

**Jenni Koponen**

**HILJAINEN VIIKKO TUTUKSI LIIKKEEN AVULLA**

**Opinnäytetyö**

**KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU**

**Kansalaistoiminta ja nuorisotyö**

**Syyskuu 2011**

## TIIVISTELMÄ

<b>Yksikkö</b> Humanistinen ja kasvatusala, Ylivieskan yksikkö	<b>Aika</b> Syyskuu 2011	<b>Tekijä/tekijät</b> Jenni Koponen
<b>Koulutusohjelma</b> Kansalaistoiminta ja nuorisotyö		
<b>Työn nimi</b> Hiljainen viikko tutuksi liikkeen avulla.		
<b>Työn ohjaaja</b> KT Reetta Leppälä	<b>Sivumäärä</b> 57+1	
<b>Työelämäohjaaja</b> Anne Roivainen, Siilinjärven seurakunta.		
<p>Opinnäytetyöni tavoitteina oli luoda uudenlaista materiaalia seurakunnan toimintaan, pääsääntöisesti lapsi- ja nuorisotyöhön. Toisena tavoitteena oli luoda tanssillinen materiaali pääsiäisteemaan. Materiaalista työntekijät löytävät tuntisuunnitelmat ja ohjeet harjoituksiin. Opinnäytetyö hankkeistettiin Siilinjärven seurakunnalle.</p> <p>Aluksi suunniteltiin materiaali ja sen harjoitukset, joista koottiin tuntisuunnitelmat. Suunnitelmat ovat palmusunnuntaille, kiirastorstaille, pitkäperjantaille ja pääsiäispäivälle. Valmiiden tuntisuunnitelmien jälkeen pidettiin Vaalan seurakunnan rippikoululeirin pääsiäisaiheinen opetus materiaalin pohjalta. Tämän jälkeen materiaali oli käytössä myös Siilinjärven seurakunnan tyttöleirillä.</p> <p>Rippikoululaiset olivat innostuneita uudesta tavasta opettaa ja oppivatkin hyvin pääsiäisajan tapahtumat. Tyttöleirillä painotettiin enemmän materiaalin tanssilliseen puoleen, joka oli heidän mielestään selkeää ja ymmärrettävää. Molemmilta leireiltä palaute oli positiivista. Palautteen ja huomioiden pohjalta harjoitteita vielä hieman muokattiin, jonka jälkeen ne olivat valmiit kunnolla käytettäväksi.</p>		
<b>Asiasana</b> tanssi, kristillinen tanssi, luova tanssi, luovuus, pääsiäinen, seurakunta		

**ABSTRACT**

<b>CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</b> Humanities and Education, Ylivieska	<b>Date</b>  September 2011	<b>Author</b>  Jenni Koponen
<b>Degree programme</b> Civic Activity and Youth Work		
<b>Name of thesis</b> Getting familiar with Holy Week trough physical movement.		
<b>Instructor</b> Ed.D Reetta Leppälä		<b>Pages</b> 57+1
<b>Supervisor</b> Anne Roivainen, Siilinjärven seurakunta.		
<p>The aim of the thesis was to create new material for working with children and youths in a parish. Another aim was to create material which uses dance to teach about Easter. The material includes the lesson plans and instructions for the exercises. The thesis was made for Siilinjärvi parish.</p> <p>At first the material and the related exercises for the lesson plans were designed. There are lesson plans for Palm Sunday, Maundy Thursday, Good Friday and Easter Day. After preparing the lesson plans a confirmation camp lesson about Easter based on the material was given in Vaala parish. After that the material was used also in the girls' camp in Siilinjärvi parish.</p> <p>Confirmation students were motivated about the new way to teach and they learned well about the happenings of Easter. In the girls' camp the focus was more on doing the dance, which they found clear and understandable. The feedback from the both camps was positive. Based on the feedback and the observation of the lessons the material was edited a little after which it was ready to be used.</p>		
<b>Key words</b> dance, Christian dance, creative dance, creativity, Easter, parish		

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 TANSSI JA LIIKE OPETUKSESSA</b> .....	<b>3</b>
<b>3 LIIKETTÄ SEURAKUNTAAN</b> .....	<b>6</b>
3.1 Kristillinen kasvatus .....	7
3.2 Tanssi Raamatussa .....	9
3.3 Kristillinen tanssi.....	11
<b>4 PÄÄSIÄINEN</b> .....	<b>13</b>
<b>5 TAVOITTEET</b> .....	<b>17</b>
<b>6 HILJAINEN VIIKKO TUTUKSI LIIKKEEN AVULLA</b> .....	<b>18</b>
6.1 Ohjaajalle .....	18
6.2 Hiljaisen viikon harjoitteet.....	20
6.2.1 Palmusunnuntaina Jeesus ratsastaa Jerusalemiin .....	20
6.2.2 Kiirastorstain yhteinen ateria .....	25
6.2.3 Pitkänäperjantaina Jeesus ristiinnaulitaan .....	29
6.2.4 Pääsiäispäivänä Jeesus nousi kuolleista .....	33
<b>7 KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS</b> .....	<b>38</b>
7.1 Hiljainen viikko Vaalan seurakunnan rippileirillä.....	39
7.1.1 Rippikoululaisten palaute.....	42
7.1.2 Nuorisotyönohjaajan palaute .....	43
7.1.3 Itsearviointi .....	44
7.2 Siilinjärven seurakunnan tyttöleirin tanssityöpaja.....	44
7.2.1 Tanssityöpajan kulku.....	45
7.2.2 Tyttöleiriläisten palaute .....	47
7.2.3 Tanssipajan ohjaajan palaute.....	48
7.2.4 Itsearviointi .....	50
<b>8 POHDINTA</b> .....	<b>52</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>54</b>

**LIITE**

## 1 JOHDANTO

Aloitin tanssiharrastukseni noin 10 vuotta sitten. Tanssin aloittamisen lomassa aloin myös ohjaamaan tanssia seurakunnan tanssikerhossa. Tanssikerhon ohjaaminen jatkui pitkään ja siinä samalla tanssinohjaaminen laajentui leireille ja erilaisiin nuorten ja lasten tapahtumiin Siilinjärven seurakunnassa kuin muuallakin. Huomasin, että voin tanssin avulla osallistua moniin erilaisiin tapahtumiin ja tempauksiin. Tanssi on mukavaa yhdessä tekemistä, johon kaikki pystyvät omalla tavallaan osallistumaan. Seurakunnan työntekijät ovat antaneet mahdollisuuden moniin esityksiin (rippikoulutapahtumat, jumalanpalvelukset, lastentapahtumat, juhlat...) ja työpajojen pitämiseen. Siilinjärven seurakunnassa on tanssi ja liike olleet jo pitkään osana lasten ja nuorten toimintaa. Siksi halusin oman opinnäytetyöni pohjalta kehittää toimintaa eteenpäin ja antaa tuleville tanssin ohjaajille materiaalia, koska sitä on vähän, varsinkin kristillisen tanssin puolelta. Työ hankkeistetaan Siilinjärven seurakunnalle.

Olen käynyt lastenohjaajan- ja luovantanssinohjaajan koulutukset, joten minulla on nuorisotyönohjaajan koulutuksen lisäksi kokemusta myös nuoremman ikäluokan ja tanssin saralta. Näitä jo opittuja tietoja aion käyttää myös apuna opinnäytetyössäni.

Koen, että opinnäytetyöni on tärkeä seurakunnalle, jotta sen toimintaa, ja etenkin lapsi- ja nuorisotyötä, pystytään kehittämään eteenpäin. Näin myös työmenetelmiä pystyttäisiin laajentamaan mahdollisimman monipuoliseksi. Etenkin lapsille ja nuorille on mielestäni tärkeää saada toiminnallista tekemistä. Toiminnallisuuden kautta myös oman uskon kehittyminen ja tietoisuus siitä kasvaa ja kehittyy heille mielekkäällä tavalla.

Yleisesti ottaen tanssillista materiaalia seurakuntien käyttöön ei kovinkaan paljoa ole käytettävissä. Opinnäytetyöni keskittyy juuri tämän takia myös pääsiäisen sanomaan. Se on yksi kirkkovuoden tärkeimmistä juhlista. Myös Siilinjärven seurakunnasta toivottiin aiheen tiimoilta olevaa toimintamateriaalia. Raamatun kautta pääsiäisen sanomaan olen keskittynyt Matteuksen evankeliumin tekstien kautta.

## 2 TANSSI JA LIIKE OPETUKSESSA

Tanssi on sanatonta kehonkieltä (Ylönen 2002, 201). Sen avulla voimme kertoa mitä ajatuksia sisällämme on (Ahonen 1994, 88). Liikkumisen kautta ihminen voi purkaa erilaisia tunteitaan. Kun tunteita pystyy purkamaan oman kehonsa kautta, se vaikuttaa ihmiseen terapeuttisesti. (Ahonen 1993, 214-215.) Tanssin terapeuttisuus pohjautuu improvisaatioon ja luovaan liikkeeseen. Tanssi tuo ihmisen elämään iloa, energiaa ja hyvinolontunnetta. (Ylönen 2002, 208-209; Nieminen 2002, 220.)

Tanssi vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, niin tunteisiin kuin fyysiseen puoleen. Se auttaa ymmärtämään itseään ja toisia. Se mahdollistaa huomaamaan erilaisuudessa positiivisia puolia. (Ylönen 2002, 209.) Tanssin yhteydessä opitaan huomaamaan sekä oman että toisten näkökulmat asioihin ja on myös mahdollisuus oppia sopeutumaan yhteisiin sääntöihin ja ratkaisemaan erilaisia ristiriitoja (Anttila 1994, 16). Liikkumisen ja liikkeiden kautta lapset oppivat erilaisia mahdollisuuksia käyttää omaa kehoaan (Sarje 2005, 9; Sääkslahti 2002, 38). Tanssi tutustuttaa osallistujan omaan kehoonsa, joka johdattaa osallistujan positiivisen minäkuvan tason suuntaan. Näin ollen oman kehon tuntemus on edellytys itsetuntemukseen. (Anttila 1994, 15.)

Tanssi kehittää osallistujan koordinaatiota, opettaa sosiaalisia taitoja, ja se on monipuolista liikuntaa (Nieminen 2002, 221). Keskittyminen tanssiin kehittää osallistujan havainnollistamiskykyä. Kehon ja liikkeen hallinta ja liikkuminen tilassa kehittävät tilan ja ajan hahmotusta. Tanssi auttaa oppimaan erilaisia käsitteitä ja kehittää kognitiivisia kykyjä. (Anttila 1994, 14.) Tanssi mahdollistaa osallistujan omaehtoiseen toimimiseen ja siihen, että osallistuja huomioidaan kokonaisvaltai-

sesti. Kokemusperäinen oppiminen on yleinen lähtökohta lasten ja nuorten kasvatukseen. (Anttila 1994, 10.)

Se, kumpaa sukupuolta osallistujat ovat tai, jos osallistujalla on jokin vamma tai sairaus, eivät estä osallistujaa tanssimasta (Siljamäki 2002, 213). Jokainen voi tanssia omalla tyyllillään ja omien mahdolluuksiensa mukaan! Liikkuminen on tärkeää juurikin varhaisnuorille. Heidän iässään kehossa tapahtuu paljon fyysisiä ja psyykkisiäkin muutoksia, joita he eivät osaa vielä hallita. (Lintunen 2002, 43.) Eriyisesti liikkuminen on erinomainen keino oppia uutta niille lapsille tai nuorille, joiden on hankala keskittyä (Laakso 2002, 20).

Perusedellytys tanssikasvatukselle on se, että ohjaaja olisi kiinnostunut tanssista ja, että hän ymmärtää kuinka suuret mahdollisuudet tanssilla on (Anttila 1994, 12). Tanssillisten harjoitusten ohjaajan ei siis tarvitse olla tanssin ammattilainen. Käytettyjä opetustyyliä voi olla muun muassa kahdenlaista. Mallioppimisen kautta ohjaaminen, jossa ohjaaja näyttää edeltä ja osallistujat tekevät perässä. Tai luovempi ohjaamisen tapa, jossa osallistujat saavat itse jäsentää kokemaansa ja tekemäänsä luovien harjoitusten kautta. Tällöin ohjaaja antaa suuntaa antavia ohjeita harjoitusten tekemiseen. (Siljamäki 2002, 213.)

Kun osallistujille annetaan mahdollisuus työstää tanssiaan itse, he voivat oppia siitä enemmän ja näin ollen saadaan myös heidän ideansa ja ajatuksensa paremmin esille, osallistujalähtöisesti. Improvisaatio harjoituksissa kukin osallistuja pysyy tekemään asiat oman osaamisensa mukaan, jolloin kyseiset harjoitukset tukevat osallistujan liikeilmaisua erittäin hyvin. Pari ja ryhmätyöskentelyt antavat osallistujille paljon oppimiskokemuksia muun muassa ryhmätyöskentelystä ja kokemuksen oppia yhdessä tekemällä. (Siljamäki 2002, 214-215.)



Tanssin yhteydessä tulisi vallita rohkaiseva, kannustava ja turvallinen ilmapiiri. Osallistujan ja ohjaajan tulisi työskennellä näkökulmallisesti yhdessä, jolloin aktiivinen ja oma-aloitteinen osallistuja pääsisi tuomaan ideoitaan esille. Ohjaajan kannustava palaute on yksi elementti, joka luo aktiivisuutta ryhmään. Palautetta tulisi antaa yksilöllisesti osallistujille kuin koko ryhmälle yhteisesti. (Siljamäki 2002, 211, 216.) Tanssillisella tuokiolla tulisi olla selkeä rakenne. Aloituksessa on tärkeää lämmitellä keho, josta voidaan siirtyä liikkeellisiin harjoituksiin ja improvisaatioharjoituksiin. Lopetukseen on hyvä ottaa rentoutus tai venyttelyjä. (Siljamäki 2002, 215.)

### 3 LIIKETTÄ SEURAKUNTAAN

Kristillisessä perinteessä tanssiin on suhtauduttu sekä positiivisesti että negatiivisesti. Aiemmin korostus ihmisen osalta on ollut henkisyyden puolella, ja ruumiillisuus on jäänyt taka-alalle. (Kotiranta 2005, 52.) Vanhastaan kirkossa ajateltiin, että ruumis olisi alempiarvoinen verrattuna sieluun ja henkeen ja, että ruumis olisi sielun vankila (Malkavaara 1987, 10). Ihminen on kuitenkin kokonaisuus: ruumis, sielu ja henki (Riekkinen 2008, 91).

Seurakuntalaisilla on paljon erilaisia kiinnostuksen kohteita. Seurakuntalaisten, niin lasten, nuorten, aikuisten kuin vanhustenkin kiinnostukset tulisi ottaa huomioon seurakunnan toimintaa suunniteltaessa. On tärkeää, että seurakunta tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia kuulla evankeliumia ja sen yhteydessä toteuttaa omaa luovuuttaan. Jokaiselle tulee tarjota evankeliumin sanoma siten, että he ymmärtävät sen niin sanotusti omalla kielellään. (Hämäläinen 2004, 134; Mills 2004, 185.) Aikoinaan uskonpuhdistuksen perusajatus olikin se, että jokainen saisi kuulla sanoman juuri sillä omalla kielellään (Halme 2008, 78). Jos kiinnostuksen kohteena on tanssi, on luontevaa osallistua seurakunnan toimintaan juuri sen kautta. Kun tanssista kiinnostuneet seurakuntalaiset kuulevat omassa seurakunnassaan olevan tanssillista toimintaa, se kannustaa heitä varmasti tulemaan mukaan seurakunnan toimintaa. (Kotiranta 2005, 61-62.) Tanssi vaikuttaa heidän seurakunta-aktiivisuuteensa (Kotiranta 2005, 20).

Seurakuntalaiselle, jonka kiinnostuksen kohteena on tanssi ja liike, olisi tärkeää saada kokea evankeliumia liikkeen kautta. Taiteen keinoin voidaan kokea uusia elämyksiä ja oivalluksia evankeliumista (Mills 2004, 185). Mikä olisikaan hienompaa kuin kokea, tuntea ja ymmärtää Jumalan sana omalla kielellään, tanssija liikkeen kautta, soittaja musiikin kautta ja niin edelleen. Evankeliumi tulee

varmasti paljon henkilökohtaisemmaksi ja tärkeämmäksi, kun tapa jolla se esitetään, on seurakuntalaiselle jo muutoinkin lähellä sydäntä.

Musiikki, liike ja muunlainen rekvisiitta tuovat jumalanpalveluksen liturgiaan Pyhän tuntua. Jumalanpalveluksen yhteydessä tanssia voitaisiin käyttää monipuolisesti. Jumalanpalveluksen alkaessa risti voitaisiin tuoda kirkkoon sisälle tanssien. Ihmisruumiin muotoinen risti, kulkien sisälle kirkkotilaan, puhuisi paljon jo ihmisen ruumiillisuudesta ja ristin symbolin yhteydestä. Saarna voitaisiin puhumisen sijaan toteuttaa myös tanssien. Jos jumalanpalveluksen yhteydessä olevaa riemua ilmaistaisiin tanssien, se tulisi varmasti paremmin käsin kosketeltavaksi tunteeksi kuin niin, että riemua luettaisiin saarnatuolin takaa seistäessä. (Jokela 2008, 30; Reinikainen 2008, 50; Törmä 2008, 77.) Jumalanpalveluksissa tanssia voisi käyttää synnintunnustuksen yhteydessä ilmentämällä liikkeiden kautta katumusta tai ehtoollisen jälkeen kiitollisuutta (Kotiranta 2005, 32). Ja mikä tärkeää ja rohkaisevaa, ei tarvitse olla tanssin ammattilainen tanssiakseen kirkossa (Kotiranta 2005, 37). Eihän kuorossa laulajatkään ole laulun ammattilaisia.

Tanssillisen toiminnan käyttämisestä seurakunnassa on ongelmana tietoisuus siitä. Näin ollen sitä ei uskalleta käyttää. Tulevaisuudessa olisikin erittäin tärkeää se, että tietoisuutta seurakuntien tanssillisesta toiminnasta kerrotaan rohkeasti myös eteenpäin ja jaetaan kokemuksia muiden seurakuntien kanssa. (Kotiranta 2005, 68-69.)

### **3.1 Kristillinen kasvat**

Kristillisen kasvatuksen näkökulma on, että ihminen on kokonaisuus. Ihmisen sielu, ruumis ja henki ovat kaikki yhtäläillä tärkeitä eikä niin, että yksi osa olisi tärkeämpi muita. Ihmisen keho ja ruumiillisuus on tärkeä osa ihmistä. (Riekkinen

2008, 91.) Ihmisen hengelliseen elämään liittyvät kokonaisvaltainen ja elämyksellinen ulottuvuus (Kotiranta 2005, 29). Joillekin ihmistä tapa oppia on helpompi kinesteettisen oppimisen kautta, johon tanssi on oikein hyvä väline (Kotiranta 2005, 40). Kasvatuksen tärkeä tehtävä on edistää ja tukea luovuutta (Halme 2008, 68).

Kristillisen kasvatuksen ulottuvuudet voidaan kokea myös tanssin kautta. Opillisen ulottuvuuden kautta saadaan kuva rakastavasta Jumalasta ja Raamatun kertomukset ovat tukemassa sitä. Rituaalinen ulottuvuus saadaan kokea yhdessä tekemisen ja musiikin kautta. Jotta osallistujat saisivat kokea kokemuksellisen ulottuvuuden, hänet nähdään arvokkaana Jumalan luomana persoonana. Eettismoraalinen ja huolenpidollinen ulottuvuus kristillisen kasvatuksen ympärille saadaan tanssin kautta opitussa yhteistyössä ja toisten kunnioittamisen ja ohjaajan yksilöllisen huomioinnin kautta. (Muhonen & Tirri 2008, 78-80.)

Tanssi on luonteva keino kertoa Jumalasta varsinkin lasten ja nuorten parissa (Kotiranta 2005, 61). Raamatuntekstejä läpikäydessä tulisi keskittyä näin ollen myös ruumiilliseen puoleen, kuinka sen kautta voisi asioita ilmaista, käydä läpi tai oppia (Kotiranta 2005, 52). Raamatun kertomukset voidaan sisäistää, ymmärtää ja tuntea paremmin, kun kuulijat saisivat omia kokemuksia niiden sisällöstä (Saari-  
nen 1997, 53; Luumi 1997, 100-101). Omien kokemuksiansa kautta he voisivat oppia ja oivaltaa uutta (Kangasluoma 2005, 91). Raamatun kertomuksien kautta voimme kohdata Jumalan (Tamm 1988, 11). Jumalan tuntemiseen ja kohtaamiseen vaikuttavat juurikin lapsen elämän kokemukset (Tamm 1988, 15).

Lasten on saatava ottaa oppi vastaan kaikilla mahdollisilla aisteilla. Esimerkiksi Raamatun tekstiä kuultaessa tai opeteltaessa liikkeellinen ilmaisu auttaa sisäistämään ja muistamaan sen. Rukouksen ulkoa oppimiseenkin liitämme liikkeellistä aineistoa, käsien ristiin liittäminen tai polvistuminen. (Tamm 1988, 188-189.) Esi-

merkinä draamaa käytettäessä käytetään muun muassa kehon liikkeitä ja näin voi tutustua vaikkapa kirkkotilaan liikkein. Liikkuessa eripuolilla kirkkoa voidaan liikkeen ja kehon avulla tutkia erilaisia muotoja, linjoja ja tasoja kirkossa. (Kangasluoma 2005, 91.)

Nuorisotyössä käytetään paljon erilaisia taidemuotoja kristillisen kasvatuksen yhteydessä (Kotiranta 2005, 68). Rippikouluja järjestetään ja niitä voisi järjestää erityisillä teemoilla, esimerkiksi tanssiteemalla (Malkavaara 1987, 55). Lapsi- tai nuorisotyössä esimerkiksi virsien yhteyteen saa paljon uutta mielenkiintoa kun lisää lauluun ja virsiin liikuntaa ja tanssia (Ruokonen 2007, 203). Lauluihin voi keksiä itse liikkeitä (Paasolainen 2004, 186). Pyhäkoulussa voi toteuttaa lasten kanssa taideprojekteja tai lapset voivat sitä itse luoda, esimerkiksi tanssien (Ahtiainen 2011, 299).

### **3.2 Tanssi Raamatussa**

Raamattu mainitsee sanan tanssi monta kertaa, niin Vanhan kuin Uuden Testamentin puolella. Vanhan Testamentin puolella sana esiintyy jopa 17 kertaa ja Uuden Testamentin puolella esiintyy sana tanssia viisi kertaa ja sana tanssi yhden kerran. (Toivanen & Soinila 1993a, 425; Toivanen & Soinila 1993b, 508.) Tanssiin ja liikkeeseen viitataan kuitenkin myös muissa yhteyksissä, joissa sana tanssi ei tule esille. Esimerkkinä tästä, sana karkelointi toistuu Vanhan Testamentin puolella yhdeksän kertaa (Toivanen & Soinila 1993a, 168). Näin ollen sanat karkelo ja tanssi, kuvaavat liikunnallista tekemistä Raamatun teksteissä (Malkavaara 1987, 9). Tanssi ja liike ovat olleet jo kauan aikaa osa ihmisten elämää. Useimmiten tanssi on ollut, ja vieläkin on, kiitosta ja ylistystä (Malkavaara 1987, 9).

Raamattu antaa meille sekä positiivisen että negatiivisen kuvan tanssimisesta. Toisessa Mooseksen kirjassa kerrotaan kuinka Mooses johdatti Israelin kansan pois Egyptin orjuudesta. Kaislameren (Punainenmeri) rannalla he huomasivat, että Farao oli heidän perässään. Mooses pyysi apua Jumalalta, joka kehotti Moosesta kohottamaan sauvansa ja nostamaan kätensä kohti merta. Meri väistyi, ja Israelin kansa pääsi kulkemaan Kaislameren toiselle puolelle niin, että egyptiläiset eivät saavuttaneet heitä, vaan jäivät aaltoihin. Rannalle päästyään he lauloivat Jumalalle ylistyslaulun. Miriamin johdolla naiset myös tanssivat ja soittivat rumpuja ylistääkseen Jumalaa ja Hänen mahtavuuttaan. (2. Moos. 14:1-15:21.) Vanhan Testamentin puolella, psalmeissa, on myös jakeita, jotka aivan kehottavat meitä tanssien ja iloiten ylistämään Jumalaa (Ps. 149, 150). Näissä kohdissa tanssiminen esiintyy positiivisessa valossa.

Uuden Testamentin puolelta löytyy esimerkkejä negatiivisemmän puolen tanssista. Matteuksen ja Markuksen evankeliumeissa, kerrotaan kuinka Herodiaan tytär tanssi Herodeksen juhliissa. Tanssi miellytti Herodesta niin, että hän vannoi antavansa tytölle mitä tahansa hän ikinä vain haluaisi. Tyttö halusi, äitinsä yllyttämänä, Johannes Kastajan pään. Herodes ei tykännyt ajatuksesta, mutta ei voinut peruuttaa sanojaan ja lupaustaan. Näin ollen Johannes Kastaja sai surmansa. (Matt.14:6-11; Mark. 21-28.) Kyseinen esimerkki ei anna kovin positiivista kuvaa tanssimisesta. Kyseisessä tekstissä tanssin avulla oli tarkoitus viihdyttää Herodesta ja juhlavieraita. Myös tanssijan äidillä Herodiaalla oli taka-ajatus siitä, että hänen tyttärensä saisi Herodeksen pauloihinsa tanssinsa avulla (Mark. 6:17-24).

Ensimmäisessä korinttilaiskirjeessä puhutaan myös siitä, kuinka epäjumalien palvelijat tanssivat (1 Kor. 10:7). Tässä viitataan toiseen Mooseksen kirjaan, jossa Israelin kansa odottaa Moosesta, joka on puhumassa Herran kanssa vuorella. He

eivät jaksaneet olla enää kärsivällisiä ja odottaa Moosesta. He päättivät tehdä itse oman jumalansa. He valoivat kullasta sonnipatsaan, jolle uhrasivat polttouhreja ja viettivät sen kunniaksi "hillitöntä juhlaa". (2. Moos. 32:1-6.) Tällöin he eivät enää muistaneet kuka heidät johdatti pois Egyptin orjuudesta, joten ottivat Jumalansa tilalle uuden. Israelilaisten hillittömän juhlan vietto kuvataan ensimmäisessä korinttilaiskirjeessä tanssiksi, tanssiksi epäjumalalle.

### 3.3 Kristillinen tanssi

Raamatun esimerkkien myötä huomaamme, että tanssiakin on monenlaista. Kristillistä tanssia tanssiessamme ja liikettä luodessamme on oltava tarkkana siinä, että ylistämme kolmiyhteistä Jumalaamme, Häntä, joka on meidät omaksi kuvakseen luonut. Myös Raamattu sanoo: "Syöttepä siis tai juotte tai teettepä mitä tahansa, tehkää se Jumalan kunniaksi" (1. Kor. 10:31). Toteuttaessamme kristillistä tanssia tulee pohtia suuntaammeko toiminnan kohti Jumalaamme ja tanssimmeko juuri Hänen kunniakseen. Siinä mielestäni piilee kristillisen tanssin ilmaus. Pro gradu tutkielmassaan Kotiranta käyttää termiä, kristillinen tanssi, kaikesta tanssista, jota harjoitetaan kristillisen kirkon ja -seurakunnan toiminnan yhteydessä (Kotiranta 2005, 4).

Ihmiset saattavat usein ajatella, että järjestelmällisyys on jumalallista ja kaaoksen lailla tuodut asiat saatanallisia. Näin ollen voidaan ajatella, että esimerkiksi rock musiikki on dynaamista, jolloin se olisi saatanallista. 200-luvulla vaikuttanut manikealaisuuden liike aiheutti kyseisen vääränlaisen asettelun dynaamisten ja järjestelmällisten asioiden välille. Samoin saatanan vallassa uskottiin olevan myös ihmisen ruumiin. Ei kuitenkaan ole kyse siitä mitkä asioista ovat saatanallisia vaan kuinka me itse käytämme Jumalan luomia asioita. Kuinka taidetta nykyisin voi käyttää uskonnollisuuden yhteydessä ja minkälainen taide hyväksytään? Uskon-

nollisen taiteen, tässä tapauksessa tanssitaiteen, tulisi olla sellaista, joka käsittelee asioita rehellisesti tuoden esille taiteilijan näkemyksen ja kokemuksen. (Halme 2008, 74-78.)

Jumala on luonut meille liikkuvan kehon, josta meidän on lupa nauttia. Tanssi ja liikkuminen on Jumalalta saatu lahja. Jumalan luovuus heijastuu meidän luovuudessaamme. (Kotiranta 2005, 4.) Kristillinen tanssi on siis luovaa toimintaa, jonka Jumala lahjoittaa tanssijalle (Kotiranta 2005, 39). Jumala on luonut ihmisen taiteilijaksi (Halme 2008, 67-68). Ja se, mitä olemme saaneet Jumalalta, on hyvää. Se on tarkoitettu meidän käyttöömme ja meidän iloksemme. (Riekkinen 2008, 87.) Tanssijalla on vastuu käyttää Jumalalta saamaansa lahjaa, tanssin lahjaa (Kotiranta 2005, 39).

Kristillistä tanssia voi toteuttaa ilman musiikkia ja musiikin kanssa. Musiikin yhteydessä sanat ovat tärkeä osa. Sanat auttavat ymmärtämään paremmin ja tuomaan liikettä selkeämmin esille sekä katsojan että tanssijan puolesta. (Kotiranta 2005, 46-47.) Kristillisen tanssin katsominen koetaan yleensä hyväksi kokemukseksi ja se on merkittävä asia katsojalle kuin varmasti tanssijallekin (Kotiranta 2005, 57). Tanssi voi olla eheyttämässä, auttamassa tai vaikkapa rentouttamassa ihmistä (Kotiranta 2005, 63). Kristillisen tanssin ei ole tarkoitus olla esittävää, voidaan vain tanssia, tanssia Jumalalle ja Hänen kunniakseen (Kotiranta 2005, 60). Tanssin kautta ihminen voi saavuttaa yhteyden Jumalaan (Kotiranta 2005, 41).



## 4 PÄÄSIÄINEN

Pääsiäinen on kirkkovuoden pääjuhla, se on myös kirkon vanhin juhla (Nevalainen 2007, 147). Pääsiäistä vietetään 50 päivää, helluntaihin saakka. Pääsiäisenä Kristus ylösnousi, joka on uskomme keskeisin asia. Jumala on armahtanut meitä Kristuksen kautta ja näin olemme saaneet vapauden synnin ja kuoleman vallalta. Pääsiäisen tapahtumien kautta, ihmisille on paikka taivaassa. (Lempiäinen 2000, 164-165; Ef. 2:6.) Pääsiäisen sanoma on kristinuskon ydin ja perusta (Evankeliumikirja 2000, 299).

Aikoinaan seurakuntaan liittyneet on kastettu juuri pääsiäisen aikaan (Lempiäinen 2000, 167; Evankeliumikirja 2000, 187). Pääsiäisen aika ja kaste liittyvät yhteen uuden elämän kautta. Kasteen kautta saa alkaa elää elämäänsä Jumalan kanssa. Kastetuilla on mahdollisuus päästä Kristuksen tavoin taivaaseen. (Room. 6:4.)

Hiljaisen viikon Raamatun tekstit kertovat lähinnä vaikeuksista, piinasta ja kärsimyksistä. Kuitenkin rakkaus ja luovuus lievittävät kärsimyksemme tunnetta. (Kormilainen 2008, 49.) Viikolla seurataan Jeesuksen viimeisen matkan, kärsimysten vaiheita. Nimensä mukaan hiljaisella viikolla olisi tarkoitus hiljentyä ja pysähtyä sanoman äärelle. Kirkko antaa hiljaisella viikolla mahdollisuuden osallistua jumalanpalveluksiin ja hartauksiin hiljentymään. (Lempiäinen 2000, 150-151.) Hiljainen viikko sijoittuu kalenterivuodessamme yleensä maaliskuu-huhtikuun tienoille (Kormilainen 2008, 47). Pääsiäisen esitetään paljon näytelmiä aiheeseen liittyen ympäri maailmaa. Muun muassa Helsingissä järjestettävä Via Crucis – Ristin tie, jossa seurataan Jeesuksen viimeisiä hetkiä. Tuhannet ovat seuraamassa sitä pääsiäisenä. (Kormilainen 2008, 58.)

Hiljainen viikko alkaa palmusunnuntaista, jolloin Jeesus ratsasti aasilla Jerusalemiin (Lempiäinen 2000, 150). Ihmiset levittivät Jeesuksen eteen tielle palmun oksia, josta palmusunnuntain nimi juurtuukin. Palmun oksat ovat toivon ja voiton vertauskuvia. Liturginen väri on violetti tai sininen. (Evankeliumikirja 2000, 229.)

Kiirastorstaista on tullut ehtoollisen vieton juhla, jolloin Jeesus asetti Pyhän ehtoollisen (Lempiäinen 2000, 150, 154). Ehtoollinen on kristitylle tärkeä, sen kautta, Jeesuksen kautta, saamme syntimme anteeksi. Ehtoollisella olijan tulee katua ja pyytää syntejään anteeksi. (Lempiäinen 2000, 155.) Ehtoollinen on tarkoitettu kaikenlaisille ihmisille niin surullisille, särkyneille, väsyneille kuin kesken-eräisillekin (Kormilainen 2008, 50). Yhteisellä aterialla Jeesus pesi opetuslastensa jalat, tämän kautta on hyvä miettiä Jeesuksen pyyntöä rakastaa ja palvella toisia (Evankeliumikirja 2000, 260). Kiirastorstain liturginen väri on violetti tai sininen. Kirkossa alttarille laitetaan valkoisia ja punaisia kukkija, jotka kuvastavat Jeesuksen ruumista ja verta. (Lempiäinen 2000, 155.) Kiirastorstaina jumalanpalveluksen jälkeen kirkon alttari riisutaan paljaaksi kynttilöistä lähtien (Lempiäinen 2000,155). Näin valmistaudutaan pitkäperjantaihin, tuskan ja murheen päivään (Lempiäinen 2000, 159).

Pitkäperjantai julistaa sanomaa siitä, että Jeesus kuoli meidän, kaikkien ihmisten, puolesta. Pitkänä perjantaina seurataan tapahtumia Golgatalla ja kuinka Jeesus kuoli ristillä. Noin kello 15 aikaan voidaan muistaa Jeesuksen kuolemaa. (Evankeliumikirja 2000, 268.) Jeesus haudattiin päällään pellavavaatteet, jotka symboloivat pyhyyttä ja kunnioitusta (Lempiäinen 2004, 88). Pitkä perjantai on surun päivä, jolloin kirkko on puettu mustiin tai riisuttu paljaaksi (Kormilainen 2008, 44, 51).

Pääsiäispäivän teemana kulkee ilo, riemu ja kiitoksen tunteet (Lempiäinen 2000, 169). Pääsiäispäivänä Jeesus nousi kuolleista, se on ilon päivä (Kormilainen 2008, 44). Se on koko kirkkovuoden keskus ja kristillisen uskomme keskeisin asia (Evankeliumikirja 2000, 287). Pääsiäisaamuna auringon noustessa naiset menivät haudalle ja näkivät tyhjän haudan, Jumala oli herättänyt Jeesuksen kuolleista (Evankeliumikirja 2000, 294). Näin ollen ylösnousemus varmistaa sen, että Jeesus oli Jumalan poika! Auriko symboloi Jeesusta ja auringonnousu hänen ylösnousemustaan. Pääsiäispäivän liturginen väri on valkoinen. (Evankeliumikirja 2000, 288, 299.) Pääsiäisen ilosta kertovat myös kaikki kauniin väriset pääsiäiskukat (Kormilainen 2008, 57). Narsissi symboloi Kristuksen ylösnousua ja kuinka Kristus voitti kuoleman (Laajoki 2007, 197).

Pääsiäiseen kuuluu paljon symboliikkaa: pääsiäismunat, eri värit, aurinko, pajunkissat, kananpojat ja jänikset. Pääsiäismunat voidaan värjätä eriväreillä tai antaa olla valkoisina. Erityisesti punainen väri kuvastaa Jeesuksen kärsimystä ristillä. Pääsiäismunat ovat uuden ja ikuisen elämän symboleita. (Lempiäinen 2000, 171,173.) Piilotettujen pääsiäismunien etsiminen kertoo naisten matkasta Jeesuksen tyhjälle haudalle (Kormilainen 2008, 58).

Pajunkissat liittyvät pääsiäiseen suoraan palmunoksien kautta. Palmusunnuntaina heilutellut ja tielle heitetyt palmunoksat ovat meillä pajunkissoja, koska palmunoksia ei Suomessa kasva. (Lempiäinen 2000, 146.) Myös kananpojat ja jänikset ovat vertauskuvia uudesta elämästä. Kananpoika on saanut elämän kuoriutuessaan ja jänis nopean lisääntymisensä kautta. Jäniksen turkin valkoinen väri liitetään myös puhtauteen, jollaisia meidän tulisi sisimmässämme olla. Jänistä on verrattu silmät auki nukkumisen kautta myös Kristukseen, joka ei kuollessaan nukkunutkaan iänkaikkiseen uneen, vaan nousi kuolleista. (Lempiäinen 2000, 173, 176,178.)

Mämmi ja pääsiäislammas kuuluvat pääsiäisen ruokiin. Mämmi on alun perin ollut pitkäperjantain ruokaa ja se on suomalainen vastine israelilaiselle happamattomalle leivälle. Mämmi on ollut siitä erikoinen, että sitä on voinut syödä paastosta huolimatta. Pääsiäislammas rinnastetaan Jeesukseen, joka oli itse ikään kuin uhrikaritsa. Hän kuoli meidän syntiemme puolesta. Lammas tulee esille myös mahdollisesti lammaskoristeissa ja lippua kantavassa karitsa kuvissa kirkkotaitteessa. (Lempiäinen 2000, 174-176; Kormilainen 2008, 57.)

## 5 TAVOITTEET

Tavoitteenani on saada kokoon pieni ohjaajan opas tuntisuunnitelmiseen, joka on koottu hiljaisen viikon tapahtumien ympärille. Tavoitteena olisi, että harjoitusten kautta toimintaan osallistujat oppisivat mitä hiljainen viikko tarkoittaa ja millaisia tapahtumia se pitää sisällään. Tavoitteenani on myös tuoda uutta ja erilaista toiminnallista materiaalia seurakunnan toimintaan pääsiäisteeman ympärille.

Haaveena olisi, että tanssi toisi yhteyden eri-ikäisiin seurakuntalaisiin ja myös seurakunnan erityöalueisiin. Tanssiryhmä olisi mielekästä toimintaa muun muassa nuorille aikuisille, jotka ovat olleetkin haasteellinen ryhmä seurakunnan toiminnassa. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten tanssiryhmiä Siilinjärven seurakunnassa onkin ollut jo useamman vuoden ajan. Ryhmät, jotka ovat olleet mukana tanssimassa ja liikkumassa, esiintyvät mielellään ja näyttävät taitojaan ja aikaansaannostaan myös muille. Näin tanssiryhmä voisi vierailla vaikkapa diakoniatyön ja lähetystyön tapahtumissa kuin myös jumalanpalvelusten yhteydessä. Tärkeintä on kuitenkin saada nauttia tanssin ilosta ja Jumalan luomasta kehosta. Esitysten avulla ryhmällä on mahdollisuus viedä evankeliumia eteenpäin tanssin keinoin.

## 6 HILJAINEN VIIKKO TUTUKSI LIIKKEEN AVULLA

### 6.1 Ohjaajalle

Harjoitteita voi soveltaa kaikissa seurakunnan työmuodoissa. Tarvitaan vain ohjaajan luovuutta siinä, kuinka hän saa sovellettua harjoitteet oman toimintansa yhteyteen. Harjoitteita voi käyttää myös sellaisina kuin ne on annettu käyttöön. Helpoiten toiminta soveltuu lapsi-, tyttö- ja poikatyöhön kuin nuorisotyöhönkin. Olen kuitenkin varma siitä, että harjoitteista voi hyötyä myös pyhäkoulutyössä, lähetystyön puolella ja diakoniatyössä. Harjoitteiden pohjalta voi muun muassa pitää kerhoja, saada ohjelmaa leireille tai pitää toimintaa nuorille aikuisille. Harjoitteiden pohjalta voi saada erilaisia materiaaleja esimerkiksi jumalanpalveluksiin tai vaikkapa esityksiä erilaisiin tapahtumiin ja juhliin.

Harjoitteiden ja hiljaisen viikon päivien läpikäynti voi herättää paljon erilaisia tunteita ja ajatuksia. Ohjaajan tulisi valmistautua näihin itse, ainakin niin, että tuntee ja tietää itse kunnolla läpikäytävän päivän teeman ja taustan. Pitkäperjantain harjoitukset vievät esimerkiksi suoraan tilanteeseen, jossa Jeesus kärsi ristillä. Tämä saattaa aiheuttaa esimerkiksi pienimmille ja miksi ei muunkin ikäisille paljon kysymyksiä ja surun ja ikävän tunteita. Ohjaajan tulisi olla valmis puhumaan näistä tunteista ja asioista osallistujien kanssa. Myös tehtävien purkaminen ja niistä keskustelu on erittäin tärkeää. Harjoitusten jälkeen on muistettava tulla harjoituksen aikana olleesta roolista pois, takaisin omaksi itsekseen.

Kukin hiljaisen viikon päivä voi olla oma harjoituskertansa, mutta niitä voi myös soveltaa omaan tarkoitukseen sopivaksi. Kuten ottamalla yhden harjoituksen kustakin päivästä, jolloin saadaan yhdelle harjoituskerralle mahdutettua koko

hiljainen viikko. Omat tanssit -harjoitus, soveltuu erinomaisesti kunkin harjoituskerran loppuun. Musiikin käyttöä voi ohjaaja itse määrittellä. Kuhunkin harjoitukseen musiikki sopii, vaikka sitä ei ohjeissa ole aina erikseen määriteltäkään.

Toiminnan yhteydessä voi edetä eteenpäin kerronnallisesti tai pelkästään harjoitteiden kautta. Kerronnallisesti etenevä toiminta sujuu hyvin, kun pohjustaa harjoituksia siirtymävaiheissa kuhunkin päivään liittyvällä kertomuksella, pohdinnoilla tai muilla tiedoilla. Harjoituksia voi käyttää myös niin sanotusti pelkkinä harjoituksina muitakin aiheita läpikäydessä. Harjoituksia voi ottaa lisämausteeksi ja virikkeeksi esimerkiksi luentomaiseen opetukseen tai hetkeen.

Harjoituksissa on käytetty paljon luovantanssin menetelmiä, joka antaa kaikille vapauden tehdä harjoitukset omalla tyylillä. Luovantanssin menetelmän harjoituksissa osallistujat pystyvät, ja ovat vapaat, tuomaan omat ideansa esille (Sarje 2005, 9). Ei niin kuin niin sanotulla perinteisellä tanssitunnilla, jossa toistetaan tanssiliikkeet samoin kuin ohjaaja tekee edeltä. Toki kyseistä tyyliä voi halutesaan myös käyttää esimerkiksi jäseneltyjen koreografisten tanssien tekemiseen.

Harjoituksissa olen käyttänyt jonkin verran samantyyllisiä harjoituksia, kuitenkin erilaisin menetelmin ja sovelluksin. Tämä mahdollistaa, varsinkin pidempiaikaisessa ja monituntisessa ohjauksessa sen, että osallistujat pääsisivät mukaan tanssin maailmaan ja tutustuisivat harjoitteisiin turvallisesti ja aikaa käyttäen. Kun sama asia toistuu usein, vaikkakin hiukan eritavoin sovellettuna, se tulee tutummaksi ja helpommin toteutettavaksi. Myös osallistujat, jotka vierastavat liikkumista, saavat tehdä tuttuja harjoitteita. Näin he tulevat rohkeammiksi liikkueensa ja tanssies- saan kun tietävät mitä harjoituksessa tapahtuu. Olen pyrkinyt yksinkertaistamaan

pääsiäisen tapahtumien kulkua, jotta keskittyminen suuntautuisi liikkeen ja tanssin maailmaan.

## 6.2 Hiljaisen viikon harjoitteet

### 6.2.1 Palmusunnuntaina Jeesus ratsastaa Jerusalemiin

Matt. 21:7-11

Lapsen Raamattu 1997, 196-197

Palmusunnuntaina Jeesus ratsasti aasilla opetuslastensa kanssa Jerusalemiin. Matkalla hän kohtasi paljon ihmisiä, jotka levittivät hänen eteensä viittoja ja puiden lehviä. (Matt. 21:7-9; Lapsen Raamattu 1997, 196.)

Kaikki Jeesuksen kanssa matkaavat ihmiset huusivat: Hoosianna, Daavidin poika! Siunattu olkoon hän, joka tulee Herran nimessä! Hoosianna korkeuksia! (Matt. 21:9)

### Seuraa Jeesusta

Tavoitteet:

- kehon lämmittäminen
- ryhmässä toimiminen
- improvisaatio
- toisen liikkeen seuraaminen

Seuraa Jeesusta harjoitus on samanlainen kuin seuraa johtajaa –leikki. Yksi osallistujista on johtaja, jota kaikki seuraavat ja toistavat hänen tekemäänsä liikettä tai liikkumistapaa. Harjoitetta voi tehdä erilaisissa muodostelmissa kuten piirissä, jonossa tai niin, että osallistujat voivat vapaasti kulkea tilassa. Neljän hengen ryhmässä salmiakkikuviossa harjoituksen tekeminen on haasteellisempaa ja sopii



esimerkiksi vanhemmille osallistujille. Salmiakki kuviossa Jeesuksen roolissa olija on aina salmiakki kuvion kärjessä, kun hän vaihtaa suuntaa esimerkiksi oikealle, tulee oikealla puolella olijasta uusi salmiakki kuvion kärki ja saa Jeesuksen roolin. Näin jatketaan liikettä ikään kuin lennosta, pysäyttämättä liikkumista.

Harjoitetta voi tehdä koko ryhmän kanssa samaan aikaan tai niin, että ryhmä jaetaan pienempiin ryhmiin, jolloin kaikilla on mahdollisuus olla Jeesuksen roolissa. Seuraa Jeesusta harjoitus sopii hyvin alkulämmittelyksi. Jeesuksen voi valita vapaaehtoisista tai ohjaaja määrää kuka on Jeesuksen roolissa. Aluksi ohjaaja voi itse ottaa Jeesuksen roolin ja murtaa alkujännitystä, jonka jälkeen hän voi nopealla tempolla vaihtaa Jeesuksen roolissa olijaa.

Ohjeistuksessa voi mainita sen, että aluksi on hyvä tehdä yksittäisiä ja selkeitä liikkeitä useamman kerran, jolloin jokainen saa kiinni siitä mitä tehdään ja pystyy myös toistamaan liikkeen. Edistyneempien ja vanhempien kanssa voi lähteä tekemään useampaa erilaista liikettä peräkkäin tai ehkäpä lyhyttä tanssisarjaa.

### **Painon anto aasille**

Tavoitteet:

- toiseen luottaminen
- ryhmässä toimiminen

Harjoituksessa lähdetään liikkeelle pyörittelemällä ranteet lämpimiksi ja kokeilemalla oikea konttausasento, jotta asento olisi turvallinen itselle ja muille. Tärkeä on asettaa kädet suoraan hartioiden leveydelle, jakaa paino käsille ja jaloille tasaisesti ja pitää selkä jämähästi suorana (Pieni sirkusopas 2009, 13). Harjoitteeseen osallistujat ottavat kolmen hengen ryhmät, joissa kaksi menee maahan konttaus asentoon. Yksi ryhmän jäsenistä antaa painonsa selkien päälle. Hän istuu, seisoo, on selin- tai päinmakuulla kahden ryhmäläisensä selkien päällä.

Jos aikaa jää, voi kokeilla myös muita asentoja ja liikkua enemmän selkien päällä. Harjoituksessa on tärkeää luottaa alla oleviin ryhmäläisiin ja uskaltaa antaa heille koko painonsa niin, ettei asentojen vaihtamisen tai liikkumisen aikana koskettaisi lainkaan maata. Kun päällä olija on saanut muutaman minuutin kokeilla erilaisia asentoja ja liikkumista, vaihdetaan osia. Välissä on hyvä muistaa pyöritellä ranteita, jotta ne eivät kipeytyisi.

Harjoitusta olisi hyvä lähteä tekemään kolmen hengen ryhmissä, jolloin osallistujien on helpompi luottaa siihen, että alla olevat todellakin jaksavat kannatella häntä. Aluksi oman painon antaminen ja luottaminen toiseen on haastavaa monelle osallistujalle. Haastavamman harjoituksesta saa, kun sen tekee pareittain, toinen alla ja toinen päällä. Tällöin pareja valitessa olisi hyvä ohjeistaa ottamaan aikalailla samankokoinen pari kuin itse on. Harjoituksessa voi käyttää patjoja tai muita pehmikkeitä polvien ja käsien alla, se ei kuitenkaan ole välttämätöntä.

## **Liikepatsas**

Tavoitteet:

- keskittyminen
- liikkeen pysäyttäminen

Ryhmä tekee tilaan rivin ja yksi osallistujista liikkuu rivin edestä, toisesta päästä toiseen. Rivissä olijat katsovat tapahtuman aikana suoraan eteenpäin, kun liikkuja on heidän kohdallaan, he nappaavat liikkujan sen hetkisen liikkeen ja tekevät itsestään patsaan, joka kuvastaa liikkujan liikettä sillä hetkellä. Lopuksi liikkuja saa nähdä, miten hänen liikkeensä eteni, ja mitä hän teki. Tähän harjoitukseen tarvitaan ainakin kuusi henkilöä, jotta kukin saisi kunnollisen kuvan omasta liikkumisestaan.

## Sokeiden tanssi

Tavoitteet:

- toiseen luottaminen
- aistien käyttö

Kaikenlaiset ihmiset tulivat Jeesusta vastaan Jerusalemin teille (Matt. 21:8). Tiellä oli ehkäpä myös sokeita ihmisiä. Jeesus hyväksyi kaikki ihmiset ja otti heidät ystävikseen (Matt. 22:39; Mark. 2:17; Luuk. 19:1-7). Näin ollen harjoitus tehdään pareittain. Toinen on sokean roolissa ja toinen Jeesuksen roolissa. Jeesus laittaa kätensä sokean selkärangan kohdalle, niskaan ja alaselkään. Hän lähtee liikuttamaan sokeaa aluksi paikalla, esimerkiksi kevyesti heijaten puolelta toiselle. Pienikin liike on hyvä ja tärkeä, jotta sokea saa luottamusta liikuttajaansa. Kun sokean roolissa oleva on rentoutunut mukaan liikkeeseen, voidaan lähteä hitaasti liikkumaan tilassa. Vanhempien ja edistyneempien kanssa voi Jeesuksen roolissa oleva päästää sokean liikkumaan itsekseen, paikallaan, ja antaa impulsseja koskettamalla sokean kehonosiin, käsiin, jalkoihin, päähän. Kun sokea tuntee kosketuksen jossain kehonosassa, hän liikuttaa kyseistä kehonosaa.

Erityisryhmien kanssa ollessa sokean roolissa olijan voi olla hankala olla silmät kiinni, se on mahdollista tehdä myös silmät auki. Hän saa kuitenkin tunteen siitä, että joku liikuttaa häntä ja koskettaa hänen selkärankaansa. Näin ollen tuntoaisti on kuitenkin se, jonka kautta toimitaan. Näköaisti toimii hänelle turvana ja tällöin liikkuja voi vain keskittyä liikkeeseen, eikä pelkoon, että törmää johonkin.

## Slow-motion

Tavoitteet:

- keskittyminen
- hitaasti liikkuminen

Jeesus matkusti matkansa aasilla ratsastaen (Matt. 21:7). Ratsastaminen on meille nykyajan autolla kulkijoille hidasta puuhaa. Harjoituksen yhteydessä harjoitellaankin siis hitaasti liikkumista. Mietitään liikkeen liikeratoja, jotta hitaasti tehtynä liike olisi lähes samanlainen kuin normaalisti tehtävänä. Harjoituksen voi tehdä koko ryhmä samaan aikaan tai jakaa ryhmän esimerkiksi kahteen osaan. Kahteen osaan jakaessa toinen ryhmä tekee harjoitusta ja toinen ryhmä seuraa vierestä, jonka jälkeen vaihdetaan osia. Katsomassa oleva ryhmä voi antaa ikään kuin impulsseja toiselle ryhmälle muun muassa tervehtiä, jolloin slow-motion ryhmän on reagoitava tervehtimällä takaisin.

### **Tapahtumat patsaiksi**

Tavoitteet:

- havainnollistaminen
- keskittyminen
- liikkuminen ja pysähtyminen
- improvisaatio
- ryhmässä toimiminen

Harjoituksen voi toteuttaa pienemmissä ryhmissä tai koko ryhmänä. Osallistujat liikkuvat tilassa esimerkiksi kävellen. Ohjaaja sanoo jonkin henkilön, esineen tai asian, joka liittyy palmusunnuntain tapahtumiin, esimerkiksi Jeesus, ihmiset, aasi, palmun oksat, joista kukin tekee patsaan. Aluksi konkreettisia asioita, joiden jälkeen voidaan siirtyä haastavampaan esimerkiksi tunnetiloihin tai tapahtumiin, joita voisi palmusunnuntaihin liittää; ilo, hurraaminen, ihmettely, väsymys.

Pienempien kanssa harjoitusta tehtäessä, voidaan aluksi harjoitella patsaan tekemistä. Patsas on sellainen, joka ei liiku. Koko keho pysyy aivan paikoillaan. Lapset tekevät jonkinlaisen patsaan, jonka jälkeen kaikkien on pysyttävä paikoillaan. Samalla ohjaaja käy nostamassa kutakin patsasta ja yhdessä katsotaan

pysyykö patsas paikoillaan. Tämä on lapsista hauskaa ja tällöin ohjaaja huomioi kaikki osallistujat yksilöllisesti.

Haastavamman harjoituksesta saa, kun sen tekee pienemmissä ryhmissä. Tässäkin vaihtoehdossa ohjaaja voi kertoa mistä patsas tehdään. Pienemmissä ryhmissä voi kuitenkin antaa tilaa osallistujien omalle luovuudelle ja improvisaatiolle niin, että he vain mielessään miettivät mikä tai mitä tekemänsä patsas kuvaa. Kukin tekee ryhmässä vuorotellen oman patsaansa ja kun seuraava huomaa, että edellinen on saanut patsaansa valmiiksi ja jähmettynyt paikoilleen, on hänen vuoronsa. Harjoitukseen voi lisätä myös sen, että ryhmän patsaiden tulisi olla kontaktissa toisiinsa.

## 6.2.2 Kiirastorstein yhteinen ateria

Matt. 26:20-29, 36-56

Lapsen Raamattu 1997, 206-207 & 209-210

Jeesus ja opetuslapset olivat yhdessä syömässä viimeisellä yhteisellä ateriallaan, jonka Jeesus oli heille ilmoittanut. Hän tiesi, että ateria jäisi heidän viimeiseksi. Aterialla Jeesus kertoi opetuslapsille, että yksi heistä kavaltaisi hänet. Opetuslapset arvailivat kuka kavaltaja voisi olla ja Juudaskin arveli itseään. (Matt. 26:20-25; Lapsen Raamattu 1997, 206.) Jeesus katsoi häntä ja sanoi:

Itseppä sen sanoit (Matt. 26:25; Lapsen Raamattu 1997, 206).

Aterialla Jeesus asetti ensimmäisen ehtoollisen. Hän siunasi leivän ja antoi siitä opetuslapsille sanoen: ”Ottakaa ja syökää, tämä on minun ruumiini.” Tämän jälkeen hän otti viinin ja sanoi: ”Tämä on minun vereni, joka vuodatetaan teidän kaikkien puolesta.” Heidän syödessään Jeesus kehotti opetuslapsia opettamaan

tapa myös muille ja kokoontumaan yhdessä samoin kuin he kokoontuivat nyt. (Matt. 26:26-27; Lapsen Raamattu 1997, 207.)

Aterian jälkeen Jeesus ja opetuslapset menivät Getsemanen puutarhaan Öljymäelle. Siellä Jeesus halusi rukoilla. Hän kehotti myös opetuslapsia valvomaan ja rukoilemaan yön yli. Jeesus rukoili: "Isä, jos mahdollista, anna minun säästyä siltä, mikä minua odottaa. Mutta ei niin kuin minä tahdon, vaan niin kuin sinä." Myöhemmin Jeesus huomasi kuinka opetuslapset jo nukkuivat. Hän kehotti heitä heräämään ja lähtemään, sillä hän tunsi, että hänen kavaltajansa oli tulossa. (Matt. 26:36, 39-46; Lapsen Raamattu 1997, 209.)

Samalla hetkellä he huomasivat Juudaksen tulevan heitä kohti mukanaan suuri joukko miehiä. Juudas tervehti Jeesusta ja suuteli häntä. Siitä Jeesus tiesi Juudaksen kavaltaneen hänet. Miehet tulivat ja vangitsivat Jeesuksen. Opetuslapset koettivat auttaa Jeesusta ja päästää hänet vapaaksi, mutta eivät pystyneet siihen. Lopulta miehet veivät Jeesuksen ja opetuslapset pakenivat peloissaan. (Matt. 26:47-49, 50-51,56; Lapsen Raamattu 1997, 210.)

## **Täytä tila**

Tavoitteet:

- tilan hahmottaminen
- ympärillä olevan ja tapahtuvan huomioiminen
- lämmittely

Tila, jossa Jeesus ja opetuslapset aterioivat saattoi olla hyvinkin pieni (Matt. 26:18). Tuli huomioida toiset ja etsiä itselleen sopiva tila. Osallistujat liikkuvat ympäri tilaa. Harjoitus toimii lämmittelynä koko ryhmälle. Ohjaaja voi halutessaan kertoa heille erilaisia liikkumistyyliä tai vaihtoehtoisesti pysytellään kävelyssä eri nopeuksilla. Osallistujien on tarkoitus saada täytettyä koko tila, jossa he liikkuvat.

Kun he huomaavat, että jossain kohtaa olisi tyhjä tila, eikä kukaan liiku kyseiseen suuntaan, hän liikkuu sinne, jolloin tila on täytetty.

## **Kehon kirjaimet**

Tavoitteet:

- ryhmäytyminen
- ryhmässä toimiminen
- ongelman ratkaisu
- kehon hahmottaminen

Harjoituksen voi tehdä yksin tai pienissä ryhmissä, suurin ryhmän koko voisi olla noin seitsemän henkilöä. Aluksi mietitään mitkä olivat Jeesuksen opetuslasten nimet. Jeesuksen opetuslapset olivat Pietari (Simon), Andreas, Jaakob (Sebedeuksen poika), Johannes, Filippus, Bartolomeus, Tuomas, Matteus, Jaakob (Alfeuksen poika), Taddeus, Simon (Kananeus) ja Juudas (Matt. 10:2-4). Tämän jälkeen jokainen tekee yksin omasta kehostaan valitun opetuslapsen nimen ensimmäisen kirjaimen. Näin käydään läpi useampi nimi. Kun on tehty yksilöllisesti, otetaan pienet ryhmät joissa tehdään koko nimi niin, että jokaiselle on yksi kirjain. Jos ryhmässä on enemmän tai vähemmän henkilöitä verraten nimen kirjainten lukumäärään, kirjaimia voi joko lisätä tai vähentää kyseiseen nimeen. Haastetta harjoitukseen saa sillä, että yksi kirjain tehdään yhdessä kahden tai kolmen hengen ryhmässä, jolloin tulee myös kontaktia toiseen.

## **Peilaaminen**

Tavoitteet:

- toisen kuunteleminen
- improvisaatio
- erilaiset roolit: johtaja, seuraaja
- parityöskentely

Harjoitus tehdään pareittain niin, että istutaan lattialla vastakkain, kädet ojennettuna eteen ja kämmenet vastakkain parin kanssa. Toinen lähtee johtamaan käsien liikettä jonkin aikaa niin, että toisella on silmät kiinni. Rooleja vaihdetaan. Jatketaan harjoitusta silmät auki, mutta johtamisvuorot ovat edelleen vuorotellen, liikettä voidaan lisätä ja kädet saavat irrota toisistaan.

Haastetta saadaan lisää, kun johtaminen siirtyy molemmille, ja on reagoitava ja tarkkailtava omaa ja toisen liikettä, jotta se säilyisi yhtenäisenä ja samanlaisena. Käsien liikettä voidaan ohjeistaa seurattavan katseella, osallistujat voivat kokeilla kuinka laajoja liikkeitä he saavat aikaiseksi ilman, että kädet irtoavat toisistaan, he voivat käyttää myös hiukan voimaa niin, että työntävät käsillä vastakkain. Alun jälkeen voi lähteä liikkumaan salissa tai paikallaan koko kehoa käyttäen ja peilaten niin, ettei tarvitse olla kontaktissa toiseen.

### **Minä olen...**

Tavoitteet:

- ryhmässä toimiminen
- luovuus
- paikallaan oleminen

Yksi osallistujista menee tilan keskelle ja sanoo, minä olen (esimerkiksi) pöytä. Muut osallistujat tulevat ja alkavat vuorotellen tehdä itsestään patsaita pöytä - patsaan yhteyteen niin, että lopuksi heillä on yksi yhtenäinen patsas, jossa jokainen on kosketuksissa jonkun kanssa. Kukin tekee oman patsaansa vuorotellen. Pöytä -patsaan jälkeen voisi tulla esimerkiksi henkilö, joka tekee itsestään jonkin pöydällä olevan ruoan, sitten syöjä ja patsaat jatkuisivat niin, että ne liittyisivät toisiinsa. Apuna voi käyttää kuvia Jeesuksen ja opetuslasten viimeisestä yhteisestä ateriasta, jotta saataisiin kiirastorstain tapahtumat mieleen ja



patsaskuvioon. Jos kirkossa alttaritaululla on kuva kiirastorstain tapahtumista, olisi hienoa tehdä harjoitus myös kirkossa.

Lopuksi ohjaaja voi ottaa muistoksi myös valokuvan. Jolloin myös osallistujat hahmottavat ja näkevät oman patsasasetelmansa. Myös peilin eteen tekeminen auttaa, että osallistujat näkevät millainen patsaasta tuli. Jos kumpikaan vaihtoehtoista ei ole mahdollinen, voi patsaat tehdä vaikkapa kahdessa ryhmässä, toinen ryhmä voi katsoa kun toinen tekee.

### **Pensselirentoutus**

Tavoitteet:

- rentoutuminen
- rauhoittuminen
- kehon hahmotus
- toisen huomioiminen

Harjoitus tehdään pareittain, jolloin toinen saa rentoutua ja toinen niin sanotusti maalaa pensselillä toisen selkää. Rentoutuja asettuu makuuasentoon maahan. Maalaja kuvainnollisesti maalaa pensselillä rentoutujan selkää. Hän voi maalata kuvioita tai vain kuljettaa pensseliä pitkin rentoutujan selkää, jalkoja, käsiä ja päätä. Harjoitus auttaa kehon hahmottamiseen, jos maalaja esimerkiksi maalaa pensselillä lihasten tai luiden kohdat rentoutujan selästä ja jaloista.

### **6.2.3 Pitkänäperjantaina Jeesus ristiinnaulitaan**

Matt. 27:27-66

Lapsen Raamattu 1997, 216-218

Jeesus vietiin Golgatalle ristiä kantaen, orjantappura kruunu päässään. Hänet ristiin naulittiin kahden ryövärin viereen. Paikalla olevat ihmiset pilkkasivat Jeesus-

ta. He olivat kuulleet Jeesukselta hänen olevansa Jumalan poika. Ihmiset ihmettelivät miksi hän ei sitten auttanut itseään ahdingosta pois. Päivän kuluessa tuli pimeys ylle ja maa alkoi värähdellä. Ennen kuolemaansa Jeesus huusi: "Isä, sinun käsiisi minä annan henkeni!" Ihmiset, jotka näkivät tilanteen ja tunsivat värähdykset maassa, sanoivat: "Hän oli sittenkin Jumalan poika." Myöhemmin Arimatian kaupungista kotoisin oleva rikas mies Joosef tuli, otti Jeesuksen alas ristiltä ja vei hänet hautapaikkaan. Hän hautasi Jeesuksen pellavaliinoiniin käärittynä luolaan, jonka eteen laitettiin suuri kivi. (Matt. 27:29,31,33, 38-43, 45, 50, 57, 59-60; Lapsen Raamattu 1997, 216-218.)

### **Tanssia / liikettä ilman musiikkia**

Tavoitteet:

- lämmittely
- kehon hahmotus
- kehonosien eriyttäminen
- improvisaatio

Osallistujat ovat lattialla selin makuulla tähtiasennossa, jossa kädet ja jalat ovat sivuille aukaistuina niin, että on hyvä ja rento olo. Ohjaaja ohjeistaa siirtämään ajatukset kunkin kehonosaan, jota käydään läpi. Aloitetaan jaloista. Liikutellaan kumpaakin jalkaa vuorotellen kuitenkin niin, että selin makuu asento vielä pysyy. Samoin tehdään selän ja keskivartalon, käsien ja pään kanssa. Kehonosien erittelyn jälkeen voi lähteä pienin etenemisin liikkeelle selin makuuasennosta.

Harjoitus voi olla hankala ainakin nuorimmille osallistujille, mitä tulee nivelten miettimiseen ja siihen, että heidän tulisi miettiä kehon lämmittämistä. Heille kuitenkin riittää se, että he löytäisivät vaikkapa oikean kehonosan, jonka ohjaaja ohjeistaa liikkumaan. Harjoituksen kautta huomataan, että voidaan liikkua ja tanssia myös ilman musiikkia. Pitkäperjantain tapahtuman harjoitukseen käy hiljaisuus, musiikkia ei välttämättä tarvita.

## Miten liikut, jos...

Tavoitteet:

- improvisaatio
- empatia
- tunteiden ilmaiseminen liikkeen kautta

Kuljetaan tilassa, kun ohjaaja sanoo miten liikut jos olet iloinen, pettynyt, tullut juuri hammaslääkäristä, sinulla on jalka poikki, sinulla on todella painava kantamus selässäsi, luulet, että sinua seurataan, sinua pelottaa, olet surullinen, olet kipeä, kävelet tulisilla hiilillä...

Ohjaaja sanoo erilaisia tunnetiloja tai tilanteita, joiden mukaan liikutaan hetken aikaa, jolloin välissä aina palataan takaisin omaksi itsekseen ja siihen tilaan ja tilanteeseen. Loppuvaiheeseen olisi tarkoitus jättää niin sanotut negatiiviset tunteet ja tilanteet. Ja aivan viimeiselle tunteelle tai tilanteelle voi kasata monta asiaa samaan, että osallistujat joutuvat liikkumaan samaan aikaan esimerkiksi jalka poikki, surullisina ja raskaan kantamuksen kanssa. Näillä voimme päästä tunnetilassa lähelle Jeesusta, kun hän kulki kärsimystiensä Golgatalle (Matt. 27:31-32). Erittäin tärkeää on ohjaajan muistaa sanoa loppuun se, että palataan takaisin tähän hetkeen, tilaan ja omaksi itseksemme, ettei kellekään jäisi roolit päälle.

Koetetaan liikkeellisesti saavuttaa Jeesuksen olotilaa ja myös harjoitellaan sympatiaa, jolloin voimme astua tai tuntea mitä toinen tuntee. Mietitään mitä tunteita tai ajatuksia Jeesuksella ristiinnaulitsemisen yhteydessä oli, mitä Jeesus tunsi?

## Jeesus ristillä

Tavoitteet:

- improvisaatio
- ensimmäisen idean hyväksyminen
- ryhmässä toimiminen
- rohkeus ilmaisuun

Jaetaan osallistujat pienempiin ryhmiin esimerkiksi 2-4 henkilön ryhmiin. Ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmälle kuvan, jossa Jeesus on ristillä. Ryhmät tekevät pienen tanssin esimerkiksi keksivät pantomiimein liikkeitä, jotka yhdistetään. Kuva auttaa tanssijoita keksimään tanssillisia liikkeitä. Kuva toimii pohjana osallistujien omalle tanssille. Kuvan avulla tanssijat voivat kokeilla päästä kuvan tilanteeseen tai keksiä kuvan pohjalta omanlaisensa tilanteen tanssiensa.

Helpoin tapa lähteä harjoituksessa liikkeelle on se, että kukin ryhmäläisistä keksii liikkeen, jonka näyttävät vuorotellen. Kyseiset liikkeet vain yhdistetään, jolloin saadaan jo pieni tanssillinen pätkä. Ryhmä voi yhdistää esimerkiksi 6-10 liikettä, jotka toistetaan muutaman kerran ja tanssi on valmis! Harjoituksessa painotetaan sitä, että ensimmäiset liikkeet jotka tulevat mieleen, ovat yleensä hyviä ja myös parhaimpia! Tansseihin saa muutoksia ja monipuolisuutta, kun otetaan käyttöön erisuuntia ja tasoja, esimerkiksi ala-, keski- ja ylätasot. Ryhmien tanssit voidaan haluttaessa esittää toisille. Niitä voidaan myös jatkaa seuraavalla kerralla lisää niin, että saadaan kokoon pidempi tanssi.

Jos kirkkotila on lähellä, ja kirkossa on alttaritauluna Jeesus ristillä, voi ryhmän kanssa mennä kirkkoon tekemään kyseisen harjoituksen. Kirkossa saadaan varmasti paljon uusia ideoita ja osallistujille todentuntuinen ja hengellisempi ympäristö.

## **Rentoutus**

Tavoitteet:

- kehonosien hahmottaminen ja eriyttäminen
- keskittyminen
- lihasten jännitys ja rentoutus

Ohjataan osallistujia ottamaan lattialta hyvä asento itselleen, mieluiten selin makuulla. Ohjaajan opastuksella käydään kehonosia läpi jännittäen ja rentouttaen. ”Suuntaa ajatuksesi jalkateriin. Jännitä jalkateräsi ja päästä rennoksi. Siirrä ajatuksesi pohkeisiin, jännitä, ja päästä rennoksi.” Näin jatketaan koko keho läpikäyden loogisessa järjestyksessä. Jalkaterät, pohkeet, etu- ja takareidet ja pakarat, joiden jälkeen jännitetään koko alavartalo ja rentoutetaan. Vatsa, kyljet, selkä, rinta, tämän jälkeen jännitetään koko keskivartalo ja rentoutetaan. Viimeisenä osana jännitetään sormet, kyynär- ja olkavarret, niskan- ja hartian seutu, pää ja kasvot, ja näiden jälkeen jännitetään kädet ja ylävartalo. Lopuksi jännitetään ja rentoutetaan koko keho kerralla, tässä vaiheessa voi olla hyvä nopeasti kerrata kaikki läpikäydyt kehonosat ja lihasryhmät.

Rentoutusharjoituksen voi halutessaan ja ryhmästä riippuen yhdistää Jeesuksen tilanteeseen, jossa Hän oli ristillä. Kun koko keho on rentoutettu, osallistujat ohjataan asentoon, jossa Jeesus oli ristillä. Heitä ohjataan asettamaan jalkansa ristiin niin, että jalat ovat nilkan kohdalta päällekkäin. Kädet ohjataan laittamaan sivuille, ikään kuin T-asentoon, kämmenpuoli kohti kattoa. Osallistujat voi jättää itsekseen miettimään ja pohtimaan, miksi heidät ohjeistettiin kyseiseen asentoon. Voidaan myös kertoa rentoutuksen yhteydessä omin sanoin siitä, kuinka Jeesus oli ristillä, mitä Hän esimerkiksi mahtoi miettiä, tuntea tai kokea. Rentoutuksen loppuvaihe on kuitenkin tärkeä käydä keskustellen läpi.

#### **6.2.4 Pääsiäispäivänä Jeesus nousi kuolleista**

Matt. 28:1-11

Lapsen Raamattu 1997, 219

Aamulla Jeesuksen haudalle tulivat kaksi Mariaa. Luolan suulla ollessaan he näkivät hohtavan enkelin, joka vieritti kiven pois Jeesuksen haudan suulta. Naiset olivat peloissaan, mutta enkeli sanoi heille: ”Älkää pelätkö. Jeesus ei ole täällä, hän elää, hän on ylösnoussut. Menkää kiireesti kertomaan asiasta opetuslapsille.” Tämän kuullessaan ja nähdessään, ettei Jeesus enää ollut haudassa, naiset lähtivät kertomaan asiasta opetuslapsille. (Matt. 1-2, 5-8; Lapsen Raamattu 1997, 219.)

### **Maa-meri-taivas**

Tavoitteet:

- lämmittely
- tarkkaavaisuus
- tilan hahmottaminen

Harjoituksella viitataan Jeesuksen olinpaikkaan. Missä Jeesus oli tai kulloinkin on. Valitaan tilasta kolme seinustaa. Kullekin annetaan jokin nimi seuraavista; maa, meri, taivas. Kun ohjaaja mainitsee jonkin kolmesta mahdollisuudesta, osallistujat menevät kyseisen seinustan luo. Osallistujien on tarkoitus itse muistaa millä seinustalla kukin paikka on. Ohjaaja voi myös hämätä osallistujia, jolloin osallistujien on oltava tarkkoina minkä paikan ohjaaja sanoo. Jos joku osallistujista menee vahingossa väärälle seinustalle, voi hänet päästää pois pelistä, jolloin hän esimerkiksi pääsee sanomaan seuraavan paikan minne osallistujat suuntaavat. Tämä on kuitenkin vain mahdollisuus, jos haluaa kilpailullisuutta. Harjoituksessa tärkeintä on, että kaikille tulisi lämmin ja kaikki saisivat liikettä.

Tanssillisuutta ja haastetta harjoitukseen saadaan lisäämällä erilaisia liikkumistyyplejä, erilaiset hyppyt, pyörimiset ja askeleet. Edistyneemmille voidaan käyttää erilaisia liikesarjoja, mitä on vaikkapa aiemmin harjoiteltu, tai käyttää

tanssiliikkeitä esimerkiksi piruetti, pas de purreè, chassè (Hammond 2006, 96-101, 90-92, 121-123).

### **Kiven vieritys**

Tavoitteet:

- parin kanssa toimiminen
- kontakti toisen osallistujan kanssa
- voiman käyttö
- erilaiset roolit
- kehon hahmottaminen
- kehon hallinta

Harjoitus tehdään pareittain ja osallistujien tulisi ottaa suunnilleen samankokoinen pari itselleen. Aluksi testataan hieman voimia. Pari asettuu vastakkain ja ottaa toisiaan hartioista kiinni ja lähtee puskemaan toisiaan vastaan, Tämä on ensimmäinen harjoitus. Sen jälkeen he voivat mennä lattialle istumaan, selät vastakkain ja puskea jaloilla toisiaan vastaan. Ajatuksena se, että pusketaan tai työnnetään isoa ja painavaa kiveä.

Harjoituksen toisessa osassa toinen on kiven ja toinen vierittäjän roolissa, rooleja vaihdetaan sopivan tilanteen tullen. Kiven roolissa oleva menee maahan mahdollisimman pieneen asentoon, kiveksi, ja vierittäjä alkaa vierittää kiveä tilassa eteenpäin. Kiven roolissa olijan on tärkeää pysyä kokoajan kippura-asennossa, jossa jalat ovat koukistettuina ja mahdollisimman lähellä vatsaa ja keskivartaloa, myös kädet ovat koukussa keskivartalon edessä.

### **Mene hänen luokseen, joka...**

Tavoitteet:

- ryhmytyminen
- improvisaatio

Pääsiäispäivänä naiset kuulivat, että Jeesus ei ollut enää haudassaan, he lähtivät tapaamaan ihmisiä ja kertomaan uutisesta muille (Matt. 28:6,8). Osallistujat liikkuvat tilassa joko kävellen tai omalla tyylillään, iloinen ja reipas musiikki voi tuoda lisää uskallusta ja rohkeutta vapaampaan liikkeeseen. Ohjaaja sanoo: Mene hänen luokseen, jota pyytäisit korjaamaan polkupyörän, jonka olet tuntenut pisimpään, joka on jutellut kanssasi viimeksi tai joka uskoo Jeesukseen. Koko harjoituksen ajan kaikki liikkuvat tilassa, kunhan vain katsotaan ja mietitään kuka muista osallistujista täyttää ohjaajan antaman vaatimuksen.

### **Piiritanssi**

Tavoitteet:

- improvisaatio
- yhteisöllisyys
- rohkeus omaan liikkeeseen

Piiritanssi voi olla yhdessä harjoituksen aikana keksitty niin, että osallistujat saavat keksiä vuorotellen liikkeitä joita toistetaan tai sellainen, jonka opettaja opettaa osallistujille. Tarkoitus, että piiritanssissa kaikilla olisi mahdollisuus olla mukana ja tehdä yhdessä. Harjoitukseen sopii erityisesti esimerkiksi afrikkalainen musiikki, jonka tahdissa on helppo tehdä yksinkertaisia liikkeitä, tai kävellä esimerkiksi piirissä tai tehdä liikettä piirin keskelle ja takaisin paikoilleen. Muita liikkeitä voisivat olla sivuviereen askel, paikallaan ympäri käveleminen, erilaiset hyppyt ja hyppyaskeleet, käsien heiluttelemine ja pyörimine.

### **Omat tanssit**

Tavoitteet:

- improvisaatio
- rohkeus omaan liikkeeseen



Osallistujat saavat mahdollisuuden omaan tanssiin. Voidaan sopia tietty matka omalle tanssille esimerkiksi tilan päästä päähän vuorotellen tai niin, että kaikki tanssivat ja improvisoivat omaa tanssia ympäri tilaa. Musiikiksi kannattaa valita iloista ja rytmikästä musiikkia, jolloin improvisaatio ja liikkeeseen heittäytyminen helpottuu.

## 7 KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Aloin miettiä opinnäytetyöni aihetta jo ensimmäisen opiskeluvuoden loppupuolella. Minulla oli jo ajatuksia opinnäytetyöni suunnasta, halusin sen liittyvän jollain tavalla tanssiin. Pohdin paljon sitä, miten haluan tanssin liittyvän opinnäytetyöhöni ja mitä sen puitteissa lähtisin tutkimaan tai kehittämään. Syksyyn 2009 mennessä olin päättänyt tehdä jonkinlaisen materiaalin seurakuntaan, jossa olisi erilaisia harjoituksia, liittyen kirkkovuoden juhliin.

Päätin tehdä materiaalit vain muutamaan kirkkovuoden juhlaan, koska työmäärä olisi ollut liian suuri koko kirkkovuoden juhlille. Kirkkovuoden juhlien valinnassa autoivat opiskelutoverini. Kukin luokalta listasi paperille neljä juhlaa, joihin toivoi materiaalia, ja etenkin liikkeellistä sellaista. Suosituimmiksi nousivat muun muassa joulu, pääsiäinen ja mikkelinpäivä. Opettajan ja muutaman opiskelijan ehdottamana otin myös helluntain mukaan lopulliseen valintaan. Vaikka yksi ehdotetuimmista kirkkovuoden juhlista oli joulun ajan tapahtumat, päätin kuitenkin jättää sen pois valinnasta. Joulun aikaan liittyen on mielestäni paljon materiaalia ja se on myös itselleni kaikista tutuin kirkkovuoden juhla, joten muissa juhlissa olisi enemmän haastetta ja voisin oppia työn tiimoilta uusia asioita myös kirkkovuodesta. Tutkimukseen otin pääsiäisen, helluntain ja mikkelinpäivän. Pääsiäisen valitsin mukaan myös, koska se tuntui minulle kaukaiselta ja tuntemattomammalta kirkkovuoden juhlalta. Helluntai sopi mukaan hyvin, koska se päättää pääsiäisen ajanjaksoa (Lempiäinen 2000, 178). Mikkelinpäivä taas on juhla, jota useimmissa seurakunnissa juhlitaan koko perheen voimin.

Kun aloin työstämään harjoituksia, ehdin tehdä raakavedokset kaikkiin kolmeen valitsemaani kirkkovuoden juhlaan, kunnes huomasin työmäärän olevan edelleen liian suuri. Näin ollen päätin jättää pois mikkelinpäivän, koska pääsiäinen ja hel-

luntai kuuluvat ikään kuin yhteen. Vielä eteenpäin jatkaessani, huomasin opinnäytetyöni olevan edelleen liian laaja, jolloin myös helluntai jäi pois. Lopuksi minulle jäi jäljelle vain pääsiäinen. Pääsiäisen käsittelyssä nostin esiin hiljaisen viikon, ja sieltä neljä mielestäni tärkeää päivää; palmusunnuntai, kiirastorstai, pitkäperjantai ja pääsiäissunnuntai.

Tanssillisia ja liikkeellisiä harjoitteita minulla oli jo itselläni valmiina. Aiemmin valmiina olleista harjoituksista lähdin kokoamaan isompia kokonaisuuksia ja muokkasin niitä pääsiäisteemaan sopiviksi. Etsin ja kehitin myös uusia harjoitteita teeman ympärille. Harjoitteet pyrin kokoamaan niin, että ne sopisivat erilaisille ryhmille ja laajalle ikäjakaumalle vain pienellä soveltamisella.

Vaikka suurin osa harjoitteista olikin minulla ollut jo aiemmin tanssinohjauksessa käytössä, kokeilin ja testasin niitä kesällä 2010. Harjoitteita kokeiltiin rippikouluisten kanssa rippileirillä ja alakouluikäisten tyttöjen kanssa tyttöleirillä. Rippileirillä ohjasin tanssia itse ja tyttöleirille annoin leirin tanssityöpajan ohjaajalle materiaalini käyttöön, joista hän kokosi harjoitteita työpajaansa.

## **7.1 Hiljainen viikko Vaalan seurakunnan rippileirillä**

Tein opintoihini kuuluvan harjoittelun kesällä 2010 Vaalan seurakunnassa, jossa pääsin mukaan myös rippileirille. Rippileirillä ohjasin tunteja, joista yksi kokonaisuus oli aiheesta pääsiäinen. Yhdistin opinnäytetyössäni olevia harjoitteita rippileirin opetukseen, jotta voisin kokeilla, kuinka harjoitteet toimivat rippikoulun opetuksessa, mitä rippikoululaiset niistä ovat mieltä ja oppiiko harjoitusteni kautta. Yhden leiripäivän aikana minulla oli käytettävänä kolme opetustuokiota. Ensimmäisessä kävimme pääsiäistä teoreettisesti läpi. Toisessa liikuimme pääsiäisen teemoihin sopivin harjoittein, jossa käytin opinnäytetyöni materiaalia. Rippikou-

lun opetustuokiossa en käyttänyt kaikkia harjoitteitani, vaan valitsin joitakin mielestäni kyseiseen tilanteeseen sopivia harjoitteita. Kolmannessa opetustuokiossa teimme pienen pääsiäisvaelluksen draaman keinoin.

Opetustuokiossa (katso LIITE 1), jossa käytin opinnäytetyöni materiaalia, jaoin leiriläiset kahteen ryhmään, jolloin ryhmissä oli osallistujia 12 ja 13 leiriläistä. Ajattelin, että olisi helpompi saada ohjattua leiriläisille uutta asiaa, kun heitä olisi ryhmässään vähemmän, enkä itsekään ollut aikaisemmin pitänyt oppituntia tanssien. Myös tilan kannalta reilun 10 hengen ryhmät olivat juuri sopivat. Käytössämme oli tila, joka oli leirillä ruokailu- sekä opetustilana, siitä kannoimme lähes kaikki pöydät ja tuolit ja muut huonekalut pois näin saimme hyvän tilan liikumiseen.

Opetustuokion alkaessa en puhunut tanssimisesta, vaan leikeistä, peleistä ja liikumisesta. Tanssi -termin esille tuonti olisi voinut nostaa esiin paineita ja muureja asiaa kohden. Kummallekin ryhmälle minulla oli aikaa 45 minuuttia. Siinä ajassa ehdimme tehdä kuusi eri harjoitetta, joiden avulla kävimme läpi tapahtumia Jeesuksen kärsimysviikolta. Harjoitteiden kautta pyrimme asettumaan Jeesuksen asemaan, hiljaisen viikon tapahtumien aikaan tai muutoin pääsemään tapahtumiin sisälle kehon ja liikkeen kautta.

Tuokion aloitin alkulämmittelyllä, jossa käytin harjoitetta seuraa Jeesusta (katso 6.2.1 ). Harjoitteessa kuljimme vapaasti tilassa. Olin itse aluksi Jeesuksen roolissa, jonka jälkeen kerroin kuka seuraavaksi pääsee kyseiseen rooliin. Harjoituksen jälkeen mietimme hieman mitä tapahtui palmusunnuntaina ja sitä kautta pääsimme seuraavaan harjoitukseen, joka oli slow-motion (katso 6.2.1 ). Tähän harjoitukseen jaoin ryhmän puoliksi niin, että toiset tekivät harjoitteen ja toiset saivat katsoa. Harjoitus tehtiin niin, että osallistujat kulkivat mahdollisimman hitaasti tilan pääs-

tä päähän. Katsojia otin harjoitukseen mukaan niin, että he saivat vilkuttaa hitaasti liikkujille, joiden piti reagoida katsojiin. Tämän harjoituksen aikana puhuin siitä, kuinka Jeesus matkasi Jerusalemiin ja ihmiset odottivat häntä innoissaan. Hitaus liittyi asiaan aasin kautta, jolla ratsastaessa ei pääse niin lujaan vauhtiin kuin nykyaikana ajamme esimerkiksi autolla paikasta toiseen. Kauankohan Jeesuksella meni matkassaan aasilla ratsastaen?

Seuraavassa harjoituksessa siirryimme kiirastorstain tapahtumiin, jolloin mietimme minkä nimisiä Jeesuksen 12 opetuslasta olivat ja pääsimme kehon kirjaimet – harjoitukseen (katso 6.2.2 ). Aluksi kukin muodosti omasta kehostaan sen opetuslapsen nimen etukirjaimen jonka mainitsin, näin mentiin useampi kirjain eteenpäin. Tämän jälkeen osallistujat muodostivat neljän hengen ryhmiä, joissa muodostettiin kokonaiset nimet niin, että kullakin ryhmäläisistä oli oma kirjaimensa kyseisessä nimessä.

Kiirastorstain tapahtumista jatkoimme keskustelulla pitkäperjantain tapahtumiin ja harjoitukseen, jossa käytettiin erilaisia liikelaatuja, harjoituksessa: miten liikut, jos... (katso 6.2.3 ) Ohjatessani annoin aina yhden esimerkin kerrallaan, jonka jälkeen kehotin osallistujia palaamaan kyseiseen tilaan ja omaksi itsekseen. Harjoituksen lopetimme siihen, kun mietimme olevamme tuskissaan oleva Jeesus, joka kantaa ristiään kohti Golgataa. Myös tämän jälkeen kehotin palaamaan takaisin omaksi itseksi.

Pääsiäispäivän tapahtumille ehdimme ottaa kaksi eri harjoitetta. Mietimme kuinka suuri kivi Jeesuksen haudan oviaukon eteen laitettiin. Kuinka voimakas täytyikään olla sen vierittäjä? Kokeilimme omia voimiamme parin kanssa harjoituksen, kiven vieritys (katso 6.2.4 ), avulla. Pareittain osallistujat kokeilivat voimiaan työntämällä toisiaan kädet toisen hartioita vasten, lattialla selät vastakkain istuen

ja jaloilla puskien. Viimeisessä harjoituksessa (katso 6.2.4 ) iloitsimme siitä, kuinka Jeesus oli voittanut kuoleman. Tanssimme piirissä afrikkalaisen musiikin tahdissa niin, että minä kerroin ja näytin millaisia liikkeitä tehdään.

Kaikissa harjoituksissa käytin musiikkia. Kaikkiin sitä ei välttämättä olisi tarvinnut, mutta ajattelin, että sen olisi hyvä soida taustalla esimerkiksi harjoituksessa kehon kirjaimet. Seuraa Jeesusta -harjoitukseen kävi iloinen musiikki, ja muun muassa slow-motion -harjoitukseen rauhallinen musiikki, jotka löysin Tilkkutäkki CD:ltä (Tilkkutäkki, kitara, tähdet ja taivas. 2005). Kuhunkin harjoitukseen johdattelin kertomalla pääsiäisen tapahtumia ja mietimme niitä myös yhdessä, jolloin opetustuokio eteni niin kertomuksellisesti kuin liikkeellisestikin loogisesti eteenpäin. Harjoitusten jälkeen leiriläiset kirjoittivat minulle palautteen tunnista.

Vaikka tuokion tarkoituksena oli pääosin olla liikkeessä, oli myös tilaa keskustelulle ja kysymyksille. Harjoitteiden puitteissa on tarkoitus antaa tilaa osallistujille, heidän mietinnöilleen, kokemuksilleen ja elämyksilleen kokonaisvaltaisesti.

### **7.1.1 Rippikoululaisten palaute**

Rippikoululaiset kirjoittivat palautteen pääsiäiseen liittyvän tanssillisen tuokionsa jälkeen paperilapuille. He vastasivat viiteen eri kysymykseen, jotka olivat; 1. Mikä oli kivaa? 2. Mikä oli tylsää / ei ollut kivaa? 3. Miten toiminta liittyi päivän opetukseen? 4. Pitäisikö kyseistä toimintaa olla enemmän? 5. Muuta?

Rippikoululaisten palaute oli pääosin erittäin positiivista luettavaa. Mukavinta oli ollut tanssiminen, joka viittaa viimeiseen harjoitukseen, piiritanssiin. Kyseinen harjoitus sai 11 ääntä 27 äänestä. Tylsiä harjoituksia rippikoululaisista olivat muun muassa slow-motion ja piiritanssi -harjoitukset, piiritanssi kolmella ja slow-

motion – harjoitus samoin kolmella äänellä. Kaikkiaan kolme rippikoululaista oli sitä mieltä, että koko liikunnallinen kokonaisuus oli tylsää. Lähes kaikki osallistujista yhdisti liikkeelliset harjoitukset aiempaan toimintakokonaisuuteen, jossa kävimme pääsiäistä teoreettisesti läpi. Yli puolet heistä toivoisi kyseisenlaisia oppitunteja lisää.

Rippikoululaisten palautteita lukiessa muutama kommentti nousi esille, joihin oli vastattu ensimmäisen kysymyksen yhteydessä (Mikä oli kivaa?).

*Se, kun melkein kaikki osallistu.*

*No vähä kaikki, vaikka hitusen nolotti.*

On mukavaa huomata, että toiminnasta jäi mukavimpana asiana mieleen se, että lähes kaikki osallistuivat toimintaan ja tekivät yhdessä. Yhteishenki ja yhteiset toiminnot ovat nuorille tärkeitä. Rippikoulun ohjaajien tärkeä tehtävä on saada ryhmä yhteen toimivaksi, kyseisenlaiset harjoitukset voivat olla ryhmähengen luomisen apuna. Toisen osallistujan palaute siitä, että lähes kaikki on ollut mukavaa, vaikka hieman on nolottanut tehdä, on mielestäni tärkeä palaute. Voi olla vaikeaa heittäytyä tekemään, ehkäpä hullultakin tuntuvaa harjoitetta toisten nuorten edessä. Näin ollen kyseiselle ryhmälle oli varmastikin hyvä, että koko rippikouluryhmä jaettiin kahteen pienempään ryhmään tuokiota varten.

### **7.1.2 Nuorisotyönohjaajan palaute**

Rippikoulusta vastaava nuorisotyönohjaaja, ja harjoittelunohjaajani, Jere Hakkarainen kertoi ensimmäisen ryhmän tuokiota seuranneena tuokion menneen hyvin. Hän oli iloinen siitä, että pojatkin innostuivat toiminnasta, muutamaa poikaa lukuun ottamatta. Hänen mieleensä nousi ajatus siitä, kuinka kyseisenlainen toiminta olisi erinomainen muun muassa taiderippikouluihin,

joissa olisi mukana musiikkia, kuvataidetta ja tanssia. Sellaista toimintaa olisi hyvä kehittää paikkakunnalle, jossa semmoiseen olisi tarvetta. Hänen mielestään toiminta oli samankaltaista kuin bibliodraamatyöskentely. Hakkarainen ehdotti, että mukaan voisi kehittää rekvisiittaa, esimerkiksi roolivaatteita, jotka auttaisivat osallistujia eläytymään tilanteisiin ja tapahtumiin.

### **7.1.3 Itsearviointi**

Pääsiäisen oppimiskokonaisuus meni mielestäni kokonaisuutena hyvin. Myöhemmin rippikoululaisten kanssa keskusteltaessa huomasin, että kaikki joiden kanssa juttelin, muistivat hyvin hiljaisen viikon tapahtumat. Tähän auttoivat varmasti myös se, että kävimme useilla eri keinoilla tapahtumia läpi; teoria, liike ja draama. Kuitenkin pääsiäisen sanomaa ja tarkoitusta olisi voinut käydä enemmän läpi, koska se oli jäänyt hieman epäselväksi tai ei ollut niin hyvin muistissa kuin tapahtumat pääsiäisen ajalta. On kuitenkin mielestäni tärkeää, että he sisäistävät ja tietävät myös konkreettiset tapahtumat kyseiseltä ajalta, jotta voisivat ymmärtää myös pääsiäisen sanomaa ja tarkoitusta. Ainakin itse tarvitsen jotain konkreettista, jotta ymmärtäisin asiat kokonaisvaltaisesti. Tosin monessa hengellisessä asiassa on niin, että on vain uskottava. Asian näkeminen tai kokeminen ei ole välttämättä mahdollista. Tanssillisen toimintakokonaisuuden jälkeen olin positiivisesti yllätynyt siitä, kuinka hyvin sain rippikoululaiset mukaan toimintaan ja kuinka he innostuivat tekemään harjoitteita.

## **7.2 Siilinjärven seurakunnan tyttöleirin tanssityöpaja**

Siilinjärven seurakunnan tyttöleirillä on jo useana vuonna ohjelmaan kuulunut tanssia. Kesällä 2010 tanssi oli myös mukana Sonja Rönkön ohjaamana.



Tanssityöpajaa varten annoin Rönkölle opinnäytetyöni toiminnallisen osan materiaalit käytettäväksi. Näin sain materiaalin opinnäytetyöni hankkeistavan seurakunnan koekäyttöön. Näin ollen materiaali oli myös ensimmäistä kertaa jonkun muun ohjaajan käytössä kuin itseni. Rönkölle materiaalini oli uutta, jolloin pystyin tarkkailemaan kuinka hyvin kirjoittamani ohjeistukset voidaan ymmärtää. Näin myös itse, kuinka Rönkkö tekemääni materiaalia käyttää ja soveltaa omaan työhönsä.

Leiri oli kolmipäiväinen joista kahtena päivänä toimi tanssipaja. Toisen päivän iltana työpajoissa tehdyt tanssit esitettiin muille ryhmille ja ohjaajille. Leirillä oli yhteensä 33 tyttöä, jotka olivat 8-12-vuodenikäisiä. Tanssipaja toteutettiin muiden työpajojen yhteydessä, jolloin leiriläiset jaettiin kolmeen ryhmään. Ryhmissä oli noin 8-12 osallistujaa. Ryhmien muodostukseen vaikuttivat leiriläisten iät niin, että 8-vuotiaat olivat omassa ryhmässään, 9-10-vuotiaat omassaan ja viimeisessä ryhmässä olijat olivat iältään 10-12-vuotiaita. Ryhmiin jakaminen leiriläisten iän mukaan helpotti sitä, että työpajan pystyi suunnittelemaan juuri sopivalle ikäryhmälle, jolloin siitä sai sopivan haastavan kullekin ryhmälle. Ohjatessani tanssia olen huomannut, että 8-12-vuotiailla on jo aika isoja eroja heidän motorisessa kehityksessään ja liikkeissään.

### **7.2.1 Tanssityöpajan kulku**

Ensimmäisenä leiripäivänä tanssityöpaja oli kestoaltaan 45 minuuttia kullekin ryhmälle. Rönkön pitämät tunnit koostuivat alkulämmittelyistä, erilaisista harjoituksista, jotka suuntautuivat jo siihen, mitä kunkin ryhmän esitys piti sisällään. Alkulämmitteltyt olivat samanlaiset kaikille kolmelle ryhmälle. Niissä käytettiin afrikkalaista musiikkia ja tanssia ja, hiukan sovellettuna, harjoitetta täytätila (katso 6.2.2 ). Alkulämmittely sopi kaikille ryhmille hyvin, toisille se oli

hieman haastavampaa ja toisille helpompaa. Tarkoituksena oli kuitenkin saada leiriläisten keho lämpimäksi ja vetreäksi ennen varsinaisia harjoitteita, jolloin liikkeiden teknillinen suoritus ei ollut niin tärkeää, kunhan tanssijoille tuli lämmin. Muut harjoitteet ja harjoiteltava tanssi, joka esitettiin toisena iltana muille ryhmille, olivat erilaiset kullakin ryhmällä.

Ensimmäisen päivän 45 minuutin tanssityöpajoissa ehdittiin kunkin ryhmän kanssa päästä jo harjoittelemaan tanssiesitystä. Ensimmäisessä ryhmässä, jossa olivat 8-vuotiaat, alkulämmittelyjen jälkeen tehtiin painon anto aasille –harjoitus (katso 6.2.1 ). Harjoitusta tehtiin sekä kahden-, että kolmen hengen ryhmissä. Tämän jälkeen harjoiteltiin erilaisia askelia ja liikkumistyyplejä, muun muassa karhunkävelyä ja rapukävelyä, esitystä varten. Lopuksi ryhmä kerkesi harjoitella muutaman kerran esitystanssin kokonaisuudessaan läpi. Ryhmän esityksen musiikkina oli Top Dance –levyiltä Machines (Top Dance. 2000).

Toisen ryhmän, jossa oli 9-10-vuotiaita, työpaja jatkui alkulämmittelyjen jälkeen peilaaminen –harjoituksella (katso 6.2.2 ) ja muutamalla muulla parin kanssa tehtävällä harjoituksella, joita käytettiin heidän esityksessään. Kyseisen ryhmän esityksessä käytettiin myös piiritanssi –harjoituksen (katso 6.2.4 ) materiaalia, johon heidän esityksensä loppui. 45 minuutin aikana ryhmä ehti lopuksi tanssia muutaman kerran myös oman tanssiesityksensä läpi, jossa musiikkina käytettiin Tilkkutäkki -levyiltä Johanna Kurkelan laulamana Hiljainen kaupunki (Tilkkutäkki, kitara, tähdet ja taivas. 2005).

Kolmannen ryhmän, jossa oli 10-12-vuotiaita, alkulämmittelyn jälkeen tehtiin kahta harjoitusta, jotka löytyvät opinnäytetyöni materiaalista. Seuraa Jeesusta –harjoitus (katso 6.2.1 ) tehtiin neljän hengen ryhmissä ja salmiakki kuviossa. Liikepatsas –harjoitukseen (katso 6.2.1 ) valittiin yksi vapaaehtoinen, joka liikkui

haluamallaan tavalla rivin edestä, ajan puutteen vuoksi vain yksi sai nähdä oman liikkeensä patsaina. Molemmat kyseisistä harjoituksista tulivat myös osaksi heidän esitystään. Lopuksi ryhmä harjoitteli tanssisarjaa esitykseensä kappaleeseen Tie, Kaemon esittämänä (Kaemo 2009). Aika ei kuitenkaan riittänyt enää koko tanssin läpikäymiseen, joten se jäi harjoiteltavaksi seuraavalle päivälle.

Toiselle leiripäivälle kullekin ryhmälle oli varattu 30 minuuttia aikaa harjoitella omaa tanssiaan. Kukin ryhmä kävi omaa tanssiesitystään läpi, vain vanhimpien leiriläisten ryhmä ei ensimmäisenä päivänä ehtinyt harjoitella koko tanssia, joten heillä oli eniten työtä toiselle päivälle. Kussakin ryhmässä käytiin vielä muutaman kerran läpi omat harjoitteensa ja tanssisarjansa. Esitystanssi tanssittiin muutaman kerran läpi niin, että se muistettaisiin illalla esiintyessä. Työpajan lopuksi leiriläiset kirjoittivat vielä hiukan palautetta tanssityöpajasta.

Tanssit esitettiin ulkona nurmella. Esityksiin valmistauduttiin illalla vielä niin, että kukin ryhmä kävi Rönkön ohjeistuksella kertaalleen läpi oman tanssinsa ja katsottiin tanssijoille hyvät paikat esityksiin. Esityksistä tuli loistavia, ja leiriläiset tykkäsivät esiintyä ja katsoa toistensa esityksiä. Ja, niin kuin musiikkivalinnoista huomaa, kunkin ryhmän esitettävät tanssit olivat aivan erilaisia toisiinsa nähden. Tämä toi varmasti mielenkiintoa leiriläisille esityksiä katsellessa, aina oli jotain uutta odotettavissa.

### **7.2.2 Tyttöleiriläisten palaute**

Tyttöleiriläiset kirjoittivat tanssityöpajasta palautetta neljän apukysymyksen pohjalta: 1. Mikä oli kivaa? 2. Mikä ei ollut kivaa? 3. Mikä oli sinulle uutta / mitä opit työpajassa? 4. Olivatko ohjeistukset selkeitä / ymmärsitkö ohjeet? Kullakin kolmella ryhmällä oli omanlaisensa tanssityöpajan sisältö, mutta esimerkiksi

alkulämmittelyssä käytettiin samaa harjoitusta. Näin ollen jokaisen ryhmän palautteissa näkyy erilaisia vastauksia.

Ensimmäisen kysymyksen vastuksissa nousee esille lämmittelyharjoitus afrikkalaiseen musiikkiin. Sekä ensimmäinen että kolmas ryhmä toivat esille pitävänsä kyseisestä harjoituksesta. Toisen ja kolmannen ryhmän palautteissa nousee esille myös oma esitettävä tanssisarja, josta oli pidetty.

Vähemmän mukavaa oli toisen ryhmän palautteen mielestä ollut peilaaminen -harjoitus viidellä vastauksella. Ensimmäisen ja kolmannen ryhmän vastuksissa esille nousee se, että kaikki oli ollut kivaa tanssityöpajassa, eivätkä he olleet osanneet sanoa asiaa, josta eivät olleet pitäneet.

Ensimmäinen ryhmä oli oppinut uuden harjoituksen, painon anto aasille. Toisessa ryhmässä oli viisi, jotka vastasivat, etteivät olleet oppineet mitään uutta. Kun taas saman ryhmän viisi jäsentä oli oppinut uuden tanssin, jolla viitataan esitettävään tanssiin. Myös kolmannen ryhmän palautteessa tuodaan esille oman esitettävän tanssin oppiminen.

Kussakin kolmessa ryhmässä jokainen oli sitä mieltä, että harjoitukset olivat olleet selkeästi ohjattuja ja ohjeistettuja. Kukin oli palautteen mukaan ymmärtänyt mitä harjoituksessa tuli tehdä, ja mikä oli ollut niiden idea.

### **7.2.3 Tanssipajan ohjaajan palaute**

Rönkön kokemuksen mukaan opinnäytetyön harjoitukset olivat selkeitä ja myös lapset ymmärsivät harjoitukset hänen ohjeistuksistaan. Harjoitteet olivat juuri sopivia tyttöleirille käytettäväksi ja juuri sen ikäisille, 8-12-vuotiaille. Tytöt olivat

innolla mukana harjoituksissa. Rönkön mielestä oli mukava opettaa tanssia, koska hänellä oli käytettävissään tanssisarjojen lisäksi erilaisia harjoitteita, jotka toivat rennon tunnelman tanssityöpajaan. Ohjatessaan Rönkkö käytti paljon opinnäytetyön materiaalin harjoitteita. Kovin paljoa hänen ei tarvinnut soveltaa harjoitteita, joihinkin hän vain lisäsi erilaisia ohjeistuksia. Muun muassa peilaaminen –harjoituksessa kokeiltiin laajempaa käsien liikettä ja pientä voimankäyttöä.

Suunniteltaessa tanssityöpajaa Rönkkö luki harjoitteet läpi, jonka jälkeen hän alkoi miettiä ja valitsemaan musiikkeja, joita työpajassa käyttäisi. Musiikkeja kuunnellessaan hän löysi hyvin erilaisia harjoituksia, jotka kävivät kuhunkin eri musiikkiin. Näin hän löysi lopulliset harjoitteet, joita käytti työpajassa ja liitti esitettäviin tansseihin. Harjoituksista oli paljon apua työpajaan ja tanssin tekemiseen. Rönkön mielestä oli hyvä, että esitettäviin tansseihin saatiin liitettyä myös erilaisia harjoituksia, tanssisarjojen lisäksi. Harjoitusten avulla osallistujat saivat improvisoida ja luoda omaa liikettä, kuitenkin tiettyjen ohjeiden avulla. Liikkeen improvisointi voi olla vaikeaa, ja siihen tarvitaan myös rohkeutta, jotta se onnistuu. Näin ollen harjoitusten kautta tuleva osallistujan oma liike on erittäin tärkeä kehittäen muun muassa rohkeutta liikkeen ilmaisuun.

Opinnäytetyön materiaalin avulla Rönkkö sai ideoita ja esimerkkejä siitä, kuinka erilaiset tanssilliset harjoitteet voidaan liittää esimerkiksi Raamatun kertomuksiin ja muuhun hengelliseen toimintaan. Tulevaisuutta ajatellen Rönkkö sai mielestään hyviä uusia ideoita ja materiaaleja esimerkiksi ohjaamaansa seurakunnan tanssikerhoon ja muuhun tanssilliseen toimintaan.

#### 7.2.4 Itsearviointi

Tanssityöpaja tyttöleirillä onnistui mielestäni erittäin hyvin. Olin positiivisesti yllättynyt siitä, kuinka hyvin Rönkkö oli saanut materiaalia ohjaukseensa opinnäytetyöni toiminnallisen osan materiaaleista. Hän sai koottua tunnit erinomaisesti kolmelle eri ryhmälle. Vaikka aikaa oli vähän, 45- ja 30 minuutin tuokiot, hän sai siinä ajassa koottua leiriläisten kanssa kokoon hienot tanssit. Näin ollen huomataan, kuinka tärkeää ohjaajan on tiedostaa käytettävissä oleva aika ja harjoitteet mitä siinä ajassa pystyy tekemään. Vaikka kyseisessä ajassa ei ehtinyt montaakaan harjoitetta tekemään ryhmien kanssa, se kuitenkin tuntui paljolta, koska näkyviä tuloksia saatiin. Ajan puitteissa saatiin kokoon kokonaiset tanssit, joka on näkyvää ja konkreettista edistymistä asioissa.

Vaikka opinnäytetyöni harjoitteet ovat pääsiäisteemalla, Rönkön esimerkillä niitä voi erinomaisesti käyttää missä tahansa muussa tilanteessa tai minkä tahansa teeman alla. Huomasin, kuinka hän oli saanut paljon ideoita harjoituksista. Harjoituksia opinnäytetyöni materiaalista hän oli käyttänyt osaksi sellaisenaan ja osaksi soveltaen, yhdistäen tai vain pientä osaa jotakin harjoitusta käyttäen.

Opinnäytetyöni harjoituksia kohtaan olin kriittinen siltä osin, että mietin voiko harjoitteista saada hyvää materiaalia erilaisiin tuokioihin ja kokonaisiin tansseihin. Olin yllättynyt siitä, kuinka hyvin Rönkkö oli saanut ideoita ja materiaalia esitystansseihin. Samoin kuin siitä, kuinka hyvin hän oli ymmärtänyt mielestäni vaikeat harjoitteet. Esimerkiksi liikepatsas -harjoitteeseen oli mielestäni hankala kirjoittaa selkeitä ja ymmärrettäviä ohjeita. Huomasin kuitenkin Rönkön ohjeistaessa harjoitetta lapsille, että hän oli sen ymmärtänyt aivan oikein ja niin kuin sen olin tarkoittanut olevan.

Myös muiden harjoitteiden yhteydessä sain itselleni uusia ideoita harjoitteita kohden, ja niiltä osin täydensin ja selvensin jonkin verran harjoitteiden ohjeistuksia. Painon anto aasille -harjoitetta tehdessään leiriläisillä ei ollut patjoja allaan. Kun harjoitetta tehtiin 8-vuotiaiden ryhmässä pareittain, tuli mieleeni, että jonkinlaiset patjat tai pehmusteet voisivat olla hyvät, ainakin harjoituksen alkuvaiheessa. Kolmen hengen ryhmissä tehtynä patjoja ei mielestäni tarvitse lainkaan. Silloin kolmannen hengen painoa, joka on alamiesten selkien päällä, ei tule paljoa yhdelle hengelle, vaan se jakautuu tasaisesti molemmille alamiehille. Painon jakautuessa alamiehen polvet ja kädet eivät joudu niin koville kuin silloin, jos alamiehiä on vain yksi. Samaiseen harjoitukseen olisi voinut kyseisen ryhmän kanssa käyttää enemmänkin aikaa, koska ryhmäläiset eivät uskaltaneet antaa painoaan kunnolla alamiehelle. Aika oli kuitenkin rajallista, jonka vuoksi lisäharjoitus ei ollut mahdollista. Huomasin kuitenkin, että kolmen hengen ryhmissä luottamus oli suurempi ja painon antokin onnistui. Näin ollen esitykseen päätettiin ottaa kolmen hengen ryhmät kyseiseen osaan. Harjoitteen ohjeistukseen lisäsin patjan tai muun pehmikkeen käytön mahdollisuuden ja maininnan siitä, että harjoitus tarvitsee luottamusta ja on hyvä aloittaa kolmen hengen ryhmistä.

Harjoituksessa peilaaminen Rönkkö selvensi kirjoittamiani ohjeita ja lisäsi muutaman uuden asian lisää. Harjoituksessa on hyvä seurata katseella käsien liikettä. Kokeilla kuinka laajaan liikkeeseen kädet pystyvät irtoamatta toisistaan ja kokeilla voiman käyttöä työntämällä parin käsiä. Samoin selkeyttäviä ja lisäohjeita sain Rönkön ohjauksesta myös seuraa Jeesusta -harjoitteeseen. Harjoitteessa Rönkkö ohjeisti tanssijoita tekemään selkeitä ja yksittäisiä liikkeitä niin, että muiden on se helppo toistaa. Kyseiset lisäohjeet lisäsin myös opinnäytetyöni ohjeistuksiin.

## 8 POHDINTA

Sain mielestäni kokoon hyvän ja käytettävän tanssillisen materiaalin seurakunnan lapsi- ja nuorisotyöhön. Materiaali keskittyy vain pääsiäisen aikaan ja tuo esille uudenlaisen tavan oppia ja opettaa pääsiäisestä. Se on uudenlaista materiaalia seurakunnan käyttöön, varsinkin pääsiäisen tiimoilta. Rippikoulussa tanssin avulla pääsiäistä opettaessa rippikoululaiset muistivat hyvin jälkeenpäin pääsiäisen tapahtumat. Kuitenkin pääsiäisen syvällisempi sanoma jäi ehkä hieman auki. Jos tavoitteena toiminnassa olisi pääsiäisen syvällisempi tarkastelu ja haluaa kyseiseen opetukseen käyttää tanssillista materiaalia, kannattaa ainakin aikaa varata enemmän kuin muutama tunti.

Oli erittäin tärkeää, että kokeilin harjoitteita itse käytännössä ja niin, että annoin materiaalin koekäyttöön myös toiselle ohjaajalle. Näistä kokemuksista sain käytännön vinkkejä ja huomasin, että materiaalin toteutus toimii myös käytännössä. Vaikka itse kovasti uskon tanssin ja liikkeen voimaan ja siihen, että sitä voi käyttää taidemuotona lähes missä tahansa opetuksessa, minulla oli silti ennakkoluuloja omista harjoitteistani ja ideoistani.

Tyttöleirin työpajan tanssit olivat mielestäni todella hienoja ja oli mukava nähdä kolme niinkin erilaista tanssia. Sain itse nähdä, että harjoituksistani on varmasti hyötyä muillekin ohjaajille ja, että niiden pohjalta todella saa tanssiesityksiä aikaan, vaikka sitä itse aluksi epäilin. Oli oikein positiivinen kokemus seurata työpajaa ja esityksiä.

Kehitysideoita opinnäytetyöni pohjalta on mielestäni monia. Materiaalia voi laajentaa tai suunnitella enemmän vanhemmille ihmisille tai erityisryhmille suunnatun. Materiaalia voi kehittää suoraan jonkin työalan työhön tai sen aiheeseen,



jolloin se on vielä helpompi työntekijän ottaa työhönsä osaksi. Opinnäytetyöni materiaalia voi kuitenkin soveltaa aiemmin mainitsemini toimintoihin, mutta se on kiinni ohjaajan luovuudesta ja ajasta, kuinka hän soveltaa materiaalia omaan työhönsä ja omille ryhmilleen. Tanssillisen materiaalin voisi tuottaa myös muihin kirkkovuoden juhliin. Mahdollisuus olisi tehdä myös erilaisia tanssinohjaus kurssimateriaaleja esimerkiksi kerhonohjaaja- ja isokoulutukseen. Myös seurakuntien tanssillisen toiminnan kartoitus ja tutkiminen olisi hyvää jatkoa työlleni ja myös tärkeää tanssillisen toiminnan voimistumiselle.

## LÄHTEET

- Ahonen, H. 1993. Musiikki sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Oy Finnlectura Ab.
- Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Ahtiainen, A. 2011. Maja. Pyhäkoulunohjaajan peruskurssi.
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Evankeliumikirja. Suomen Evankelis-luterilaisen kirkon kirkkokäsikirja II. 2000. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo Oy.
- Halme, L. 2008. Uskonto ja kasvatus vuorovaikutuksena. Helsinki: Saarijärven Offset Oy.
- Hammond, S. N. 2006. Piruetti. Baletin perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hämäläinen, K. 2004. Lapsi- ja varhaisnuorisotyön tilanne Suomessa. Teoksessa M. Eronen (toim.) Yhdessä evankeliumia eteenpäin. Maailman evankelioimisen Suomen keskus. Hämeenlinna: Karisto Oy, 132-137.
- Jokela, E. 2008. Pyhä matka – näkökulmia nuorelle merkittävään liturgiseen elämään. Teoksessa A. Mäkinen & J. Koivisto (toim.) Elämänmakuinen messu. Hämeenlinna: Karisto, 25-33.
- Kaamo. 2009. Perustus. Victory Audio & Studio 57.
- Kangasluoma, T. 2005. Leikkivä kirkko ja draamakasvatus. Teoksessa K. Virtanen (toim.) Kohti leikkivää kirkkoa. Saarijärvi: Saarijärven Offset, 87-92.
- Kormilainen, R. 2008. Kirkkovuosi tutuksi. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Kotiranta, T. 2005. Kristillinen tanssi uskon ilmaisijana. Käytännöllisen teologian pro gradu -tutkielma.

Laajoki, L. 2007. Kuva uskonnonopetuksessa. Teoksessa J. Luodeslampi & S. Nevalainen (toim.) Opetan uskontoa alakoulussa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 159-198.

Laakso, L. 2002. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 14-22.

Lapsen Raamattu. 1997. Italia: Graphicom.

Lempiäinen, P. 2000. Pyhät ajat. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo Oy.

Lempiäinen, P. 2004. Ristintie ja ristinsanat. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Lintunen, T. 2002. Liikunta ihmisen elämänkulussa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 24-84.

Luumi, P. 1997. Lapsi ja Raamattu. Teoksessa L. Luukkonen (toim.) Nollasta neljään toista. Käsikirja seurakuntien lapsi- ja varhaisnuorisotyöhön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 93-102.

Malkavaara, M. (toim.) 1987. Kirkko ja urheilu. Jyväskylä: Kirjapaino Oma.

Mills, J. 2004. Taide osana kristittyjen maailmankatsomusta. Teoksessa M. Eronen (toim.) Yhdessä evankeliumia eteenpäin. Maailman evankelioimisen Suomen keskus. Hämeenlinna: Karisto Oy, 184-186.

Muhonen, M. & Tirri K. 2008. Mitä on kristillinen kasvatus? Teoksessa J. Porkka (toim.) Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Porvoo: WS Bookwell Oy, 63-82.

Nevalainen, S. 2007. Kirkkovuosi. Teoksessa J. Luodeslampi & S. Nevalainen (toim.) Opetan uskontoa alakoulussa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 143-152.

Nieminen, P. 2002. Tanssin monet kasvot. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 218-231.

Paasolainen, T. 2004. Musiikki lasten kanssa. Teoksessa L. Heinonen, J. Luodeslampi & L. Salmensaari (toim.) Lapsityön käsikirja. Jyväskylä: Kirjapaino Gummerus Oy, 183-188.

Pieni sirkusopas. 2009. Sirkusopetusmateriaali peruskoulun opettajille. Tampereen Taidekaaren julkaisuja, osa 2. Tampere.

Reinikainen, T. 2008. Kosketa saarnalla. Teoksessa A. Mäkinen & J. Koivisto (toim.) Elämänmakuinen messu. Hämeenlinna: Karisto, 44-52.

Riekkinen, W. 2008. Kristillisen kasvatuksen lähtökohdista. Teoksessa J. Porkka (toim.) Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Porvoo: WS Bookwell Oy, 83- 93.

Ruokonen, I. 2007. Musiikki uskonnonopetuksessa. Teoksessa J. Luodeslampi & S. Nevalainen (toim.) Opetan uskontoa alakoulussa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 199-211.

Saarinen, S. 1997. Kohti konstruktivistista oppimiskäsitystä. Teoksessa L. Luukkonen (toim.) Nollasta neljääntoista. Käsikirja seurakuntien lapsi- ja varhaisnuorisotyöhön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 50-59.

Sarje, A. (toim.) 2005. Ihanaa vai ikävää -lapset tanssin tekijöinä. Kuopio: Kopijyvä Oy.

Siljamäki, M. 2002. Tanssin oppiminen – enemmän kuin askeleita. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 211-217.

Sääkslahti, A. 2002. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 30-40.

Tamm, M. 1988. Lasten ja nuorten uskonnollinen maailma. Helsinki: Painotalo Miktor.

Tilkkutäkki, kitara, tähdet ja taivas. 2005. Warner Music Finland.

Toivanen, A. & Soinila S. 1993a. Raamatun uusi hakusanakirja. 1. osa Vanha Testamentti. Juva: WSOY.

Toivanen, A. & Soinila S. 1993b. Raamatun uusi hakusanakirja. 2. osa Uusi Testamentti. Porvoo: WSOY.

Top Dance. 2000. Davies the Sports People.

Törmä, T. 2008. Entä jos messu olisikin draamaa – edes vähän? Teoksessa A. Mäkinen & J. Koivisto (toim.) *Elämänmakuinen messu*. Hämeenlinna: Karisto, 72-81.

Ylönen, M. 2002. Kulttuuri luo tanssia – tanssi luo kulttuuria. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 201-210.

LIITE 1 Pääsiäinen liikkuen – Opetustuokio rippikoululaisille

45min / ryhmä

Palmusunnuntai

Seuraa Jeesusta

Slow-motion

Kiirastorstai

Kehon kirjaimet: yksin & ryhmässä

Jeesuksen opetuslapset: Simon Pietari, Andreas, Jaakob, Johannes, Filippus, Bartolomeus, Tuomas, Matteus, Jaakob, Taddeus, Simon, Juudas.

Pitkäperjantai

Miten liikut, jos olet surullinen, joku seuraa sinua, olet kipeä, olet katkaissut jalkasi, olisit Jeesus ja kantaisit ristiä.

Pääsiäispäivä

Kiven vieritys / työntö

Piiritanssi