

www.humak.fi

”Turvallisuus, leikki, ihmettely & yhteys”

Kokemuksellisuuden ja kehollisuuden mahdollisuudet Moving Heart- yrityksen toiminnassa

Elisa Kuusisto

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(11/2020)



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma 210 op

Tekijät: Elisa Kuusisto

Opinnäytetyön nimi: "Turvallisuus, leikki, ihmetys ja yhteys" - Kokemuksellisuuden ja kehollisuuden mahdollisuudet Moving Heart- yrityksen toiminnassa

Sivumäärä: 47 ja 16 liitesivua

Työn ohjaaja: Tarja Nyman

Työn tilaajat: Moving Heart, ElinMaria ja Gabriel Sydänvirta

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, millaiset arvot ja periaatteet ohjaavat Moving Heart-yrityksen toimintaa. Moving Heart- yritys järjestää koulutusta ja tapahtumia kontakti-improvisaation, somaattisen liikkeen, Aguahara-vesihoidon, yhteisötaiteen ja luonnossa tapahtuvan tanssin parissa. Työn tavoitteena oli saada selville millaisia ihmisen kasvuun ja kehitykseen liittyviä kokemuksia Moving Heart-yrityksen toimintaan osallistuneilla oli ja miten osallistujien kokemukset näyttäytyivät suhteessa toimintaa ohjaaviin periaatteisiin ja arvoihin. Tämän tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä Moving Heart-yrityksen toiminnasta, kehittää yrityksen toimintaa ja parantaa yrityksen tunnettuutta laajemmin.

Kehittämistyötä ohjasi toimintatutkimuksellinen, vuorovaikutteinen ja osallistuva ote ja menetelminä on käytettiin yhteiskehittelyä, haastatteluja ja kyselyä. Arvoja työstettiin yhdessä tilaajan kanssa teemahaastattelun ja yhteiskehittelyn kautta. Osallistujien subjektiivisia kokemuksia Moving Heartin toiminnasta selvitettiin kyselyllä sekä haastatteleamalla yhtätoista (11) toimintaan osallistunutta henkilöä.

Tutkimustulokset osoittivat, että osallistujien kokemukset toiminnasta vastaavat Moving Heart-yrityksen toimintaperiaatteita ja tavoitteita. Yhteisöllisyys nousi osallistujien vastauksissa tärkeimmäksi teemaksi Moving Heartin toiminnassa. Osallistujien kokemusten mukaan, yrittäjillä on ammattitaitoa toimia erilaisten ihmisten kanssa ja toiminnasta voi oppia myös sellaista, mikä ei ole kytköksissä pelkästään tanssin- tai liikkeenopetukseen.

Tuloksista ilmeni, että Moving Heartilla on konkreettista menetelmäosaamista siitä, miten luoda suhteita luontoon ja ei-ihmiseen. Tulos on merkittävä ekososiaalisen sivistyksen kannalta, jonka ajatus löytyy varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen opetussuunnitelmista, mutta jonka menetelmiä ja käytäntöjä vasta kehittää. Moving Heartin ekososiaalinen osaaminen on merkittävää niin yrityksen toiminnan kehittämisen kuin ekososiaalisen sivistyksen kehittämisen kannalta, sillä siitä voivat hyötyä yksilöiden lisäksi kasvattajat, kasvatusyhteisöt ja muut organisaatiot.

Yritys voi hyödyntää tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksia ja kirjallisia tuotoksia osana yrityksen strategiatyötä, selkiyttääkseen yrityksen päämääriä ja lisätä sen markkina-arvoa. Samalla opinnäytetyö hyödyttää ekososiaalisen kasvatuksen menetelmien ja käytäntöjen kehittämistä luomalla käytännönläheisen katsauksen Moving Heart- yrityksen toimintaan yhdenlaisena esimerkkinä siitä, millaista ekososiaalinen toiminta voi olla.

Asiasanat: kokemuksellisuus, kehollisuus, ekososiaalinen sivistys, elämäntyyli-irityttäjä

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work 210 ects

Author: Elisa Kuusisto

Title: "Safety, play, wonder & interconnectedness" - The possibilities of lived body experiences in Moving Heart's activities

Number of Pages: 47 and 16 attachment pages

Supervisor: Tarja Nyman

Subscribers: Moving Heart, ElinMaria and Gabriel Sydänvirta

The subscriber of this thesis is Moving Heart company that provides education and events around Contact Improvisation and somatics, Aguahara, Dance Improvisation, community arts and Dance Journeys in nature.

The purpose of this study was to gather information about what were the driving values and principles behind Moving Heart's activities, what kind of experiences people had regarding individual growth and development in Moving Heart's activities and how did these experiences relate to Moving Heart's values and principles. The aim of this work was to gain more knowledge about Moving Heart's activities and to develop and increase the company's coverage.

The study was carried out as a participatory action research. The methods used in the study were co-creation, interviews and a questionnaire. Company owners were interviewed in order to discover more about the principles behind Moving Heart's work. Moving Heart's values were mapped out in collaboration with the company owners. Questionnaires were sent to people who had participated in Moving Heart's activities and eleven (11) people were interviewed to find out more about how participants experienced Moving Heart's activities.

The results showed that participants' experiences coincided with Moving Heart's values and principles. The majority of participants held the sense of community as the most important aspect in Moving Heart's activities. Participants saw that the company owners have the expertise to work with a variety of people and that in Moving Heart's activities one can learn things that are not directly related to dance and movement.

These results suggest that Moving Heart has developed methods and know-how how to create connections and relate to nature and non-human which is notably relative to Eco-Social Education. The Eco-Social approach to education is found in the curricula of early childhood and basic education in Finland but still needs to be implemented in practise. This indicates that Moving Heart's activities have the potential to demonstrate and provide well needed information about the methods that can be used in Eco-Social Education. This benefits not only the company owners but also the educators, school systems and other organizations.

Moving Heart can continue to develop their work further and market it to wider target group by making use of the findings of this study. Since Eco-Social Education is still developing this thesis attempts to give one example of how Eco-Social Education can be implemented in practice.

Keywords: lived body experiences, Eco-Social Education, lifestyle entrepreneurship

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	5
2	TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMISTYÖ.....	7
2.1	Kehollisen kokemuksen tutkimus	8
2.2	Arvotyöskentely	10
3	MOVING HEART- YRITYKSEN TOIMINTAPERIAATTEET.....	13
3.1	Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen.....	15
3.2	Normikriittinen pedagogiikka ja Turvallinen tila	16
3.3	Aguahara ja kannattelu.....	17
3.4	Liikeimprovisaatio ja kontakti-improvisaatio.....	19
3.5	Luontotanssi ja ekosomatiikka	20
3.6	Taiteellinen ilmaisu yksilön kokonaistumista tukevana menetelmänä.....	20
4	YKSILÖN KASVUN JA KEHITYKSEN MAHDOLLISUUDET	23
4.1	Ekososiaalinen sivistys	23
4.2	EGO: Yksilön ainutlaatuisuus ja itsetuntemus	25
4.3	ECO: Varsinainen ja ekososiaalinen minä	26
4.4	Ryhmä yksilön kasvun ja kehityksen alustana.....	27
4.5	Yhteenveto.....	29
4.6	Osallistujien subjektiiviset kokemukset Moving Heartin toiminnasta	31
5	TULOKSET	33
5.1	Kehittämisehdotukset.....	38
5.2	Pohdinta	40
6	OMAN TYÖN ARVIOINTI	41
	LÄHTEET.....	44
	LIITTEET.....	48

1 JOHDANTO

Ihmiset väittävät
että maailma jossa elän
on illuusio

minä kysyn heiltä
onko rakkaus
jumaluus
ja lempeys
illuusio

minulle ne ovat ainoa
todellinen asia
tässä illuusioiden maailmassa

Gabriel Sydänvirta

Elämme ekokriisin aikakautta, mikä haastaa meidät tarkastelemaan asenteitamme ja vaatii koulutusjärjestelmiä, kasvatusyhteisöjä ja työmaailmaa uudistamaan toimintaansa (vrt. Värri 2020). Onko materiakeskeisyyden ja ihmiskeskeisyyden aika tulossa päätökseensä? Millaiset asiat lopulta tekevät elämästämme merkityksellistä? Kohtuullisuuden ihanne, yhteisöllisyyden ja kuulumisen kokemukset sekä ihmisen sijoittuminen osaksi läjienvälistä systeemiä ovat keskiössä merkityskeskeisessä ja ekososiaalisessa tavassa suhtautua maailmaan. Mutta millä tavoilla näitä asioita voi oppia? Tämä opinnäytetyö pyrkii vastaamaan tähän kysymykseen esittelemällä Moving Heart-yrityksen toimintaa teoreettisen sekä käytännönläheisen näkökulman kautta.

Moving Heart on perheyritys, joka haluaa toiminnallaan tavoittaa tulevaisuudessa yhä enemmän ihmisiä. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää millaiset toimintaperiaatteet ohjaavat Moving Heart yrityksen toimintaa ja miten toiminta tukee yksilön kasvua ja kehitystä. Toiminnan arvojen, käytänteiden ja menetelmien ymmärtäminen lisää

tietoa ja antaa käytännön esimerkkejä kokemuksellisen ja kehollisen oppimisen mahdollisuuksista yksilön kasvuun ja kehitykselle. Tämä mahdollistaa Moving Heart- yrityksen toiminnan kehittämisen ja entistä laajemmalle kohderyhmälle markkinoimisen. Samalla tavoitteena on edistää ymmärrystä kehollisuuden, kokemuksellisuuden ja olemuksellisuuden merkityksestä osana ihmisen kasvua, kehitystä ja jopa maailmankuvan muutosta.

Toinen opinnäytetyön tavoitteista on edistää ekososiaalisen sivistyksen tunnettuutta yhteisöpedagogiikan ja kasvatusalan kentällä. Tarkoitus on havainnollistaa Moving Heartin toiminnan kautta sitä, millaista ekososiaalinen toiminta ja menetelmät voivat käytännössä olla.

Moving Heart on tanssitaitelijoiden ElinMaria & Gabriel Sydänvirran perustama perheyrytys, joka järjestää koulutuksia ja tapahtumia muun muassa kontakti-improvisation, somaattisen liikkeen, Aguahara-vesihoidon, yhteisötaiteen ja luonnossa tapahtuvan tanssin parissa. Yritys haluaa tarjota tanssin kautta mahdollisuuden erilaisten ihmisten ja ympäristön kohtaamiselle riippumatta iästä, taustasta, sukupuolesta, liikkuvuudesta tai identiteetistä (Moving Heart 2020a).

ElinMaria ja Gabriel Sydänvirralla on yli kymmenen vuoden kokemus yhteisötanssi- ja yhteisötaiteilijatyöstä. ElinMaria on tuonut yhteisötanssia ja tanssi-improvisaatiota erilaisille ryhmille, kuten lapsille, erityisryhmille ja vanhustenhoidon työntekijöille. Hän käyttää tanssia menetelmänä myös kouluttaessaan varhaiskasvatuksen työtekijöitä sukupuolten tasa-arvossa ja normikriittisessä pedagogiikassa. Gabriel Sydänvirta on työskennellyt yhteisötanssin ja kulttuurien välisen vaihdon parissa ympäri maailman. (Moving Heart 2020a.) Gabriel on Aguahara-koulutuksen uranuurtaja ja ainoa 1-3-tason kouluttaja Suomessa. Taiteilijapariskunta asuu Nötön saarella, Nauvon saaristossa.

Moving Heart järjestää myös erilaisia koulutuksia ja tapahtumia Ruotsissa ja ympäri maailman sekä tekee yhteistyöprojekteja muiden taiteilijoiden ja paikallisten instituutioiden kanssa. Taiteilijapariskunta myös esiintyy, ja heidän viimeisin kiertueensa Ahvenanmaan ja Turun saaristossa sisälsi improvisoidun tanssiteoksen ja tanssi- ja tarinankerrontatyöpajoja lapsille. Moving Heart järjesti Nötössä Heart for the Sea-taidefestivaalin vuonna 2019. Gabriel Sydänvirta vetää opastettuja merimelontaretkiä sekä polkujuoksua Nötössä. ElinMaria Sydänvirta tarjoaa jooganopetusta ja käyttää tanssia

menetelmänä kouluttaessaan varhaiskasvatuksen työntekijöitä normikriittisessä pedagogiikassa. Gabriel on myös julkaissut runo- ja proosakirjallisuutta.

2 TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMISTYÖ

Kehittämistyötä on ohjannut toimintatutkimuksellinen, vuorovaikutteinen ja osallistuva ote, ja menetelminä on käytetty yhteiskehittelyä, haastatteluja ja kyselyä. Toimintatutkimuksessa toiminnassa mukana olevat ihmiset otetaan osaksi kehittämisprosessia ja tarkoituksena on tuottaa tietoa toiminnasta ja siitä, miten vallitsevia käytäntöjä voidaan muuttaa ja kehittää (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2009, 41-42).

Keskustellessamme yrittäjien kanssa opinnäytetyön aiheesta, heitä kiinnosti selvittää, mikä tekee Moving Heartin toiminnasta juuri sellaista kuin se on. Toiveina olivat toiminnan periaatteiden ja arvojen määrittäminen sekä toiminnassa käytettyjen menetelmien kuvaaminen. Kuitenkaan pelkästään toiminnan kuvaaminen ei riittänyt opinnäytetyöksi, sillä opinnäytetyön tarkoituksena on myös kehittää tilaajan toimintaa (vrt. Humanistinen ammattikorkeakoulu 2018, luku 1. ”Mikä on Humakin opinnäytetyö?”). Koska olen ollut mukana Moving Heartin toiminnassa osallistujana ja työharjoittelijana vuosina 2017-2019 ja minulla on omakohtaista kokemusta siitä, miten Moving Heartin toiminta on vaikuttanut kasvuuni, kehitykseeni ja käsitykseen itsestäni tanssijana, Aguahara- vesihoitajana, työntekijänä ja ihmisenä. Lähdin rakentamaan tutkimus- ja kehittämistehtävää siitä oletuksesta, että Moving Heartin toiminta tukee jollain tapaa ihmisen kasvua ja kehitystä. Halusin selvittää, millaisia osallistujien kokemukset toimintaan osallistumisesta olivat ja katsoa, löytyikö näistä kokemuksista ihmisen kasvuun ja kehitykseen liittyviä piirteitä.

Yrityksen toimintaperiaatteiden ja arvojen määrittely oli tärkeää selvittää ennen osallistujien kokemusten tutkimista, sillä ihmisen kasvu ja kehitys kohti tasapainoisempaa suhdetta itseensä, toisiin ja ympäristöön lähtee siitä, että ensin on määriteltävä mitä tasapainoinen elämä ja sitä ohjaavat arvot ovat (vrt. Nivala ja Ryytänen 2019, 289). Tällöin käy myös ilmi se, millaiseen yhteiskuntaan yksilöä kasvatetaan (Mt., 289).

Tästä syystä halusin tutkia osallistujien subjektiivisia kokemuksia Moving Heartin toiminnasta ja sitä, vastaavatko ne Moving Heartin toiminnan taustalla olevia periaatteita ja arvoja.

Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat

- Millaiset arvot ja periaatteet ohjaavat Moving Heart-yrityksen toimintaa?
- Millaisia ihmisen kasvuun ja kehitykseen liittyviä kokemuksia Moving Heart-yrityksen toimintaan osallistujien subjektiivisista kokemuksista löytyy?
- Miten osallistujien kokemukset näyttäytyvät suhteessa toimintaa ohjaaviin periaatteisiin ja arvoihin?

Tämä opinnäytetyö on vain yksi tapa ymmärtää ja selittää Moving Heart- yrityksen toimintaa. Ensinnäkin tutkijan valinnat aina ohjaavat tutkimusta, eikä tutkijan täydellistä objektiivisuutta voi tavoitellakaan (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2009, 20-24). Etenkin tässä opinnäytetyössä on tärkeää ymmärtää, miten roolini vaikuttaa tutkimuksen tekemiseen ja käsittelen aihetta enemmän seuraavaksi luvussa 2.1 Kehollisen kokemuksen tutkimus.

Toiseksi koska yrityksen toiminta on niin moninaista, voidaan sitä tutkia hyvin monesta tulokulmasta - tanssin, taiteen tai liiketoiminnan kautta, vain joitain mainitakseni. Opinnäytetyö ei millään muotoa ole, eikä sen tarvitsekaan olla, tyhjentävä kuvaus yrityksen toiminnasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda Moving Heart- yritykselle mahdollisuuksia laajentaa ja kehittää toimintaansa ja tätä kautta (toisena tarkoituksena) laajentaa ja kehittää yhteisöpedagogiikan ammatillista kenttää. Käytän opinnäytetyössä Moving Heart- yrityksestä tämän nimen lisäksi nimitystä Moving Heart, opinnäytetyön tilaaja, yrittäjät tai opettajat.

2.1 Kehollisen kokemuksen tutkimus

Osallistuva liikunnanfilosofinen tutkimus on ollut suurena innoittajana tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä. Timo Klemola ja Tapio Koski aloittivat liikunnan filosofisen tutkimuslinjan 1990-luvulla Tampereen yliopiston filosofian laitoksella, mikä kertoo siitä, että kyseessä on vielä uusi ja kehittyvä tutkimusalue ei ainoastaan Suomessa vaan länsimaissa yleisesti (Klemola 1998, 120-128; Koski 2000, 40). Tampere-laiselle liikunnanfilosofian tutkimukselle ominaista on osallistuva liikunnanfilosofinen ja fenomenologinen, eli kokemuksen tutkimukseen, painottuva tulokulma (Klemola 1998, 10). Tällaista tulokulmaa voi verrata osallistuvaan havainnointiin, missä tutkija osallistuu aktiivisesti tutkimaansa kohteen toimintaan (Koski 2000, 40).

Liikunnanfilosofian tutkimuksessa liikunta itsessään nähdään arvokkaana filosofoinnin ja tiedon tuottamisen muotona ja se onkin noussut akateemisen liikuntaa ulkoapäin tarkastelevan, kokemuksellisuuden ja kehollisuuden ohittavan, liikunnan filosofian tutkimuksen rinnalle (Klemola 1998, 132; Koski 2000, 22).

”Osallistumattoman filosofin kuvaus liikunnallisesta ilmiöstä ei voi tuottaa samanlaista kuvausta kuin osallistuvan filosofin kuvaus ilmiöstä, koska jälkimmäinen on sekä mielellään että kehollaan osa kuvattavaa ilmiötä.” (Koski 2000, 39.)

Liikunnanfilosofisessa tutkimuksessa tutkijan henkilökohtainen kokemus tutkittavasta kohteesta tuottaa sellaista ymmärrystä aiheesta, joka eroaa käsitteellisestä, ulkoapäin tarkastellusta, kokemuksen kuvauksesta (Koski 2000, 39). Työharjoittelusani vuosina 2018-2019 pääsin tutustumaan laaja-alaisesti Moving Heartin toimintaan. Tehtäviini kuuluivat muun muassa yrityksen kirjanpidon tekeminen, mainostaminen, osallistujien ilmoittautumisten vastaanottaminen kursseille, tapahtumien valmistelu ja purkaminen, yhteyshenkilönä toimiminen sekä keittiötoiminnan ja osallistujien kanssa yhdessä luotavan ohjelman koordinoiminen. Työtehtävät olivat suunniteltu niin, että pääsin jokaisessa tapahtumassa osallistumaan mukaan opetukseen osallistujan roolissa Opinnäytetyötä tehdessäni minun on ollut tärkeää tiedostaa se, miten omat kokemukseni ovat vaikuttaneet tutkimukselliseen kehittämistyöhön Tutkijan henkilökohtaisten kokemusten tuottamat merkitykset tutkittavasta aiheesta riippuvat aina siitä, millaisia merkityksiä tutkija haluaa välittää kokemustensa kautta ja miten ne ovat suhteessa tutkijan omaan elämään (Koski 2000, 43).

Fenomenologisessa tutkimuksessa on kiinnostuttu lähtökohtaisesti yksittäisestä ihmisestä ja hänen subjektiivisesta kokemuksestaan maailmasta (Koski 2000, 27). Tässä opinnäytetyössä kokemuksellisuutta ei voi tutkia ilman kehollisuutta. Moving Heartin toimintaa tarkastellessa, tarkoitetaan sellaista liikuntaa, jossa kehollisuuden löytäminen koetaan tärkeäksi ja jossa henkilökohtaiset kehon ja mielen kokemukset sekä aistimukset ovat jo päämäärä itsessään (vrt. mt., 16). Tällaisessa liikunnassa kehollisuus ei ole suorittamisen väline vaan uudenlaisen kokonaisvaltaisen kokemisen, itsen ja olemisen tutkiskelun kenttä (mt., 14-16.) Klemola (1998, 41) puhuu kokemushorisontista, missä liikunta vaikuttaa ja jonka ”perustana, kantajana ja synnyttäjänä on kehollinen olemisemme maailmassa.”

Tässä opinnäytetyössä käsitellään kokemuksia, johon liittyy vahvasti kehon kokonaisvaltainen psyykkinen, fyysinen, emotionaalinen ja henkinen harjoittaminen (Klemola 1998, 41, 130-132). Jotta liikkuvaa ihmistä voidaan ymmärtää kokonaisuutena, on myös tutkimuksessa otettava huomioon ihmisen omat keholliset kokemukset ja tunte-mukset (Koski 2000, 18).

”Se [liikunta] on filosofista itsensä tutkimista, jatkuvaa etsintää, jossa kysy-mykset ovat usein käsitteellisiä, mutta vastaukset kokemuksia, jotka eivät ole käännettävissä käsitteiden kielelle.” (Klemola 1998, 132.)

Koski (2000, 40) kutsuu liikunnanfilosofista tutkimusta kokemustieteeksi, sillä koke-muksia tutkitaan ja selitetään kokemisen, (tutkittavien ja tutkijan kokemuksien), avulla.

Olen omakohtaisen kokemukseni kautta osannut lähteä etsimään toiminnasta kahden-laisia kokemuksen tasoja: helpommin sanoitettavaa eli käsitteellisempää tasoa, jota käsittelen luvussa 4.2 EGO: Yksilön ainutlaatuisuus ja itsetuntemus sekä vaikeammin sanoitettavaa eli olemuksellista tasoa, jota käsittelen luvussa 4.3 ECO: Varsinainen ja ekososiaalinen minä. Tässä opinnäytetyössä on oleellista, että kokemuksen määri-telmä ei ole jäänyt vain käsitteellisemmälle tasolle. Osallistuvana tutkijana tiedän, että Moving Heartin toiminnassa tehdään kehollisia harjoituksia, joiden kautta voidaan ymmärtää ja kokea paljon ilman sanoja. Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä on siis ollut tärkeää tunnistaa ja tunnustaa myös olemuksellinen kokemuksellisuuden puoli, jotta opinnäytetyö ei jäisi liian pinnalliseksi kuvaukseksi toiminnasta.

2.2 Arvotyöskentely

Halusin, että Moving Heart yrityksen arvot laadittiin yhdessä tilaajan kanssa. Vaikka minulla on kokemusta toimintaan osallistumisesta useamman vuoden ajalta, on yrit-täjillä itsellään ensikäden tieto omasta yrityksestään ja sen toimintaa ohjaavista peri-aatteista ja arvoista. Yrittäjien ottaminen mukaan arvojen määrittämiseen oli tarkoituk-senmukaista myös siksi, että lopullisesta tuotoksesta saatiin sellainen, jonka yrittäjät kokevat omakseen ja jota voivat hyödyntää myöhemmin. Koska yrityksen arvot ovat aineettomia rakenteita, on arvojen laatiminen tehtävä yhdessä työntekijöiden kanssa, jotta ne tulevat näkyväksi ja osaksi käytännön työtä (Salmimies 2008, 148).

Toiminnan taustalla olevat arvot ja periaatteet oli selvitettävä myös osallistujien koke-musten tutkimusta varten, jotta saadaan selville ne toiminnan raamit, periaatteet ja

siihen liittyvä (kasvatus)filosofia, johon ihmiset ottavat osaa (vrt. Koski 2000, 48). Yrityksen toimintaperiaatteet muodostuvat yrityksen arvoista, ihanteista, normeista ja ajattelutavoista, ja ne yhdessä luovat yrityksen toimintakulttuurin (Strategy Train 2009a).

Keskusteltuani työn tilaajien kanssa siitä, mikä olisi heille mielekäs vuorovaikutteinen tapa hahmotella arvoja yhdessä, päädyimme tekemään haastattelun laatimieni teemojen pohjalta. Halusin haastatella yrittäjiä, sillä minun tarvitsi saada lisätietoa toiminnan taustalla olevista ja toimintaa ohjaavista käsityksistä. Kävin ensin läpi, millaista tietoa toiminnan periaatteista yritys viestii tapahtumien kuvausten, nettisivujen ja yrityksen sosiaalisen median julkaisujen kautta. Tämä selvityksen pohjalta huomasin, että tietyt teemat kuvauksissa toistivat itseään. Tiedostin, että tuntemukseni toiminnasta ohjasi myös arvopohjan hahmottamista. Toimintaan perehtyneenä pystyin tunnistamaan tietyt sanoittamattomat käsitykset, joiden arvelin vaikuttavan toiminnan taustalla. Tutkijan on pyrittävä havaitsemaan uskomuksiaan ja oletuksiaan suhteessa tutkittavaan asiaan ja toimia niin, että ne eivät vaikuttaisi liikaa tutkimukseen (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2009, 24). Tästä johtuen halusin, että yrittäjät itse sanoittivat sen, millaisia käsityksiä toiminnan taustalla oli.

Valitsin parihaastattelun siksi, koska Moving Heart- yrityksessä työskentelee kaksi ihmistä, ja halusin, että yrittäjät saisivat mahdollisuuden yhdessä luoda ymmärrystä yrityksen taustalla vaikuttavista käsityksistä. Parihaastattelu oli teemahaastattelu, jossa kävimme läpi esiselvityksessä nousseita aiheita. Lähetin haastattelukysymykset etukäteen, jotta haastateltavilla oli mahdollisuus halutessaan tutustua haastattelussa käsiteltäviin aiheisiin. Haastattelurunko on liitteenä (Liite 9).

Halusin aineistoksi yrittäjien yhdessä tuottamaa näkemystä omasta toiminnastaan ja samalla tutkia, miten pari vuorovaikutteisesti yhdessä ymmärtävät ja muodostavat arvomaailmaansa (vrt. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2009, 58). Samalla toiveeni oli luoda mahdollisuus yrittäjäpariskunnalle tulla hetkeksi yhteen ja pysähtyä pohtimaan yrityksensä perustavanlaatuisia arvoja ja parhaimmassa tapauksessa oppia kokemuksesta jotakin.

Tein haastattelun Skype-ohjelman kautta, jossa oli mahdollista tehdä haastattelusta video- ja audiotallennus. Litteroimisen eli nauhoitetun puheen puhtaaksikirjoittamisen jälkeen aloitin aineiston analyysin. Vaikka aineisto oli teemahaastattelun ansiosta

jo valmiiksi teemoiteltu, pyrin tarkastelemaan aineistoa ajattelematta valmiita teemoja. Analyysiä tehtäessä tutkijan ennalta määrittelemät teemat voivat osoittautua toisenlaisiksi, tutkimuksen kannalta olennaisemmiksi ja sitä jäsentäviksi teemoiksi (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2009, 56).

Aineiston analyysin ensimmäisessä vaiheessa kirjoitin yrityksen toiminnan arvot sellaiseen muotoon, että se jäljitteli mahdollisimman paljon yrittäjien käsityksiä ja ymmärrystä omasta toiminnasta. Lähetin ensimmäisen tekstiversion tilaajille pyytäen, että he muokkaisivat siitä oman näköisensä version. Tämän jälkeen tiivistin tilaajan muokkaamasta versiosta suomen ja englanninkieliset kuvaukset, joita vielä kävimme yhdessä läpi, niin, että olimme tyytyväisiä lopulliseen versioon. Lopputuloksena syntyivät seuraavat neljä toimintaa ohjaavaa arvokokonaisuutta (Kuvio 1) sekä arvoja sisältävät ja täydentävät tekstit (Liite 2 ja Liite 3). Moving Heartin kanssa työkielenä on käytetty englantia, mikä tarkoittaa sitä, että kaikki opinnäytetyössä syntyneet tuotokset, kuten haastattelut, toiminnan arvot ja kyselyt, on tehty kahdella kielellä sekä suomeksi että englanniksi. Tässä työssä esittelen vain suomenkieliset tuotokset, joiden englanninkieliset vastineet löytyvät liitteistä.

1. YHTEISÖLLISYYS JA MERKITYKSELLISYYS

Haluamme tuoda erilaiset ihmiset yhteen ja vahvistaa yhdessätekemisen ja yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisyyden tunnetta. Haluamme luoda turvallisen tilan, johon jokainen on tervetullut taitotasosta, kehosta, iästä, sukupuolesta, identiteetistä, etnisyydestä tai uskonnollisesta vakaumuksesta huolimatta

2. LIIKKUVA KEHO JA KEHOLLISUUS

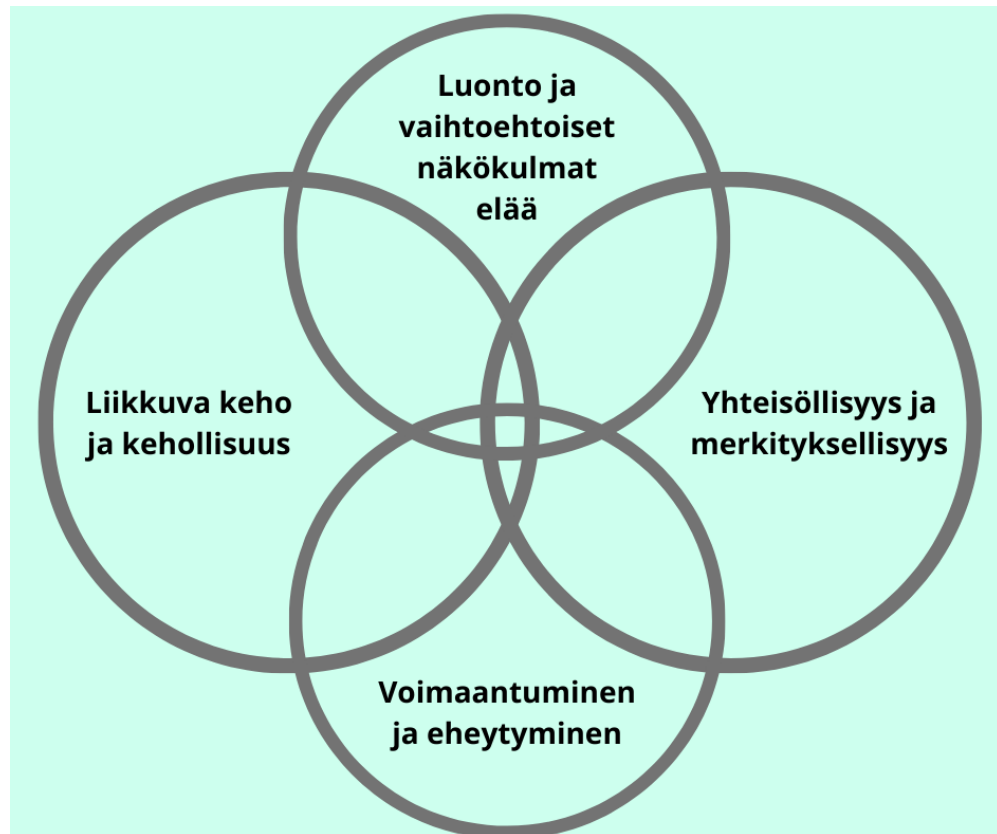
Haluamme tarjota korkealaatuista ja teknisesti yksityiskohtaista tanssin ja liikkeen opetusta sekä ymmärrystä kehon liikkuvuudesta ja sen periaatteista. Tuemme ja arvostamme jokaisen ihmisen ainutlaatuista tapaa liikkua ja ilmaista itseään.

3. LUONTO JA VAIHTOEHTOSET NÄKÖKULMAT ELÄÄ

Ekosomaattisen ja tietoisien läsnäolon avulla voimme avata aistejamme ja syventää itsetuntemustamme ja suhdettamme ympäristöön. Opimme luonnolta taiteellisen luomistyön, inspiraation, hyvinvoinnin ja uudistumisen lähteenä.

4. VOIMAANTUMINEN JA EHEYTYMINEN

Taiteellisen ilmaisun avulla voimme oppia tuntemaan itsemme, kehomme, ympäröivän tilan ja luoda vahvemman kokemuksen elossaolosta. Meille työskentely luonnossa ja luonnon kanssa säätilasta riippumatta on osa voimaantumista ja eheytymistä. (Moving Heart 2020a.)



Kuvio 1: Moving Heart-yrityksen arvot.

Seuraavassa luvussa havainnollistan ja avaen tarkemmin Moving Heartin toiminnan taustalla vaikuttavia periaatteita, arvoja ja menetelmiä.

3 MOVING HEART- YRITYKSEN TOIMINTAPERIAATTEET

Moving Heartin yritystoimintaa voisi luonnehtia elämäntyyliyrittäjyydeksi. Elämäntyyliyrittäjyydessä katsotaan elämää kokonaisuutena, jolloin elämän eri osa-alueita, kuten työtä, vapaa-aikaa ja harrastuksia, ei erotella toisistaan, vaan ne pyritään tuomaan yhteen (Sipilä 2006, 11). Vapaa-aika toimii inspiraationa työlle ja työ on sellaista, jonka tekemisestä nautitaan. Elämäntyyliyrittäjyydessä yrittäjyys on keino rakentaa ja elää elämää yrittäjän näköisellä tavalla. Yleisesti elämäntyyliyritykset ovat pienyrityksiä, esimerkiksi perheyriityksiä, sillä yrittämisessä on kyse elämäntyylien ja henkilökeinojen yhteensopivuudesta, mikä tekee toiminnasta tällöin helpompaa. Elämäntyyliyrittäjä toimii verkostoissa, johon lukeutuvat lähimmät asiakkaat, yhteistyökumppanit ja työkaverit. (Mt., 11-12, 143.)

Elämäntyyliyrityksen toiminnan tavoitteita ja tarkoituksia voidaan ymmärtää vertaamalla niitä perinteisten kasvuyritysten vastaaviin alla olevan taulukon avulla.

Taulukko 1: Elämäntyyliyrittäjyyden ja kasvuyrittäjyyden erot Sipilää (2006, 44) mukaillen .

	Elämäntyyliyritys	Kasvuyritys
Tarkoitus	Hyvinvointi	Liiketoiminnan kehittäminen
Tavoitteet	Itselle riittävät	Markkinaosuudet
Ydinosaaminen	Yrittäjän osaaminen	Yrityksen osaaminen
Toimintamalli	Ennakkoluuloton	Valtavirran mukainen
Ajankäyttö	Tarpeen mukaan	Säännöllinen
Hauskuus	Jatkuva	Hiipuva
Jatkuvuus	Kyseenalainen	Todennäköinen

Elämäntyyliyrittäjyys on ammattimaista toimintaa, sillä tavoitellun elämäntyylin taakseen yrittäjän on pyrittävä saavuttamaan asetetut taloudelliset tavoitteet (mt., 45). Elämäntyyliyrittäjälle tavoitteet ja tulokset ovat yhtä tärkeitä kuin tapa millä tavoitteisiin ja tuloksiin päästään. Elämäntyyliyrittäjä toimii esimerkkinä toisille siitä, että asioita voi tehdä omalla luovalla tavallaan normeista välittämättä. (Mt., 274.)

Kaikille yrityksille on tarpeellista osata valita yritystoiminnalle parhaiten sopiva muoto kuten toiminimi, osuuskunta tai osakeyhtiö ja laatia liiketoiminnalleen strategia. Mitä paremmin elämäntyyliyrittäjä on kartoittanut toimintaansa, sitä helpompaa oman työn menestyksen arvioiminen ja konseptissa pysyminen on (mt., 46, 131-143). Parhaimmillaan elämäntyyliyrittäjä saa toteuttaa itseään ja elämäntapaansa vapaasti omilla ehdoillaan ilman suurien yritysten ulkoiseen kasvuun liittyviä paineita. Haastavimmillaan elämäntyyliyrittäjä joutuu kohtaamaan pienyrittäjille tuttuja ongelmia kuten resurssien puutetta, taloudellista epävarmuutta ja tasapainon löytämistä työn ja vapaa-ajan välillä. (Mt., 48.)

3.1 Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen

Moving Heartin (2020b) tapahtumissa yhteisöllisyys ja yhdessä luominen ovat osana pedagogiikkaa. Koska tapahtumapaikat ovat usein luonnonläheisissä ympäristöissä, joissa ei aina ole sähköä tai juoksevaa vettä, pyydetään kurssipaikan ylläpidollisiin tehtäviin, kuten saunan ja majoittautumispaikan lämmittämiseen, polttopuiden ja veden kantamiseen, osallistujien apua. Yrittäjät vastaavat itse tapahtumien aikaisesta ruokailusta ja haluavat tarjota tapahtumissaan vain vegaanista, gluteiinitonta ja pääosin luomuruokaa. Ruoka tapahtumissa valmistetaan yhteisöllisesti ja mukana on pääkokki, joka vastaa keittiön toiminnasta ja tehtävien koordinoimisesta. Yhteisöllisiä tehtäviä kutsutaan Karma Yogaksi, jonka taustalla on ajatus osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Jokainen osallistuja antaa sellaisen panoksen toimintaan, minkä itse kokee hyväksi ja tätä arvostetaan sellaisenaan.

Omakohtaisen kokemukseni kautta tiedän myös sen, että osallistujat mielellään tekevät asioita yhteiseksi hyväksi ja haluavat auttaa. Käytännön töihin osallistumalla ihmiset tutustuvat helposti toisiinsa ja saavat olla osana luomassa kaikille yhteistä tapahtumaa. Moving Heartin tapahtumat voivat tuntua usein intensiivisiltä, ja kurssin aikana osallistujat käyvät läpi monenlaisia tunteita ja henkilökohtaisia prosesseja. Keittiötä koordinoidessani huomasin, kuinka käytännön työn tekeminen voi antaa hetkeksi osallistujille tilaisuuden keskittyä johonkin konkreettiseen tekemiseen, kuten vihannesten pilkkomiseen tai veden kantamiseen, mikä voi tasapainottaa muuten intensiivistä työskentelyä.

Jaottelen yhteisölliset tehtävät Moving Heartin toiminnassa neljään erilaiseen kategoriaan: 1) yleiset tehtävät, 2) apulaisen tehtävät, 3) erityisavustajan tehtävät ja 4) yhdessä luominen.

Yleisiin tehtäviin (1) kuuluvat edellä mainitut päivittäiset käytännön työt, kuten siivoaminen tai ruoanlaitossa auttaminen. Apulaisen tehtävät (2) ovat aina tapahtumakohtaisia, ja joihin osallistujat ilmoittautuvat ennakoon. Esimerkkinä tästä on keittiöapulainen, joka auttaa pääkokkia ruoanvalmistuksessa ennalta sovitun tuntimäärän tapahtuman aikana. Erityisavustajan tehtävänä (3) on auttaa tapahtuman järjestämiseen liittyvissä tehtävissä, esimerkiksi tapahtumapaikan pystyttämisessä ja purkamisessa.

Yhdessäluomista (4) syntyy tapahtumissa luonnollisesti ihmisten järjestäessä vapaa-ajalla erilaista ohjelmaa, joka voi olla yhteislaulamista, tanssimista tai vaikkapa hierontaa ja kehonhuoltoa. Tapahtumapaikan ilmoitustaululle laitetaan myös paperi, johon osallistujat voivat merkitä, jos he haluavat pyytää tai tarjota mieleistään aktiviteettiä. Joissakin tapahtumissa yhdessäluomiselle on varattu tilaa viralliseen kurssiaikatauluun ja sitä koordinoidaan, jotta osallistujat pääsevät ohjaamaan erilaisia tanssiin ja keholliseen ilmaisuun liittyviä aktiviteetteja tai vetämään keskustelu- ja jakamispiirejä erilaisista aiheista. Joissakin tapahtumissa on myös kutsuttu paikallisia ihmisiä mukaan toimintaan, mistä esimerkkinä tanssiesitys, joka järjestettiin Lappi New Year's Dance kontakti-improvisaatiofestivaalin lopuksi paikallisille kyläläisille.

3.2 Normikriittinen pedagogiikka ja Turvallinen tila

Normit ovat yksilöä ja yhteisöjä määritteleviä oletuksia ja sääntöjä, joihin liittyy ajatus siitä, minkälainen ihmisen, yhteisön tai käyttäytymisen tulisi olla (Saarikoski ja Kovero 2013). Normeja on kahdenlaisia: positiivisia ja syrjiviä. Positiivinen normi voi olla esimerkiksi sellainen, että emme varasta tai emme hauku ketään. (Mt., 10.) Normikriittisessä pedagogiikassa on tarkoitus tehdä näkyväksi sellaisia tiedostamattomia normeja, jotka toistavat malleja, joille syrjintä perustuu yhteiskunnassa. Normikriittisyys tarkastelee sitä, millä oikeutuksella joku on etuoikeutettu, joku alemmassa asemassa tai syrjitty. Normikriittinen pedagogiikka lähtee siitä oletuksesta, että mitkään yhteisöt, koulujärjestelmät, työyhteisöt tai harrastusryhmät. eivät ole irrallisia vallitsevista valta-asetelmista ja yhteiskunnan syrjivistä rakenteista. Ilman normien kriittistä tarkastelua kaikki yhteisön jäsenet – niin osallistujat kuin johtajatkin - toisintavat normeja. Kokemukseen oppimisympäristön turvallisuudesta vaikuttavat oletukset ihmisen sukupuolesta, ihonväristä ja taustasta ja nämä asenteet näkyvät puhetyylissä ja ryhmän jäsenten keskinäisissä suhteissa. Yhdenvertaisuuteen pyrkimiseksi tarvitaan tavoitteen lisäksi toimintaa. (Mt.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että taiteellisella toiminnalla voidaan vahvistaa turvallisten yhteisöjen rakentumista ja edistää sosiaalista osallisuutta (Laitinen 2017, 32). Taiteellisen toiminnan on nähty myös vahvistavan sosiaalista hyvinvointia, sillä se tarjoaa mahdollisuuden tunnistaa ja purkaa ennakkoluuloja ja stereotypioita sekä tarkastella kriittisesti kulttuurisia, sosiaalisia, taloudellisia ja poliittisia tilanteita (mt., 34).

Yrittäjät tunnistavat, että syrjivät asenteet eivät pysy poissa yrityksen toiminnasta, minkä takia he haluavat luoda tapahtumissaan turvallisen ja yhdenvertaisen tilan osallistujille. Tätä tukemaan Moving Heart on laatinut Turvallisen tilan ohjeistuksen (Safe Space policy). Etenkin kontakti-improvisaation kentällä tällaiset ohjeistukset ovat yleisiä, sillä lajissa opetellaan sukupuolinormeista poikkeavaa tapaa tanssia ja kontaktissa olemista kosketuksen kautta yhden tai useamman ihmisen kanssa. (Moving Heart 2020c.)

Moving Heartin tapahtumissa opetuskielenä on useimmiten englanti, jossa hän-pro-nominina on sukupuolitettu he/she. Yrittäjät rohkaisevat osallistujia käyttämään tapahtumissa englannin kielen sukupuolineutraalia vastinetta they/them tai henkilön omaa nimeä. Moving Heart haluaa tukea sukupuolen moninaisuutta antamalla osallistujille itselleen tilan määrittää, miksi he haluavat itseään kutsuttavan. Turvallisen tilan ohjeistuksen tarkoituksena on antaa tilaa kaikille osallistujille tulla näkyväksi omana itsenään. (Moving Heart 2020c.)

Moving Heartin toiminta poikkeaa monella tavalla valitsevista normeista. Kontakti-improvisaation ja Aguaharan harjoittajana tiedän, että näissä lajeissa opetellaan uudenlaista koskettamisen tapaa ja sitä, miten olla lähellä toista ihmistä kosketuksen kautta. Kulttuurisesti fyysinen läheisyys ja kosketus on rajoitettu läheisiin ja intiimeihin ihmissuhteisiin (Moving Heart 2020c). Yrittäjät tiedostavat sen, että kun uudenlaista koskettamisen tapaa harjoitellaan, liikutaan silloin haavoittuvaisella alueella. Moving Heart opettaa toiminnassaan omien ja toisten rajojen tutkimista, tunnistamista ja kunnioittamista. Epäkunnioittava tai loukkaava käytös ei kuulu ”Turvalliseen tilaan”. Yrittäjät myös ymmärtävät sen, että ihminen on seksuaalinen olento ja on luonnollista, että kosketuksen kanssa työskennellessä seksuaalisia tunteita voi toisinaan nousta. He kuitenkin painottavat sitä, että on tärkeää tiedostaa, mikäli tällaisia tunteita nousee ja olla toimimatta näistä tarkoitusteristä käsin, sillä se ei kuulu osaksi toimintaa. (Moving Heart 2020c.)

3.3 Aguahara ja kannattelu

Aguahara on vesihoitoa, jossa aguaharahoitaja kannattelee hoidettavaa lämpimässä vedessä. Hoitaja tekee kehoa avaavia ja rentouttavia liikkeitä veden pinnalla ja pinnan alla. Aguahara on saanut vaikutteita erilaisista vesihoidoista kuten Janzusta, Watsusta ja vesitanssista sekä thaihieronnasta ja zen-harjoituksesta. Aguaharan on alun perin

kehittänyt Alexander Siebenstern, mutta Aguahara-liikkeelle on ominaista, että sen harjoittajat ja kouluttajat kehittävät ja muokkaavat vesihoidon tekniikkaa sekä siihen liittyvää ideologiaa ja yhteisöä edelleen tänäkin päivänä. (Moving Heart 2020d.)

Vedessä tehtävä hoito on kokonaisvaltaista, sillä vesi liikuttaa samanaikaisesti fyysistä kehoa, mieltä ja psyykettä. Siksi hoidolla on monimuotoisia vaikutuksia. Aguahara voi mm. alentaa stressitasoa, lievittää kipua, parantaa unenlaatua, vapauttaa lihasten jännityksiä sekä lisätä itsetuntemusta ja -ymmärrystä. (Kuusisto, 2017.) Aguaharahoito ei ole terapiaa, mutta veden ja vedessä tehtävän hoidon terapeuttisia vaikutuksia on tutkittu paljon ja niistä tiedetään koko ajan enemmän. (Ks. esim. Nichols 2014; Aqua4balance.com 2019.)

Olen käynyt Aguaharan 1-3-tason koulutuksen kolmen viikon intensiiviopintoina Thaimaassa, Koh Jumin saarella vuonna 2017. Koulutus oli osana yhteisöpedagogin ammatillisen osaamisen opintoja, ja opintoihin liittyvässä raportissa kirjoitin näin:

”Ryhmäprosessi puolestaan opetti yhteisön tuen tärkeydestä intensiiviopintoja tehtäessä. Turvallisessa oppimisympäristössä kynnys kokea ja näyttää erilaisia olotiloja ryhmän sisällä madaltui. Muiden, etenkin epämiellyttävien, tunnetilojen näkeminen ja hyväksyminen opetti hyväksymään myös omia vaikeiltakin tuntuvia tunteita.

Tällaista toisten tunteiden ja prosessien todistamisen kohtaamisen harjoitusta kutsutaan nimellä Space holding. Space holdingissa on tarkoitus olla läsnä toiselle ja hyväksyä kaikki se, mitä on läsnä tässä hetkessä ilman reagointia, syylistämistä tai tarvetta löytää ratkaisua tilanteeseen. Harjoituksen tarkoituksena on auttaa jokaista osapuolta hyväksymään sen hetkinen tilanne sellaisena kuin se on ja näin käymään läpi erilaisia olotiloja olivat ne sitten omia tai jonkun toisen. Tällaisen harjoituksen kautta kasvua tapahtuu koko ryhmässä.” (Kuusisto 2017.)

Toisen tilan kannatteleminen (space holding) harjoitellaan Movign Heartin toiminnassa etenkin Sydänjakopiireissä (Heart Sharing Circle), joita Aguahara-koulutusten lisäksi pidetään muissa tapahtumissa. Sydänjakopiirissä jokainen saa vuorollaan jakaa itsestään sen, mikä tuntuu sillä hetkellä oikealta, muiden ihmisten todistaessa ja kannatellessa tilaa tälle henkilölle. Jakaja saa päättää haluaako jakaa puhumalla, olemalla hiljaa tai jollakin muulla tavalla, esimerkiksi liikkumalla. Sydänjakopiiri voidaan pitää koko ryhmän kesken tai pienemmissä kolmen-neljän hengen ryhmissä. Aguaharahoitajalle on tärkeä taito osata kohdata jokainen hetki ja tunnetila sellaisena kuin se on, sillä Aguaharahoito syntyy aina hetkessä hoidettavan tarpeesta ja tilanteesta käsin. Aguaharahoitajan tärkein tehtävä onkin kannatella hoidettavaa niin kirjaimellisesti

kuin henkisesti, kohdata ihminen juuri sellaisena kuin hän on. Kuten raportissani totesin, sydänjakopiiri ja toisen tilan kannattelu opettavat samalla itsen ja toisen kohtaamisen taitoja ja luovat näin edellytykset ihmisen kuulluksi ja nähdyksi tulemiselle ja kuulumisen kokemukselle. Käsittelen kuulumisen kokemusta enemmän luvussa 4.4 Ryhmä yksilön kasvun ja kehityksen alustana.

3.4 Liikeimprovisaatio ja kontakti-improvisaatio

Liikeimprovisaatio on hetkessä syntyvää, ennalta suunnittelematonta liikkumista. Improvisaatiossa herkistytään kuuntelemaan ja ilmaisemaan sisältä kumpuavaa liikettä, joka jokaiselle yksilöllistä ja ainutlaatuista. (Kaartinen 2018.) Autenttinen liike -harjoitus on yksi Moving Heartin käyttämistä menetelmistä, joka tukee yksilön ainutlaatuisen liikkeen löytämistä. Harjoitus tehdään pareittain, joista toinen on liikkuja ja toinen todistaja (Ahonen ja Rosenberg 2017). Liikkuja havainnoi ja kuuntelee ensin kehoaan silmät kiinni ja lähtee sitten liikkumaan. Liike voi olla mitä tahansa villistä tanssista lattialla makaamiseen. Todistajan tehtävänä on aktiivisesti seurata ja huomioida liikkujaa ja tarvittaessa huolehtia silmät kiinni liikkuvan turvallisuudesta, ettei hän satuta itseään tai toista tanssijaa. Autenttista liikettä tehdään yleensä 15-30 minuuttia, mutta sitä on mahdollista tehdä jopa useita tunteja. Harjoitus päättyy parin yhteiseen reflektioon, jossa ensin liikkuja jakaa omista tuntemuksistaan ja havainnoistaan harjoituksen aikana. Tämän jälkeen todistaja kertoo siitä, mitä näki ja koki harjoituksen aikana. Reflektiossa pyritään olemaan arvottamatta sitä, millaista liike oli. Tämän jälkeen pari vaihtaa rooleja. (Vrt. Ahonen ja Rosenberg 2017.)

Kontakti-improvisaatio on kahden tai useamman ihmisen välisessä kontaktissa tapahtuvaa tanssia. Tanssi syntyy kommunikaatiosta kosketuksen, painon jakamisen ja liikkuvien kehojen välillä. Kontakti-improvisaatiossa aistitaan ja antaudutaan toisen liikkeeseen ennemmin kuin pyritään hallitsemaan liikettä. Kontaktista ja kosketuksesta syntyvässä tanssissa on olennaista tanssijan vastuu ja vapaus tunnistaa ja kunnioittaa omia ja toisten rajoja. (Mäkinen 2018.) Kontakti- ja liikeimprovisaation juuret ovat Yhdysvalloissa 1960-luvulla alkaneessa post-modernin tanssin liikkeessä, joka kyseenalaisti aikansa esityksperinteitä ja tanssiryhmien hierarkisuutta (Kukkonen 2014, 30-31). Post-modernissa tanssissa haluttiin nostaa tanssi ja liike takaisin keskiöön. Post-modernille tanssille oli ominaista uudenlaiset ja moninaiset tanssin luomisen tavat kuten improvisaatio ja luonnollinen liike. (Kukkonen 2014, 31.). Kapinoinnissa tanssin

normeja vastaan oli nähtävissä myös muita 60-luvun poliittisia liikkeitä kuten demokratian, feminismin ja auktoriteettivastaisuuden nousua. Kontakti-improvisaatioliike korosti 1970-luvun alussa kaikille ihmisille avointa tanssia, sukupuoliroolien tai harrastaja-ammattilainen välisten valta-asetelmien häivyttämistä. (Mt., 33.)

3.5 Luontotanssi ja ekosomatiikka

Luontoympäristöissä tapahtuvassa luontotanssissa tanssi syntyy luonnonelementtien kuten puiden, kivien tai veden äärellä ja kanssa. Moving Heartin tarjoama luontotanssi perustuu kontakti-improvisaatiolle ja (eko)somaattiselle liikkeen tutkimiselle (Moving Heart 2019). Somaatiikka-käsitteen 1970-luvulla kehittänyt yhdysvaltalainen Thomas Hanna painotti liikkeen kokemuksen subjektiivisuutta. Somaattiselle työskentelylle ominaista on kehon ja ihmisen sisäisten liikeaistimusten ja -tuntemusten havainnoiminen. (Hakala 2015, 7-9.) Sen sijaan, että liikettä tuotetaan jotakin ulkoista havainnoijaa varten, kuten esitystaiteessa, somaatiikassa liike syntyy ja sitä synnytetään kehon sisältä käsin.

Ekosomaatiikassa käsitys kehotietoisuudesta muotoutuu tanssijan sisäisten kokemusten suhteesta luontoon ja ympäristöön, yhteisöön ja yhteiskuntaan (Minn 2018). Ekosomaatiikan opettaja, tutkija ja tanssija Satu Palokangas sanoo ekosomaattisen työskentelyn olevan vielä kehitysvaiheessa, sillä se on vasta noin kymmenen vuotta vanha. Palokangasta kiinnostaa se, miten akuutit ekologiset ja poliittiset tilanteet, kuten ilmastonmuutos, vaikuttavat meihin ja miten ne näkyvät meissä. Ekosomaatiikan harjoittaja, Elina Minn, puolestaan näkee kuinka ekosomaattinen työskentely voi laajentaa kehollisen käsityksen koskemaan monilajisuutta. Kehomme ja hyvinvointimme riippuu lajien välisistä kuten mikrobien, bakteerien ym. symbioottisista suhteista. Samoin sillä, miten suhtaudumme itseemme ja kehoomme on seurauksia muiden olentojen hyvinvoinnille. (Mt.)

3.6 Taiteellinen ilmaisu yksilön kokonaistumista tukevana menetelmänä

Liisa Laitinen (2017) on tarkastellut erilaista tutkimustietoa taiteen ja kulttuuritoiminnan hyvinvointivaikutuksista. Myös Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi vuonna 2019 raportin taiteen hyvinvointia edistävästä vaikutuksista, johon oli kerätty ainestoa

yli 3000 tutkimuksesta ja yli 900 tutkimusjulkaisusta. Laitisen ja WHO:N raportin tulokset ovat pitkälti samankaltaisia, mikä korostaa entisestään taidetoiminnan tärkeyttä ihmisen hyvinvoinnin ja eheytyksen lähteenä.

Laitisen (2017, 32-33) mukaan taiteelliselle toiminnalle erityistä on se, että se voi mahdollistaa vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin tavoilla, joka ei ole riippuvainen kognitiivisista tai verbaalisista kyvyistä. Vaikka taiteen merkityksestä ihmisen evoluutiossa ei ole yksiselitteistä tietoa, on taiteen nähty luovan yhteenkuuluvuuden tunnetta, antavan keinon ymmärtää tuntematonta, lisäävän merkityksellisyyttä ja muuntavan arkipäiväisen erityiseksi (mt., 37). Tutkimukset ovat osoittaneet, että taide voi toimia myös turvallisenä tilana tarkastella omaa elämäntilannetta, tunteita, ajatuksia ja kokemuksia. Taidetoiminta voi toimia myös positiivisena häiriötekijänä luomalla hetkelisen pakopaikan haastavasta elämäntilanteesta tai sairaudesta (mt., 31-33).

Tapio Koski (2000, 24) on tutkinut sitä, miten kehon fyysinen harjoittaminen, etenkin joogan ja budolajien harjoituksissa, voi avata ihmiselle mahdollisuuden löytää uudenlaisia olemassaolon kokemuksia ja kokea mielenrauhaa. Koski (2000, 23) puhuu *kokonaistumisesta*, jossa ihmisen on mahdollista ”tulla enemmän omaksi itsekseen, tulla kokonaiseksi”. Kokonaistumisen kokemuksia voidaan tavoitella niitä harjoittelemalla: harjoitustilanteissa koetut eheyttävät kokemukset tulevat vähitellen osaksi ihmisen elämismaailma, arkipäivää ja vaikuttavat siihen, miten ihminen näkee maailman (mt., 28).

Klemola (1998, 7) puolestaan jaottelee liikunnan neljään erilaiseen projektiin: voiton, terveyden, ilmaisun ja itsen projekteihin. Voiton projektissa pyritään suoritukseen, jonka tarkoituksena on jonkinlaisen kilpailun voittaminen. Tästä esimerkkinä on kilpaurheilu, jossa keho nähdään suorituksen välineenä. Terveysten projekteilla Klemola tarkoittaa kaikkea sellaista kuntoliikuntaa, jonka tarkoituksena on edistää ja ylläpitää terveyttä. Ilmaisun projekti puolestaan on sellaista, liikuntaa, joissa kehoa käytetään ilmaisun välineenä esimerkiksi tunteiden tai jonkin älyllisen ilmaisemiseksi. (Mt., 19-119.) Esimerkkinä Klemola antaa tanssijan, joka tanssii tanssiteosta, jolloin ilmaisua tuotetaan jotakin ulkoista katsojaa varten (mt., 64).

Itsen projektissa liikunta on itsetutkiskelun väline. Klemola haluaa tehdä eron ilmaisun ja itsen projektin välille: toisin kuin ilmaisun projektissa itsen projektissa liikuntaa

harjoitetaan itsetutkiskelun muotona ja sen tarkoituksena on saattaa ihminen koske-
tuksiin sellaisen sisäisyyden kanssa, mistä Klemola käyttää nimitystä ”varsinainen
itse” (mt., 71). Klemola kuitenkin toteaa, että tanssi muiden liikuntamuotojen muassa,
voi olla ilmaisun projektin lisäksi myös itsetutkiskelun projekti. ”Tällaisessa tanssissa
tanssija pyrkisi syventämään ymmärrystä itsestään ja maailmasta ja ilmaisussaan
välittämään tämän ymmärryksen katsojalle”. (Mt., 16.) Ilmaisun ja liikekielen harjoit-
teleminen, liikunnan projektista riippumatta, laajentaa ymmärrystä kehon liikkuvuu-
desta ja avaa uusia liikkumisen mahdollisuuksia (mt., 69). Itsen ja ilmaisun projek-
teille ominaista on se, että molemmissa kehitetään tietoisesti herkkyyttä kehon koke-
muksille ja aistimuksille (mt., 51).

Toinen kokonaistumiseen liittyvä tärkeä näkökulma on pysähtyminen itsensä äärelle.
Nykyisin kiireisessä ajassa pysähdyksen hetkiä on osattava tietoisesti luoda. Taide, ei-
suorittava-liikunta ja luonto pystyvät luomaan pysähtymiselle tarvittavan ilmapiirin.
Pysähtymisestä seuraa rauhaa ja tilaa itsetutkiskeluun, jossa voi nähdä sen, mistä on
tulossa ja minne menossa ja tehdä ratkaisuja tästä tilasta käsin. (Salmimies 2008, 182-
183.) Henkinen palautuminen voi myös olla heittäytymistä leikkisyyteen, joka on vas-
tapainoa tietoiselle, kypsälle toiminnalle. Leikkisyys vaatii kuitenkin rohkeutta olla
oma itsensä. Jotta uskaltaa olla leikkisä, on arvostettava itseään suorituksista ja mui-
den arvostelusta huolimatta. Tähän liittyy vapautuminen itsen kontrollista. Kaikki sel-
lainen toiminta, joka lähtee omista tarpeista ja motivaatiosta käsin lisää henkistä ja
fyysistä virkistymistä. (Salmimies 2008, 175- 176.)

Paikannan Moving Heartin toiminnan Klemolan projektijaottelussa jonnekin ilmaisun
ja itsen projektin välimaastoon. Tärkeää on ymmärtää se, että Moving Heartin orien-
taatio tanssin ja liikkeen opetukseen kumpuaa somatiikasta, jossa liike syntyy ja sitä
synnytetään kehon sisältä käsin, eikä tuoteta jotakin ulkoista havainnoijaa varten, ku-
ten esitystaiteessa tai Klemolan ilmaisun projektissa. Tällöin Moving Heartin toimin-
nassa liike- ja taiteellinen ilmaisu on jokaiselle ihmiselle yksilöllinen itsetutkiskelun
projekti, jolloin se ottaa juuri niin monta muotoa, kuin on ihmistäkin.

Seuraavaksi määrittelen tässä opinnäyteutyössä kaksi yksilön kasvun ja kehityksen
kannalta oleellista kokemuksen, olemisen ja oppimisen tasoa, jotka ovat löydettävissä
Moving Heartin toiminnasta. Olen käyttänyt kokemuksista nimiä EGO- ja ECO-taso

mukaillen Kuvassa 1 (Lehmann, 2019) tehtyä jaottelua. Ego-sanaan usein liitetään negatiivisia merkityksiä ihmisen ja yksilön ylivertaisuudesta tai ylivallasta. Tekemässäni jaottelussa kumpikaan taso ei ole toista tärkeämpi tai parempi, vaan ne ovat olemassa samanaikaisesti ja tuottavat erilaista kokemuksellista tietoa ja näin johtavat erilaisiin oppimiskokemuksiin.

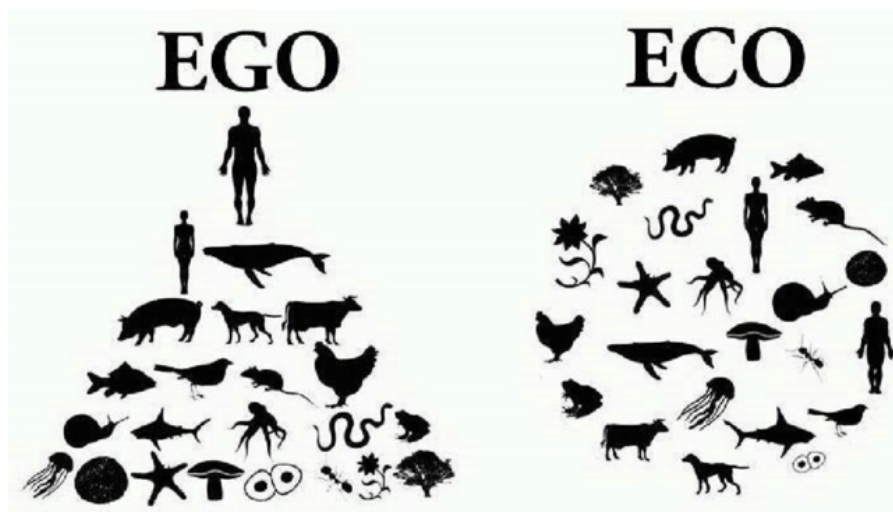
4 YKSILÖN KASVUN JA KEHITYKSEN MAHDOLLISUUDET

Kasvatus kuvastaa aina aikansa vallitsevia käsityksiä, ideologioita, aatteita ja valtasuhteita. Kasvatuksen ja kasvattajan perustehtävänä on luoda toivoa elämän jatkuvuudesta ja arvokkuudesta. Kasvatuksen päämäärien ymmärtämiseksi on tiedostettava, millaista ihmiskäsitystä ja ihmisen kasvua pidetään tärkeänä sekä millaiselle arvopohjalle tällainen kasvatus perustuu. (Värri 2020.) Seuraavaksi määrittelen, mitä yksilön kasvulla ja kehityksellä tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan.

4.1 Ekososiaalinen sivistys

Ekososiaalinen sivistys pyrkii omalta osaltaan vastaamaan ekokriisin aikakauden suurimpaan haasteeseen eli siihen, kuinka taata ihmislajin säilyminen rajallisella maapallolla. Ekososiaalinen ihmiskäsitys kritisoi nykyistä humanistista ihmiskeskeistä maailmankuvaamme ja tuo sen rinnalle post-humanistisen käsityksen ihmisestä osana ekosysteemiä. Ekososiaalisen ihmiskäsityksen syntymisen keskiössä on nykyisen tuhoavan luontosuhteen tiedostaminen ja sen tunnustaminen, että ihminen on riippuvainen luonnosta, mikä on kaiken elämän perusta (Värri 2020). Kuva 1 havainnollistaa ekososiaalisen ihmiskäsityksen ydintä.

Ekososiaalinen sivistys sisältää ihmisen kasvua ja kehitystä mahdollistavia, etenkin luontosuhdetta syventäviä ja maailmankuvaa avartavia elementtejä. Ekososiaalinen sivistys tunnistaa taiteellisten menetelmien ja tietoisuustaitojen olevan tärkeässä osassa ekososiaalisuuden eli eliökunnanvälisen yhteisön ja vuorovaikutuksen syntymistä. Oppimisen kokemuksellisuus, kehoallisuus ja transformatiivisuus ovat avainasemassa, sillä vain aistimusten, sanattoman ja kehoallisen vuorovaikutuksen kautta voimme alkaa tutustua ja luoda suhteita myös ei-ihmisen eli elollisen ja elottoman luonnon kanssa. (Vrt. esim. Foster ja Keto 2019a; Laininen 2018.)



Kuva 1: Näetkö itsesi eliökunnan yläpuolella vai osana monilajista ja lajienvälistä yhteisöä? Ihminen ei ole erillinen ekosysteemistä tai sen yläpuolella (EGO), vaan osana sitä (ECO). (Lehmann 2019, Fig. 2.2, 60.)

Moving Heart haluaa toiminnallaan tarjota osallistujille luonnon ja tanssin hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Tapahtumapaikat ovat usein teknologisista ärsykkeistä, autoista, katuvaloista ja sähköstä vapaita. Luonnolliselle ympäristölle halutaan antaa tilaa hoitaa ja ruokkia hyvinvointia, inspiroida liikkeen syntymistä ja elämänvoiman (sense of aliveness) kokemusta. Toiminnan tarkoituksena on tukea jokaisen ainutlaatuisen luontosuhteen löytymistä ja syventymistä. (Moving Heart 2019.)

Moving Heart käyttää opetuksessaan ekosomaattisia menetelmiä, joilla voi olla myös luontosuhdetta syventäviä vaikutuksia. Ekosomatiikka toimii myös konkreettisenä esimerkinä ja menetelmänä sanattomasta vuorovaikutuksesta. Sanaton ja kehollinen vuorovaikutus luonnonelementtien kanssa, tutustumisen, jakamisen ja kommunikoinnin muotona, on tärkeää elollisen ja elottoman luontosuhteen muodostamisen kannalta (vrt. Foster ja Keto 2019b). Ekososiaalisuuden opiskelussa pohditaan käytännössä sitä, miten tutustua, kommunikoida ja luoda suhde kognitiivisena, verbaalisena ja merkityksiä hakevana ihmisenä johonkin sellaiseen, joka on kaikkea muuta kuin tätä? Se, että alamme ihmisinä taas löytää ja herkistyä, (sanon taas, koska esimerkiksi alkuperäiskansoilla, on ollut ja on edelleen enemmän tietoa ja taitoa olla suhteessa myös ei-ihmisen kanssa), näille kommunikoinnin muodoille, on erityisen tärkeää niin kestävämmän tulevaisuuden kuin vaihtoehtoisten tulevaisuuksien kuvittelun kannalta; sillä sellaista kohtaan on paljon vaikeampaa olla välinpitämätön ja vastuuton, johon meillä ihmisinä on muodostunut suhde. (Vrt. Pulkki, Dahlin & Värri 2016.)

4.2 EGO: Yksilön ainutlaatuisuus ja itsetuntemus

Yksilön henkilökohtainen kehitys ja henkinen kasvu tarkoittaa itseensä tutustumista; omista heikkouksistaan ja vahvuuksistaan tietoiseksi tulemista. Tällaista itsensä kehittämistä on myös kutsuttu itsensä johtamisen taidoksi. (Salmimies 2008, 13.) Tässä opinnäytetyössä käsitteinä käytän kuitenkin yksilön henkilökohtaista kasvua ja kehitystä sekä henkistä kasvua, sillä haluan korostaa henkilökohtaisen kasvun ja kehityksen jatkuvaa muuttuvaa laatua: omien asenteiden, uskomusten ja käyttäytymismallien tiedostamista ja niistä poisoppimista. Muutokseen suhtautuminen on yksilöllistä ja tässä opinnäytetyössä kasvua ja kehitystä tarkastellaan elinikäisenä prosessina, missä lisääntyneen itsetuntemuksen kautta voimme kasvaa mahdollisimman kokonaiseksi ainutlaatuiseksi yksilöksi (mt., 101). Henkilökohtaisessa kasvussa ja kehityksessä korostuu henkilön subjektiivisuus, toimijuus ja vastuullisuus löytää juuri yksilölle ominainen tapa olla ja elää tässä maailmassa. Henkilökohtainen kasvu ja kehitys on myös kokonaisvaltaista, jolloin muutosta elämässä synnyttää ja haastaa psyykkisen, sosiaalisen, henkisen, fyysisen ja sosiaalisen tasapainon löytäminen. (Mt., 13.)

Itsetuntemuksella tarkoitetaan tietoisuutta omista tunteista, persoonallisuuden piirteistä, vahvuuksista ja heikkouksista, arvoista, tunteista, voimavaroista, haluista ja tarpeista. Itsetuntemusta lisätäkseen on tunnistettava omia ajatus-, toiminta- ja käyttäytymismalleja. Sellaisia opittuja taitoja tai tottumuksia, joihin ovat vaikuttaneet ympäristö ja kulttuuri, jossa elämme, on mahdollista muuttaa. Synnynnäisiin ominaisuuksiin puolestaan voi olla vaikeampi vaikuttaa. Kun hyväksymme itsemme eri puolet voimme tuntea mielihyvää itsestämme ja kokea, että olemme aidosti sellaisia kuin olemme. (Salmimies 2008, 15-16, 30-31.) Tällaista itsetuntemuksen tasoa kutsun EGO-tasoksi. EGO-tason kokemuksille ominaista on se, että niitä on suhteellisen helppo käsittää ja sanoittaa, sillä monille tunteille, toiminta-, käyttäytymismalleille ja persoonallisuuden piirteille on löydettävissä sanallinen merkitys ja selitys jo olemassa olevista käsitteistä.

Tutkimusten mukaan taidetoiminta vaikuttaa positiivisesti subjektiiviseen kokemukseen hyvinvoinnista ja mielen hyvinvointiin. Taidetoiminnalla on haivattu vaikutuksia esimerkiksi mielialan ja stressitason hallinnassa, tunteiden säätelyssä ja ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oireiden vähentymisessä. Taiteellinen toiminta tarjoaa

tilan itsetuntemuksen parantamiseen antamalla mahdollisuuden tarkastella omia vahvuuksia ja kykyjä sekä kokea tilanteiden ja ympäristön parempaa hallintaa. (Laitinen 2017, 30-31.)

4.3 ECO: Varsinainen ja ekososiaalinen minä

Pulkin (2020) mukaan kasvatuksen perimmäisiä tehtäviä on auttaa yksilöä kehittymään ainutlaatuiseksi itsekseen ja löytämään oma paikkansa osana yhteiskuntaa. Hän puhuu myös varsinaisen minän merkityksestä ja tärkeydestä osana henkistä kasvua (mt., 313.) Minän syvällisempiä ja kokonaistavia ulottuvuuksia on länsimaisessa kulttuurissa usein sivuutettu muun muassa tekemällä erottelua ruumin ja mielen, järjen ja tunteiden, kulttuurin ja luonnon tai ihmisen ja eläimen välillä (Vrt. Pulkki 2020; Foster ja Keto 2019c.)

Jos kasvatustieteessä ei ymmärretä kunnolla varsinaisen minän ja henkisen kehityksen luonnetta, voi kasvatustiede tahtomattaankin uusintaa materialistisen yhteiskunnan rakenteita. Henkisyteen avautuva ihmiskuva voi laajentaa käsitystä minästä ja sen kasvatuksesta kohti ekososiaalisesti vastuullista minää. Empiirisen minän [EGO-tason] tuonne puolen meneviä käsitteitä tarvitaan, jotta ihmistä voidaan kokonaisvaltaisesti kasvattaa kaiken elämän kunnioitukseen, huolenpitoon ja jopa rakkauteen. (Pulkki 2020, 313.)

Kokonaistavia kokemuksia tai varsinaista minää käsitteellistetään usein kokemuksella yhteydestä, ykseydestä, alkuperäisyydestä, mielenrauhasta, kotiin palaamisesta tai sulautumisesta luontoon (vrt. Koski 2000, 30-34, 229).

Kokonaistumisen kokemuksia on mahdollista tavoitella sellaisen harjoittelun kautta, jonka oritentaationa on itsen projekti. Yksi klassinen esimerkki tällaisesta harjoituksesta on tietoisien läsnäolon harjoittaminen, jossa tuomme huomion nykyhetkeen ja tulemmme tietoiseksi siitä, miten vastaanotamme, käsittelemme ja tulkitsemme ympäristöstä tulevaa informaatiota ja millaisia vaikutuksia sillä meihin on. Tietoisuustaitojen kautta meille avautuu mahdollisuus valita, miten reagoida ympärillämme tapahtuviin ja meihin vaikuttaviin asioihin (Salmimies 2008, 20). Tämä puolestaan vahvistaa toimijuuden ja voimaantumisen kokemusta, sillä meillä on mahdollisuus vaikuttaa tapaamme toimia ja reagoida, asettaa tavoitteita ja unelmoida (mt., 22).

Tietoisuustaitoihin liittyvää moniulotteisuutta on myös tärkeää ymmärtää: on yksi asia tulla tietoiseksi kehosta, mielenliikkeistä, ympäristöstä ja toimia tarkkailijana ja

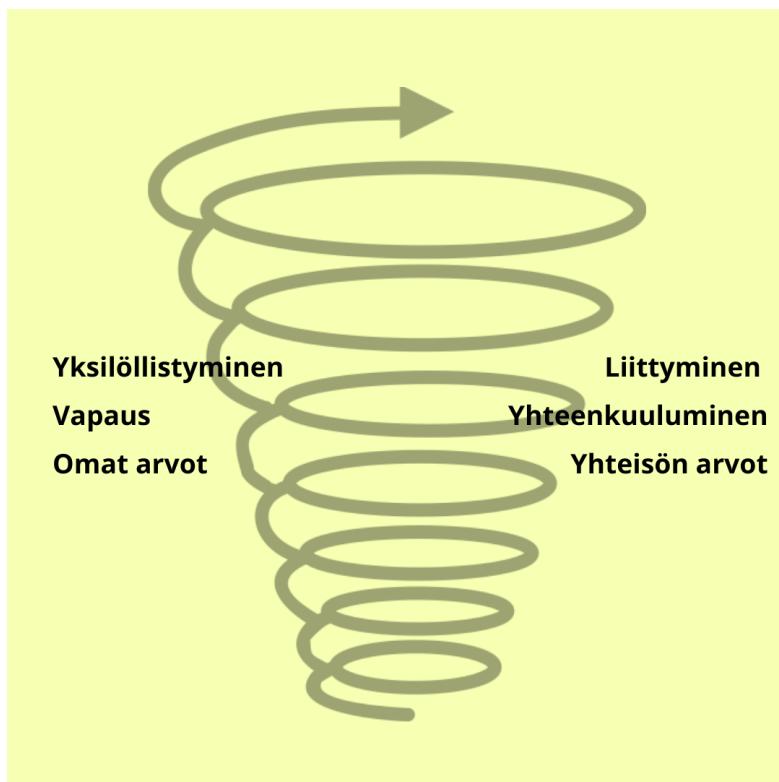
havainnoijana erilaisille aistimuksille. Toinen asia on kokonaistumisen kokemus (Koski 2000, 26), jossa ”ihminen voi saada kokemuksessaan otteen alkuperäisestä ja kokonaistavasta ykseydestä, joka kokoaa ihmisen ja maailman yhteen.” Tietoisuustaitojen ja kehollisten harjoitusten kautta on mahdollista kokea perustavanlaatuista yhteyttä ihmisen ja luonnon välillä sekä oman paikan löytymistä maailmassa (vrt. Pulkki, Dahlin, & Värri, 2016; Koski 2000, 227). Kokonaistumisen kokemukseen liittyvä sanattomuus ja käsitteettömyys eli olevuus mahdollistaa yhteyden kokemuksen ja suhteiden luomisen myös ei-sanallisen, ei-kognitiivisen, ei-ihmisen ja elottoman kanssa. Tietoisuus- ja kokonaistumisharjoitusten transformatiivisuus on avain asemassa ekososiaalisen ihmiskäsityksen ja maailmankuvan kehittymisessä.

ECO-tason kokonaistavat kokemukset vaikuttavat lähtökohtaisesti siis olemisen ja olevuuden tasolla, eivätkä käsitteellisellä, kognitiivisella eli EGO-tasolla. Tästä johtuen ECO-tason kokemuksille voi olla vaikeaa löytää sanoja, jolloin sanat ovatkin usein kuvailevia tai runollisia eivät siis kirjaimellisia. ECO-tason kokemuksia on kuitenkin mahdollista yrittää ymmärtää jälkikäteen ja Kosken (2000, 51) mukaan ”olevan avautumisen” kokemuksen ymmärtämiseksi on olemassa monenlaisia selityskehyksiä, jotka ovat kytköksissä ympäröivään kulttuuriin.

4.4 Ryhmä yksilön kasvun ja kehityksen alustana

Sosiaalipedagogiikassa yksilön kasvu toteutuu osana yhteisöä ja yhteiselämässä muiden kanssa. Ihminen nähdään ainutlaatuisena yksilönä, jolloin kasvattajan tehtävä on tukea jokaisen kasvua kohti omaa itseä ja paikan löytymistä maailmassa. (Nivala ja Ryyänen 2019, 75.) Ihmisen kasvuun liittyy sekä jokaisen yksilöllisyyden tunnistaminen ja tukeminen että yhteisöön kuulumisen ja kiinnittymisen merkityksellisyys. Yhteisöihin voidaan lukea lähiyhteisöjen, yhteiskunnan ja ihmiskunnan lisäksi muu elollinen ja eloton maailma. (Mt., 76.)

Salmimies (2008, 100-102) kuvaa yksilön henkistä kasvua ja kehitystä läpi elämän jatkuvaksi kahden vastakkaisen liikehännän, yksilöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden väliseksi vuorotteluksi. *Yksilöllistymisessä* on kyse yksilön vapaudesta ja tilasta määrittää itse omat arvonsa, kun taas *sosiaalisessa liittymisessä* on kyse yhdessä olemisen ja yhteenkuuluvuuden kokemuksesta ja tarpeesta.



Kuvio 2: Kasvun spiraalimalli Salmimiehen (2008, kuva 20) pohjalta.

Ihminen nähdään samaan aikaan sekä sosiaalisena että yksilöllisenä, ainutlaatuisena ja arvokkaana riippumatta sukupuolesta, iästä tai taustasta. Samalla tavalla voimme alkaa nähdä myös luonnon ja ei-ihmisen arvokkaana sellaisenaan, eikä elämämme mahdollistavana välineenä. (Nivala ja Ryyänen 2019, 77.)

Dialogi ja kohtaaminen kasvatussuhteessa takaavat yksilön ainutlaatuisuuden kunnioittamisen ja näkyväksi tulemisen (Nivala ja Ryyänen 2019, 95). Paulo Freiren dialoginen pedagogiikka perustuu opettaja-oppilas- suhteen tasa-arvoisuuteen ja yhdessäoppimiseen, mikä tarkoittaa kasvatussuhteen rajojen hämärtymistä ja molempien osapuolten keskeneräisyyden ja tietämättömyyden tunnustamista. Tämän tarkoituksena on tukea jokaisen täyttä ihmisyyttä ja toimijuutta, milloin kasvatusta ei järjestetä jotta-kin ulkopuolista tahoa, kuten kasvattajaa, yhteiskuntaa tai taloutta varten vaan kasvavan ihmisen itsensä vuoksi. Dialogisuuteen kuuluu siis ihmisen kohtaaminen, näkeminen ja tukeminen ainutkertaisena yksilönä ensisijaisesti hänen nykytilanteessaan, mikä mahdollistaa yksilön kasvun kohti ihannetilannetta. Keskinäisen luottamuksen ja kunnioituksen syntyminen edellyttää kasvattajalta herkkyyttä, tilannetajua, vastavuoroisuutta ja joustavuutta. (Mt., 95-98.)

Tunnustetuksi tuleminen on itsetunnon ja ihmisen potentiaalin toteutumisen edellytys. Jokainen tarvitsee nähdyksi ja kuulluksi tulemisen, arvokkaaksi tunnistamisen kokemuksia niin perheessä, yhteiskunnassa kuin itselle tärkeissä yhteisöissä. Tunnustetuksi tuleminen vaikuttaa siihen, että ihminen haluaa olla yhteydessä muihin ihmisiin ja toimia yhteisönsä hyväksi ja puolesta. (Nivala ja Ryyänen 2019, 101-105.) Tunnustetuksi tuleminen liittyy kuulumisen (belonging) tunteeseen, joka on henkilökohtainen kokemus liittymisestä ja yhteydestä esimerkiksi johonkin paikkaan, ihmisiin tai yhteisöön. Se voi olla ”tunnetilaa syvempi kokemus siitä, että ihminen on sopusoinnussa oman itsensä ja ympäröivän maailman kanssa.” (Mt., 120.) Kuulumisen tunne on sitä, että kokee olevansa kotona ja turvallisessa ympäristössä, ja saa ilmentää itseään, kaikkia puoliaan, jopa negatiivisiakin tunteita. Kuulumisen tunne suhteessa yhteisöön syntyy tunnustetuksi tulemisesta yhteisön jäsenenä. Yhteisössä tämä tarkoittaa turvallista ilmapiiriä ja tilan luomista moninaisuuden kohtaamiselle. Yhteisön jäsenillä on vastavuoroinen velvollisuus ymmärtää erilaisuutta ja hyväksyä jokainen yhteisön jäsen sellaisena kuin on. Kuulumisen tunnetta pidetään ihmisen perustarpeena ja on näin yhteydessä ihmisen hyvinvoinnin kokemukseen. (Mt., 120-122.)

Yhteisöissä toteutettavan ja osallistavan taiteen tutkimuksissa on havaittu toiminnan lisänneen vuorovaikutusta, sosiaalista tukea, luottamusta ja vastavuoroisuutta. Taide-toiminta on parantanut itsetuntemusta ja tarjonnut kuulluksi, nähdyksi ja arvokkaaksi tulemisen ja merkityksellisyyden kokemuksia. Taidetoiminta on myös luonut turvallisen tilan eritaustaisten ihmisten ja kulttuurien kohtaamiselle ja erilaisten tunteiden ilmaisulle yhdessä muiden kanssa. (Laitinen 2017, 30-33.) Koska kuulumisen tunne on osa ihmisen perustarpeita, on myös aiheellista kysyä ketkä kuuluvat yhteisön toimintaan ja ketkä jäävät sen ulkopuolelle. Kuulumisen normeja kyseenalaistamalla ja purkamalla edistetään kaikkien halukkaiden mukaan pääsemistä (Nivala ja Ryyänen 2019, 122-123).

4.5 Yhteenveto

Tässä opinnäytetyössä ihminen nähdään ainutlaatuisena psyykkisenä, fyysisenä, henkisenä ja emotionaalisenä kokonaisuutena. Yksilön henkilökohtaisen kasvun ja kehityksen mahdollistavat vastavuoroiset ja kohtaavat ihmissuhteet ympäristössä, missä tunnistetaan jokaisen ihmisen erityisyys. Olen aiemmissa luvuissa jaotellut kaksi tämän opinnäytetyön kannalta oleellista kokemisen, olemisen ja oppisen tasoa.

EGO-taso kuvaa helpommin sanoitettavaa ja käsitettävää tasoa, johon kuuluvat yksilön tunteet, toiminta- ja käyttäytymismallit sekä persoonallisuuden piirteet. Tälle kokemuksellisuuden tasolle ominaista on myös sen suhteellisen vaivaton sanoittaminen. Se ei tarkoita kuitenkaan sitä, että yksilöllä olisi aina olemassa sanat valmiiksi kokemuksilleen, mutta niille on löydettävissä sanallinen merkitys ja selitys olemassa olevista käsitteistä. ECO-tason kokemuksellisuus pitää sisällään sellaiset aistimukset ja tunteet, jotka kertovat olemassaolomme todellisuudesta ja totuudellisuudesta esisijaisesti ilman sanoja tai käsitteitä.

Seuraava esimerkki hengityksen tarkkailusta havainnollistaa EGO- ja ECO-tason eroa ja niiden yhtä aikaista olemista (coexisting). Sisään hengittäessäni voin tuntea, kuinka viileämpi ilma kulkee sieraimistani sisään ja kuinka ulos hengittäessä lämpimämpi ilma kulkee sieraimistani ulos. Jo tämä äskeinen tulkinta ja sanoittaminen ilmapirran aistimisesta kuuluu EGO-tasoon, mihin kuuluu se, että yritämme sanojen, käsitteiden ja merkityksien kautta ymmärtää, selittää, jakaa ja avata sitä, mitä sisään ja ulos hengittäessä tapahtuu. Kuitenkin ECO-tasolla, hengitys vain tapahtuu siinä hetkessä ilman sanoja, selityksiä tai tilanteen ”ymmärtämistä” käsitteiden ja rationaalisuuden kautta. Hengitysharjoitus on tästä hyvä esimerkki myös siksi, koska se havainnollistaa EGO- ja ECO- tasojen eroa hyvin käytännönläheisesti: ei ole mahdollista olla samaan aikaan läsnä ja aistia hengitystä ja yrittää selittää tilannetta käsittein. On siis mahdollista keskittyä vain yhteen kokemuksen tasoon kerrallaan. Samalla nämä molemmat kokemukset tasot ovat silti läsnä ja olemassa samaan aikaan, sillä olemme kokonaisvaltaisia olentoja. Eli voin keskittyä tarkkailemaan sisään ja ulos hengittäessäni ilmapirran lämpötilan vaihtelua ja kehoni liikehdintää ja yhtäkkiä huomata, että olen alkanut miettiä sitä, mitä tekisin illalla ruoaksi. Kun huomaan, että olen mielessäni tekemässä ostoslistaa, voin palauttaa itseni takaisin hengityksen aistimiseen ja seuraamiseen.

Kumpikaan kokemuksen taso ei ole toista parempi tai huonompi. Tärkeämpää on ymmärtää, että meissä on olemassa erilaisia kokemuksen tasoja, joita voidaan käyttää erilaisilla tavoilla ja niiden avulla ja kautta saadaa erilaista tietoa. Taiteellinen ja kehollinen ilmaisu oppimisen välineenä yhdistää nämä kaksi - rationaalisemman sekä intuitiivisemman - tason. Taiteellisen toiminnan ja tietoisuustaitojen kautta todellisuus voidaan kohdata sellaisenaan, jolloin mahdollisuus vaihtoehtojen tulkintojen tekemiseen maailmasta ja maailmasuhteen uudistamiseksi avautuu. (Vrt, Laininen2018, 34.)



Kuvio 3: Yksilön kasvun ja kehityksen ulottuvuudet Moving Heart- yrityksen toiminnassa.

4.6 Osallistujien subjektiiviset kokemukset Moving Heartin toiminnasta

Olen selvittänyt osallistujien henkilökohtaisen kasvun ja kehityksen kokemuksia yksilöhaastatteluiden ja kyselyn avulla sekä seuraavien tutkimuskysymysten ohjaamana:

- Millaisia ihmisen kasvuun ja kehitykseen liittyviä kokemuksia Moving Heart-yrityksen toimintaan osallistujien subjektiivisista kokemuksista löytyy?
- Miten osallistujien kokemukset näyttäytyvät suhteessa toimintaa ohjaaviin periaatteisiin ja arvoihin?

Halusin saada Moving Heartin toimintaan osallistuneita henkilöiltä tietoa heidän subjektiivisista kokemuksistaan kasvuun ja kehitykseen liittyen. Valitsimme haastateltavat henkilöt yhdessä tilaajan kanssa, koska tilaajilla oli parempi ymmärrys haastateltaviksi sopivista osallistujista kuin minulla. Haimme henkilöitä, joilla oli kokemusta toimintaan osallistumisesta useamman vuoden ajalta. Halusimme mukaan myös joi-
tain sellaisia henkilöitä, jotka olivat toimineet apulaisena, erityisavustajana tai kanssatoeuttajina tapahtumissa. Valinnassa otimme huomioon sen, millainen tanssitausta

ihmisellä oli; halusimme haastateltaviksi niin ammattitanssijoita ja sellaisia, joilla ei ollut tanssitaustaa entuudestaan toimintaan osallistuessaan. Yhdessä tilaajan kanssa valitut haastateltavat eivät olleet siis sattumanvaraisia: valintaan vaikutti se, että koimme, että näillä ihmisillä voisi olla ainutlaatuista näkemystä aiheesta ja pyrimme valitsemaan tästä näkökulmasta mahdollisimman erilaisia ihmisiä. Kyseessä oli harvinaisvarainen otantamenetelmä, jolloin tutkittaviksi valitaan sellaiset henkilöt, joilla oletetaan olevan hyvin tietoa tutkittavasta aiheesta (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2009, 52).

Aluksi ajatukseni oli pyytää haastateltavia kirjoittamaan narratiivikertomukset, joissa he olisivat saaneet kertoa omista kasvutarinoistaan osana Moving Heartin toimintaa. Aineistonhankinta sijoittui kuitenkin heinäkuulle 2020 ja arvioimme tilaajan kanssa, että narratiivikertomusten kirjoittaminen voisi olla liian suuren kynnyksen takana, sillä suurin osa valituista henkilöistä vietti tuolloin kesälomaa. Aikataulun, aineiston nopeamman keräämisen ja korona-tilanteen johdosta päädyin tekemään yksilöhaastattelut Zoom-yhteyden kautta. Haastattelin yhtätoista (11) Moving Heartin toimintaan osallistunutta henkilöä. Litteroin nauhoitetut haastattelut, joiden pohjalta koostin jokaisen haastateltavan kertomasta oman *kokemuskertomuksen*. Pyrin kirjoittamaan kertomukset mahdollisimman tarkasti henkilön itsensä kertomassa muodossa, lisäämättä omaa tulkintaani tai analyysiäni tekstiin. Näin sain tiivistettyä laajan aineiston hallittavampaan muotoon. Tämän jälkeen aloin erotella aineistosta kasvua ja kehitystä kuvaavia kokemuksia. Teemoittelin kokemukset Moving Heartin arvoja vastaaviin kokemuksiin ja arvoista poikkeavat kokemukset jaottelin omaksi ryhmäkseen (vrt. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 104).

Päädyin haastattelujen lisäksi tekemään myös kyselyn, koska tiettyjen, tilaajan kanssa yhdessä valikoitujen ja tutkimukseen suostuneiden henkilöiden kokemusten rinnalle halusin kerätä tietoa myös sattumanvaraisemmalta ryhmältä ihmisiä. Kyselyssä koostui pääasiassa avoimista kysymyksistä, joilla kartoitettiin osallistujien kokemuksia toimintaan osallistumisesta ja yhdestä arvoasteikkokysymyksestä (1= Ei yhtään tärkeää, 5= erittäin tärkeää). Kyselyssä selvitettiin myös tilaajan toiveesta yrityksen toiminnan kannalta oleellisia asioita, kuten minkälaisen viestinnän kautta osallistujat olivat kuulleet Moving Heartin toiminnasta ja minkälaisia tapahtumia osallistujat toivoisivat Moving Heartilta tulevaisuudessa? (Liite 6 ja Liite 7.) Kyselyyn vastasi kahdeksantoista (18) henkilöä. Kyselyyn vastanneiden määrä sekä vastausprosentti jäi alhaiseksi, mikä

tarkoittaa, että vastauksista ei voida tehdä yleistyksiä vaan niitä voidaan tarkastella ainoastaan yksittäisinä tapauksina (vrt. Vehkalahti 2019, 44). Päädyin vertaamaan haastateltavien kokemuksia kyselyn vastauksiin. Vertailu osoitti, että kyselyn vastaukset eivät enää tuottaneet tutkimuskysymyksen kannalta uutta tietoa, vaan kyselyn vastaukset vahvistivat entisestään haastatteluissa esiinnousseita teemoja. Haastatteluai-
neistoon keskittyminen tämän opinnäytetyön kohdalla siis riittäisi (vrt. Tuomi ja Sarajärvi 2018, 99). Tilaajien kysymyksiin kysely myös tuotti tietoa ja sellaista palautetta, jota yrittäjät voivat hyödyntää toiminnassaan tulevaisuudessa. Rajaan nämä vastaukset kuitenkin tämän opinnäytetyön ulkopuolelle ja keskityn seuraavaksi esittelemään tutkimuskysymysten kannalta keskeisimmät tulokset.

5 TULOKSET

Yhteisöllisyys oli tuloksien mukaan yksi tärkeimmistä asioista Moving Heartin toiminnasta. Kyselyn arvoasteikkokysymys, jolla mitattiin sitä, kuinka tärkeäksi osallistujat kokivat erilaiset asiat Moving Heartin toiminnassa, osoitti, että yhteisöllisyys oli ainoa asia, jota kaikki vastaajat pitivät joko tärkeänä tai erittäin tärkeänä (ka. 4,7, n=17). Vertailussa esimerkiksi tanssin- ja liikkeenopetusta pidettiin myös tärkeänä (ka. 4,4, n=18), mutta mukana oli myös vastaajia, jotka pitivät asiaa neutraalina tai eivät kovin tärkeänä. Vaikka suuria johtopäätöksiä vastaajamäärän perusteella ei voida tehdä, antavat tulokset näkymää siitä, että Moving Heartin toimintaan osallistutaan myös muunkin kuin tanssin- tai liikkeenopetuksen vuoksi.

Haastateltavilla oli monia kokemuksia (9 haastateltavaa/ 11 haastateltavasta) ja oivalluksia yhteisöllisyyteen, yhdessä tekemiseen ja yhdessäluomiseen liittyen.

”Huomasin heti siellä Metsätansseissa, että se [yhteisöllisyys] on todella suuri osa ja se on orgaanisesti upotettu koko ohjelmaan. -- Miten hienosti, väkivallattomasti ja pienellä ohjauksella ihmiset pystyivät järjestäytymään ja jakamaan töitä.” (Haastateltava 4.)

”En kokenut olevani siellä erityisesti töissä [keittiöapulaisena], vaan että tässä yhdessä tehdään ruokaa yhteiseen pöytään. Se liittyy yhteisöllisyyden kokemukseen ja vahvisti sitä, että oli mahdollisuuksia olla eri tavoin toteuttamisessa mukana.” (Haastateltava 3.)

Monet kokivat, että ryhmäytyminen tapahtuu toiminnassa vaivattomasti (8/11), mutta joidenkin mielestä ei aina ongelmattomasti (3/11). Yhteisön kehittyminen tapahtui

monen kokemuksen mukaan luonnollisena osana toimintaa ja nähtiin, että järjestäjien puolelta siihen oli myös panostettu (8/11).

”Yksi mikä eniten tulee mieleen, on se yhteyden luominen, miten taitavasti se tehdään. Miten hienosti ollaan yhtä porukkaa ja ryhmäydytään nopeasti. Jopa viikonlopun aikana: tullaan perjantaina illalla ja sunnuntaina ollaan, että ”Ei, en haluaisi luopua teistä!”. Se on aika harvinaista mun mielestä.” (Haastateltava 5.)

”Toki pidempien [tapahtumien] ryhmäprosesseissa on ollut paljon haasteita, että en idealisoi sitä, millä tavalla ne asiat on menneet. Mutta jos etsii vahvuuksia, niin ainakin lähtökohtainen kehotus itsen huomioimiseen on ryhmäprosessin kannalta hyvä ja kohtuullisen kokoiset ryhmät. Ja monenlaisen kokemuksen salliminen ja syrjimättömyyden ulossanomien luovat pohjaa. Vähintään yhden yön kestävät tapahtumat ovat tapahtuneet sellaisissa ympäristöissä, joissa voi joko sauna tai istua nuotiolla, niin tällaiset olosuhteet vapaamuotoiseen olemiseen on helppoa yhteyden luomista, jonka he [opettajat] ovat ottaneet huomioon. Ja se, että on näitä yhteisöllisesti jaettuja töitä, niin ovat mun mielestä tuntunut toimivan heidän tapahtumissaan ihan hyvin.” (Haastateltava 8.)

Kaikki haastateltavat mainitsivat kuulumisen kokemuksista ja ne tulivat esille kokemuksina hyväksytyksi tulemisesta, myötätunnosta, sallivuudesta ja turvallisesta ilmapiiiristä.

”En ole yksin siinä ajatustavassa, että täällä on suuri porukka samankaltaisia ihmisiä. Että en ole mikään hullu tässä. (--) Se yksinäisyys on vain ollut semmoinen mielikuva minulla. (--) Se ei ole vain, että kävin jossain vähän jotain mielenkiintoista tekemässä. Se ei ole sitä, vaan, että tulee kotiin.” (Haastateltava 4.)

”Ehkä isoin asia on se kokemus, että saan olla just sellainen, kun olen. Ja mun ei tarvitse yrittää todistaa muille arvoani, vaan riitän sellaisena kuin olen. (--) Olen huomannut, kuinka iso osa se on mun elämää – että olen hyväksytty osana sitä ryhmää ja kuinka tärkeitä se on mulle.” (Haastateltava 2.)

Kaikki haastateltavat antoivat myös esimerkkejä siitä, kuinka olivat oppineet Moving Heartin toiminnassa tuntemaan ja kuuntelemaan itseään paremmin ja luomaan vahvempaa yhteyttä itseensä.

”Sanoisin, et jos vertaa sitä alkukohtaa (--) olin silloin huomattavasti kiireisempi ja en pysähtynyt itseni äärelle yhtä paljon kuin mitä nykyään teen. Ja tässä välissä olen sekä löytänyt että kokeillut itseni kanssa olemiseen liittyviä erilaisia väyliä. (--) Itsen kuuntelu, sitä on tullut lisää ja se on syventynyt.” (Haastateltava 3.)

”Erityisiä tilanteita näillä [Aguaharan] elementeillä ja välineillä, mitkä mahdollistaa sellaisen esiintulemisen itsessä, jonne ei ole ihan helppo yksin päästä. (--) Se toi mut takaisin niin paljon eheämpänä.” (Haastateltava 1.)

Minulle oli yllättävää huomata, miten paljon kokemuksia haastateltavilla oli ammatilliseen kehittymiseen liittyen (7/11) ja kokemuksia ei ollut pelkästään avustajana tai kanssatoteuttajana olleilla (5/11), mutta myös osallistujilla (2/11).

”Rupesin kehittämään omannäköistä luontotanssia tai metsätanssia.(--) Muistan, että opettajat tsemppasivat minua, että minun ei tarvitse opetella mitään erikseen, että olet jo tanssija ja valmis, että go for it. (--) Sit mä yritin saada [kotipaikkakunnalla] omia ihmisiä siihen mukaan. Se onnistui osittain, muutaman olen saanut.” (Haastateltava 4.)

”Miten ihanaa olisi, jos saisi Gabrielin tai ElinMarian mentoriksi, oikeasti läsnäolemaan omassa työssä. Nyt se toimii niin, että reflektoin heidän toimintaansa ja otan oppia siitä, millä tavalla he rakentavat ja luovat ryhmähenkeä kuulluksi tulemisen kautta.” (Haastateltava 6.)

Kaikki haastateltavat toivat, esille opettajien lempeän ja rakastavan tavan suhtautua ihmisiin, ja muutamat nostivat esille Sydänjakopiirin merkityksen (3/11).

”Gabriel Ja ElinMaria ovat sallivia ja hyväksyviä ja näkevät armollisuuden tärkeyden siinä, että jokaisen tuntemukset tulisi kuulluiksi ja nähdyiksi. Ja miten sen kautta oleminen voi muuttua tosi perinpohjaisella tavalla, jos sitä hyväksyntää pääsee kokemaan. Se liittyy sitten kaikkeen: se liittyy itsen kanssa olemiseen tässä maailmassa, se liittyy muiden kohtaamiseen, luontoon.” (Haastateltava 6.)

”Mainitsin ne jakamisiirit, että tapahtuman alussa ja lopussa kokoonnutaan piiriin ja jokainen saa sanoa jotakin. Sekin on semmoinen fiilis, et hei kaikki on hiljaa ja kuuntelevat mua ja mä saan sanoa. Ja on turvallinen olo kuitenkin. Että ei odoteta mitään, vaan voin sanoa, mitä haluan tai olla hiljaakin. Tosi hyväksyvää. Läsnäoleva kuuntelu on sellaista, mitä toivon että jokainen, itseni mukaan lukien, oppisi yhä enemmän.” (Haastateltava 5.)

Moving Heartin opetustyyli koettiin lähtevän itseä kunnioittavasta ja kuuntelevasta lähestymistavasta (9/11). Osa kertoi oppineensa välittämään tanssiessaan vähemmän siitä, miltä se ulospäin näyttää tai mitä muut ihmiset siitä ajattelevat (3/11). Tanssin ja liikkeen opiskelu oli myös lisännyt itseilmaisun tapoja (8/11) ja laajentanut käsitystä kehonkäytöstä (4/11). Moni oli saanut luontotanssista uusia näkökulmia ja oivalluksia

siihen, miten luonnossa voi liikkua sääolosuhteista riippumatta (8/11). Myös tanssi-harjoitukset luonnonelementtien kanssa olivat syventäneet joidenkin suhdetta elementteihin (6/11).

”Valittiin jokin luonnonelementti, kivi tai puu, ja oltiin suhteessa siihen. Se meni astetta syvemmälle siihen, että miten olen tämän yhden luontoasian kanssa, mikä oli mulle uutta. Koskettaa sitten kiveä, pöytää, ihmistä tai mitä tahansa, niin se on aina kahteen suuntaan: miten voimaa käyttää, et antaako puu periksi tai liikkuko kivenlohkare vai ei. Työntääkö se maasta vastaan. Sen ajattelemisen, että luonto koskettaa mua takaisin, kun mä kosketan sitä.” (Haastateltava 3.)

”Luonnon hyväksymistä kaikenlaisissa olosuhteissa: myrskyt, tulvat ja ei ihmilliset huikeat luonnonvoimat (--) ja pysähtymistä sen äärelle. Mietin, että onko siinä oppinut itsestä vai luonnosta siinä pysähtymisessä, mutta sitten herääkin kysymys, että missä menee se luonnon ja itsen ero, kun tuntuu, että nekin on yhtä.” (Haastateltava 6.)

Pyhyiden, yhteyden ja läsnäolon kokemuksia oli paljon ja niistä mainittiin erilaisissa yhteyksissä (9/11). Kehollisen ja ei-sanallisen jakamisen kokemuksissa (5/11) nousi esiin se, miten tanssin ja liikkeen kautta toisiin ihmisiin tutustuminen eroaa pelkän puheen kautta tutustumisesta: kun tutkitaan omaa ja toisen ihmisen liikettä yksin ja yhdessä, voi ihminen alkaa tuntua eritavalla tutulta.

”Ne on [kontakti-improvisaation harjoittaminen] sellaisia hetkiä, milloin saan pysähtyä olemisen äärelle. Tai oli se, että vaan makaan lattialla tai tanssin itsekseni tai toisten kanssa. Olemisen laatu on niin intensiivistä elämistä. Niitä hetkiä en olo kokenut kauheasti muulloin. Mutta että mitä olen oppinut siitä? Sanoisin, että ihan hirveästi, mutta miten sitä osaa sanallistaa, kun se on niin kehollista.” (Haastateltava 3.)

”Se pointti, että jakaminen muiden kanssa on paljon muutakin kuin sanallista jakamista. Se, miten kokonaisvaltaisesti Moving Heart ihmisyyttä, olemista ja luontoa lähestyy, vaikuttaa myös siihen mitä olen oppinut muiden ihmisen kohtaamisesta. Vaikka autenttisen liikkeen harjoituksen jakaminen; miten paljon se voi tuoda itsestä ja siitä toisesta esiin. Se on laajentanut toisten kohtaamisen kapasiteettia uusien työvälineiden kautta.” (Haastateltava 6.)

Moving Heartin toiminta koettiin luonnonläheiseksi (7/11), ja kahden haastateltavan mukaan siihen vaikuttivat tapahtumapaikkojen sijaintien lisäksi kurssitilat ja sisustus, joiden koettiin virittävän herkkyyteen luontoa kohtaan.

”Moving Heartissa on ihanaa, kun pyhyys on läsnä luonnon kautta ja sitä ei tarvitse rajata mihinkään tiettyyn uskontoon. Iso kunnioitus ja luonnon rakastaminen, mikä välittyy kaikessa sekä ekologisuus- että kestävyysnäkökulmat. (--) Rakkaus luontoa ja hyvinvoivaa ympäristöä kohden sisältää ihmiset, eläimet, henget, energiat. (--) Ja kaikki paikalliset ihmiset. Se on ollut hienoa, että miten paikalliset otetaan huomioon. (--) Kunnioitus ja järjestys siinä, et kenen mailla ollaan ja että on saatu ja pyydetty lupa. Vastavuorisuus luonnon ja ihmisten kanssa, jotka ovat sitä luontoa. Hierarkittomuus eri eliölajien välillä on myös ihanaa ja vapauttavaa. (Haastateltava 1.)

Kun kysyin haastateltavilta kuka heidän mielestään voisi hyötyä Moving Heartin toiminnasta ja millä tavalla, jokainen haastateltava vastasi aluksi, että kuka tahansa voisi hyötyä toiminnasta. Haastateltavat eivät nähneet iällä, sukupuolella, taustalla tai taitotasolla olevan vaikutusta toimintaan osallistumiselle, ja osa koki (5/11), että opettajilla on ammattitaitoa toimia monenlaisten ryhmien ja ihmisten kanssa. Eräs haastateltava oli kokenut, että toiminnasta voi avautua kaikille erilaisia asioita. Kuitenkin, enemmän asiaa miettiessään suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että toimintaan osallistuminen edellyttää halukkuutta ja mielenavoimuutta (4/11), motivaatiota (2/11) ja rohkeutta (2/11). Yksi haastateltava totesi, että toimintaan osallistuminen vaatii ihmiseltä tiivistä yhdessäolon ja koskettamisen sietämistä, sillä olosuhteet ovat intiimit, kun esimerkiksi nukutaan yhdessä. Toinen taas totesi, että ihmisen tulee olla halukas syömään vegaaniruokaa ja sietämään jonkinlaista askeettisuutta.

”Kyllä siinä on hyvä olla avoin mieli. Jos on täysin päättänyt mustavalkoiseksi, että mikä on elämässä mitään, niin voi tulla aika paljon vastustusta. -- Jos ajattelee kovaa, kylmää, suorittavaa työelämää esimerkiksi ja jotain vahvasti järkipohjaista, missä ohitetaan tunteet ja kehon viestit täysin. Niin silloin toiminta, mikä perustuu sille, voi olla pelottavaa, ahdistavaa ja ällöttävää. Voi tulla sellainen olo, että ei ole valmis heittäytymään siihen maailmaan ja tutkailemaan sitä omaakin leikkimielisyyttä ja heittäytymistä siitä aikuisen statuksesta lapsenomaisuuteen ja katsoa, mitä sillä puolella olisikin annettavana.” (Haastateltava 7.)

Yksi aihe nousi sekä haastattelu- että kyselyaineistosta esille, jota Moving Heartin arvoissa tai toimintaperiaatteissa ei ollut sanoitettu, ja se oli leikki: moni koki, että Moving Heartin toiminnassa sai leikkiä ja eikä se ollut liian vakavaa (7/11).

”Gabrielin ja ElinMarian opetustyyli, heidän persoonansa, välittävyys ja kuuntelevuus: tuntuu, että siinä on tosi erityinen turvallisuuden tunne. Paljon hyväksyntää ja myös leikkisyyttä. On tosi selkeätä ja edetään, mutta se

ei tunnu totiselta. Lapsenomaisuus tuo keveyttä ja mahdollisuuden tukea monenlaista osallistujaa.” (Haastateltava 10.)

”Tanssin ja liikkeen kanssa leikkiminen on yksi ulottuvuus, mistä olen saanut paljon. Ja mikä on musta ihanaa, että aikuiset saa leikkiä, minkä sinänsä tietää, mutta sen aina välillä elämässä unohtaa. Se on tärkeätä.” (Haastateltava 3.)

Moving Heartin toiminta olikin antanut monille inspiraatiota ja näkökulmia tehdä asioita omanäköisellä ja vaihtoehtoisella tavalla (8/11).

”Hetkeksi aikaa [toiminnassa] voi irrottaa totutusta normistosta ja olla anarkistinen, luvalla. Mitä, jos olenkin hetken aikaa tällainen tyyppi? Ja se on tosi harvinaista peruselämässä testata sitä, että voinko liikkua näin, voinko laittaa kropsan tällaiseen asentoon, voinko koskettaa näin tätä tyyppiä. Ja ilman että tulee niitä oletuksia, että kun toi nyt makaa lattialla noin, niin se tarkoittaa jotain tiettyä. Se on tosi arvokasta.” (Haastateltava 7.)

”Moving Heart luo itse sen, mikä niiden juttu on. Kun jotkut pohjaavat siihen, mitä ovat oppineet jossain, mutta tuntuu, että Moving Heart syventää sitä, mistä ovat itse kiinnostuneet. Se on elämänasenteena opettavaista, että he ovat rohkeasti tehneet oman konseptinsa ja luovat siihen aktiivisesti uutta materiaalia. Eivät ole jumissa tietyssä metodissa, vaan luovat siitä omalaisensa kokonaisuuden ja se muuttuu, mitä ikinä he käyvät läpi ja tekevät. (--) Myöskin inspiraationa siihen, että miten jokainen voi tehdä oman työn sen näköiseksi kun itse haluaa ja se on mahdollista.” (Haastateltava 11.)

Kolme haastateltavaa toi esille sen, että Moving Heartin toiminnalla olisi potentiaalia saavuttaa vielä laajemmin ihmisiä ja moni näki, että yrittäjillä on ammattitaitoa toimia erilaisten ihmisryhmien kanssa.

”ElinMarialla ja Gabrielilla on yhteisötaiteen tekemisen kokemusta paljon. Ajattelen, että heillä on valmiuksia työskennellä tosi monenlaisten ryhmien kanssa.” (Haastateltava 8.)

”Voisi olla hieno mahdollisuus, jos ElinMaria ja Gabriel järjestäisivät toimintaa, joka ei suoraan viittaisikaan kehollisuuteen. Koska heillä on niin mielettömän laaja sanalliseen jakamiseen liittyvä työkalupakki. (--) Ne asiat, mitä Moving Heartin toiminnasta voi oppia eivät ole niin sidoksissa välttämättä tanssiin tai Aguahaan. Jospa vielä monipuolisemmin ihmiset löytäisivät Moving Heartin toimintaan mukaan.” (Haastateltava 6.)

5.1 Kehittämisehdotukset

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä olen selvittänyt millaiset arvot ja periaatteet ohjaavat Moving Heart-yrityksen toimintaa, millaisia ihmisen kasvuun ja kehitykseen

liittyviä kokemuksia Moving Heart-yrityksen toimintaan osallistujilla on ja miten osallistujien kokemukset näyttäytyvät suhteessa toimintaa ohjaaviin periaatteisiin ja arvoihin. Työn tarkoituksena on ollut lisätä tietoa Moving Heart-yrityksen toiminnasta yrittäjille itselleen, kehittää yrityksen toimintaa ja lisätä yrityksen tunnettuutta laajemmin. Tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksia ja opinnäytetyön kirjallisia tuotoksia voidaan hyödyntää osana yrityksen strategiatyötä, jonka tarkoituksena on selkiyttää yrityksen päämääriä ja lisätä sen markkina-arvoa. Tällaisen kartoituksen arvo on siinä, että etenkin elämäntyyliyrittäjät, jotka ovat samanaikaisesti yrityksensä omistajia, toimitusjohtajia, työntekijöitä ja markkinoijia, ovat niin sisällä omassa toiminnassaan, että usein myös toiminnan strategia on yrittäjän mielessä eikä konkreettisesti paperille aukikirjoitettuna (Sipilä 2006, 117-118). Strategian avulla hahmotetaan yrityksen toimintakonsepti, mikä auttaa ymmärtämään yritystoiminnan erityislaatuista tehdä asioita eri tavalla kuin muut. Strategiatyö myös täsmentää asiakaskohderyhmien ja palveluiden määrittelyä, edistää entistä kohdennetumpaa markkinointia ja toiminnan kehittämistä. (Sipilä 2006, 117-118.)

Tutkimustulokset osoittavat, että Moving Heartin toimintaperiaatteet ja tavoitteet vastaavat osallistujien oppimiskokemuksia Moving Heartin toiminnasta. Yhteisöllisyys nousi osallistujien vastauksissa selkeästi tärkeimmäksi teemaksi Moving Heartin toiminnassa, mikä puhuu sen puolesta, että jatkossa yritys voi alkaa laajentaa ja markkinoida toimintaansa myös muille kohderyhmille. Osallistujien kokemusten mukaan, opettajilla on ammattitaitoa toimia erilaisten ihmisten kanssa ja toiminnasta voi oppia myös sellaista, joka ei ole kytköksissä pelkästään tanssin- tai liikkeenopetukseen. Tällaisesta toisenlaisesta toiminnasta esimerkkinä ovat jo nyt Moving Heartin tarjoamat melontaretket, polkujuoksu ja normikriittinen pedagogiikka, mutta toimintaa voidaan laajentaa edelleen.

Moving Heartin toiminta voi tukea yksilön kasvua ja kehitystä EGO- ja ECO- tason lisäksi myös ammatillisen kehittymisen tasolla. Etenkin ECO-tason kokemusten löytyminen Moving Heartin toiminnasta on merkittävä tulos tämän opinnäytetyön kannalta. Tulokset osoittavat, että Moving Heartilla on ekososiaalisen sivistyksen kannalta konkreettista menetelmäosaamista siitä, miten luoda suhteita luontoon ja ei-ihmiseen. Koska yrityksen toiminta mahdollistaa yksilön varsinaisen minän ja olemuksellisuuden löytämistä, tukee se samalla ekososiaalisen minän löytämistä. Olemuksellisen

ECO-tason kokemukset toimivat siltana, vuorovaikutuksen ja suhteen luomisen keinona, sanattoman ei-ihmisen kanssa. Moving Heartin ekososiaalinen osaaminen on merkittävää niin yrityksen toiminnan luonteen ymmärtämisen kannalta kuin ekososiaalisen sivistyksen kehittämisen kannalta, sillä siitä hyötyvät yksilöiden lisäksi kasvatijat, kasvatusyhteisöt ja muut organisaatiot. Ekososiaalisen sivistyksen ajatus on kirjattu varhaiskasvatussuunnitelman sekä peruskoulun ja lukion opetussuunnitelman perusteisiin, mutta ekososiaalisen kasvatuksen teoriaa, filosofiaa ja käytännön menetelmiä vasta kehitetään (vrt. Pulkki 2020, 303). Ekologiavastuu ekokriisin aikakaudella on kaikkien vastuulla, jossa etenkin kasvatusyhteisöillä, koulutusjärjestelmillä, opettajankoulutuksella ja työelämällä on vastuunkantajina tärkeä tehtävä uudistua. Ajankohtaiseksi kysymykseksi nousee näillä toimialoilla se, miten ekologiavastuu näkyy käytännön pedagogisissa menetelmissä? Millaiset ympäristöt tukevat varsinaisen minän löytymistä, luontosuhteen syventymistä, ei-ihmisen kohtaamista ja lopulta elämäntavan ja maailmankuvan muuttumista? (Vrt. Värri 2020; Pulkki 2020, 305.) Moving Heartin toiminta on yksi esimerkki siitä, miltä ekososiaalinen toiminta näyttää. Sosiaalisuuden ja luontoyhteyden lisäksi toiminnassa on läsnä ajatus kohtuullisuudesta ja vastuullisuudesta, mikä näkyy esimerkiksi kurssipaikkojen, tarjottavan ruoan, yhdessä tekemisen valinnoissa ja jopa kurssimaksujen hinnoissa. Moving Heartin toiminta on normeista poikkeavaa ja mahdollistaa vaihtoehtoisen tulevaisuuden kuvittelemisen, jossa olemassaolon ihanne on keskittynyt materian sijaan merkityskeskisyyteen (vrt. Laininen 2018, 22). Toiminta ei jää kuitenkaan pelkän kuvittelun tasolle vaan se tuottaa todellisia kokemuksia siitä, kuten yksi haastateltava asian ilmaisi, että ”pienemmät asiat riittävät, että ihmiset nauttivat”.

5.2 Pohdinta

Toinen opinnäytetyön tavoitteista on ollut edistää ekososiaalisen sivistyksen tunnettuutta ja antaa käytännön esimerkkejä siitä, millaista ekososiaalinen toiminta ja menetelmät voivat olla. Olen pyrkinyt kuvaamaan sitä, millainen merkitys ECO-tason kokemuksilla - kehollisuudella, sanattomalla, olemuksellisuudella - on osana ihmisen kasvua, kehitystä ja jopa maailmankuvan muutosta. Yhtälailla kun käsitteellinen tieto on tärkeää on myös kehollisuus ja kokemuksellisuus nähtävä tasa-arvoisena mahdollisuutena tutusta itseän, toisiin ja ympäröivään maailmaan.

Haluan ottaa osaa tällä opinnäytetyöllä ekososiaalisen sivistyksen kritiikkiin siitä, miten koulutus on osana tuottamassa kestäväntä tulevaisuutta tuottamalla nykyisen norminmukaisia kulutusyhteiskuntaan soveltuvia kansalaisia (Värri 2018). Ekokriisin aikakausi haastaa toisaalta koulutusjärjestelmät, kasvatusyhteisöt ja työmaailman uudistumaan (Värri 2020) ja toisaalta myös yksilön asenteet ja maailmankuvan: on tullut aika laajentaa ihmiskeskeistä käsitystämme siitä, mitä yhteisöllisyys ja kanssakäyminen tarkoittavat koskettamaan lajienvälistä vuorovaikutusta. Tulevaisuudessa ekososiaalinen sivistys on vakiinnuttanut paikkansa osana koulutusjärjestelmää ja muita aloja. Tällä hetkellä tarvitaan etenkin menetelmäosaamista ja käytäntöjä sekä niiden koulutusta, jotta ekososiaalinen sivistys ei jäisi vain käsitteelliselle tasolle ja ajankoh- taista onkin pohtia miten taideperustaista ja yhteisöllistä oppimista sekä tietoisuustai- toa voidaan hyödyntää ekososiaalisessa sivistyksessä (vrt. Laininen 2018, 36).

Etenkin yhteisöpedagogeina ja kasvattajina meidän tulee olla kykeneväisissä näkemään vaihtoehtoisia tulevaisuuksia, sillä jos menetämme toivomme, ei meillä ole mitään mi- hin pohjata kasvatuksemme. Vastuamme on tehdä työtä skeptisyyden, lamaantumisen, pessimismin ja lakonisisuuden estämiseksi, sillä nuoremmilla sukupolvilla ei ole sitä mahdollisuutta. He tulevat elämään maailmassa, jossa ilmastokriisin vaikutukset ovat merkittävät.

6 OMAN TYÖN ARVIOINTI

Opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisa, haastava ja hyvin henkilökohtainen koke- mus. Antoisaksi ja haastavaksi osoittautui se, kuinka usein jouduin pohtimaan ja pun- taroimaan asioiden sanoittamista. Miten sanoittaa objektiivisesta näkökulmasta sel- laisen yrityksen toimintaa, jossa olen itse ollut läheisesti mukana? Tai miten löytää sa- nat sellaiselle kokemukselle, joka lähtökohtaisesti on olemassa ei-käsitteellisellä ta- solla?

Henkilökohtaista työn tekemisestä on tehnyt se, että olen suorittanut yhteisöpedago- giopintojeni työharjoittelut Moving Heart-yrityksessä, missä olen saanut kasvaa ihmi- senä ja ammattilaisena siksi kuka tänä päivänä olen. Olen ollut onnekas, että olen saa- nut kehittyä yhteisöpedagogiksi juuri Moving Heart- yrityksessä, sillä perinteisempi yhteisöpedagogin toimintaympäristö järjestö- ja nuorisotyön kentällä ei ole ollut kos- kaan minun paikkani. Moving Heartin toiminta on myös minulle tarjonnut erityistä

kuulumisen kokemusta ja paikan löytymistä myös ammatillisesti. Yrittäjät ovat tukenut minua tekemään asioita omalla tavallani ja tavoittelemaan omia unelmiani, näkemään uudenlaisia mahdollisuuksia toimia myös yhteisöpedagogina. Tämä opinnäytetyö on samalla itselleni reflektiota kaikesta siitä, mitä olen oppinut ja kokenut opintojeni aikana. Näen, että tämä opinnäytetyö toimii perustana ja ”käyntikorttina” sille työlle, mitä tulen ammatillisesti kehittämään ja laajentamaan opintojeni jälkeen. Vaikka työ on ollut monella tasolla henkilökohtainen olen pyrkinyt pitämään erillään omat kokemukseni, tietoni, odotukseni ja oletukseni mahdollisista työn tuloksista. Omaa positiotani ja sen vaikutusta kehittämistoimintaan olen parhaan kykyni mukaan tuonut esille opinnäytetyössä.

Aineistoa kerätessäni pyrin toimimaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019; Arene ry 2020), tiedottamaan osallistujia mahdollisimman läpinäkyvästi tutkittavasta aiheesta, osallistumisen vapaaehtoisuudesta, aineiston käyttämisestä ja hävittämisestä. Kyselyn tekeminen osoittautui yhdeksi haastavimmista tehtävistä. Kyselyn vastaajamäärä oli alhainen, mutta tässä opinnäytetyössä se ei lopulta ollut ongelma. Näen, että minun olisi tarvinnut käyttää kyselyn tekemiseen enemmän aikaa, määritellä tarkemmin se, mitä kyselyllä halutaan tutkia ja mitata. Kysely ei välttämättä ollut paras mahdollinen menetelmä kokemusten tutkimukseen. Toisaalta tilaajan kannalta kysely tuotti arvokasta tietoa yrityksen toiminnasta. Kaiken kaikkiaan opin sen, että hyvän ja toimivan kyselyn tekeminen vaatii taitoa, asiaan perehtyneisyyttä ja kenties helpommin mitattavissa olevaa aihetta.

Haastattelujen tekeminen puolestaan oli kiinnostavaa ja koin paljon onnistumisen kokemuksia. Sain yrittäjiltä palautetta heidän haastattelunsa jälkeen, että he kokivat myös itse hyötynensä ja inspiroituneensa haastattelusta. Myös osallistujia haastatelllessani koin kiitollisuutta siitä, miten rohkeasti ja avoimesti ihmiset jakoivat kokemuksiaan ja näkemyksiään toimintaan osallistumisesta. Koen, että olen onnistunut opinnäytetyössä selvittämään Moving Heartin toiminnan arvoja, periaatteita ja menetelmiä, tuomaan esille toiminnan yhteisöpedagogisia puolia sekä kiinnittämään kehittämistyön laajempaan ajankohtaiseen aiheeseen.

Opinnäytetyöprosessi kesti kaiken kaikkiaan vuoden verran. Olen yrittänyt palauttaa opinnäytetyötä useampaan otteeseen, mutta joka kerta ymmärtänyt, että työ ei ole ollut valmis. Nyt koen, että työ on niin valmis kuin se voi tässä hetkessä olla ja on oikea aika päästää siitä irti, jotta jotain uutta voi tämän työn pohjalta alkaa muotoutua.

LÄHTEET

Ahonen, Veera ja Rosenberg, Karoliina 2017. Kehotietoisuus tämän päivän tanssijan työkaluna. Autenttinen liike -työskentely välineenä tanssijuuden kehittämisessä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun Open stage- verkkolehti. Viitattu 24.8.2020. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2018/06/kehotietoisuus-taman-paivan-tanssijan-tyokaluna-autenttinen-liike-tyoskentely-valineena-tanssijuuden-kehittymisessa/>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 17.11.2020. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Aqua4balance.com 2019. Aquatic Research. Viitattu 23.8.2020. <https://aqua4balance.com/aquatic-research-2/>

Fancourt, Daisy ja Finn, Saoirse 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network synthesis report 67). Viitattu 17.11.2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Foster, Raisa ja Keto, Sami 2019a. Ekososiaalinen kasvatus – elämänverkkokurssi. Viitattu 28.9.2020. <http://www.ekososiaalinenkasvatus.fi/elamanverkkokurssi#5dc42cc56d5ab20010234e55>

Foster, Raisa ja Keto, Sami 2019b. 8/8 Ekososiaalisen kasvatuksen menetelmiä. Ekososiaalinen kasvatus – elämänverkkokurssi. Viitattu 28.9.2020. <http://www.ekososiaalinenkasvatus.fi/ekososiaalisen-kasvatuksen-menetelmia>

Foster, Raisa ja Keto, Sami 2019c. 4/8 Kehollinen viisaus. Ekososiaalinen kasvatus – elämänverkkokurssi. Viitattu 28.9.2020. <http://www.ekososiaalinenkasvatus.fi/kehollinen-viisaus>

Hakala, Niina 2015. Somatiikka tanssin opetus- ja oppimisprosesseissa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteet. Pro gradu. Viitattu 23.9.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97634/GRADU-1435655289.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Holmes, Ken 2009. Rakastava ystävällisyys ja myötätunto. Vastalääke hyvänolon tai rauhan tunteeseen takertumiselle. Suomentanut Anni Sherab. Viitattu 26.8.2020. <http://www.nic.fi/~vano/rak.htm>

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2018. Opinnäytetyöopas: AMK-perustutkinnot. Viitattu 17.11.2020. <https://wiki.humak.fi/pages/viewpage.action?pageId=2984101&preview=/2984101/18057378/Opinnaytetyopas-Humak-2018.pdf>

Kaartinen, Nella 2018. Liikeimprovisaation yhteys kehotietoisuuteen ja kehonkuvaan. Jyväskylän ammattikorkeakoulun Open stage- verkkolehti. Viitattu 24.8.2020. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2018/06/liikeimprovisaation-yhteys-kehotietoisuuteen-ja-kehonkuvaan/>

Klemola, Timo 1998. Ruumis liikkuu - liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Tampereen yliopisto. Liikunnanfilosofian tutkimus. Väitöskirja. Viitattu 10.9.2020. <https://docplayer.fi/22148913-Timo-klemola-ruumis-liikkuu-liikkuuko-henki-fenomenologinen-tutkimus-liikunnan-projekteista.html>

Koski, Tapio 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Liikunnanfilosofian tutkimus. Viitattu 17.11.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67035/951-44-4911-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kohonen, Iina, Kuula-Luumi, Arja ja Spoof, Sanna-Kaisa (toim.) Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta, Helsinki. Viitattu 6.7.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Kukkonen, Aino 2014. Postmoderni liikkeessä. Tulkintoja 1980-luvun suomalaisesta tanssista. Helsingin yliopisto. Teatteritiede. Väitöskirja. Viitattu 17.11.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135805/postmode.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kuusisto, Elisa 2017. Aguahara-koulutus Thaimaassa. Yhteisöpedagogin ammatillisen osaaminen kehittäminen. Raportti oppimistehtävästä. Ei julkaistu.

Lahdenperä, Erja. Rakastavan ystävällisyyden harjoittaminen. Helsinki Mindfulness-sivusto. Viitattu 26.8.2020. <https://www.helsinkimindfulness.fi/rakastavan-ystavallisuuden-mietiskely/>

Laininen, Erkkä 2018. Transformatiivinen oppiminen ekososiaalisen sivistymisen mahdollistajana. Ammattikasvatuksen aikakauskirja 20, 5/2018, 16 – 38. Viitattu 17.11.2020. <https://akakk.fi/wp-content/uploads/AIKAK-5.2018-DIGI.6.2.19.pdf>

Laitinen, Liisa 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.8.2020. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>

Lehmann, Steffen 2019. Figure 2.2, ‘Ego-Eco’—Humankind is part of the ecosystem, not apart from or above it. Teoksessa Urban Regeneration. A Manifesto for transforming UK Cities in the Age of Climate Change (e-kirja). University of Nevada USA.

Malmberg, Aleks, Jakobsson, Leif, Kadambi, Gita, Knihtilä, Elina, Komlosi, Emmi, Lindfors, Sonya, Mäki, Teemu, Mäkynen, Eeka, Norberg, Sara, Tapio, Veli-Markus ja Laurio, Ulla 2020. Taide ja kulttuuri Helsingissä 2030. Työryhmän visio kaupungille ja kaupunkilaisille maaliskuussa 2020. Helsinki. Viitattu 27.8.2020. <https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KuVa/julkaisut/Taide-ja-kulttuuri%20Helsingissa%202030.pdf>

Minn, Elina 2018. Solullistumisen kokemuksesta. Mustarinda 6, 1/2018. Viitattu 24.3.2020. <https://mustarinda.fi/magazine/psyche/solullistumisen-kokemuksesta>

Moving Heart 2020a. About Us. Viitattu 24.3.2020. <https://movingheart.net/about-2/us-1.html>

Moving Heart 2020b. Moving Heart- yrityksen arvot. Opinnäytetyön arvotyöskentelyn tuotos. Liite 2 ja Liite 3.

Moving Heart 2020c. Safe Space. Viitattu 27.8.2020. <https://movingheart.net/about-2/safe-space.html>

Moving Heart 2020d. Aguahara. Viitattu 23.8.2020. <https://movingheart.net/aguahara.html>

Moving Heart 2019. Dance in Nature. Viitattu 23.8.2020. <https://movingheart.net/nature.html>

Mäkinen, Mirva 2018. Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehityksessä. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Väitöstutkimus. Viitattu 23.8.2020. <https://actascenica.teak.fi/makinen-mirva/4-2-kontakti-improvisaation-harjoittelusta-ja-kaytanteista/>

Nichols, Wallace J. 2014. Blue Mind. How water makes you happier, more connected and better at what you do. Yhdysvallat: Little, Brown and Company.

Nivala, Elina ja Ryyänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa (e-kirja). Gaudeamus.

Pulkki, Jani, Dahlin, Bo ja Värri, Veli-Matti 2016. Environmental Education as a Lived-Body Practice? A Contemplative Pedagogy Perspective. Journal of Philosophy of Education, Vol. 00, No. 0. Viitattu 18.9.2020. https://www.researchgate.net/publication/331198967_Environmental_Education_as_a_Lived-Body_Practice_A_Contemplative_Pedagogy_Perspective

Pulkki, Jani 2020. Varsinainen minä ja henkisyys ekososiaalisen kasvatustilafilosofian aspekteina. Kasvatus 3/2020, s. 302-316.

Saaranen-Kauppinen, Anita ja Puusniekka, Anna 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto, Tampere. Viitattu 17.11.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarasto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Saarikoski, Atlas ja Kovero, Solja 2013 (toim.). Normit nurin! Älä olet. Seta-julkaisuja. Tallinna: Printon. Viitattu 17.11.2020. https://www.dropbox.com/s/bfgw8cddd3ovtkp/NORMIT_NURIN.pdf?dl=0

Salmimies, Raija 2008. Onnistu itsesi johtamisessa (e-kirja). Helsinki: WSOYpro OY.

Siirilä, Jari, Laininen, Erkkä, Tikkanen, Jukka, Salonen, Arto, O., Pantsar, Tytti 2018. Transformatiivinen oppiminen antroposeenin ajassa. Teoksessa Ammattikasvatuksen aikakauskirja 5/2018.

Sipilä, Jorma 2006. Osaajasta elämäntyyliyrittäjäksi. Juva: WS Bookwell Oy.

Sydänvirta, Gabriel 2016. Rinnassani ruusutarha. Sastamala: Moving Heart.

Wikipedia.org 2020. Somatics. Viitattu 23.8.2020. <https://en.wikipedia.org/wiki/Somatics>

Strategy Train 2009a. 1.1.1 Mitä ovat toimintaperiaatteet, visio ja missio? Viitattu 22.10.2020. <http://st.merig.eu/index.php?id=74&L=2>

Strategy Train 2009b. 1.1.6 Yhteenveto luvun pääkohdista. Viitattu 22.10.2020 <http://st.merig.eu/index.php?id=79&L=2>

Tuomi, Jouni ja Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen_ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/ 2019. Viitattu 17.11.2020. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Vehkalahti, Kimmo 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät (e-kirja). Helsingin yliopisto. Viitattu 6.11.2020. <https://docplayer.fi/154690075-Kimmo-vehkalahti-kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat.html>

Värri, Veli-Matti 2018. Kasvatus ekokriisin aikakaudella. Vastapaino, Tampere.

Värri, Veli-Matti 2020. Ekologinen kriisi sivistyksellisenä haasteena. Dia-esitys. Sosiaalipedagogiikan päivät 19.3.2020 Itä-Suomen yliopistossa. Viitattu 17.9.2020. <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/wp-content/uploads/2020/04/Sp-p%C3%A4iv%C3%A4t-2020-V%C3%A4rri-ID-9885.pdf>

LIITTEET

Liite 1

Parihaastattelurunko Moving Heart 21.5.2020

1. Hi and thank you for participating in the interview.
2. This **interview is voluntary** for you and you have the right to quit it anytime you want or you can decide to not answer to all of the questions.
3. The purpose of this interview is to gain more information about your field of work in your own words and through your shared understanding.
4. That is why I do a pair interview.
5. I will use the data collected from this interview to get a basic understanding of how you see certain themes affecting, guiding and functioning in the background and in direct relation to your work.
6. The interview will be recorded and transcribed (written down from audio) for the analysis of the data. For doing so this I need your permission. The data will be used only for the purpose to get your shared understanding of certain themes around your work. Your sayings will not be quoted in the final thesis.
7. There will be 5 themes that I wish we can talk about today → sharing the themes

I have some questions to start the conversation but the interview can be free flowing from there on.

Questions

1. Dance
What do you understand and see as dance?
2. The concept of the Heart
You talk about Heart as part of your work and it is even in the name of your company: what do you mean and understand by it?
3. Life
What do you mean when you say “the art of life”?
When you think about life as part of your practice/work what do you mean?
How do you understand it?
4. Nature

You talk about getting to know the nature inside of you and outside of you: what do you mean by that?

How do you see the connection to nature as part of your work?

5. Teaching

When you think about your teaching and the purpose of it: what do you wish to achieve through your teaching?

Is there some kind world or reality that you would like to see or share to others as part of your teaching

Liite 2

Moving Heart -yrityksen arvot suomeksi

YHTEISÖLLISYYS JA MERKITYKSELLISYYS

Haluamme tuoda erilaiset ihmiset yhteen ja vahvistaa yhdessätekemisen ja yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisyyden tunnetta. Haluamme luoda turvallisen tilan, johon jokainen on tervetullut taitotasosta, kehosta, iästä, sukupuolesta, identiteetistä, etnisyydestä tai uskonnollisesta vakaumuksesta huolimatta.

Yhdessäluominen on osa pedagogiikkaamme ja tapaamme järjestää toimintaa: teemme asiat yhdessä ja arvostamme jokaisen erityistä panosta toiminnassamme. Vaalimme työssämme myötätuntoisuutta, hyvántahtoisuutta ja oppimisympäristöä, jossa on turvallista tutkia omaa uteliaisuutta, oppia ja kasvaa. Olemme kiinnostuneita oppimaan toinen toisiltamme ja laajentamaan ymmärrystämme siitä, mikä meitä ihmisinä tuo yhteen. Käytämme normikriittisyyttä ja taidetta työkaluina osallistavan ja syrjimättömän tilan luomisessa kaikille.

LIKKUVA KEHO JA KEHOLLISUUS

Haluamme tarjota korkealaatuista ja teknisesti yksityiskohtaista tanssin ja liikkeen opetusta sekä ymmärrystä kehon liikkuvuudesta ja sen periaatteista. Tuemme ja arvostamme jokaisen ihmisen ainutlaatuista tapaa liikkua ja ilmaista itseään.

Moving Heart opettaa liikkeeseen perustuvia menetelmiä kuten kontakti-improvisaatiota, somaattista työskentelyä ja Aguaharaa. Opetukseemme ovat vaikuttaneet somaattiset menetelmät ja kokonaisvaltainen käsitys kehosta: yhteys itseemme, toisiin ja ympäristöön. Haluamme antaa työssämme uusia näkökulmia tanssiin ja siihen, mitä tanssilla ymmärretään. Haluamme, että liike ja tanssi on merkityksellistä ihmisille riippumatta taitotasosta, kulttuurista tai uskonnosta.

LUONTO JA VAIHTOEHTOISET NÄKÖKULMAT ELÄÄ

Ekosomaattisen ja tietoisien läsnäolon avulla voimme avata aistejamme ja syventää itsetuntemustamme ja suhdettamme ympäristöön. Opimme luonnolta taiteellisen luomistyön, inspiraation, hyvinvoinnin ja uudistumisen lähteenä.

Haluamme jakaa luonnonläheistä elämäntapaamme muille. Suurin osa Moving Heartin järjestämistä kursseista, retriiteistä ja tapahtumista tapahtuvat luonnossa yksinkertaisissa olosuhteissa. Tarkoituksenamme on laajentaa ymmärrystä siitä, että olemme osa luontoa yhtä paljon kuin luonto on osa meitä. Kun liikutamme kehoamme ympäristöissä, jossa luonto hallitsee aistihavaintojamme, tulemme takaisin oleellisen äärelle, takaisin kotiin, maahan.

VOIMAANTUMINEN JA EHEYTYMINEN

Taiteellisen ilmaisun avulla voimme oppia tuntemaan itsemme, kehomme, ympäröivän tilan ja luoda vahvemman kokemuksen elossaolosta. Meille työskentely luonnossa ja luonnon kanssa säätilasta riippumatta on osa voimaantumista ja eheytymistä.

Aguaharan, somaattisen työskentelyn ja tietoisien läsnäolon harjoitukset auttavat meitä syventämään itsetuntemustamme ja tuntemaan olomme kotoisaksi omassa kehossamme. Työskentely laskee stressitasoa ja edistää parasympaattisen hermoston aktivoitumista ja tunteiden käsittelyä sekä antaa meille uusia kokemuksia suhteestamme toisiin ihmisiin ja elämään. Taiteellinen ilmaisu antaa meille työkalun käsitellä ja kehoallistaa erilaisia tunteita ja elämäntilanteita ilman sanoja. Tällainen työskentely, jossa lisäämme merkityksellisyyden ja yhteyden kokemusta turvallisessa tilassa, on luonnostaan eheyttävää.

Liite 3

Moving Heart -yrityksen arvot englanniksi

COMMUNITY AND MEANINGNESS

We wish to bring people together in a sense of togetherness, co-creation, connection and meaningness. We want to create a safe space where everyone is welcome regardless of earlier experiences, body, age, gender, identity, ethnicity and religious believe.

Co-creation is part of our pedagogy and course setting: we do things together and we appreciate everyone's unique impact. We wish to cultivate loving kindness, compassion and a learning environment where everyone can feel safe to follow their own curiosity and their own process of learning and growth. We are curious to learn from each others and grow our understanding on what are the components that bring people together. We use norm-criticism and creativity as tools for supporting an inclusive and non-discriminating space for everyone.

MOVING BODY AND EMBODIMENT

We want to provide a high quality of detailed and technical understanding of dance and movement and the foundations behind it. We support and appreciate everyone's own unique way to move and express themselves.

Moving Heart teaches movement-orientated practises such as Contact Improvisation, Somatics and Aguahara. Our teaching is influenced by somatic techniques and an holistic understanding of the body as a whole; connection to ourselves, to each other and to the environment around us. In our work we want to give new perspectives on dance and what is understood as a dance. We want that movement and dance is meaningful regardless of earlier experience, culture or religion.

NATURE AND ALTERNATIVE PERSPECTIVES ON LIFE

Through ecosomatic and mindfull approaches we can awake our senses and deepen our relationships to our own being and the world around us. We learn from nature as a source for artistic creation, inspiration, wellbeing and recreation.

We want to share our lifestyle in nature with others. Most of Moving Heart's courses, retreats and events happen in nature with simple living conditions. We aim to widen the understanding that we are part of nature as much as nature is part of us. When we move our body in environmets where nature is dominating our sensorial participation we are brought back to the basics, back home onto the earth.

HEALING AND EMPOWERMENT

Through artistic expression we can re-connect and learn about ourselves, our bodies and the space around and create a stronger experience of being alive. For us working in and with nature regardless of the weather is part of healing and empowerment.

Practises such Aquahara, mindfulness and somatics helps us to embody ourselves and to feel at "home in our own skin". This work reduces stress, enhances the para-sympathetic nervous system and emotional integration and gives us new experiences on our relationship to others and life. Artistic expression gives us a tool to process and embody different kind of feelings and life circumstances without words. This kind of work where we create meaningness and connection in a safe space is healing in its nature.

Liite 4

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Moikka,

Nyt olisi mahdollisuus **osallistua kyselyyn, jolla kartoitetaan sitä, mitä olet oppinut ja miten hyötynyt Moving Heartin toiminnasta?**

Kyselyn vastauksia ja tuloksia käytetään *opinnäytetyössä, jossa selvitetään miten Moving Heartin toiminta tukee yksilön kasvua ja kehitystä*. Opinnäytteen tekijänä on **Elisa Kuusisto**, yhteisöpedagogiopiskelija Humanistisesta ammattikorkeakoulusta. Elisa on ollut työharjoittelijana Moving Heartilla vuosina 2017-2019 ja moni teistä on häneen tutustunutkin.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja se tehdään nimettömänä.

Pääset täyttämään nettilomakkeen tämän linkin kautta:
<https://link.webropolsurveys.com/S/1729BE515C847117>

Vastausaikaa on 31.7.2020 asti.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja kaikki aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua syksyllä 2020. Lopullinen opinnäytetyö julkaistaan kaikille avoimessa Theseus-tietokannassa, osoitteessa www.theseus.fi.

Ota siis mukava asento, kuppi lempijuomaa viereen ja vietä hetki aikaa (~ 10-15 min.) vastaamalla kysymyksiin.

Jos haluat lisätietoa kyselyyn liittyen otathan yhteyttä Elisaan: elisa@movingheart.net.

Kiitos jo etukäteen osallistumisestasi ja ihanaa kesää!

Terkuin,

Elisa Kuusisto,

Gabriel ja ElinMaria Sydänvirta sekä

opinnäytetyöohjaaja Tarja Nyman

Liite 5**COVER LETTER**

Hello,

You have an opportunity to take part in a survey and give your opinion about what have you learned and gained from Moving Heart's activities!

The answers and results of the survey will be used for thesis that will discuss how do Moving Heart's activities support individual's growth and development. Thesis will be written by *Elisa Kuusisto* a graduate community education student at Humak University of Applied Sciences. Elisa has done her internship in Moving Heart during 2017-2019.

Participation in the study is voluntary and the data is collected anonymously.

You can take the online survey here:

<https://link.webropol-surveys.com/S/1729BE515C847117>

You have time to answer until 31.7.2020.

All the information will remain confidential and all data will be destroyed after the thesis is completed in fall 2020. The final thesis will be published on Theseus which is a open repository for theses at www.theseus.fi.

So find yourself a comfortable seat, cup of your favourite drink and take a moment (10-15 minutes) to answer a few questions.

If you have any concerns about the survey please contact elisa@movingheart.net.

Thank you in advance for your participation!

Wishing you a lovely summer,

Elisa Kuusisto,

Gabriel ja ElinMaria Sydänvirta and

Tarha Nyman, thesis advisor

Liite 6

Kysely suomeksi

Moving Heartin toimintaan osallistuminen

1. Valitse seuraavista vaihtoehdoista sellainen Moving Heartin toiminta, jossa olet ollut mukana.

☐ Kontakti-improvisaatio- kurssi/tapahtuma

☐ Aguahara- tai vesitanssi- kurssi/koulutus

☐ Luontotanssi- tapahtuma (kuten Metsätanssit, SAARI, Saaristotanssiti)

☐ Jokin muu, mikä?

2. Olen osallistunut Moving Heartin toimintaan

☐ Osallistujana

☐ Apulaisena (esim. kuskina, keittiöapulaisena, saunanlämmittäjänä)

☐ Erityisavusajana

3. Mistä sait tiedon Moving Heartin toiminnasta?

☐ Sosiaalisesta mediasta

☐ Sähköpostitse

☐ Gabrielita ja ElinMarialta

☐ Kuulin kaverilta

☐ Seinämainoksesta/flaijerista

☐ Muualta, mistä?

4. Olen osallistunut Moving Heartin toimintaan

☐ kerran

☐ useammin kuin kerran

5. Minkälainen kokemus toimintaan osallistuminen oli sinulle?**Millaista hyötyä kokemuksesta oli?**

6. Miksi olet osallistunut toimintaan useamman kerran?

7. Mitä olet oppinut Moving Heartin toiminnassa

tanssista ja liikkeestä?	<input type="text"/>
itsestäsi?	<input type="text"/>
ryhmässä olemisesta?	<input type="text"/>
suhtautumisestasi elämään?	<input type="text"/>
luonnosta?	<input type="text"/>

8. Miten tärkeäksi koet seuraavat asiat Moving Heartin toiminnassa?

Arvioi asteikolla 1-5, kun 1 = Ei yhtään tärkeää ja 5 = Erittäin tärkeää.

	1 Ei yhtään tärkeää	2 Ei kovin tärkeää	3 Neutraalia	4 Tärkeää	5 Erittäin tärkeää	En osaa sanoo
Tapahtuma- tai kurssipaikan sijainti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tanssin ja liikkeen opetus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhdessä tekeminen (esim. ruoanlaitto, polttopuiden kantaminen, siivoaminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu yhteinen ohjelma (esim. sauna)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruoka (jos tarjolla)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteisöllisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksinkertaiset puitteet (esim. ei sähköä, juoksevaa vettä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ympäristö ja luonto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Miten kuvallisit oman kokemuksesi perusteella Moving Heartin toimintaa muille?

10. Minkälaisia tapahtumia toivoisit Moving Heartilta tulevaisuudessa?

11. Avoin palaute.

--

Liite 7

Kysely englanniksi

Participation in Moving Heart's activities

1. From the following Moving Heart's activities choose those that you have participated in.

- ☐ Contact Improvisation course/event
- ☐ Aguahara or Water Dance course/training
- ☐ Nature Dance Event (such as Forest Dance, SAARI, Archipelago Dance)
- ☐ Other, please specify:

2. I have participated in Moving Heart's activities as

- ☐ A participant
- ☐ A helper (for example as a driver, kitchen helper, sauna helper)
- ☐ A special assistant

3. How did you hear about Moving Heart?

- ☐ Social media
- ☐ Email list
- ☐ from Gabriel and ElinMaria
- ☐ A friend
- ☐ Print add/ flyer
- ☐ Other:

4. I have participated to Moving Heart's activities

- ☐ once
- ☐ more than once

5. Tell about your experience participating in Moving Heart's activities.

What did you gain from that experience?

6. Why have you come back to Moving Hearts events?

7. What have you learned in Moving Heart's activities

about dance and move-
ment?

--

about yourself?

--

about being in the group?

--

about the way you see
life?

--

about nature?

--

8. How important do you find the following topics in Moving Heart's activities?
Please rate on a scale 1-5 when 1 = Not at all important and 5 = Very important.

	1 Not at all important	2 Low importance	3 Neutral	4 Important	5 Very important	Not applicable
Location of the course or event	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dance and movement teaching	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Collaboration (such as cooking together, caring fire wood, cleaning)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Other organized program (such as sauna)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Food (if offered)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sense of community	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Simple living (such as no running water or electricity)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Environment and nature	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Through your own experience how would you describe Moving Heart's activities to somebody else?

10. What kind of events would you like to see more from Moving Heart in the future?

11. Other feedback.

Liite 8

TIEDOTE HAASTATELTAVILLE

Olen tekemässä opinnäytetyötä Moving Heartille, jossa tutkin miten Movin Heart -yrityksen toiminta tukee yksilön kasvua ja kehitystä.

Katsoimme, että soveltuisit tutkimukseen, koska olet osallistunut Moving Heartin toimintaan usemman kerran/ erilaisissa rooleissa/ perheen kanssa.

Haastattelussa käydään läpi sitä, mitä olet oppinut ja miten olet hyötynyt Moving Heartin toiminnasta? Koska yksilön kasvu ja kehitys ovat jokaiselle henkilökohtaisia kokemuksia, käytän näitä osallistujien haastatteluista aineistona tutkimukselle.

Haastattelussa ei kysytä nimeä, ikää tai sukupuolta. Ainoastaan kerätään tietoa siitä, mihin Moving Heartin toimintaan olet osallistunut, kuinka useasti ja missä roolissa (osallistuja, apulainen, assistentti).

Haastattelu ei ole täysin anonymi, sillä joitakin haastatteluiden vastauksia voidaan lainata suoraan opinnäyteyössä ja mikäli olet toiminut jossakin tietyssä roolissa, voi se vaikuttaa siihen, että joku voi tunnistaa sinut.

Koska kysymyksessä on opinnäytetyö, se julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja kaikki aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua syksyllä 2020.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta ja ilman seuraamuksia.

Tässä puhelussa sovittu haastattelu-aika on suullinen sopimus tutkimukseen osallistumisesta.

Haastattelu tehdään Zoom-yhteyden kautta ja nauhoitetaan. Käytän Zoom-ohjelman maksullista oppilaitoksen tarjoamaa versiota, joka on tietoturvasempi kuin ilmais-versio.

Haastatteluun varataan tunti, mutta se voi kestää vähemmänkin aikaa, riippuen vastausten määrästä.

Liite 9

OSALLISTUJIEN HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Mihin Moving Heartin toimintaan olet osallistunut? (KI, Aguahara, vesitanssi, Luontotanssi jne.)
2. Oletko ollut mukana osallistujana, apulaisena? (Keittiöapulainen, kuski, saunanlämmittäjä tai erityisavustaja)
3. Mikä on ollut ensimmäinen Moving Heartin tapahtuma, johon olet osallistunut? Jos muistelet tuota aikaa elämässäsi; mikä sai sinut silloin osallistumaan tuohon tapahtumaan?
4. Muistatko saaneesi tai oppineesi toiminnasta lisäksi jotakin sellaista, jota et alun perin osannut kuvitellakaan?
5. Kauan olet ollut mukana Moving Heartin toiminnassa? (Osallistunut kerran, enemmän kuin kerran, arvio?)
 - Jos olet osallistunut useammin kuin kerran: mikä on saanut sinut palaamaan mukaan toimintaan?
 - Jos olet ollut apulaisena tai erityisavustajana, mikä sai sinut lähtemään apulaiseksi?
6. Mitä olet oppinut ja oivaltanut Moving Heartin toiminnasta
 - Itsestäsi
 - ryhmäprosessista (eli siitä, miten toisilleen aluksi tuntemattomat ihmiset muodostavat ryhmän)
 - suhteestasi muihin ihmisiin
 - suhtautumisestasi elämään
 - luonnosta
 - tanssista ja liikkeestä
7. Jos sinun pitäisi valita yksi asia, jonka olet saanut Moving Heartin toiminnasta, mikä se olisi?
8. Kuka mielestäsi voisi hyötyä Moving Heartin toiminnasta ja miten?