

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Luova tanssi ryhmätoiminnassa

”The heart and soul should lead and the body should follow”

~ Kazuo Ohno

Sara Airola

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

04/2012

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Sara Airola	Sivumäärä 31 ja 40 liitesivua
Työn nimi Luova tanssi ryhmätoiminnassa	
Ohjaava opettaja Siru Kovala	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Nuorten Taidetyöpaja	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni aihe on luova tanssi ryhmätoiminnassa. Opinnäytetyö koostuu kahdesta osiosta, teoriasta ja luovan tanssin menetelmäoppaasta. Tavoitteena työssä on ollut kertoa luovan tanssin lähtökohtia ja käyttömahdollisuuksia teoriassa, vakuuttaa lukija luovan tanssin toimivuudesta etenkin sosiaalisen vahvistamisen näkökulmasta sekä tuottaa mahdollisimman selkeä ja helppolukuinen luovan tanssin menetelmäopas ryhmäohjaajien käyttöön.</p> <p>Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön alalla monenlaiset ryhmänohjaustaidot ovat tarpeen ja myös toiminnalliset, luovat menetelmät vahvistavat osaamista. Humanistisessa ammattikorkeakoulussa on tehty monenlaisia oppaita muun muassa draamasta ja kädentaidoista, mutta liikeimprovisaation mahdollisuuksiin ei ole juurikaan opinnäytetyössä perehdytty. Luova tanssi on tanssia ilman opeteltua tekniikkaa. Se on liikeimprovisaatiota, jossa tanssija itse luo omat ratkaisunsa joko itsenäisesti tai ryhmässä toimien. Luova tanssi toimii hyvänä menetelmänä niin yhteisöllisyyden, osallisuuden, ryhmäyttämisen, voimauttamisen kuin itsetuntemuksenkin näkökulmista ja näin ollen se on mielestäni erinomainen työkalu ryhmänohjaajalle.</p> <p>Työni tilaajana on Jyväskylässä sijaitseva Nuorten Taidetyöpaja. Luovan tanssin menetelmäopas on tehty Taidetyöpajalla työskentelevien ryhmänohjaajien käyttöön. Taidetyöpajan toiminnassa näkyy niin draama, kädentaidot, kuin kirjoittaminenkin, joten myös luova tanssi löytänee jollakin tasolla paikkansa sieltä. Taidetyöpajan asiakkaina ovat 17-29-vuotiaat, yhteisöllisille pajajaksoille osallistuvat nuoret, jotka ovat etsimässä suuntaa elämälleen. Toiset tietävät jo varmasti, mihin kouluun aikovat hakea, kun taas jotkut vielä etsivät omaa polkuaan.</p> <p>Opinnäytetyöni menetelmäoppaassa olevia harjoituksia voidaan hyvin käyttää monenlaisille ryhmille lapsista aikuisiin, vaikka kohderyhmänä työssä ovatkin Taidetyöpajan 17- 29-vuotiaat nuoret. Näin ollen työtä voivat hyödyntää myös muut kuin Taidetyöpajan ohjaajat.</p> <p>Työssäni olen käyttänyt teoreettisena viitekehyksenä luovaa tanssia, sosiaalista vahvistamista, ryhmätoimintaa sekä taiteen merkitystä hyvinvoinnin edistäjänä.</p>	
Asiasanat Luova tanssi, tanssi-improvisaatio, liikeimprovisaatio, taide, sosiaalinen vahvistaminen, osallisuus, yhteisöllisyys	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
The Degree Programme of Civic Activity and Youth Work

ABSTRACT

Author Sara Airola	Number of Pages 31, appendixes 40
Title Creative dance in groupwork	
Supervisor Siru Kovala	
Subscriber and/or Mentor Nuorten Taidetyöpaja/Youth Art Center	
Abstract <p>The topic of my thesis is creative dance in groupwork. This thesis consists of two sections – the theory of creative dance and creative dance exercises. The aim of the theory section is to clarify terms and history of creative dance and to point out different kind of purposes and goals of creative dance. To be more specific, the purpose is to find out what kind of theories creative dance is based on and how it can be used in groupwork from social reinforcement's point of view. The aim of the latter section is to provide a simple and easily understandable guidebook about how to use creative dance exercises in groupwork.</p> <p>Various kinds of group leading skills – including the use of functional and creative methods – are necessary in the field of civic activity and youth work. Different kind of guidebooks about i.a. drama and handicraft have been done in Humak University of Applied Sciences indeed but it seems that not much attention has been paid to movement improvisation and creative dance thus far. Creative dance means dance without learned technique; it means movement improvisation in which the dancer himself creates his own solutions either individually or in a group. In my opinion creative dance is an excellent tool for group leaders since it can enhance i.a. the sense of community, participation and self-examination.</p> <p>The subscriber of this thesis is Nuorten Taidetyöpaja/Youth Art Center in Jyväskylä. The purpose of creative dance fits the objectives of the Youth Art Center of which present methods in groupwork consist of e.g. drama, writing and handicraft. The customers of the Youth Art Center are 17-29 years old youth who are searching for a direction in their lives. The guidebook included in this thesis is meant primarily for the group leaders in the Youth Art Center but it can also be benefitted by any other group leaders since the exercises in the guidebook are suited for everyone from children to adults.</p> <p>Creative dance, social reinforcement, groupwork and the meaning of art in improving the quality of life have been used as the frame of reference in this thesis.</p>	
Keywords Creative dance, dance improvisation, movement improvisation, art, social reinforcement, participation, communality	

1 JOHDANTO	5
1.1 Opinnäytetyön lähtökohtia	5
1.2 Opinnäytetyön tilaaja ja tavoitteet	7
1.3 Nuorten Taidetyöpaja	8
2 RYHMÄNOHJAUS	9
2.1 Ohjaajan rooli	9
2.2 Kokemusten läpikäyminen	11
3 LUOVA TANSSI JA TAIDE HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ	12
3.1 Luovan tanssin määritelmiä	12
3.2 Luovan tanssin historiaa	16
3.3 Miksi ja kenelle luovaa tanssia?	17
3.5 Taide sosiaalisen vahvistamisen näkökulmasta	22
4 LUOVAN TANSSIN MENETELMÄOPAS	25
4.1 Menetelmäoppaan tarkoitus	25
4.2 Menetelmäoppaan aineiston valinta	25
4.3 Menetelmäoppaan rakenne	26
5 POHDINTA	26
LÄHTEET	29
LIITTEET	32

1 JOHDANTO

1.1 Opinnäytetyön lähtökohtia

Opinnäytetyöni aihe on luovan tanssin käyttö ryhmätoiminnassa. Ehdotin yhteistyötä Nuorten Taidetyöpajan kanssa ja he olivatkin kiinnostuneita opinnäytetyöstäni. Taidetyöpajalla käyty sosiaalisen vahvistamisen harjoitteluni jäi mieleen yhtenä parhaimpana kokemuksena koulutuksen aikana ja mielestäni luova tanssi sopisi luontevasti osaksi heidän toimintaansa, koska menetelminä Taidetyöpajalla ovat jo muun muassa draama ja tarinallisuus. Opinnäytetyöni koostuu teoriaosuudesta sekä luovan tanssin menetelmäoppaasta, joka tulee Taidetyöpajan työntekijöiden käyttöön.

Luova tanssi on improvisoitua liikettä ilman opeteltua tekniikkaa. Luovassa tanssissa liike lähtee ihmisestä itsestään, ei ulkoapäin tulleista opituista malleista. Liikkeen ei tarvitse olla kaunista ja opeteltua, vaan pääasia on tanssista saatu elämys ja liikkeiden merkityksellisyys. Jokaisella ihmisellä on oikeus tanssiin ja jokaisen ihmisen keho tuottaa omanlaistaan liikettä. Toiselle tanssi voi olla yhden sormen liikuttelemista, toiselle se voi olla hyppimistä, pomppimista ja kierimistä.

Luovan tanssin näkökulma sosiaalisen vahvistamisen kannalta on itselleni keskeinen muun muassa sen yhteisöllisyyden, osallistavuuden sekä voimauttavuuden vuoksi. Uskon, että erilaisilla toiminnallisilla ryhmillä ja tässä tapauksessa etenkin luovalla tanssilla on paikkansa niin sosiaalisen vahvistamisen kentällä kuin myös muunlaisissa ryhmissä, jonka vuoksi halusin tehdä toiminnallisen opinnäytetyöni produktina selkeän ja helposti luettavan luovan tanssin menetelmäoppaan, jota ryhmänohjaajat Taidetyöpajalla voivat hyödyntää työssään ryhmien kanssa.

Kiinnostukseni luovaa tanssia kohtaan on herännyt ennen yhteisöpedagogi-
opintojani, jolloin kävin vuoden mittaisen tanssi- ja liiketerapian
täydennyskoulutuksen. Olin harrastanut erilaisia tanssilajeja jonkin verran ennen
koulutukseen lähtemistä ja kokenut tanssimisen itselleni tärkeäksi asiaksi, mutta

tanssi- ja liiketerapian koulutus avasi silmäni aivan uudella tavalla. Opinnoissa keskityttiin omaan kehonhahmotukseen ja kehotietoisuuteen sekä siihen, kuinka omaa kehoa opitaan kuuntelemaan. Tanssi- ja liiketerapiassa ennen kaikkea vapauduttiin teknisen tanssin käsitteestä ja siitä kuvitelmasta, miltä tanssin pitäisi näyttää. Sen sijaan keskityttiin siihen, miltä tanssi ja liikkuminen tuntuu.

Harjoittelin vuoden ajan liikkumista erilaisten improvisaatioharjoitusten kautta yksin ja ryhmässä, leikkimällä, rentoutumalla ja tutustumalla kehon toimintaan aivan uudella tavalla. Liikeimprovisaatiosta tuli itselleni tärkeä rentoutumiskeino. Tajusin, kuinka suuri merkitys oman kehon toiminnalla on ihmiselle ja siitä hetkestä lähtien olen halunnut hyödyntää ryhmien ohjauksessa luovaa tanssia.

Lopputyöni tein silloisessa työpaikassani psykiatrisessa kuntoutuskodissa toteuttamalla terapeutin tanssin ryhmää. Seuraavan kerran päädyin käyttämään luovaa tanssia yhteisöpedagogiopintojeni ensimmäisenä vuonna, jolloin ohjasin Jyväskylän Nuoret ry:llä ala-asteikäisten lasten ilmaisutaitokerhoa sekä luovaa tanssia lasten hiihtolomaleirillä. Toisena opiskeluvuonna tein sosiaalisen vahvistamisen projektin Suvimäen Klubitalolle, jossa vedin mielenterveyskuntoutujille ilmaisuryhmää. Menetelminä olivat luova tanssi ja tarinallisuus. Kävimme läpi elettyä elämää ja tulevaisuuden näkymiä luovien menetelmien kautta sekä keskustelemalla. Vakuutuin jälleen liikeimprovisaation toimivuudesta, mutta myös siitä, että mielenterveyskuntoutujien kanssa työskennellessä ohjaajan on oltava valmis ottamaan vastaan hyvin monenlaisia reaktioita järkytyksestä riemunkiljahduksiin, sekä keskustelemaan rankoistakin asioista. Tässä alan koulutus, ohjaajapari, tieto mielenterveyden ongelmista sekä hyvät ryhmäohjaustaidot ovat tarpeen. Harjoitusten purkaminen on aina tärkeää, mutta etenkin ohjattaessa haastavampia harjoituksia.

Toisena opiskeluvuonna tein yhteistyötä myös Katso! -projektin kanssa (monikulttuurinen yhteisötaideprojekti) vetämällä luovaa tanssia maahanmuuttajanuorille, joka oli erittäin arvokas kokemus niin maahanmuuttajien kohtaamisen kannalta mutta myös luovan tanssin ohjaamisesta nuorille. Maahanmuuttajien kanssa työskennellessä ohjaajan toimintatapojen selkeys on

erityisen tärkeää hyvän vuorovaikutuksen ja ymmärryksen lisäämiseksi. Selkeät ja helpot ohjeet olivat tässä ryhmässä avainasemassa leikin ja hauskanpidon lisäksi.

Koulutusten lisäksi olen käynyt kaksi terapeuttisen tanssin kurssia sekä tarinallisten menetelmien koulutuksen, jossa käytettiin paljon myös liikettä kirjoittamisen ja kuvallisen ilmaisun lisäksi. Edellisistä työpaikoistani psykiatrisista kuntoutuskodeista, nuorisokodista sekä päiväkodista on kertynyt ohjaajan kokemusta monenlaisten ryhmien kanssa.

Koen, että luovalla tanssilla on paljon annettavaa monien erilaisten ryhmien kanssa. Luova tanssi toimii kokemukseni mukaan niin mielenterveyskuntoutujien kuin lastenkin kanssa, toki ryhmän ikä, koko, tavoitteet ja elämäntilanteet eri tavalla huomioon ottaen. Edellä mainituilla ryhmillä luovalla tanssilla voi olla hyvin erilaiset tavoitteet ja onkin ohjaajan vastuulla, että ryhmässä käytettävät menetelmät ovat hyvin perusteltuja ja suunniteltuja.

1.2 Opinnäytetyön tilaaja ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tilaaja on Jyväskylässä sijaitseva Nuorten Taidetyöpaja, jonka ryhmänohjaajien käyttöön luovan tanssin menetelmäopas tulee. Taidetyöpajan asiakkaat ovat 17-29-vuotiaita nuoria, joten menetelmäopas on tehty tätä ikäryhmää ajatellen. Harjoitukset sopivat toki monenlaisille ryhmille, mutta Taidetyöpajan kohderyhmän huomioon ottaen, on harjoitusten pääpaino ja tavoitteet ryhmäyttämässä ja yhteisöllisyyden vahvistamisessa, sekä toki omaan kehoon tutustumisessa. Koska Taidetyöpajalla käytetään erilaisia taiteen muotoja nuorten kanssa työskennellessä, tuntuu luova tanssi hyvältä lisältä heille. Luovaa tanssia on kokeiltu Taidetyöpajalla joitakin kertoja, mutta se ei ole vielä vakiintunut toimintamuotona samalla tavalla kuin esimerkiksi maalaus ja kirjoittaminen. Tähän tarpeeseen teen menetelmäoppaan.

Tavoitteeni tässä työssä on perehtyä luovan tanssin historiaan, perustella luovan tanssin hyötyjä sekä tehdä mahdollisimman yksinkertainen ja selkeä menetelmäopas, jota ryhmänohjaajan on helppo käyttää.

1.3 Nuorten Taidetyöpaja

Nuorten Taidetyöpaja on osa Jyväskylän kaupungin työllisyyspalveluja. Taidetyöpaja tarjoaa työharjoittelua, toimintaa ja ohjausta 17-29-vuotiaille jyväskyläläisille nuorille. Toiminta koostuu erimittaisista yhteisöllisistä pajajaksoista sekä nuorten yksilöohjauksesta. Toiminnallisilla pajajaksoilla harjoittelijat pääsevät kokeilemaan monipuolisesti erilaisia kädentaitoja ja taiteita. Työn avainsanoja ovat *yhteisö, toiminta ja myönteisyys*. Taidetyöpajalla myös etsivän työn tekijät ovat nuoren tukena ja apuna erilaisissa elämäntilanteissa.

Draama, kädentaito- ja taidepajat ovat Taidetyöpajan ydin. Kädentaidot ja taiteet pitävät sisällään laajan kirjon erilaisia menetelmiä, materiaaleja ja tekniikoita, joihin taidetyöpajalaiset pääsevät tutustumaan. Pajoissa toimii ohjaajina ammattitaiteilijoita ja osaajia Taidetyöpajan oman väen lisäksi. Taidetyöpajalla pääpaino on tekemisessä ja oman uskalluksen lisäämisessä, lopputulos ei ole tärkein. Taidetyöpajalla on tutustuttu muun muassa akryylimaalaukseen, piirustukseen, luovaan kirjoittamiseen, tanssiin, huovutukseen, lasinpuhallukseen, keramiikkaan, kuvanveistoon, metalligrafiikkaan, raudantaontaan, puunaamion veistoon, puupiirrosten tekemiseen, lasinpuhallukseen, valokuvaukseen, tekstiilityöhön ja korun valmistukseen.

Tulevaisuudensuunnittelu kuuluu olennaisena osana pajalla olemiseen. Taidetyöpajalla olevien nuorten tarpeet tulevaisuuden suhteen ovat hyvin erilaiset: osa on jo selvillä siitä, mihin aikoo kouluun, toiset etsivät vielä omaa tietään ja jotkut haluavat ehdottomasti pitää tulevaisuuden avoinna. Tulevaisuudensuunnittelun moottorina toimivat draama sekä kädentaito- ja taideaineet. Draama vapauttaa ja luo Taidetyöpajalla yhteishenkeä, kädentaidot ja taiteet tarjoavat mielekästä toimintaa. (Taidetyöpaja 2012.)

Nuorten Taidetyöpaja syntyi vuonna 2001 Jyväskylän työllisyyspalveluiden omana kehityshankkeena. Taidetyöpaja sai pian ESR-rahoituksen ja toimi sillä vuoteen 2008 saakka. Alkuaikoinaan Nuorten Taidetyöpaja tarjosi toiminnallista työharjoittelua kahdentoista nuoren ryhmälle kaksi kertaa vuodessa, noin neljän kuukauden jaksoissa, joissa taidetta, kulttuuria ja kädentaitoja toteutettiin yhteisöllisesti. Vuoden 2008 alusta Taidetyöpaja tuli osaksi työllisyyspalveluiden pysyvää toimintaa, kaupungin vakinaistaessa pajalle kaksi työvalmentajaa. Samoihin aikoihin käynnistyivät Lääninhallituksen rahoituksella pienpajat. Nyt tarjottiin myös niille nuorille jotka eivät ole työmarkkinatukeen oikeutettuja, mahdollisuus pajatyöskentelyyn. Pienpajoista vastasi alkuvaiheessa yksi yksilövalmentaja.

Syksyllä 2008 alkoi Nuorten Taidetyöpajan etsivä työpajatoiminta. Yksilöohjaus ennen ja jälkeen pajan, sekä myös muualle kuin pajatyöhön suuntautuneiden nuorten ohjaus, sai hyvät resurssit Opetusministeriön kahden työntekijän palkkauksen myötä.

Syksyllä 2010 Taidetyöpajalla käynnistyi myös Voimalaitos-hanke. ESR-rahoitteinen projekti tarjoaa pajaryhmiä ja starttipajoja suuntaa vailla oleville nuorille, sekä suurempia teatterituotantoja alueen työttömille nuorille. Voimalaitos-hankkeen myötä Nuorten Taidetyöpajan toiminnoissa tulee vuositasolla olemaan mukana yli 300 nuorta. (Taidetyöpaja 2012.)

2 RYHMÄNOHJAUS

2.1 Ohjaajan rooli

Mielestäni hyvät ryhmänohjaustaidot ovat niin oleellinen osa luovaa tanssia, että käyn läpi joitakin ryhmänohjauksen perusasioita ennen luovan tanssin teoriaosuutta. Kun ryhmänohjaajalla on hyvät valmiudet ohjaamiseen ja kokemusta erilaisten ryhmien kanssa toimimisesta, voi ohjaaja laajentaa osaamistaan erikoisalueille, tässä tapauksessa luovaan tanssiin.

Hyvä ohjaaja sopeuttaa toimintansa kunkin ryhmän tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti. On hyvin erilaista ohjata esimerkiksi lasten tai nuorten ryhmää, jossa tavoitteina voi olla ryhmäytyminen, yhteisöllisyys, uudet kaverisuhteet, hauskan pitäminen, kehontuntemus ja -hallinta kuin mielenterveyskuntoutujien ryhmää, jossa tavoitteina voi olla itsetuntemuksen kehittäminen, vertaiskokemusten jakaminen ja omien voimavarojen etsiminen. Menetelmäoppaaseen olen erikseen laatinut tärkeitä asioita, joita ohjaajan tulisi muistaa erityisesti luovaa tanssia ohjattaessa. Tässä luvussa kerron joitakin yleisiä asioita ryhmän ohjaajana toimimisesta erityisesti haastavampien ryhmien sekä vertaisryhmien kanssa.

Mielenterveyden keskusliiton koulutuksessa vertaisohjaajat laativat listan siitä, mitä itse ryhmäläisenä odottavat ohjaajalta. Lista oli seuraavanlainen: luotettavuutta, erilaisuuden ymmärtämistä, käytännön asioiden hoitoa, tasapuolisuutta, teemojen valmistelua, keskustelun ohjausta, kykyä antaa tilaa ryhmän hiljaisimmillekin, vuorovaikutustaitoja, oman itsensä tuntemista, kykyä olla läsnä, luovuutta, aloitekykyä, kuuntelua, kannustamista, kunnioittamista, kiittämistä, vertaisuutta, uskallusta puhua vaikeistakin asioista sekä kykyä luoda turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. (Sykäri, 2009, 36.) Itse pidän tärkeänä jokaista edellä mainittua ominaisuutta ja taitoa, sekä lisäksi listaan vielä tavoitteellisuuden sekä asioiden hyvän perustelemisen. Mielestäni on tärkeää pystyä perustelemaan asiat, joita ohjaaja on päättänyt ryhmälleen pitää. Ohjaajalla täytyy itsellään olla selkeä visio siitä, mihin harjoituksilla pyritään ja miksi.

Alussa mainitsin, että haastavamman ryhmän kanssa työskenneltäessä olisi hyvä olla ohjaajapari. Olen havainnut sen itse ryhmien kanssa tärkeäksi seuraavien seikkojen vuoksi, joista myös Sykäri (2009, 37) kirjoittaa. Käytännöllisyyden vuoksi on järkevää olla kaksi ohjaajaa; jos toinen sairastuu, voi toinen ohjata ryhmää yksinkin, eikä ryhmän tapaamista tarvitse perua. Ohjaajat voivat myös purkaa ryhmästä kokemuksia keskenään ja näin saavat toisiltansa tukea ohjaajuuteen. Tällöin ohjaaja ei kuormitu liikaa. Parhaimmillaan ryhmän ohjaajien tiimityö toimii niin hyvin, että he osaavat hyödyntää omia, erilaisia vahvuuksiaan sekä oppia toinen toiseltaan ja ryhmän ohjaaminen yhdessä on hauskaa ja antoisaa. Kun ohjaajilla on keskenään avoin, hyvä ja luottamuksellinen suhde, välittyy myös ryhmäläisille siitä turvallisuudentunnetta. (Sykäri, 37.)

Ryhmätoiminnassa korostuu vastuullisuus, avoimuus auttaa itseä ja muita, viihtyminen ryhmässä ja se, että ryhmä on kaikille tärkeä. Ryhmän ohjaajien on etukäteen sovittava vastuualueista ja ennen jokaista ryhmäkertaa käytävä läpi, miten ryhmä vedetään. Jokaisen kokoontumisen jälkeen ohjaajien on hyvä keskustella keskenään, miten ryhmän tapaaminen sujui ja mitä olisi voinut tehdä toisin, sekä suunnitella seuraava tapaamiskerta. Ohjaajien vastuulla on toimivan ryhmän luominen ja käynnistäminen sekä sen vieminen eteenpäin loppuun saakka. Tämä tarkoittaa ohjaajalta monenlaisia taitoja ja tietoja, jotta ohjaaja saa osallistujat motivoitumaan ja innostumaan. Ohjaajan tehtävänä on jatkuvasti tarkkailla ryhmän ilmapiiriä ja toimia havaintojensa mukaan. Ryhmän alkaessa on ryhmälle sovittava paikka, aika, kesto, tavoitteet sekä yhteiset säännöt, joiden mukaan toimitaan (Punkanen 2006, 73). Säännöt kannattaa laatia yhdessä osallistujien kanssa. Kun säännöt on yhdessä mietitty ja laadittu, sitoutuu niihin kenties paremmin, kuin silloin jos ne olisivat ohjaajan itse laatimat. Säännöt voi hyvin laittaa esille johonkin näkyville, mistä niitä voi tarpeen tullen tarkistaa.

Westman kirjoittaa (2007, 21-24) siitä, kuinka toiminnan raamit ja säännöt ovat Taidetyöpajalla tärkeitä ja ohjaustyöllä ratkaiseva merkitys ensimmäisinä viikkoina uusien pajalaisten kanssa. Tarkoituksena on, että jo ensimmäisinä päivinä uudet nuoret sitoutuvat aikatauluihin. Ohjaajat ovat suunnitelleet ohjelman tarkoin ja lähtökohtana on, että kaikki tekevät kaikkea ja työt tehdään valmiiksi. Jos ongelmia ilmenee, niihin puututaan välittömästi ja mahdollisimman hienotunteisesti. Työpajoissa ohjaaja ja nuori kohtaavat toisensa yhdenvertaisina; he työskentelevät yhdessä uskoen itseensä, omaan tekemiseensä ja ryhmään.

2.2 Kokemusten läpikäyminen

Ryhmätoiminnassa kokemusten jakaminen ja purkaminen on erityisen tärkeää. Uudet kokemukset ja ryhmäläiset voivat herättää monenlaisia tunteita, joista on hyvä saada puhua tai ilmaista kokemukset muulla tavoin. Kokemusten purkuun löytyy keinoja aina yhteisistä loppupiireistä maalaamiseen ja kirjoittamiseenkin. Kokemusten jakaminen sekä ryhmässä että yksilöllisesti on tarpeellista. Ryhmän

alussa ja lopussa on hyvä kokoontua yhteen ja käydä läpi heränneitä ajatuksia toiminnasta. Koska kaikkia ajatuksia ei välttämättä haluta tuoda julki, on yksilöllinenkin työskentely tärkeää. Eri taiteen muotoja voikin hyvin käyttää osana kokemusten purkua; keskustelujen lisäksi voi käyttää esimerkiksi liikkeellistä ilmaisua, maalaamista, kirjoittamista tai kuvakortteja. Yhteisten keskustelujen lisäksi voi jokaisella ryhmäläisellä olla esimerkiksi oma päiväkirja, johon voi tehdä merkintöjä lopetuksen lisäksi myös kesken ryhmää. Onkin tärkeää pitää tekemisen ohessa pieniä taukoja, jolloin osallistujat saavat hengähtää ja keskittyä omiin tunteuksiinsa.

3 LUOVA TANSSI JA TAIDE HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

3.1 Luovan tanssin määritelmiä

Luovaa tanssia, liikeimprovisaatiota sekä tanssi- ja liikeimprovisaatiota käytetään usein toistensa synonyymeina. Tanssi- ja liiketerapeutti Maarit Ylösen mukaan termit ovat hyvinkin lähellä toisiaan. Pieniä vivahde-eroja niistä voi kuitenkin löytää. *Improvisaatio* yläkäsitteenä tarkoittaa dialogisuutta. Siinä ollaan esimerkiksi tanssi-improvisaation avulla liikkeellisessä vuorovaikutuksessa, liikkeen rakentuessa tässä ja nyt -hetkessä ilman ennakkosuunnittelua. *Luovalla tanssilla* tai *luovalla liikkeellä* tarkoitetaan usein Rudolf Labanin kasvatuksellisesta tanssi-käsitteestä lähtenyttä suuntausta, jossa liikelaadut ovat materiaaleina. Toisaalta luova tanssi tai luova liike myös korostavat tanssin luovaa prosessia. Luova tanssi tai liike voi myös pohjautua koreografoidulle ja harjoitetulle liikkeelle. Improvisaatio on silti pääosassa.

Myös *liike* ja *tanssi*- sanojen välillä on eroa. *Tanssiin* sanana sisältyy aina ajatus liikkeen ilmaisullisuudesta. *Liike* taas voi käsittää mitä tahansa liikettä. (Ylönen 2012.) Itse olen päätenyt käyttämään opinnäytetyössäni termiä luova tanssi sen selkeyden ja yksinkertaisuuden vuoksi. Opinnäytetyössäni olevat harjoitukset ovat improvisaatioharjoituksia, mutta en halua sulkea pois myöskään mahdollisuutta improvisaation kautta syntyneelle harjoitellulle liikkeelle. Liikeimprovisaatio-termi

kulkee työssäni luovan tanssin rinnalla, sillä mielestäni se kuvaa hyvin tekemisen tarkoitusta.

Marketta Viitalan mukaan luovan tanssin tärkeimpiä tavoitteita on saada ihminen löytämään oma kehonsa kaikkine mahdollisuuksineen ja käyttämään sitä itsensä ilmaisuun. Tanssimisen perustana on luonnollinen liike, joka ei ole opeteltua eikä sidoksissa mihinkään tanssityyliin tai tekniseen suoritukseen. Luovassa tanssissa itse tapahtuma on tärkein. (Viitala 1998, 16.)

Mary Joyce, yksi luovan tanssin pioneereista on määritellyt luovaa tanssia seuraavasti:

Luova tanssi on kommunikointia liikkeen avulla. Liike on tanssin kieli. Luovassa tanssissa ei ole oikeaa tai väärää. Tanssijan on tärkeä käyttää omaa sisäistä maailmaansa ja sen pohjalta luoda oma, selkeä ratkaisunsa liikkeen keinoin. Vaikka tanssissa yleensä taitojen lisääntyminen lisää kommunikoinnin mahdollisuutta, luovassa tanssissa sisäisen minän ilmaiseminen kulkee aina edellä teknisen suorituksen vaatimuksia. Tanssi ei puhkea kukkaan hetkessä – harvan sielu ja keho ovat niin läheisessä kosketuksessa toisiinsa. Ammattitanssija löytää tien kehon treenauksen kautta. Luovassa tanssissa tie löydetään tanssin elementtien oppimisen kautta: keho, tila voima ja aika. (Viitala 1998, 19.)

Opas luovuuteen ja itseilmaisuun -sivustolla luovaa tanssia määritellään seuraavalla tavalla:

Luova tanssi on tanssimista vapaasti, vailla mitään sääntöjä tai opeteltuja kuvioita. Se on tanssia hetkessä, tunteiden välitöntä ilmaisua sillä hetkellä kun ne syntyvät. Jokainen luova tanssi on aina uusi ja erilainen. Jokainen tanssi tulee suoraan meidän sisimmästämme. Se ilmentää meitä itseämme, ja meidän tunteitamme ja kokemuksiamme. Kun alamme tanssia muita varten, niin alamme ajatella miltä tanssimme näyttää, sen sijaan, että kokisimme miltä se tuntuu. Sisäinen tanssi, luonnollinen tanssi, syntyy siitä mitä me tunnemme sisällämme. Tanssimme silloin sisältä ulospäin. Näytämme ja ilmaisemme sen, mitä tunnemme itsessämme. Kun me alamme miettiä, miltä tanssimme näyttää ulospäin, niin kadotamme sisäisen tunteemme. Silloin tanssi tulee meidän ulkopuoleltamme. Siitä tulee vain esitys muille, eikä se enää ole meidän omaa tanssiamme. (Luovuus 2012.)

Luova tanssi on siis liikeimprovisaatiota. Liikettä ilman opeteltua tekniikkaa. Luovaa tanssia on vähintäänkin yhtä tärkeää, jollei tärkeämpääkin tuoda esille, kuin teknisiä tansseja (baletti, jazztanssi, showtanssi ym.) sen vuoksi, että se ei rajoitu tietyn tekniikan ja tiettyjen liikkeiden opetteluun, vaan tanssissa on jatkuvasti ihmisen oma mielikuvitus työllistettynä. Jokaisen ihmisen on tärkeää löytää oma liikeäänensä, oma ainutlaatuinen tapansa liikkua. Luova tanssi on ikään kuin jatkuvaa ongelmien ratkaisuprosessia, jossa ratkaisut löytää tanssija itse tai yhdessä ryhmän kanssa ja näin muodostaa oman tuotoksensa. Luovan tanssin avulla ihminen voi tutustua itseensä paremmin, kehittyä, rikkoa rajojaan sekä saada oivalluksia niin itsestään kuin ympäristöstään. (Barry 1987, 8-10.)

Tanssin kenttää voidaan ryhmitellä esittäviin tansseihin ja osallistuviin tansseihin. Esittäviin tanssilajeihin kuuluu muun muassa klassinen baletti, nykytanssi, jazztanssi, tanssiteatteri sekä showtanssi. Osallistuviin tanssilajeihin taas luova tanssi, kasvatuksellinen tanssi, heimo- ja rituaalitanssit, seurataanssi sekä tanssiterapia. Tanssimuotoja, jotka ovat osallistuvan ja esittävän tanssin välillä ovat breakdance, hiphop, lastentanssi, kilpatanssi, etniset tanssit, kansantanssi sekä historiallinen tanssi. Esittävään tanssiin kuuluu tanssi esittävänä taiteena, kun taas osallistuvassa tanssissa tanssia korostetaan sosiaalisen kanssakäymisen välineenä, jolloin esiintymistä tapahtuu harvoin tai ei ollenkaan. (Anttila 1994, 8.) Nykytanssin erona luovaan tanssiin on se, että nykytanssin saralla tehdään tanssiteoksia, kun taas luova tanssi keskittyy enemmän ihmisen omaan ilmaisuun ja kokemuksiin.

Mielestäni esittäviin tansseihin lukeutuu myös japanilainen butoh-tanssi, jossa liike syntyy kehosta käsin tanssijan sisäisten impulssien ja mielikuvien kautta. Osallistuviin tansseihin puolestaan lisäisin kontakti-improvisaation, joka on vuorovaikutuksellista liikeimprovisaatiota yhden tai useamman tanssikumppanin kanssa. Kummassakaan edellä mainituista ei ole tiettyä rytmiä tai koreografiaa, jonka mukaan liikutaan. Myös yhteisötanssi on merkittävä osa osallistuvaa tanssia; sitä toteutetaan työpaikoilla, päiväkodeissa, kouluissa sekä erilaisissa hoito- ja kuntoutuslaitoksissa. Yhteisötanssissa kuitenkin tanssin eri muodot ja tekniikat ovat toisinaan käytössä improvisaation lisäksi.

Tanssin ryhmittelyn lisäksi tanssia voi tarkastella kärjistettynä kahdesta eri näkökulmasta. Onko tanssissa kysymys oppimisesta tanssin kautta vai tanssin oppimisesta? Ensimmäinen vaihtoehto liittyy kasvatukselliseen hyötynäkökulmaan, jolloin arvostetaan tanssin vaikutuksia inhimilliseen kehitykseen, kun taas jälkimmäiseen esteettiseen näkemykseen kuuluvat arvostavat tanssia arvona itsessään. Kasvatuksellisessa näkemyksessä ihminen voi kehittyä tanssin kautta ja tanssi nähdään ennemminkin liikkumisena kuin taiteena. Tanssi-ilmaisu pohjautuu tällöin sisäisiin kokemuksiin ja spontaaniin ilmaisuun. Esteettisessä näkemyksessä tanssi nähdään tanssitaitojen kehittämisenä ja taiteena. Tällöin tanssi pohjautuu ulkoisiin kokemuksiin, tanssitaitoon ja tanssitaiteen tuntemiseen. (Anttila 1994, 11.) Edellisistä vaihtoehdoista valittaessa luova tanssi kuuluu ehdottomasti kasvatukselliseen näkökulmaan, jolloin arvostetaan ihmiseen omaa, sisäistä prosessia, eikä tanssin näyttävyyttä.

Itse ajattelisin kuitenkin niin, että vaikka luova tanssi on osallistuvaa tanssia, ei esittäminenkään ole poissuljettua. Esittäminen voi olla erittäin voimauttavaa ja antoisaa pelkän viihdyttävyyden lisäksi. Tästä esimerkkinä mainittakoon liikuntarajoitteisten liikeimprovisaatioryhmä Taika-tanssi, joka toteutti säännöllisten liikeimprovisaatiotapaamisten lisäksi näkymätöntä teatteria. Näkymätön teatteri tapahtuu julkisissa tiloissa ihmisten keskellä niin, että ihmiset eivät tiedä sen olevan esitystä, eikä siitä ole ilmoitettu missään. Tällöin ihmiset joutuvat odottamattaan mukaan esitykseen esimerkiksi kahvilassa, kadulla, torilla tai kauppakeskuksessa (Väätäinen 2009, 49.) Tällainen toimintatapa on eräänlainen vaikuttamiskeino, jolla pyritään saamaan ihmisiä puuttumaan epäkohtiin ja ottamaan niihin kantaa. Taika-tanssijat esiintyivät kauppakeskuksessa yhdistäen arkiliikettä, tanssia ja laulua. Eräässä kohtauksessa ei-kävelevä nainen liukui pois pyörätuolistaan kauppakeskuksen lattialle makaamaan kävelevän naisen avustuksella. Kävelevä nainen istuutui pyörätuoliin ja koetti ajaa sillä pois. Tässä tapauksessa kohtaaminen herätti huolestuneisuutta ja paheksuntaa katsojissa sekä kysymyksiä pyörätuolien käytämisestä ja niiden kanssa toimimisesta julkisilla paikoilla. Esittäminen oli myös Taika-tanssijoille erittäin voimauttava kokemus. (Väätäinen 2009, 49.)

3.2 Luovan tanssin historiaa

Luovan tanssin juuret johtavat Mary Joycen lisäksi muun muassa yhteen nykytanssin pioneereihin Rudolf Von Labaniin (1879-1958), joka kehitti vapaata tanssia vaihtoehtona baletin rinnalle. Laban tunnetaan ensisijaisesti modernin tanssin ja liikekokeiluihin perustuvien työpajojen kehittäjänä, sekä ajatuksesta ”tanssi kuuluu kaikille”. Rudolf Laban halusi opettaa ihmistä persoonana ja kokonaisuutena, ei erillistä tanssitekniikkaa. Laban painotti koko kehon käyttöä, hengitys ja ääni mukaan lukien. Labanilta on lähtöisin luovan tanssin ajatus siitä, että tanssija ei harjoittele vain tiettyjä liikkeitä vaan pyrkii liikkumisen avulla ymmärtämään paremmin omaa kehoaan ja kehittämään sen toimintaa, johon myös Labanin kehittämä liikeanalyysi perustuu. (Viitala 1998, 33-34.)

Liikeanalyysin ansiosta voi kehittää kykyä ymmärtää, havainnoida liikettä sekä oppia käyttämään liikettä entistä monipuolisemmin. Tanssi-ilmaisun lisäksi liikeanalyysia käytetään myös tanssiterapiassa. Liikeanalyysissä kehon käytössä kiinnitetään huomiota kehon osiin, niiden suhteisiin toisiinsa, kehon muotoon ja toimintaan. Liiketekijöitä ovat voima, aika, tila ja virtaavuus, joita muuntelemalla syntyvät erilaiset liikelaadut, jotka antavat liikkeelle luonnetta, väriä ja sisältöä. (Anttila 1994, 27-29.)

Labanin tärkeät ajatukset oman kehon hyväksymisestä ja käyttämisestä voisi tiivistää seuraavalla tavalla: Jokaista yksilöä pitäisi rohkaista käyttämään juuri sitä kehoa, mikä hänelle on luotu. Oli se sitten millainen tahansa, on ihmisen itse opittava elämään juuri siinä kehossa ja käytettävä juuri sitä kehoa ilmaisussaan. (Viitala 1998, 33-34.)

Merkityksellisenä nimenä luovan tanssin pioneereista mainittakoon Isadora Duncan (1877-1927), joka halusi päästä eroon baletin tiukoista säännöistä korostamalla tanssimisen vapautta heittämällä nurkkaan niin korsetin, tyllihameen kuin balettitosutkin. Hän halusi tanssia luonnollisesti, vapaana tiukoista säännöistä. Tanssiasukseen hän halusi balettiasun sijasta vapaasti liikkeen mukana elävän tunikan, paljaat käsivarret ja jalat, mikä oli tuohon aikaan ennenkuulumatonta. Seuraava lausahdus oli hänen visionsa tulevaisuuden tanssijoista:

The dancer of the future will be one whose body and soul have grown so harmoniously together that the natural language of that soul will have become the movement of the human body. The dancer will not belong to any nation but to all humanity. (Isadora Duncan Dance Foundation 2005.)

Muita nykytanssin pioneereja olivat muun muassa Mary Wigman (1886-1973), Martha Graham (1894-1991), Marian Chase (1896-1970) sekä Blanche Evan (1909-1982).

Nykytanssin historia sijoitetaan yleensä 1920- ja 1930-luvun Keski-Eurooppaan ja Yhdysvaltoihin (Monni 2004, 172). Viitala kirjoittaa (1998, 17) kohdanneensa luovan tanssin käsitteen ensimmäisen kerran 1960-luvulla. Tanssin tiedotuskeskuksen Suomalaisen tanssihistorian mukaan Isadora Duncan vieraili Suomessa 1908 ja Mary Wigman 1926. Useat suomalaiset vapaan tanssin edustajat opiskelivat ja työskentelivät Keski-Euroopassa 1920-1930-luvuilla ja 1961 Riitta Vainio toi suomeen amerikkalaisen modernin tanssin ja perusti modernin tanssin koulun. Vainion tanssiteos *Kotka* esitettiin suomen televisiossa 1962. Suomessa esiintyivät samoihin aikoihin myös mm. Merce Cunninghamin sekä Martha Grahamin tanssiryhmät. Ensimmäinen ammattimainen modernin tanssin ryhmä perustettiin suomeen 1972 ja 1980-luvulla kansainvälisten vaikutteiden kirjo laajeni. Perinteisten modernin tanssin tekniikoiden rinnalle nousi myös mm. kontakti-improvisaatio ja useat koreografit ammensivat vaikutteita japanilaisesta butoh`sta. 1990-luku oli suomalaisen nykytanssin kasvun vuosikymmen, jolloin myös ammatillisen koulutuksen lisääntymisen myötä taiteilijoiden määrä kasvoi ja syntyi useita uusia tanssiryhmiä. (Tanssin Tiedotuskeskus.)

3.3 Miksi ja kenelle luovaa tanssia?

Näen luovan tanssin merkitykset ja hyödyt kahdesta eri näkökulmasta; ensimmäinen on luovan tanssin merkitys silloin, kun tavoitteina ovat esimerkiksi ryhmäytyminen, yhteisöllisyyden tunteen lisääminen, rentoutuminen ja virkistäytyminen harjoitusten kautta. Tällainen toimintamalli sopii mielestäni hyvin kaikenlaisille ryhmille lapsista aikuisiin ja vaikkapa työyhteisöjen virkistäytymispäivään. Oikealla tavalla valitut ja

perustellut harjoitukset rentouttavat, ryhmäyttävät, lujittavat yhteishenkeä ja ovat yksinkertaisesti erittäin hauskoja, vapauttavia ja viihdyttäviä. Kaikesta ei aina tarvitse olla hyötyä, vaan joskus on tärkeää vain viihtyä ja rentoutua.

Toinen näkökulma on syvällisempi, jolloin tanssi on enemmänkin itsensä tutkiskelua ja näin ollen terapeutisempaa tanssia. Kokemuksia tanssista voidaan jakaa muiden ryhmäläisten kanssa ja keskittyä siihen, milloin mitään tapahtuu omassa kehossa ja miksi. Vaikka luova tanssi ei ole terapiaa eikä ohjaaja terapeutti, voi ryhmän ohjaaja ohjata toiminnallisia ryhmiä, joilla on terapeutti vaikutus ryhmäläisiin. Tällaista toimintamallia voi käyttää sosiaalisen vahvistamisen kentällä esimerkiksi vertaisryhmissä tai vaikkapa mielenterveyskuntoutujien kanssa. Silloin on mielestäni suotavaa työskennellä ohjaajaparin kanssa, omata kokemusta mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelystä, omasta kehollisesta työskentelystä ja itsetuntemuksesta sekä ryhmien ohjaamisesta.

Luovan tanssin vaikutukset ja hyödyt ovat moninaiset. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön sekä opinnäytetyön tilaajani, Nuorten Taidetyöpajan näkökulmasta katsottuna suurin hyöty lienee sosiaalisessa vahvistamisessa, ryhmäyttämisessä ja yhteisöllisyydessä. Luovan tanssin harjoitusten avulla voi edesauttaa ryhmäytymistä sekä lisätä yhteisöllisyyden tunnetta jo entuudestaan tuttujenkin osallistujien kesken. Anttila kirjoittaa (1994, 16) pari- ja ryhmätyöskentelyn olevan avainasemassa luovan tanssin käytössä. Liikkumalla ja ratkomalla liikkeellisiä tehtäviä ryhmässä tai pareittain yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunne kasvaa, osallistujat oppivat huomioimaan toistensa näkökulmia, sopeutumaan sääntöihin ja ratkaisemaan erilaisia ristiriitoja. Ryhmässä liikkuessa opitaan myös sietämään ja arvostamaan erilaisuutta ja ottamaan toiset huomioon.

Luovan tanssin harjoitukset ovat omiaan myös kehittämään hyvää itsetuntoa, sillä harjoituksissa on monta oikeaa ratkaisutapaa ja mahdollisuutta, jotka antavat kaikille mahdollisuuden tuntea onnistuvansa. Liikeimprovisaatio voi auttaa estynyttä, passiivista tai arkaa ihmistä vapautumaan, kunhan valitaan riittävän rauhallinen etenemistahti.

Pidän tärkeänä sosiaalisen vahvistamisen näkökulmasta edellä mainittujen lisäksi myös yksilöharjoituksia ja jokaisen ihmisen henkilökohtaista kehotietoisuutta. Kirsi Monni kirjoittaa teoksessaan Olemisen poeettinen liike (2004, 221) siitä, kuinka ihmiset elävät usein niin, että keho ja mieli elävät ikään kuin "eri aikaa", jolloin ne eivät ole kosketuksissa keskenään. Ajatukset, suunnitelmat ja kiire vaikuttavat siihen, etteivät ihmiset ole aina tietoisia kehonsa läsnäolosta. Ihmiset toimivat helposti automaattisesti, kiinnittämättä sen kummempaa huomiota kehon toimintaan ja olemiseen. Vasta kun kehon aistimukset ylittävät tavanomaisen huomiokyvyn tason, kiinnitetään siihen huomiota. Esimerkiksi horjahtaessa vaarallisesti jalkakäytävän reunalle tai astuessa auton eteen, ihminen havahtuu ja tulee tietoiseksi omasta kehostaan. (Monni 2004, 221.)

Ihminen voi kulkea "eriparia" kehonsa kanssa vuosia ja vuosikymmeniä. Parantaakseen omaa kehonkuvaansa arkipäivässä voi ulkoilla, sauna, harrastaa liikuntaa, rentoutua ja levätä tarpeeksi, jolloin totutut kehonkäytön jännitykset huomaa helpommin. Harjoittamalla kehotietoisuutta kiinnittämällä tietoisesti huomiota omiin kehon käytön tapoihin ja omaan liikkumiseen voi pyrkiä vapauttamaan ylimääräisiä lihasjännityksiä, saamaan olotilaa rennommaksi ja liikkumista joustavammaksi. Ihminen voi yksinkertaisesti olla läsnä omassa liikkumisessaan kiinnittämällä siihen uudella tavalla huomiota. (Monni 2004, 221.) Kehon virheasunnoista ja totutuista liikemalleista on myös mahdollista oppia pois Frederick Alexanderin (1869-1955) kehittämän Alexander-tekniikan avulla. Alexander-tekniikka on menetelmä, jossa pyritään löytämään kehon luontainen tasapaino tarkastelemalla vartaloa ja sen liikkeitä psykofyysisen kokonaisuuden osina. Kehon ylimääräistä jännitystä ja niskan sekä pään ja selän epätasapainoista suhdetta parantamalla koko keho vapautuu ja liikkuminen kevenee. (Monni 2004, 3-9.) Kehotietoisuuden kehittämiseen on monta keinoa ja luovan tanssin harjoittaminen on yksi niistä.

Mainittakoon tässä vielä kehonkuvan käsite. Kehonkuva tarkoittaa havaintoja, asenteita, uskomuksia, kokemuksia ja sisäisiä käsityksiä, jotka liitetään omaan kehoon. Kehonkuva ymmärretään usein virheellisesti visuaalisena havaintona omasta kehosta, ikään kuin valokuvana, vaikka se on nimenomaan ihmisen oma sisäinen, henkilökohtainen kokemus omasta kehosta. (Monni, 2004, 224.) Hyvän

kehonkuvan muodostuminen on tärkeää ihmisen itsetunnon kannalta. Kun hyväksyy oman kehonsa sellaisena kuin se on, on elämä huomattavasti helpompaa.

Luovassa tanssissa isossa osassa voi olla myös leikki. Leikkiminen on tärkeää, sillä silloin ihminen voi heittäytyä hetkeksi pois todellisuudesta ja käyttäytyä eri tavalla, kuin normaalisti. Leikkiminen kehittää mielikuvitusta ja luovuutta. Leikki ei kuulu pelkästään lapsille, vaan sillä on paljon annettavaa ihan kaikenikäisille. Oman mielikuvituksen käyttäminen on tärkeää koko elämän ajan. Tanssin ja leikin voikin helposti liittää toisiinsa. Tanssi ja liike ovat arvokkaita asioita elämässä; liikkeen avulla voi ilmaista itseään ja näyttää, mitä ajattelee ja tuntee. Liikkeen kieli on kieli, jossa ei tarvita sanoja. (Rooyackers 1996, 8.)

Kirsi Heimonen kertoo artikkelissaan (Bardy, 2007) toimivansa tanssitaiteilijana Helsingin Diakonissalaitoksella. Hän tanssittaa asiakkaita ja henkilökuntaa eri yksiköissä tanssi-improvisaation keinoin. Heimosesta on ollut hämmentävää huomata, kuinka vieraantuneita ihmiset ovat omasta kehostaan. Siihen tanssi-improvisaatio on tuonut apua. Työpajat ovat vieneet asiakkaita ja henkilökuntaa uudenlaisiin ulottuvuuksiin arjen rinnalla. Neuvottelujen ja puhumisen rinnalle tanssi on tuonut aivan uuden merkityksen sekä henkilökunnalle, että asiakkaille. Henkilökunta on löytänyt liikkeestä itselleen välineitä arkeen, esimerkiksi hengitysharjoitukset työpäivän aikana ovat auttaneet kohtaamaan rankkojakin asioita. Tanssi arjen keskellä on tuonut uutta arjen rutiineihin ja herättänyt myös monenlaisia tunteita itkusta ja kiukusta riemunkiljahduksiin. (Bardy 2007, 41-42.) Harjoitukset saattavatkin nostaa pintaan monenlaisia tunteita ja onkin tärkeää, että harjoitukset muistetaan purkaa yhdessä.

Paul Rooyackersin (1996, 10&11) mukaan sen lisäksi, että tanssiminen on kehon monipuolista harjoittamista, se rentouttaa, kehittää luovuutta ja persoonallisuutta sekä vaikuttaa positiivisesti yksilön sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen.

Edellä mainitut asiat ovat mielestäni oivia perusteita sille, että luova tanssi on erittäin käyttökelpoinen menetelmä ryhmän ohjaajalle monenlaisten ryhmien kanssa. Tanssi lisää itsetuntemusta, jolloin ihminen uskaltautuu paremmin ilmaisemaan itseään, toimimaan itsenäisesti ja saamaan yhteisiä kokemuksia muiden ihmisten kanssa.

Kun ihmisen oma persoonallisuus ja itsetuntemus kehittyvät, saa hän tekemisensä ja suunnitelmansa paremmin omaan hallintaansa. Itsetuntemusta ja itsetuntoa taas kehittää erityisesti oman kehon tunteminen ja hallinta, joka on hyödyllistä kaikille ihmisille. Luova tanssi sopiikin kaikille lapsista vanhuksiin. Ohjaajan vastuulla on suunnitella luovan tanssin käyttö niin, että se on tarkoituksellista ja perusteltua juuri omalle ryhmälle.

3.4 Improvisaatio itseilmaisun välineenä

Luovassa tanssissa improvisaatio on avainsanana. Tarkoitus on antautua liikkeelle ja unohtaa opetellut ja ”oikeat” tavat tanssia ja liikkua. Improvisaatio on heittäytymistä, toimintaa vaistonvaraisesti. Uskallusta päästää säännöistä irti. Pia Koposen teoksessa ”Improkirja” improvisaatiota kuvataan taidoksi käyttää kehoa, tilaa ja kaikkia inhimillisiä apukeinoja idean, tilanteen ja hahmon spontaaniin ilmaisemiseen. Improvisaatio- käsite onkin tuttu nimenomaan taiteen puolelta. Musiikki-, kontakti-, ja liikeimprovisaatio, kuvataiteet ja improvisaatioteatteri hyödyntävät samoja lainalaisuuksia. (Koponen 2004, 18.)

Samaisessa teoksessa näyttelijä Outi Mäenpää kuvaa mielestäni hyvin improvisaatiota:

Se on täysi vapaus. Se on tajunnan kahlitsemaan tila. Se on enemmän kuin uni siinä, että se on totta ja läsnä olevaa. Se Ville Virtasen sanoma ”unessa surffaus” on hyvä vertaus, mutta sen pitäisi vaan tapahtua niin kuin valveilla, valvetilassa. Improvisointi on minusta suurinta vapautta, mitä voi olla. Jos ajattelee puhdasta improa, se on suurinta hyväksyntää ja toisen kuuntelua mitä voi olla. Se on jollain tasolla kuin rakkaus. Jos se on puhdasta ja onnistunutta ja vapaata, niin se sisältää mitä eläminen ja elämä ovat kauneimmillaan. Yleensä siihen päälle lähtee kaatumaan yksilön pelkoja ja ahdistuksia, menneisyyden, tulevaisuuden kanssa, mitä tahansa. Se ydin on hyväksyä ne ja sitä kautta päästä niistä irti ja se on improvisoinnin kaunein ja vaikein asia. (Koponen 2004, 15.)

Improvisaatiosta puhuttaessa käytetään usein sanoja intuitio, spontaanius ja läsnäolo. Intuitio on ihmisen toimintaa ohjaava tiedostamaton tajunnan tila, joka vaikuttaa ihmisen tekemiin valintoihin. Kun ihminen ei arvota tekojaan etukäteen,

vaan tekee asioita ikään kuin vapaalla virtauksella, on hän aistiensa ja vaistojensa eli intuition varassa. Spontaaniudella tarkoitetaan toimimista intuition mukaisesti; se on ensimmäisen mieleen tulevan ajatuksen hyväksymistä. Spontaanius on luovuuden ydin. Ihminen, joka toimii spontaanisti ei vertaile tai arvota ideoitaan tai itseään etukäteen. Läsnaololla taas tarkoitetaan sisäistä asennetta, tietoista virittäytymistä tilaan, jossa ihminen kulloinkin on. Läsnaolo vaatii itsekuria, sillä silloin ihmisen pitäisi tiedostaa herkästi kullakin hetkellä sekä itsessä, muissa ja ympäristössä tapahtuvat asiat. Se taas vaatii ajatuksien ja ulkoisten paineiden vaijantamista. (Koponen 2004, 21&22.) Luovaan tanssiin virittäytyminen vaatiikin tietynlaisen mielentilan, joka voidaan saavuttaa lämmittely- ja keskittymisharjoituksilla. On tärkeää päästää rajoista irti, olla läsnä siinä hetkessä ja tilassa mitä liikkuminen vaatii sekä liikkua spontaanisti omien vaistojensa varassa. Näin saavutetaan paras mahdollinen tila; hyvä "flow" tekemiselle.

3.5 Taide sosiaalisen vahvistamisen näkökulmasta

Mitä varten on elämä? Mitä varten on taide? Elämä on kokemusten keräämistä varten. Taide on elämän heräämistä varten. (Sederholm 2007, 143.)

Ihminen tarvitsee muita ihmisiä; osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia voidakseen elää inhimillistä elämää. Ihminen tarvitsee rakkautta, kunnioitusta, arvokkuuden, solidaarisuuden ja ystävyuden kokemuksia ja tunteita. Nykyään ilmenee suuria puutteita juuri edellä mainittujen asioiden osalta. Yksinäisyys, eristäytyminen, arvottomuus, toivottomuus ja masennus yleistyvät yhteiskunnassamme. Monilta puuttuvat oma yhteisö ja läheiset, joille voisi kokea olevansa tärkeä. Kuinka voisi auttaa ihmistä löytämään itsensä, arvonsa ja yhteisönsä sekä toimintaa, joissa saisi tuntea itsensä tärkeäksi ja osalliseksi? (Pesonen 2007, 45.)

Yksilöllisyyden ja omin voimin pärjäämisen korostaminen yhteiskunnassa johtaa helposti siihen, että työttömäksi jäänyt nuori voi tuntea itsensä irralliseksi, ei mihinkään kuuluvaksi. Taidetyöpajan toiminnassa tähän voidaan vaikuttaa innostavalla ja toiminnallisella työharjoitteluryhmällä, joka usein muodostuukin

nuorelle tärkeäksi yhteisöksi (Koskimies 2007, 28). Toiminnallisuuden lisäksi rinnalla kulkee mukana tulevaisuudensuunnittelu, jossa pyritään nuoren kanssa yhdessä löytämään ratkaisuja tulevaa varten.

Taidetta hyödynnetään yhä enenevässä määrin ihmisten hyvinvoinnin vahvistamiseen. Nykyihmisen ympäristö on kiireinen ja luo ihmisille monenlaisia paineita asioiden suorittamiseen. Ihmiset eivät välttämättä uskalla tai pysty irrottautua arjen kiireisestä elämänrytmistä ja keskittyä luonnollisempaan rytmiin ilman jatkuvaa kiirettä. Taide voikin toimia ikään kuin jarruna ja raivata tilaa ja aikaa ajattelulle ja omille kokemuksille. On tärkeää, että meillä on jokin tila, jossa voi ajatella, tuntea, kokeilla kaikessa rauhassa. Taidetta voidaankin ajatella vitamiinina, joka elvyttää ihmistä kokonaisvaltaisesti. Taiteen avulla voidaan hankkia uusia kokemuksia ja jakaa niitä yhteisöllisesti. (Sederholm 2007, 147-149.)

Taide- ja kulttuuritoiminnalla on ainakin seuraavia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin (Brandenburg 2007, 182):

- Taiteelliset elämykset ja taidenautinnot sellaisenaan antavat elämään merkityksiä ja tyydyttävät inhimillisiä tarpeita. Taide virkistää aisteja ja rikastuttaa elämymaailmaa.
- Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on todettu yhteys hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin.
- Kulttuuritoiminta ja taideharrastukset edistävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka auttavat hallitsemaan elämää paremmin.
- Taiteen, arkkitehtuurin ja sisustamisen avulla tehdään elinympäristö viihtyisämmäksi. Kaunis ympäristö ja luonto virkistävät ja voivat edesauttaa kuntoutumisessa.

Tapio Toivanen kirjoittaa artikkelissaan (2007, 121) taiteen tekemiseen liittyvistä onnistumisista, spontaaneista ilon ja riemun tunteista, jotka ovat *huippukokemuksen* tunnusmerkkejä. Huippukokemus, eli *flow* on tila, jossa tekijä paneutuu ainoastaan ja täysin siihen, mitä on tekemässä. Huomio suuntautuu tekemiseen ja tietoisuus sulautuu tekoihin. Tekijä ei mieti työskennellessään onnistumista tai epäonnistumista, vaan häntä motivoi toiminnan tuottama nautinto. Taiteellisen työskentelyn tuottama mielihyvä tekee työskentelystä yksilön kannalta merkityksellistä.

Samanlaiseen toiminnan tekemiseen pyrkii myös Taidetyöpaja, jossa nuoria pyritään innostamaan toiminnallisen työskentelyn kautta. Taidetyöpajalla korostetaan yhteisöllisyyden voimaa sekä myönteistä suhtautumista ongelmiin ja myös epäonnistumisten sietämistä (Nieminen, Koskimies & Lahtinen 2007, 5.) Taidetyöpajalla toimii ratkaisukeskeinen ajattelutapa, jonka mukaan ihmisillä on ainoastaan sellaisia ongelmia, joihin heillä on myös ratkaisut. Toisinaan ratkaisujen löytämiseen menee hetki aikaa ja joskus apuna voi toimia lähimmäiset tai ammattiauttajat. Työskentelymetodeina ovat positiivinen suhtautuminen, ehdotuksiin tarttuminen ja ajatus siitä, että kaikki haluavat tehdä ja oppia. Kysymys onkin vain siitä mitä, miten, milloin ja missä.

Taidetyöpajalla tavoitteena on rakentaa tekemiseen myönteisesti virittynyt yhteisö, joka käsittää ajatukset yhteisöllisyydestä, myönteisestä ajattelusta sekä toiminnallisuudesta (Koskimies 2007, 27). Hyvän yhteisön ja yhteisöllisyyden saavuttamiseksi Taidetyöpajalla korostetaan jokaisen panosta hyvin toimivan yhteisön luomiseen, sitä ettei yhteisöllisyys synny pelkästään puhumalla, vaan sen eteen on tehtävä töitä. Taidetyöpajalla keinoina käytetään alussa draamaa ja myöhemmissä vaiheissa avoimia keskusteluja sekä erilaisia ryhmäprojekteja hyvän yhteisöllisyyden saavuttamiseksi. Uuden pajaryhmän aloittaessa myös huumori, iloinen mieli ja tekemisen vire ovat tärkeitä. (2007, 28.)

Koskimiehen mielestä hyvä yhteisö on erilaisuutta suvaitseva ja tasa-arvoinen. Yhteisössä viihtyy jokainen sen jäsen omana itsenään ja kaikki voivat ottaa osaa yhteiseen tekemiseen. Ohjaajien vastuulla on olla niin lähellä ryhmää, että tasa-arvoisuus ja ryhmäläisten kunnioitus toteutuvat. (Koskimies 2007, 29.)

4 LUOVAN TANSSIN MENETELMÄOPAS

4.1 Menetelmäoppaan tarkoitus

Oppaan tarkoituksena on esitellä luovan tanssin harjoituksia mahdollisimman yksinkertaisella ja selkeällä, helposti luettavalla tavalla. Olen pyrkinyt kokoamaan oppaaseen mahdollisimman yksinkertaisia harjoituksia, joita mielestäni pystyy ohjaamaan, vaikka ei olisikaan kokemusta luovasta tanssista. Osa harjoituksista saattaakin olla ennestään tuttuja esimerkiksi leireiltä, ryhmäytymistilanteista tai teatterista. Ohjaajalla on hyvä silti olla perustiedot ja taidot sekä kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Olen järjestellyt harjoitukset eri osioihin, jolloin esimerkiksi tutustumisharjoitukset on helposti löydettävissä. Halusin tuoda lisäksi oppaassa esille asioita, joihin ohjaajan on hyvä kiinnittää huomiota ryhmää ohjattaessa sekä käytännön esimerkin tunnin rakenteesta, joka helpottaa hahmottamaan, missä vaiheessa valitaan mitään harjoituksia.

4.2 Menetelmäoppaan aineiston valinta

Toiminnallisen opinnäytetyöni produkti on luovan tanssin menetelmäopas, jota ryhmänohjaajat voivat hyödyntää ohjauksessaan. Menetelmäopas perustuu omakohtaisiin kokemuksiini; koulutuksiin ja kursseihin, työpajatyöskentelyihin sekä käytännön kokemuksiin erilaisten ryhmien kanssa. Osa harjoituksista on itse kehittelemiäni ja osa opittujen harjoitusten muunnelmia. Lisäksi oppaan harjoitukset perustuvat seuraaviin teoksiin: Marketta Viitalan Tanssia elämyksen ehdoilla (1998), Paul Rooyackersin Tanssileikkikirja (1996) sekä Eeva Anttilan Tanssin aika (1994). Luovan tanssin harjoituksista on melko suppeasti tietoa saatavilla ja usein harjoitukset taiteen saralla kertyvätkin käytännössä osallistumalla itse jonkun toisen tunnille tai työpajaan ja kirjoittamalla ylös mielenkiintoiset harjoitukset.

Opasta kootessani ajatukseni oli, että ryhmänohjaajat voisivat käyttää harjoituksia, vaikka eivät olisikaan luovaan tanssiin itse perehtyneet. Niitä voi käyttää samalla tavalla kuin esimerkiksi teatterissa käytettäviä improvisaatioharjoituksia; oikeita vastauksia ei tarvitse olla, mutta ohjaajalla itsellään pitää olla halua ja kiinnostusta perehtyä harjoituksiin ja käsitys siitä, miten eri tavoin niitä voi ohjata.

4.3 Menetelmäoppaan rakenne

Menetelmäopas koostuu johdannosta, luovan tanssin teoriasta, käytännön ohjeista ohjaajalle, esimerkistä luovan tanssin tunnin rakenteesta sekä itse harjoituksista, jotka on jaoteltu seuraavalla tavalla: Tutustumis-, lämmittely-, yksilö-, kontakti-, rekvisiitta- ja rentoutusharjoitukset.

Ohjaajalle- osioon olen koonnut asioita, joita mielestäni ryhmän ohjaajan tulisi tietää, kuten tilan merkitys, harjoitusten ja tilan valmistelu, äänenkäyttö ja selkeät ohjeet, ohjaajan rooli, osallistujien tunteminen, ryhmän säännöt, osallistujien kuunteleminen ja vapaaehtoisuus, harjoitusten purkaminen, musiikin valinta ja käyttö, harjoitusten sovellettavuus sekä asioita, joihin ohjaajan kannattaa kiinnittää huomiota itsessään, niin omassa persoonassaan, kuin toiminnassaan.

Esimerkki tunnin rakenteesta koostuu kuudesta eri vaiheesta, joissa jokaisessa on lyhyesti selitetty, millaisia harjoituksia missäkin vaiheessa kannattaa käyttää. Lisäksi olen koonnut musiikkilistan, jossa on mielestäni toimivaa musiikkia luovaan tanssiin.

5 POHDINTA

Olen saanut tehdä opinnäytetyön itselleni tärkeästä aiheesta ja olen iloinen, että tartuin aiheeseen lisätäkseen tietoa luovasta tanssista ja sen ohjaamisesta sekä harjoitusten hyödyntämisestä. Aiheen valinta opinnäytetyöhöni tuntui luontevalta ja tärkeältä ja toivonkin, että saan lukijan kiinnostumaan luovan tanssin käytöstä.

Toivoisin, että tulevaisuudessa niin lasten, nuorten, aikuisten kuin vanhustenkin ohjaustyössä käytettäisiin rohkeasti luovaa tanssia osana ryhmätoimintaa samalla tavalla, kuin käytetään vaikkapa draamaa, kädentaitoja ja seikkailukasvatusta.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista, haastavaa ja antoisaa. Aluksi teoriaosuuden rajaaminen tuntui haastavalta; monet aiheeseen läheisesti liittyvät asiat ja näkökulmat olisi ollut mukava sisällyttää työhön, mutta Taidetyöpajan tultua työni tilaajaksi teoriaosuuden ja menetelmäoppaan sisältö muotoutuikin melko vaivattomasti. Opasta tehdessäni haasteellisinta oli huomata, minkä tason harjoitukset ovat helppoja ohjata ilman suurempaa perehtymistä asiaan. Tämän vuoksi luetutin Taidetyöpajan ohjaajien lisäksi opinnäytetyötäni muutamalla tuttavallani sekä vertaisarvioijalla, joilta sainkin hyvää palautetta ja kehitysehdotuksia harjoitusten konkreettisempaan muotoon. Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen sekä teoriaosuuteen, että menetelmäoppaaseen; mielestäni olen saanut hyvin selkeästi ja yksinkertaisesti kuvattua tärkeimmät asiat luovasta tanssista sekä koottua oppaan sisällön selkeäksi ja helppolukuiseksi. Myös ohjaajat Taidetyöpajalla olivat erittäin tyytyväisiä luettuaan valmiin menetelmäoppaan, eivätkä löytäneet siihen mitään kehitysehdotuksia.

Oma suhtautumiseni luovaan tanssiin vahvistui tämän opinnäytetyön myötä ja varmistuin jälleen siitä, että haluan tulevaisuudessa jollakin tavalla toimia luovan tanssin parissa. Oma perehtymiseni luovaan tanssiin niin käytännön kuin teoriansikin kautta on avannut itselleni uuden maailman, johon liikeimprovisaatio kuuluu oleellisena osana. Oman kehon käyttö uudella tavalla ja ryhmien ohjaajana toimiminen on tuonut itselleni uusia oivalluksia niin itsestäni, kuin kehollisuudesta kokonaisuudessaan. Opinnäytetyöni lähtökohtana ovat olleet omat kokemukseni luovasta tanssista ja teoriaosio tukee mielestäni omien kokemuksieni ymmärtämistä. Koen, että työlläni on hyvät edellytykset lisätä lukijan ymmärrystä luovan liikkeen merkityksestä ihmisen hyvinvoinnissa.

Luova liike on mielestäni oiva tapa lisätä ymmärrystä kehon ja mielen yhteydestä. Harjoituksia tehdessä hyvä olo ei ole riippuvainen omista taidoista, vaan tärkeämpää on uusien asioiden oivaltaminen itsestään, kehostaan ja muista ryhmäläisistä. Luovan liikkumisen suoma vapaus kehittää itsevarmuutta, kun liikettä ei ole tarvetta

arvostella tai vertailla muihin liikettä tuottaviin. Ryhmätoiminnassa läsnäolo sekä kyky havainnoida muita ovat tärkeitä taitoja toisaalta kehollisen hyvinvoinnin kannalta, mutta myös osallisuuden ja ryhmäytymisen kannalta. Luova tanssi mahdollistaa ilon ja onnistumisen kokemukset, omaan kehoon ja sen käyttöön tutustumisen, yhdessä toimimisen ja oman tekemisen.

Opiskeluni Humanistisessa ammattikorkeakoulussa alkaa olla loppuillaan ja opinnäytetyöni tuntuu hyvältä päätökseltä opinnoilleni. Opinnäytetyö on ollut minulle ikään kuin viimeinen ammatillisen kasvun ja kehityksen paikka. Oppimista on tapahtunut teoriaan tutustumisen, pohdintojen, oivallusten ja kysymysten myötä. Olen arvioinut omaa työtäni uudelleen ja uudelleen ja tehnyt siitä omannäköiseni työn, josta voin olla ylpeä. Tulevassa ammatissani yhteisöpedagogina ohjaajan täytyy olla valmis jatkuvaan kasvuun ja oppimiseen. Omien virheiden näkeminen ja niiden hyväksyminen on osa ammatillista kasvua. Vähintäänkin yhtä tärkeää on omien vahvuuksien tiedostaminen ja niiden rohkea esille tuominen. Koulutuksen aikana olen päässyt hyvin selville omista vahvuuksistani ja heikkouksistani. Tästä on hyvä jatkaa.

LÄHTEET

Anttila, Eeva 1994. Tanssin aika. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo Merja & Korhonen Pekka (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Brandenburg, Cecilia von 2007. Taide ja työhyvinvoinnin edistäminen -tehokkuusajattelua vai elämänlaadun parantamista? Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo Merja & Korhonen Pekka (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Koponen, Piia 2004. Improkirja. Mitä yhteistä on filosofialla, pullopersesialla ja vapaalla pudotuksella? Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Koskimies, Panu 2007. Peruspilarit. Teoksessa Westman, Maija-Liisa (toim.) 2007. Ensi-illan ihme. Nuorten Taidetyöpaja 2001-2007. Jyväskylä: Taidetyöpaja.

Lori Belilove & The Isadora Duncan Dance Company.

http://www.isadoraduncan.org/about_isadora.html. Viitattu 15.3.2012.

Luovuus. Opas luovuuteen ja itseilmaisuu.

<http://www.luovuus.opassivut.net/tanssi.html>. Viitattu 27.2.2012.

Monni, Kirsi 2004 a. Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Monni, Kirsi 2004 b. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike-työskentely. Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Nieminen, Jorma & Koskimies, Panu & Lahtinen, Anu 2007. Alkusanat. Teoksessa Westman, Maija-Liisa (toim.) 2007. Ensi-illan ihme. Nuorten Taidetyöpaja 2001-2007. Jyväskylä: Taidetyöpaja.

Nuorten Taidetyöpaja. <http://www.jyvaskyla.fi/taidepaja/toiminta> Viitattu 19.3.2012.

Pesonen, Anita 2007. Yhdessä - osallisina. Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo Merja & Korhonen Pekka (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Punkanen, Tiina 2006. Mielenterveystyö ammattina. Tampere: Tiina Punkanen ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Rooyackers, Paul 1996. Tanssileikkikirja. Helsinki: Oy Edita Ab.

Sederholm, Helena 2007. Taidekasvatus – samassa rytmissä elämän kanssa. Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo Merja & Korhonen Pekka (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Sykäri, Sonja (toim.) 2009. Päihteet ja mielenterveys – opas vertaisryhmän ohjaajalle. Pori: Mielenterveyden keskusliitto.

Tanssin Tiedotuskeskus. Dance Info Finland. <http://www.danceinfo.fi/johdatus-tanssiin/suomalainen-tanssi/suomalaisen-tanssin-historia-paehkinaenkuoressa/>

Viitattu 3.4.2012.

Thais, Barry 1987. Ajatuksia lasten luovan tanssin merkityksestä. Teoksessa Viitala, Marketta & Toivanen, Urpo & Kotilainen-Ripatti, Maija (toim.) 1987. Lapsi tanssii. Oulu: Oulun läänin taidetoimikunta.

Toivanen, Tapio 2007. Huippukokemus. Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo Merja & Korhonen Pekka (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Viitala, Marketta 1998. Tanssia elämyksen ehdoilla. Dance as an art experience. Helsinki: Svoli-Palvelu Oy.

Viitala, Marketta & Toivonen, Urpo & Kotilainen-Ripatti, Maija (toim.) 1987. Lapsi tanssii. Oulu: Oulun läänin taidetoimikunta.

Väätäinen, Hanna 2009. Liikkeessä pysymisen taika. Etnografisia kokeiluja yhteisötanssiryhmässä. Tampere: Faros-kustannus Oy.

Westman, Maija-Liisa (toim.) 2007. Ensi-illan ihme. Nuorten Taidetyöpaja 2001-2007. Jyväskylä: Taidetyöpaja.

Ylönen, Maarit 2012. Termien käytöstä. Email sara.airola@gmail.com 3.4.2012.

LIITTEET

LIITE 1: Ihan solmussa! - Luovan tanssin menetelmäopas ryhmänohjaajalle

IHAN SOLMUSSA!

- LUOVAN TANSSIN MENETELMÄOPAS
RYHMÄNOHJAAJALLE



Sara Airola

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2012

SISÄLTÖ

Johdanto.....	34
Mitä luova tanssi on?.....	35
Ohjaajalle.....	37
Esimerkki tunnin rakenteesta.....	42
Tutustumisharjoitukset.....	44
Lämmittelyharjoitukset.....	48
Yksilöharjoitukset.....	51
Kontaktiharjoitukset.....	55
Harjoitukset, joissa tarvitaan rekvisiittaa.....	62
Rentoutusharjoitukset.....	65
Musiikkivinkkejä luovaan tanssiin.....	67
Lähteet.....	71



JOHDANTO

Hei sinä Taidetyöpajan ohjaaja!

Olen koonnut luovan tanssin menetelmäoppaan sinun käyttöösi. Luova tanssi on liikeimprovisaatiota, tanssimista vapaasti vailla sääntöjä tai opeteltuja kuvioita. Se on tanssia hetkessä, tunteiden välitöntä ilmaisua sillä hetkellä kun ne syntyvät. Kun tanssimme muita varten, ajattelemme miltä tanssimme näyttää sen sijaan, että kokisimme miltä se tuntuu.

Liikkeen ei tarvitse olla kaunista ja opeteltua, vaan pääasia on tanssista saatu elämys. Jokaisella ihmisellä on oikeus tanssiin ja jokaisen ihmisen keho tuottaa omanlaistaan liikettä. Toiselle tanssi voi olla yhden sormen liikuttelemista, toiselle se voi olla hyppimistä, pomppimista ja kierimistä. Luovan tanssin avulla voi tutustua itseensä paremmin, kehittyä, rikkoa rajojaan sekä saada oivalluksia niin itsestään kuin ympäristöstäänkin. Luova tanssi rentouttaa, auttaa ryhmäytymisessä sekä luo yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunnetta.

Luovaa tanssia voi käyttää sellaisenaan yhtenä kokonaisuutena tai osana muuta toimintaa. Oppaassa olevat harjoitukset on koottu niin, että niitä voi käyttää yksittäin tai toistensa tukena sekä soveltaa oman mielensä mukaan. Harjoitukset ovat matalan kynnyksen harjoituksia, joita voit ohjata ilman kokemusta luovasta tanssista ja osa harjoituksista voikin olla jo entuudestaan tuttuja vaikkapa leireiltä tai teatterista. Harjoitukset on jaoteltu tutustumisharjoituksiin, lämmittelyharjoituksiin, yksilöharjoituksiin, kontaktiharjoituksiin, harjoituksiin joissa tarvitaan rekvisiittaa sekä rentoutusharjoituksiin. Menetelmäopas perustuu omakohtaisten käytännön kokemusten lisäksi seuraaviin teoksiin: Marketta Viitalan Tanssia elämyksen ehdoilla (1998), Paul Rooyackersin Tanssileikkikirja (1996), Vappu Laineen Koulu tanssii 3-6 (1997) sekä Eeva Anttilan Tanssin aika (1994).

Opas on osa Humanistisen ammattikorkeakoulun kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelman opinnäytetyötäni.

Hauskoja hetkiä liikkumisen parissa!

Sara Airola



MITÄ LUOVA TANSSIOIN?

Luova tanssi on liikeimprovisaatiota, liikettä joka ei ole opeteltua eikä sidoksissa mihinkään tanssityyliin tai tekniseen suoritukseen. Tavoitteena on löytää oma keho kaikkine mahdollisuuksineen ja käyttää sitä itsensä ilmaisuun. Luovassa tanssissa ei ole oikeaa tai väärää, vaan liikkujan on tärkeintä käyttää mielikuvitustaan ja luoda omat ratkaisunsa liikkeen keinoin. Tärkeää on spontaanius sekä taito eläytyä tässä ja nyt- hetkeen.

Luovaa tanssia on tärkeää hyödyntää juuri sen vuoksi, että se ei rajoitu tietyn tekniikan ja tiettyjen liikkeiden opetteluun, vaan tanssissa on jatkuvasti ihmisen mielikuvitus työllistettynä. Luova tanssi on ikään kuin jatkuvaa ongelmien ratkaisua, jossa ratkaisut löytää tanssija itse tai yhdessä ryhmän kanssa ja näin muodostaa oman tuotoksensa. Luovan tanssin avulla voi tutustua itseensä paremmin, kehittyä, rikkoa rajojaan sekä saada oivalluksia niin itsestään kuin ympäristöstään.

Luovan tanssin vaikutukset ja hyödyt ovat moninaiset. Luova tanssi toimii hyvänä työkaluna ryhmäytymisessä, osallistamisessa ja hyvän yhteishengen luomisessa. Harjoitusten avulla voi kehittää yhteisöllisyyden tunnetta jo entuudestaan tuttujenkin osallistujien kesken. Pari- ja ryhmätyöskentely ovat avainasemassa luovan tanssin käytössä. Liikkumalla ja ratkomalla liikkeellisiä tehtäviä yhdessä osallistujat oppivat huomioimaan toistensa näkökulmia, sopeutumaan sääntöihin ja ratkaisemaan erilaisia ristiriitoja. Ryhmässä liikkuesssa opitaan sietämään ja arvostamaan erilaisuutta ja ottamaan toiset huomioon. Yhdessä tekeminen luo myös tunteen siitä, että kuuluu johonkin ja on tärkeä osa jotakin. Luovan tanssin harjoitukset ovat omiaan myös kehittämään hyvää itsetuntoa, sillä harjoituksissa on monta oikeaa ratkaisutapaa ja mahdollisuutta, jotka antavat kaikille mahdollisuuden tuntea onnistuvansa. Onnistumisen kokemukset vahvistavat ajatusta siitä, kuinka juuri oma tapa olla ja tehdä on hyvä.

Luovassa tanssissa suuri rooli on myös yksilöharjoituksilla ja henkilökohtaisen kehotietoisuuden kehittämisellä. Tanssi lisää itsetuntemusta, jolloin uskaltautuu paremmin ilmaisemaan itseään, toimimaan itsenäisesti ja saamaan yhteisiä

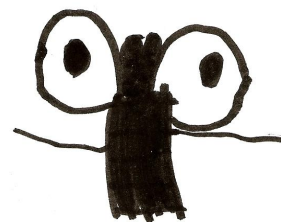
kokemuksia muiden kanssa. Kun oma persoonallisuus ja itsetuottamus kehittyvät, saa tekemisensä ja suunnitelmansa paremmin omaan hallintaansa. Itsetuntemusta ja itsetuntoa taas kehittää erityisesti oman kehon tunteminen ja hallinta, joka on hyödyllistä kaikille. Tärkeintä on, että oppii hyväksymään kehonsa juuri sellaisena kuin se on!



OHJAAJALLE

Ohjaajan rooli

Ohjaaja näkee ja tarkkailee ryhmän toimintaa koko harjoituksen ajan. Ohjaajan läsnäolon tulee aina olla kannustavaa ja rohkaisevaa. Hän kuuntelee osallistujia ja on kiinnostunut osallistujien toiveista, sekä osaa ottaa niitä huomioon. Ohjaajan tehtävänä on ottaa myös osallistujat yksilöllisesti huomioon ja antaa ryhmän hiljaisimmillekin aikaa ja huomiota ryhmässä, sekä korostaa yhteisöllisyyden tärkeyttä. Kun ohjaajan oma asenne on myönteinen ja kannustava, synnyttää se myönteisen asenteen myös ryhmäläisissä. Ohjaajan omat esimerkit saattavat olla myös toisinaan tarpeen rohkaistaessa ryhmäläisiä osallistumaan, joten on tärkeää, että ohjaaja on itse perehtynyt kunnolla tehtäviin harjoituksiin. Myös ryhmän tason havaitseminen on tärkeää harjoitusten valitsemisen kannalta. Monesti harjoitukset, joissa tullaan hyvin lähelle, vaativat kokeneen ja rauhallisin ottein toimivan ohjaajan, koska osallistujien turvallisuudentunteen luominen ja ylläpito voi vaatia erityishuomiota.



Osallistujien tunteminen

Osallistujiin tutustuminen etukäteen on suotavaa, mikäli mahdollista. Tämä madaltaa kynnystä osallistumiseen ja auttaa luottamuksen syntymiseen. Ohjaajan täytyy vähintäänkin tietää millaisen ryhmän kanssa hän työskentelee; kuinka suuri ryhmä on ja onko osallistujien lukumäärä sopiva tilaan nähden? Minkä ikäisiä osallistujat ovat ja millaista kokemusta ryhmällä on liikkumisesta? Ovatko osallistujat tuttuja entuudestaan? Kuinka suuri merkitys on ryhmäytymisellä? Onko kyseessä sekaryhmä vai pelkästään toista sukupuolta olevia? Ohjaajan pitää myös tietää, voivatko kaikki osallistua kaikkiin harjoituksiin vai onko jollakin esteitä osallistumiseen. Tärkeää on, ettei osallistujien tarvitse vastata siihen kaikkien läsnäollessa, vaan ohjaajan tulisi selvittää tällaiset asiat ennen ryhmän alkamista.

Osallistujien kuunteleminen ja vapaaehtoisuus

Osallistujien kuuntelemista ja vapaaehtoisuutta ei voi liiaksi korostaa. Ohjaajan tehtävänä on kuunnella ja havainnoida osallistujia, sekä korostaa osallistumisen vapaaehtoisuutta. Jos joku harjoitus alkaa tuntua hankalalta, voi jäädä

katselemaan ja osallistua seuraavaan harjoitukseen. Jokaisen harjoituksen kokeilemiseen on kuitenkin hyvä kannustaa. Joskus vapaaehtoisuuden korostaminen saattaa nimittäin johtaa siihen, että yhden jättäytyttyä pois, muutkin tekevät saman perässä, joka ei kuitenkaan ole tarkoitus.

Kaikki yhdessä- periaate

Koska ihmiset eivät yleensä ole tottuneet ilmaisemaan kehollaan asioita tuntemattomille ja saattavat näin ollen jännittää uutta tilannetta, tulisi harjoituksissa välttää tilanteita, joissa osallistujat tarkkailevat toisiaan pitkiä aikoja. Kaikkien tulisi tehdä harjoitusta yhtä aikaa, jotta ilmapiiri tuntuu miellyttävältä eikä kukaan tunne oloaan vaivaantuneeksi muiden katsoessa. Kun ryhmä etenee, voidaan ottaa harjoituksia, joissa esimerkiksi puolet ryhmästä ovat katsojina ja puolet ryhmästä tekee harjoitusta.

Äänenkäyttö ja selkeät ohjeet

Ohjaajan pitäisi välittää ohjeet mahdollisimman selkeästi ja yksinkertaisesti osallistujille, käyttämällä selkeitä ja ytimekkäitä sanavalintoja ja kuuluvaa ääntä. Ohjaajan oma äänensävy, painotus ja voimakkuus myös osoittaa, onko hän itse kiinnostunut ja motivoitunut harjoituksista. Ohjaajan on oltava valmis rohkaisemaan ja innostamaan ujoimmatkin osallistujat mukaan harjoitukseen.

Tilan merkitys

Tila vaikuttaa aina liikkumisen mahdollisuuksiin, olkoot se sitten huone, sali tai halli. Lattian materiaaliin on tärkeää kiinnittää huomiota; kokolattiamatto on lämmin, mutta saattaa vahingoittaa osallistujien ruumiinosia jotka ovat lattiaan kosketuksissa. Korkkimatto tai voimistelusalin lattia ovat erityisen hyviä liikkumiseen. Ohjaajan tehtävä on varmistaa, että lattialla on turvallista liikkua. Lattia täytyy siivota ja varmistaa, ettei siinä ole lasia tai teräviä tikkuja. Huomiota pitää kiinnittää myös teräviin esteisiin, kuten kulmiin, pöytiin ja tuoleihin. Myös tilan valaistukseen ja ilmastointiin kannattaa kiinnittää huomiota. Onko raitista ilmaa tarpeeksi? Onko tila meluisa? Jos joka puolelta kuuluu melua tilaan, on ehkä vaikea keskittyä esimerkiksi rentoutusharjoituksiin. Tilaan tutustuminen ja sen haltuun ottaminen on tärkeä osa ensimmäisiä harjoituksia, jotta tila tuntuu tutulta ja turvalliselta osallistujille. Avara tila saattaa olla aluksi hämmentävä.

Tilaan tutustumisessa voi rohkaista osallistujia jokaisen yksilöharjoituksen alussa etsimään omaa tilaa liikkumiselle.

Harjoitusten ja tilan valmistelu

Ennen varsinaisen ohjaustuokion alkamista, kannattaa ohjaajan miettiä seuraavia seikkoja: Onko tila tarkastettu etukäteen? Tarvitaanko musiikkia? Erityisiä välineitä? Mitkä ovat perusteet tehtäville harjoituksille? Pitäisikö jotain harjoitusta soveltaa vai sopiiko se ryhmälle sellaisenaan? B-suunnitelmat? Kannattaa aina olla mielessä vaihtoehtoisia harjoituksia! Vaihtoehtosuunnitelma on hyvä olla myös siltä varalta, jos osallistujia tulee huomattavasti odotettua vähemmän/ enemmän.

Musiikin valinta ja käyttö

Musiikin käyttö liitetään hyvin usein oleelliseksi osaksi tanssia. Luovassa tanssissa kuitenkin musiikiton vaihtoehto on myös hyvin tärkeää. Musiikiton liike sallii yksilöllisen tempon, laajuuden ja ajoituksen, eivätkä impulssit liikkeelle näin ollen tule ulkopuolelta. Ihmisääni ja kehon avulla tuotetut äänet ovat myös hyviä säestyksen muotoja ja liikkeen tehostajia. Jokainen ohjaaja tekee omat valintansa musiikin suhteen. Joskus harjoitus on tehokkaampi musiikin kanssa, joskus ilman. Samaa harjoitusta voi myös koittaa molemmilla tavoilla. Niin ohjaaja, kuin osallistujatkin saattavat yllättyä, miten mielenkiintoista on liike ilman musiikkia.

Kun musiikkia käyttää, on musiikin kirjo hyvä olla laaja niin tyylillisesti, kuin esittäjienkin suhteen; voit kokeilla niin klassista, iskelmää, ambientia, rokkia, reggaeta kuin tangoakin! Henkilökohtaisesti olen sitä mieltä, että musiikin on hyvä olla melko pitkälti instrumentaalista tai ainakin vieraampaa kieltä, sillä sanat vaikuttavat yllättävän paljon liikkeeseen. Koska musiikki vaikuttaa aina liikkeeseen, on hyvä miettiä, mihin harjoitukseen käyttää neutraalia, herkkää tai dramaattista musiikkia. Ohjaajan on hyvä testata musiikin sopivuutta harjoitukseen ennen ryhmän alkua. Myös osallistujien omia musiikkitoiveita voi ottaa huomioon seuraavia kertoja ajatellen. Hyvät musiikkivalinnat antavat hyviä elämyksiä liikkumisen suhteen. Erityisesti latinalais-amerikkalainen ja afromusiikki ovat erittäin käyttökelpoisia ja hyviä innostamaan



aloitukseen; taputukset, tömistykset, iloinen laulu ja huudot ovat omiaan vahvistamaan kokemusta liikkumisen ilosta. Jokaisen jähmeän rytmin käyttöön tottuneen soisi kohtaavan tämän musiikin vauhdin ja riemun! Parhaimmillaan musiikki on yksi väline luovassa tanssissa; sillä saa rytmitettyä, väritettyä, muunnettua ja tehostettua liikkumista.

Varusteet

Paljain jaloin liikkuminen on suositeltavaa. Jos se ei onnistu, osallistujilla olisi hyvä olla esimerkiksi voimistelutossut. Vaatetuksena osallistujilla pitäisi olla liikkumiseen soveltuvat vaatteet, jotka antavat vapauden liikesuorituksiin ja joiden likaantuminen ei haittaa. Farkut ja korut hankaloittavat liikkumista ja ne olisikin syytä jättää kotiin.

Ryhmän yhteiset säännöt

Luova tanssi on myös sosiaalinen tilanne ja näin ollen ryhmällä tulisi olla yhteiset säännöt, jonka mukaan toimitaan, jotta tilanne olisi turvallinen niin henkisesti kuin fyysisestikin. Säännöissä sovitaan yhteisen viihtyvyyden ja harjoitusten onnistumisen kannalta tärkeät asiat. Sääntöjen laatiminen on kaikkien osallistujien yhteinen asia ja säännöt voi hyvin myös laittaa seinälle näkyviin.

Kokemusten läpikäyminen

Kokemusten läpikäyminen on oleellinen osa luovan tanssin harjoituksia. Läpikäymiseen olisi hyvä varata reilusti aikaa, sillä harjoitukset voivat herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Tunnin lopuksi käytävän harjoitusten purkamisen lisäksi osallistujat voivat purkaa harjoituksia myös tunnin aikana, mikäli ohjaajan mielestä se on tarpeellista. Kokemusten läpikäymiseen löytyy keinoja aina yhteisistä keskusteluista pari- ja pienryhmäkeskusteluihin, maalaamiseen, piirtämiseen, kirjoittamiseen ja kuvakortteihin, joiden avulla voi ilmaista harjoituksista heränneitä ajatuksia. Ryhmäkeskusteluiden lisäksi yksilölliset purkamiset ovat tärkeitä, sillä kaikkia ajatuksia ei välttämättä haluta tuoda esille julkisesti, jolloin on tärkeää, että nuori saa mahdollisuuden purkaa kokemuksiaan jollakin muulla keinolla. Yksi mahdollisuus on käyttää henkilökohtaisia päiväkirjoja, joihin voi kirjoittaa tai piirtää kokemuksia harjoitusten jälkeen.

Harjoitusten sovellettavuus

Harjoitusten sovellettävyydessä vain ohjaajan oma mielikuvituksen käyttö on rajana. Suurinta osaa harjoituksista pystyy muokkaamaan helpommaksi tai haastavammaksi vain pienillä muutoksilla. Osassa harjoituksista on vinkkejä muunnoksiin ja pikkuhiljaa kokemuksen myötä ohjaaja oppii myös itse muuntelemaan harjoituksia.

Asioita, joihin ohjaajan kannattaa kiinnittää huomiota toiminnassaan

Oma kehontuntemus ja -hallinta

Uskallus heittäytyä liikkumiseen spontaanisti

Oman liiketylin tiedostaminen

Perustiedot ihmiskehosta ja tanssista taidemuotona ovat aina plussaa!



ESIMERKKI TUNNIN RAKENTEESTA

Olen koonnut tähän yhdenlaisen esimerkin tunnin rakenteesta (Anttila, Tanssin aika). Ohjaajan persoona ratkaisee lopulta, minkälaiseksi tunti muodostuu. Esimerkkitunti on kestoaltaan 90 minuuttia ja jokaisessa vaiheessa on suuntaa-antavat suositukset kunkin vaiheen kestosta. Erityisen tärkeää on antaa aikaa hyvän ilmapiirin syntyiselle sekä harjoitusten purkamiselle ja yhteisille keskusteluille.

1. Hyvän ilmapiirin luominen (15 minuuttia):

Koostuu kontaktin sekä turvallisen ja vapaan ilmapiirin luomisesta, sekä rauhoittumisesta ja keskittymisestä. Ryhmäytymisharjoitus auttaa osallistujia suuntaamaan huomionsa omaan kehoonsa, toisiinsa ja ohjaajaan. Tässä vaiheessa yhteisöllisyyden tunteen saavuttaminen on tärkeää etenkin, jos ryhmäläiset ovat toisilleen tuntemattomia. Hyviä harjoituksia ovat esimerkiksi: *Energiapallot, solmu, katseen ja paikan vaihto, kontaktiharjoitus, disco huivit silmillä.*

2. Virittäytyminen (10 minuuttia):

Tilassa liikkumisen riemua ja lämmittelyä. Tarkoituksena on osallistujien virittäytyminen luovaan tanssiin sekä lämmittely; kehon lämpötilan ja pulssin kohotus sekä lihasten vetreytyminen. Hyviä harjoituksia ovat esimerkiksi: *Joo-leikki, liikkuva piiri ja liikesarjat salin poikki.*

3. Yksilötyöskentely (15 minuuttia):

Liikkumista tilassa, omaan kehoon ja sen toimintaan keskittymistä. Hyviä harjoituksia ovat esimerkiksi: *Naru katossa, myrsky, kukan elämä, ihmiskehon evoluutio tai esimerkiksi joutsen liittyy parveen, spagettia ja vanukasta, jääpatsaat ja ahdas-avara tila*, jotka alkavat yksilötyöskentelynä, mutta jatkuvat ryhmätyöskentelynä luontevasti seuraavaan vaiheeseen.

4. Pari/ pienryhmätyöskentely (15 minuuttia):

Tietoisuus toisista, kontaktinottoa. Edellisessä vaiheessa opittua ja sen käyttöön ottamista sekä lisänä kontaktin ottamista muihin ryhmäläisiin. Hyviä harjoituksia ovat esimerkiksi edellisessä mainitut harjoitukset, jotka jatkuvat

yksilötyöskentelystä ryhmätyöskentelyyn. Pariharjoituksista hyviä ovat esimerkiksi *marionetti ja peili*.

5. Mielikuvaharjoitus (15 minuuttia):

Kokonaisvaltainen harjoitus, joka perustuu johonkin teemaan tai mielikuvaan. Opittujen asioiden soveltamista. Esimerkiksi pidempi improvisaatioharjoitus joka sisältää mielellään kontaktinottoa toisiin osallistujiin. Hyviä harjoituksia ovat esimerkiksi: *Fossiilit, puun juuret, voimaeläin ja polarisaatioharjoitus*.

6. Lopetus (20 minuuttia):

Lyhyt kontakti/ rentoutusharjoitus tunnin päätteeksi saa aikaan tunteen, että tunti on aloitettu, toteutettu ja viety loppuun asti. Yhteen kokoontuminen, harjoitusten purkaminen, fyysinen ja psyykinen rauhoittuminen. Tässä voi käyttää keskustelun lisäksi keinoina rauhallista maalaus- tai kirjoittamishetkeä. Hyviä lopetusharjoituksia ovat esimerkiksi: *Oma olo, liikekieli, mielikuvakävely, musiikkimaalaus tai joku rentoutusharjoitus*.

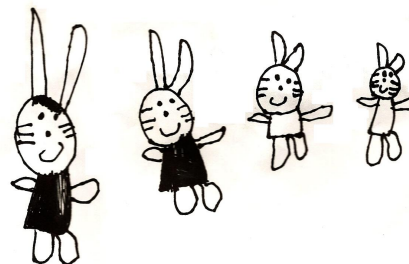
Joka kerralla olisi hyvä käyttää jonkin verran uusia harjoituksia, mutta on tärkeää myös kerrata, syventää ja käyttää aiemmin opittua. Tunnin rakennetta voi soveltaa omaan tarpeeseen. Ohjaajan on tärkeintä tiedostaa tavoite ja tasapainoinen kokonaisuus!



TUTUSTUMISHARJOITUKSET

Nimien tanssi:

Kaikki seisovat piirissä ja sanovat vuorotellen nimensä. Toisella kierroksella kukin sanoo vuorotellen oman nimensä ja tekee jonkin liikkeen. Muut piirissä olijat toistavat nimen ja liikkeen.



Haastavampi versio harjoituksesta: Osallistuja sanoo nimensä astuessaan askeleen kohti ympyrän keskustaa ja tekee liikkeen piirin sisäpuolella.

Kuka sinä olet:

Osallistujat seisovat piirissä ja keksivät itselleen luonteenomaisen nimen, esimerkiksi Taiteellinen Tiina, Ujosteleva Ulla. Alussa voidaan myös päättää, ovatko nimet hilpeitä, pelottavia tai neutraaleja. Nimellä voi saada aikaan monenlaisia tunteita; miten liikkuu Humalainen Henri tai Hirvittävä Hanna? Jos ryhmä on kokematon, ohjaaja voi ensin näytellä omalla nimellään tai kysyä ryhmäläisiltä, mitä he haluaisivat olla ja esittää hahmot, jos ryhmä ei ole vielä valmis siihen. Esimerkkien jälkeen ryhmä yleensä rohkaistuu. Osallistujien ei pidä miettiä liikkeitä liikaa, vaan leikin pitäisi olla mahdollisimman spontaani.

Rento liike:

Seistään piirissä ja jokainen kertoo vuorotellen nimensä ja oman rennon liikkeensä (voi olla myös hauska liike, lempi venyttelyliike, hassu ilme..), jonka muut toistavat. Esim. Minun nimeni on Essi ja tämä on minun rento liikkeeni (hartioiden pyörittely).

Kontaktiharjoitus: Kävellään tilassa vapaasti rauhallisen musiikin tahtiin. Kun hetki tuntuu hyvältä (tai musiikin pysähtyessä), hae katsekontakti johonkin ryhmäläiseen ja kättele häntä. Kun musiikki jatkuu, jatka omaa matkaasi ja hae uusi kontakti. Kätellessä voi myös esimerkiksi sanoa oman nimensä ja jonkin asian itsestään, kuten harrastuksen.

Katseen ja paikanvaihto:

Ollaan piirissä ja annetaan osallistujien katseiden kiertää. Kun kohtaa toisen katseen, ja sanattomasti on syntynyt katsekontakti, niin kontaktin saaneet vaihtavat paikkaa kävellen piirin läpi toisen paikalle. Jatketaan niin kauan, että on vaihtanut paikkaa jokaisen kanssa. Lisää haastavuutta harjoitukseen tuo se, että paikkaa saa vaihtaa vain yksi pari kerrallaan. Tällöin jokaisen tulee aistia tarkemmin muiden liikkeellelähtöjä.

Solmu:

Osallistujat menevät seisomaan yhteen pieneen sumppuun. Osallistujat laittavat silmät kiinni, nostavat kätensä ylös ja etsivät kätet pariaksi omille käsilleen. Tämän jälkeen avataan silmät ja ruvetaan selvittämään solmua, joka käsistä on muodostunut. Tavoitteena on saada ketju suoraksi.

Energiapallot:

Osallistujat laittavat pehmeän jonglööripallon päänsä päälle ja lähtevät kävelemään tilassa rauhallisesti. Jos pallo tippuu, jähmetyt paikallasi ja joku muista osallistujista kävelee asettamaan pallon takaisin päähäsi kuitenkin varoen, ettei oma pallo putoa. Jos ”pelastajankin” pallo putoaa, molemmat jähmettyvät paikoilleen ja jäävät odottamaan uutta pelastajaa. Harjoitusta voi vaikeuttaa konttaamalla/ tanssimalla pallo pään päällä.

Disco huivit silmillä:

Ohjaajan pitää valmistella harjoitusta valitsemalla 5-10 musiikkikappaletta ryhmän koosta riippuen. Jokainen kappale kestää vain noin minuutin. Hauska musiikki toimii tässä hyvin tunnelman vapauttajana. Lisäksi ohjaaja miettii kysymykset, joista parit keskustelevat taukojen aikana, kuten:

- Minusta epäreiluin asia maailmassa on...
- Paras muistoni lapsuudesta on...
- Tulevaisuudessa haluaisin...
- En ikimaailmassa haluaisi...
- Pienenä minusta oli mukavaa...
- Jos uskaltaisin, niin...
- Minusta on ärsyttävää...



Osallistujille jaetaan huivit, jotka he laittavat silmilleen. Ohjeena kerrotaan, että kyseessä on disco, jossa etsitään pareja sokkona. Ensimmäisen kappaleen alkaessa soida, aletaan liikkua ja tanssia tilassa. Kun musiikki lakkaa, etsitään pari ja istutaan parin kanssa lattialle selät vastakkain ja keskustellaan yhdestä ohjaajan antamasta kysymyksestä noin minuutin ajan. Kun musiikki jatkuu, jatketaan tilassa tanssimista. Jälleen musiikin pysähtyessä etsitään pari ja istutaan alas vastaten seuraavaan kysymykseen. Näin jatketaan muutaman kappaleen ajan riippuen ryhmän koosta. Käydään lopuksi läpi ajatukset harjoituksesta.

Hellä kuolema:

Kävellään tilassa hauskan/dramaattisen/rauhallisen musiikin tahdissa. Otetaan katsekontakti johonkin ryhmäläiseen, kun hetki tuntuu hyvältä. Kun katset kohtaavat, molemmat ”kuolevat” hellästi ja hidastetusti. Tehdään tätä muutaman kontaktin ajan. Seuraava tehtävä on säilyttää katsekontakti niin pitkään kuin mahdollista kuoltaessa, viimeiseen tippaan saakka!

Sylikkään:

Kaikki harjoittelevat aluksi itsekseen, pystyvätkö laskeutumaan seisoma-asennosta istumaan kuvitteelliselle tuolille. Näin tehdessään tulisi pitää käsivarret ojennettuina eteenpäin. Pystyvätkö he tekemään tämän kohottamatta kantapäitään? Jalat tulee pitää yhdessä. Kun osallistujat pystyvät tähän, heidän pitäisi yrittää istua kuvitteellisella tuolilla eri tavoin, esimerkiksi toinen jalka sivulla ja toinen käsivarsi ilmassa. Aina ennen uutta asentoa pitäisi nousta hetkeksi seisomaan. Seuraavaksi valitaan parit ja kukin pari koettaa, osaavatko he istua toinen toisensa polvella. Tämä ei onnistu, jos jalat pidetään yhdessä. Osallistujien on itse kokeiltava, millainen asento on mahdollinen (esimerkiksi toinen jalka vähän toisen edessä). Lopulta kaikki tulevat seisomaan piiriin siten, että edessä olija seisoo selin takana olevaan. Ohjaajan antaessa merkin kaikki istuutuvat niin hitaasti, että he lopulta istuvat toistensa polvella. Osallistujat pitävät toisiaan kiinni vyötäisiltä. Pystyykö koko ryhmä istumaan tällä tavoin? Haasteena voi olla vielä kokeilla hidasta liikkumista niin, että kaikki pysyvät toistensa sylissä!

Liikekieli:

Seistään piirissä hiljaa, kukaan ei sano mitään. Vain ohjaaja näyttää elekielellä, miten piirissä toimitaan:

-Otetaan käsistä kiinni

-Lähdetään kävelemään piirissä myötäpäivään ja toiseen suuntaan

-Kävellään piirin keskelle suppuun ja takaisin muutaman kerran

-Päästetään käsistä irti

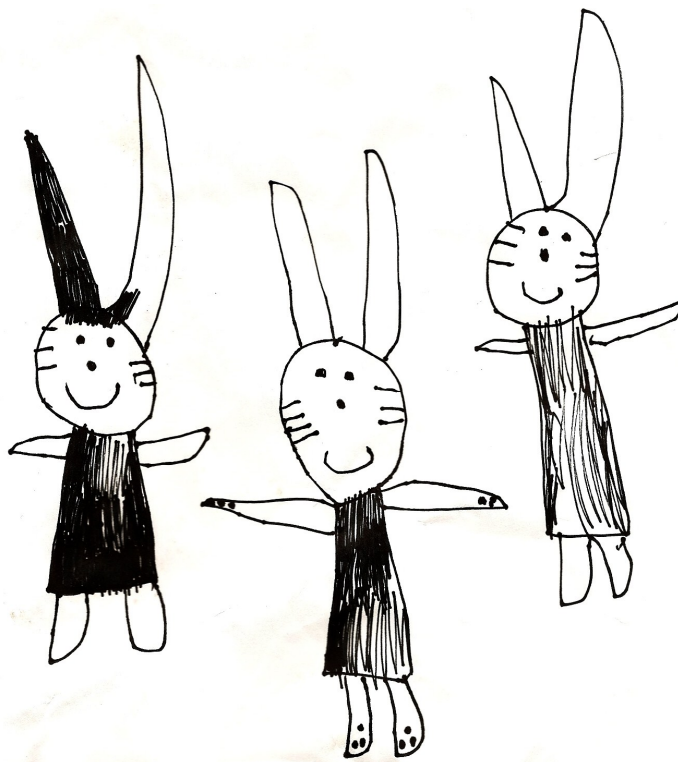
-Ohjaaja ottaa katsekontaktin johonkin ryhmäläiseen ja nyökkää pienesti, kun katsekontakti on varmistunut. Nämä henkilöt vaihtavat paikkaa piirissä. Toistetaan pari kertaa, että ryhmäläiset tajuavat mistä on kyse.

-Ryhmäläiset alkavat hakea piirissä katsekontaktia ja nyökkäävät sen saadessaan ja vaihtavat keskenään paikkaa.

-Istutaan alas polvilleen tiiviiseen piiriin, edelleen hiljaisuudessa ilman sanallisia ohjeita.

-Ohjaaja laittaa käden vieruskaverin polvelle, jolloin hän taas laittaa seuraavalle ja näin etenee. Ei puhetta, vain käden liikkuvat.

-Lopuksi seisomaan.



LÄMMITTELYHARJOITUKSET

Kehonosien tanssi:

Osallistujat kävelevät vapaasti ympäri tilaa musiikin soidessa. Ohjaaja huutaa aina yhden kehonosan kerrallaan johtamaan liikettä. Liike voi alkaa pienestä; miten peukalo johtaa liikettä, entä kyynärpää, käsi, nenä, pää, rintakehä, lantio, takapuoli, polvi, kantapää? Osallistujat saavat rauhassa kokeilla erilaisia liikkumisen tapoja hauskan musiikin tahtiin.



Joo!- leikki:

Joo!-leikin kautta voi hyvin opetella improvisaation perusidea eli tarjouksen hyväksymistä. Harjoitus alkaa esimerkiksi ohjaajan ehdotuksella ”Hypitään ympäri salia!” Johon kaikkien tulee vastata huudolla ”Joo!”. Tämän jälkeen kaikki lähtevät hyppimään ympäri salia. Idea on siinä, että vaikka ehdotus tuntuisikin epämiellyttävältä, hyväksytään sen tarjous ja toteutetaan, mutta heti kun itse haluaa saa tarjota uutta vaihtoehtoa tilalle. Harjoitus on hyvä, koska siinä oppii ymmärtämään, että voi itse vaikuttaa asioiden kulkuun. Ohjaaja voi myös tehdä välillä ehdotuksia, jos harjoitus menee liikaa esimerkiksi ”Nukutaan!” tyyppisten ehdotusten suuntaan.

Liikesarjat salin poikki:

Liikutaan rivi kerrallaan tilaa päästä päähän. Aloitetaan esimerkiksi juoksusta salin poikki musiikin tahtiin. Seuraavaksi lisätään loikka leveän ojan yli. Vain mielikuvitus on rajana, millaiseksi tilan voi kuvitella kerta kerralta; pilvien päällä pomppimiseksi, karkkimereksi josta ei saa syödä yhtäkään karkkia, teräviksi neuloiksi, kuravelliksi. Ohjaajalla toimiva säestys tässä on myös rumpu, triangeli ym..

Piirtely:

Yksi kehonosa kerrallaan ”piirtää” ilmaan erilaisia kuvioita. Aloitetaan esimerkiksi olkapäästä; piirretään pieniä, kaarevia kuvioita. Kyynärpää voi piirtää vähän isompia kaarevia kuvioita. Käsi voi piirtää suuria kaarevia kuvioita. Seuraavaksi ylävartalossa nenällä piirretään pieniä kulmikkaita kuvioita, päällä vähän isompia. Näin jatketaan muihinkin kehonosiin; varpaat, polvet, lantio,

takapuoli jne. Osallistujien tason mukaan voi antaa helpompia tai haastavampia tehtäviä. Harjoituksen voi tehdä ensin paikallaan, sitten liikkuen yhteisessä tilassa.

Kiire ja väsymys:

Käytetään mielikuvaa kiireestä ja lähdetään liikkumaan sen mukaan, ikään kuin olisi kokoajan kiire jonnekin. Hetken kuluttua seuraa uupumus, jolloin liikkeet hidastuvat ja tulevat raskaimmiksi. Välillä lysähdetään lattiaan ja raahaudutaan taas eteenpäin. Sitten seuraa yhä kovempi liike ja pian taas väsymys. Tässä puolet ryhmästä voi katsella toisen ryhmän liikkumista ja toisin päin. Voidaan keskustella havainnoista.

Liikeleikki:

Yksi osallistujista menee oven taakse. Valitaan ryhmästä hiljaa kuiskaten liikkeen johtaja ja kutsutaan arvaaja sisään. Liikkeen johtaja vaihtaa liikettä aina mahdollisimman huomaamattomasti muiden tehdessä perässä. Keskellä olija yrittää arvata liikkeen johtajan. Voi tehdä ilman musiikkia tai musiikin kanssa.

Liikkuva piiri:

Laitetaan musiikki soimaan ja liikutaan piirimuodostelmassa niin, että yksi aloittaa tekemään jotakin liikettä, jota muut toistavat niin kauan kunnes liikkeentekijä siirtää vuoron seuraavalle. Vuoro voi siirtyä aina vierustoverille tai sitten liike heitetään kenelle tahansa ryhmäläiselle. Liikkeentekijä voi tehdä liikettä niin kauan kuin haluaa ja myös vaihdella omia liikkeitään. Piiriä tehdään muutama kierros ja sen voi tehdä myös ilman musiikkia. Liikkuvaa piiriä voi hyvin käyttää myös ”fiilisrinkinä”, eli ryhmän alussa/lopussa käydään liikkeellisesti läpi kuulumiset.

Liike toiselta:

Kaikki liikkuvat vapaasti tilassa musiikin tahtiin. Poimitaan muilta ryhmäläisiltä houkutteleva liike ja kokeillaan erilaisia liikkeitä.

Liukunakki:

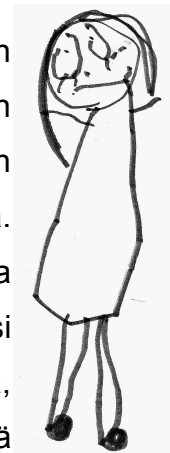
Osallistujat asettuvat maahan vatsalleen noin 30 cm välein vierekkäin. Nakki asettuu makaamaan rivin päälle. Ohjaajat liikuttavat itseään siten, että nakki liukuu yli liukuhinnan toiseen päähän. Nakki asettuu liukuhinnan viimeiseksi ja ensimmäisestä tulee nakki. Jatketaan kunnes kaikki ovat menneet liukuhinnalta.



YKSILÖHARJOITUKSET

Naru katossa:

Osallistujat makaavat lattialla rentoina. Ohjaaja nimeää yhden kehonosan, esimerkiksi kyynärpään, johon kuvitteellinen naru on kiinnitetty. Kun musiikki alkaa soida, kehonosa kohoaa ylöspäin ikään kuin narusta vedettäisiin. Muuta kehon osat ovat rentoina. Kun on päästy ihan ylös (jopa varpaille asti), naru katkeaa ja osallistujat putoavat rentoina takaisin lattialle. Seuraavaksi kohotaan ylöspäin joku toinen kehonosa johtaen, esimerkiksi niska, polvi, takapuoli. Ohjaajan on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että muu keho todella pysyy rentona jonkin kehon osan kohotessa ja johtaessa liikettä. Tehtävää voi myös vaikeuttaa jatkamalla sitä niin, että kehonosa johtaakin liikettä ympäröivään tilaan.



Koukistus- Ojennus:

Osallistujat makaavat selin lattialla. Koukistetaan ja ojennetaan ensin oikean käden nivelet: sormet, ranne, kyynärpää, sitten kaikki osat yhtä aikaa. Käytetään paljon voimaa sekä koukistus että ojennusvaiheessa. Ravistellaan käsi rennoksi ja tehdään sama vasemmalla, sitten molemmilla käsillä yhtä aikaa. Kädet voivat koukistua eri tavoin ja ojentua eri suuntiin. Ravistellaan. Tehdään sama jaloille: varpaat, nilkat, polvet, koko jalka. Ravistelu ja toinen jalka. Molemmat jalat yhtä aikaa. Sitten koukistetaan kaikki raajat. Liike voi nyt nousta irti lattiasta. Ojennetaan kaikki raajat. Ensimmäinen käytetään paljon voimaa ja koukistetaan nivelet teräviin kulmiin, jonka jälkeen kokeillaan pehmeiden muotojen tuottamista, jolloin käytetään vähemmän ja vähemmän voimaa. Tästä voidaan halutessa jatkaa niin, että lähdetään liikkumaan kulmikkaasti, terävästi tai pehmeästi, kaarevasti. Musiikki voi määrätä minkälaista liikettä tuotetaan; voimakas musiikki tuottaa voimakkaan ja koukistuneen asennon, kun taas rauhallinen ja hidas musiikki pehmeän.

Puun juuret:

Harjoituksen ideana on keskittyä tuntemaan ja kuuntelemaan kehoa sisältäpäin. Keskitytään kehon asentoihin ja tasapainoon sekä opetellaan tunnistamaan oman hengityksen rytmiä. Harjoitus aloitetaan paikallaan seisten lantion

levyisessä asennossa eli polvet ja jalkaterät eteenpäin. Keskitytään omaan hengitykseen ja sitä voi tehdä tehostetusti niin, että tuntee kuinka rintakehä laajenee, nousee ja laskee. Tunnustellaan omaa oloa: miltä tuntuu olla vain paikallaan ja hengittää, liikkuko hengitys helposti, kiristäkö tiettyjä lihaksia yms. Harjoitusta jatketaan aloittaen jalkateristä ja siitä kuinka ne ovat kontaktissa lattiaan. Otetaan mielikuva puun juurista, jotka kasvavat jalkapohjista lattian läpi ja pitävät jalkapohjat tukevasti kiinni lattianpinnassa. Tunnistetaan onko oma perusasento painuneena enemmän etu vai takasuuntaan ja tuodaan sitä keskelle. Painoa siirretään jalkapohjilla eteen, taakse, sivusuuntiin ja kumpaankin suuntaan voi tehdä ympyräliikettä. Näin tunnistetaan missä kohtaa jalkapohjaa kehonpaino on ja yritetään saada se jakaantumaan tasaisesti päkiöille ja kantapäille, aivan kuten jalkapohjissa olisi kolmiot ja kärki kantapään alla. Harjoitusta voi jatkaa samankaltaisilla tunnustustehtävillä yöspäin kehoa ja tutkia tiettyjä kehonosia tarkemmin. Lopuksi palataan vielä hengitykseen ja tunnistetaan onko se muuttunut harjoituksen aikana tai onko siihen keskittyminen unohtunut. Harjoituksesta voidaan jatkaa suoraan kävelyyn tilassa aukaisten silmät ja tutkia kehon toimintaa liikkussa.

Myrsky:

Tehtävä alkaa mielikuvalla tynestä merestä, osallistujat makaavat rentoina lattialla. Aluksi aallot ovat pieniä, liikkeet pehmeitä ja kevyitä. Pikkuhiljaa aallot kasvavat ja liikkeet voimistuvat. Huippukohdassa liikutaan tilassa nousten ja laskien, hypäten ilmaan ja pudoten maahan, rajusti ja energisesti. Sitten taas asteittain vaimennetaan liikettä ja lopulta meri on taas aivan tyni. Tässä harjoituksessa musiikilla suuri vaikutus, esimerkiksi klassisesta musiikista voi löytyä sopivan vaihteleva.

Kukan elämä:

Laitetaan soimaan rauhallinen musiikki. Harjoituksen voi tehdä silmät kiinni tai silmät auki. Silmät kiinni harjoitukseen voi olla helpompi keskittyä ja saada mielikuvasta kiinni. Kuvittele yhden/kahden laulun ajan olevasi



kukannuppu, sitten syntyvä kukka, jatka kukan elämään ja lopulta kuolevaan kukkaan. Harjoituksen voi tehdä paikoillaan silmät kiinni tai silmät auki liikkuen hitaasti tilassa. Piirretään/ maalataan kokemuksesta, voidaan käydä yhteisesti myös läpi.

Tikku- ukot ja räsynuket:

Liikutaan ympäri salia musiikin tahtiin kuten tikku-ukot: kädet ja jalat suorana, jäykästi. Selkäkin tikkumaisen suorana, sitä voi taittaa vain lonkista. Kokeillaan eri suuntia, mihin kädet ja jalat voivat liikkua. Sitten muututaan räsynukeiksi, liikutaan veltosti, pehmeästi, holtittomasti. Vaihdeltaan edestakaisin muutaman kerran. Liikekokeiluun voi lisätä myös robottimaisen liikkeen, jolloin liike on edelleen jäykkää, mutta jäsenet voivat koukistua eri nivelistä.

Mielikuvakävely:

Kävellään tilassa kuvitellen, että olet ensin luumupuu, sitten kivi, höyhen ja kukkiva kukka. Keskustellaan/ maalataan kokemuksista, millaisia mielikuvia ja liikkumisen tapoja löydettiin.

Ihmiskehon evoluutio:

Osallistujat makaavat rentoina lattialla. Ohjaajan ohjeiden mukaan kuvitellaan seuraavanlainen kehityskulku musiikin tahdissa: Ensin ollaan meritähtiä, sitten matoja, seuraavaksi liskoja, apinoita ja lopuksi kaksijalkaisia. Annetaan tarpeeksi aikaa jokaiselle kehitysvaiheelle.

Tunne ja liike:

Ohjaaja huutaa tunnetiloja, joiden mukaan liikutaan. Tunnetilat voivat olla esimerkiksi pelokas, hassu, surullinen, riemukas, väsynyt, vihainen, ujosteleva.

Kuusi liikettä, suuntaa ja muotoa:

Opetellaan erilaisia liikkeitä, suuntia ja muotoja. Ohjaaja voi laittaa liikkeiden muistilaput seinälle. Tavoitteena on yhdistellä erilaisia liikkeitä suuntiin ja muotoihin, esimerkiksi juosta kapeasti oikealle, hypellä leveästi taakse. Ryhmästä riippuen ohjaaja voi ohjata milloin mitäkin liikettä tehdään ja millä suunnalla ja muodolla. Jos ryhmä on kehittyneempi, voi jokainen kokeilla omaan tahtiin liikkumista eri tavoilla ja varioida liikkeistä erilaisia yhdistelmiä.

Liikkeet – Kävely, juoksu, hyppy, taivutus, kieriminen, työntäminen.

Suunnat – Taakse, eteen, alas, ylös, oikealle, vasemmalle.

Muodot – Pyöreä, kulmikas, terävä, kiertynyt, kapea, leveä.

Vapaa virtaavuus ja sidottu liike:

Tutkitaan vapaata liikettä ravistelemalla kuvitteellista pölyrättiä ja nyrkkeilemällä ilmaan kauhean kiukun vallassa. Tämän jälkeen tutkitaan sidottua liikettä työntämällä kuvitteellista painavaa laatikkoa sekä koettamalla kantaa täyttä maitolasia läikyttämättä. Keksitään itse lisää vapaita ja sidottuja liikkeitä ja keskustellaan mikä on mitäkin. Testataan vielä lopuksi esimerkiksi liikkumista hernepussit pään päällä piirissä ja yritetään tanssia (sidottu liike). Tämän jälkeen otetaan mielikuva kotkasta, joka levittää siipensä ja lähtee liitämään korkealla taivaalla (vapaa liike).

Nukkejen tanssi:

Mietitään yhdessä millaisia erilaisia nukkeja on olemassa ja millä tavoin eri nuket tanssivat, esimerkiksi puunukke tanssii kankeasti ja räsynukke ei pysy pystyssä ja kierähtää sivulle tai eteen. Kokeillaan erilaisia nukkejen liikkumisen tapoja. Sitten osallistujat valitsevat mieleisensä nukan. He kuvittelevat, miten nuket tanssivat herätessään eloon keskellä yötä. Ohjaaja muistuttaa, ettei nukkejen kasvonilmeet muutu, vaan pysyvät samana. Lopuksi puolet ryhmästä katsoo toisten nukketanssit ja sitten toisinpäin. Lopuksi voidaan keskustella, millainen nukke kenelläkin oli.

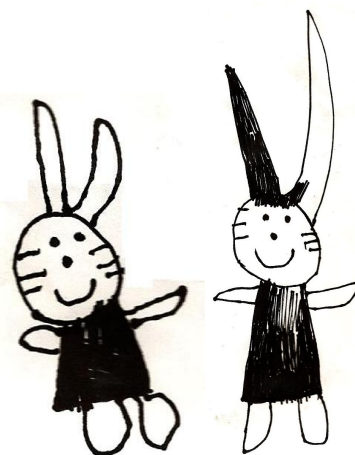
Polarisaatioharjoitus:

Huomioi kehotietoisuus ja hengitys. Luo mielikuva omasta kehostasi niin, että alavartalosi on jäykkä ja liikkumaton (halvaantunut), lähde vapaasti liikkumaan tämän kuvan pohjalta. Muuta mielikuvaasi niin, että pää, hartiat ja kädet halvaantuvat, mutta lantio ja jalat toimivat normaalisti. Lähde liikkumaan. Muuta mielikuvaa niin, että vasen puolesi kehosta on halvaantunut ja liiku taas vapaasti. Muuta niin, että oikea puoli kehostasi on halvaantunut. Liiku vapaasti. Muuta lopuksi mielikuvaa niin, että keho on toimiva ja liikkuva, ja lähde liikkumaan tämän mielikuvan pohjalta. Kirjaa/piirrä kokemuksesi paperille. Kokemus puretaan ryhmässä.

KONTAKTIHARJOITUKSET

Jääpatsaat:

Harjoituksessa käytetään jää-mielikuvaa aikaansaamaan jännitystä ja rentoutusta kehossa, jäätymällä ja sulamalla. Aluksi työskennellään yksin. Sulaneesta, rennosta asennosta jähmetytään hitaasti erilaisiin asentoihin. Kiinnitetään huomiota siihen, ovatko kaikki osat todella jäätyneet, sormia ja jalkateriä myöten. Ohjaaja voi koskettamalla todeta, ovatko osallistujat täysin jähmettyneitä. Jäätymisen ja sulamisen nopeutta voi vaihdella niin, että jäätyminen tapahtuu hyvin nopeasti ja sulaminen hyvin hitaasti. Erilaisten muotojen löytämiseen voi kannustaa; ovatko patsaat suoria vai kaarevia, matalia vai keskikokoisia. Harjoitusta voi vaikeuttaa antamalla valmiin muodon, esimerkiksi kulmikkaan patsaan. Seuraavaksi siirrytään parityöskentelyyn: Osallistujat asettuvat toistensa lähelle, mutta irti toisistaan. Patsaat alkavat jähmettyä ja samalla kiinnittyvät toisiinsa. Sulamisvaiheessa yritetään säilyttää kontakti niin pitkään kuin mahdollista. Tehtävän luonne muuttuu, kun patsas muodostuu nopeasti, jolloin kumpikaan ei tiedä, mitä toinen aikoo.



Liikkeen kuljetus:

Osallistujat asettuvat kahteen riviin vastakkaisille puolille tilaa, kasvokkain. Jokainen saa hetken aikaa miettiä jonkun mielikuvan tai tavan, millä aikoo liikkua. Vihjeinä voi antaa esimerkiksi puun, kukan, linnun, kiven, hyytelön, rotan, vanhuksen, pikkulapsen tms. Parit lähtevät hitaasti liikkumaan toisiaan kohti, jokainen valitsemallaan liikkumisen tavalla. Puolesta välissä matkaa parit kohtaavat toisensa. On jokaisen parin oma valinta, millä tavalla he ottavat kontaktia toisiinsa, puhua ei saa. Ideana on, että kontaktin aikana liikkeet sulautuvat ja sekoittuvat toisiinsa. Kun parien matka jatkuu loppuun, on liike muuttunut toisenlaiseksi, jossa on kenties sekoitus jotain omaa ja jotain parin liikettä. Lopuksi jokainen pari kertoo kohtaamisestaan.

Ahdas- avara tila:

Aloitetaan liikkuminen tilassa mielikuvana jokin ahdas paikka, esimerkiksi tunneli tai kapea käytävä. Liike voi olla kapeaa, pientä, matalaa. Osallistujat

voivat kokeilla erilaisia vaihtoehtoja. Kun musiikki vaihtuu kevyestä voimakkaaseen, päästään vapaaksi ahtaasta paikasta avaraan tilaan, esimerkiksi rannalle tai niitylle. Liikutaan antautuen tilaan, rennosti. Sitten taas musiikin vaihtuessa joudutaan ahtaaseen tilaan ja nyt ohjaaja rajaa alueen niin, että osallistujat joutuvat liikkumaan toisensa lähellä, limittäin ja lomittain. Jälleen musiikin vaihtuessa päästään vapaaksi, nyt pyritään myös kauas toisista ja käytetään paljon tilaa. Vielä kerran liikutaan ahtaassa tilassa, nyt koko ryhmä ikään kuin pienessä purkissa tai tynnyrissä. Varovasti kiipeillään toisten yli, ryömitään ali, kierretään ympäri jne. Jos ryhmä on suuri, voi viimeisen vaiheen tehdä kahdessa ryhmässä. Tässä ohjaajan on tärkeää valita harjoitukseen erityisen hyvin soveltuva kappale!

Peili:

Parit asettuvat vastakkain noin käsivarren mitan päähän. Toinen pareista on ensin liikkeen johtajana ja toinen toistaa liikkeet peilikuvana mahdollisimman tarkasti. Hetken kuluttua (yhden kappaleen ajan) tehtävät vaihtuvat. Aluksi peilaaminen on hyvä tehdä paikallaan, mutta kun osallistujat hallitsevat sen, voivat he liikkua tilassa. Tärkeää on kuitenkin säilyttää katsekontakti koko ajan sekä aina pyrkiä suorittamaan liikkeet mahdollisimman yhtäaikaaisesti.

Sillat:

Aluksi työskennellään pareittain ja mietitään, millä eri tavoin voisi muodostaa siltoja, eli muodostelmia, joiden ali voi kulkea. Ohjeina eri kehonosien käyttö tukipisteenä ja kontaktissa pariin. Muodostelmien ei tarvitse olla symmetrisiä, parit voivat olla erilaisessa asennossa. Hetken kuluttua yksi pari asettuu sillaksi ja muut parit kulkevat sillan alta miten parhaiten pääsevät; ryömien, kontaten, polvillaan jne. Ensimmäisenä sillan alittanut pari muodostaa oman siltansa vähän matkan päähän ja kaikki muut menevät myös sen ali. Seuraava pari tekee taas oman siltansa jne. kunnes muodostuu pitkä "siltajono". Kun kaikki ovat alittaneet ensimmäisen sillan, sen muodostanut pari lähtee alittamaan siltoja ja päästyään kaikkien ali, he tekevät taas uuden sillan. Siltajonoa voi jatkaa niin kauan kuin ideoita riittää.

Voimaeläin:

Ohjaaja voi kertoa valitsemansa eläintarinan tai tarinan voi tehdä ryhmäsadutus-menetelmällä, jolloin yksi aloittaa sadun lauseella, toinen kertoo seuraavan lauseen, kolmas jatkaa lauseella jne. Tarina loppuu sopivaan kohtaan tai ohjaaja kertoo, milloin



tarina päättyy. Sen jälkeen leikitään teemaan virittävän musiikin soidessa eläinleikki piirissä; kukin valitsee jonkin eläinhahmon, jona alkaa liikehtiä ja äännellä. Liikutaan tilassa valittuna eläimenä. Muut alkavat ottaa vaikutteita muiltakin ryhmäläisten eläinhahmoilta jäljitellen sen liikkeitä, olemusta ja ääntä. Täten jokainen on tullut kokeilleeksi erilaisia eläinhahmoja. Sen jälkeen valitaan koetun perusteella eläin, joka miellytti eniten. Seuraavaksi mielikuvamatka, jonka aikana säilytetään valittu eläinhahmo ja toimitaan ohjaajan ohjeiden mukaan.

Ohjaaja kertoo rauhallisesti:

”Olet juuri herännyt kolostasi tai paikasta, jossa nukut. Lähde liikkeelle, tunnustele, miltä maa, vesi tai ilma (elementti, jossa liikut) tuntuu. Katsele ympärillesi. Mitä näet? Kuljet yksin. Millaisia esteitä tulee matkan varrella? Jatkat kulkemista, näet jonkin toisen eläimen. Tulet uteliaaksi siitä, hakeudu sen luo. Tutkitte toisianne, teette havaintoja. Jatkat matkaa sitten yksin. Kohtaat toisen eläimen. Olet paikassa, jossa on useita muita eläimiä. Olet utelias, mutta myös varuillasi, et voi tietää, keitä muut ovat. Yksin liikkuessasi huomaat kulkeneesi pitkän matkan ja sinun täytyy levätä. Etsiydy rauhalliseen paikkaan hetkeksi lepäämään. Käy mielessäsi läpi, mitä kaikkea äsken näit ja koit sekä miltä se tuntui ja mitä koit saavasi. Hetken levättyäsi olet saanut takaisin voimasi ja nouset ylös. Etsi rauhallinen paikka ja maalaa kokemuksesi paperille, maalaa myös oma voimaeläimesi. Maalaaminen tapahtuu hiljaisuudessa tai rauhallisen musiikin soidessa taustalla.

Minikoreografia:

Mietitään ryhmässä ihmisen erilaisia liikkumisen tapoja. Kirjoitetaan ne pienille paperilapuille ylös ja jätetään lattialle. Jokainen valitsee neljä liikettä annetuista lapuista (esim. ryömiminen, konttaaminen, laukkaaminen, huojuminen). Harjoitellaan omat liikkeet yhdistelemällä ne oman näköisiksi ja toistetaan muutaman kerran musiikin tahtiin. Tämän jälkeen oman minikoreografian voi joko opettaa parille tai tehdä ryhmässä niin, että puolet ryhmästä tekee omia koreografioitaan ja puolet ryhmästä katsoo ja sitten toisinpäin.

Kontakti - kosketus:

Osallistujat lähtevät liikkumaan vapaasti tilassa. Kun hetki tuntuu oikealta, otetaan kontakti vastaantulijaan. Parit katsovat toisiaan. Kun jompikumpi kääntää selän, hän saa kosketushoitoa. Kosketetaan kääntyjän päätä, niska, jolloin hän pikkuhiljaa kumartuu alaspäin. Silitetään selkää, käsivarsia ja jalkoja. Tunnustellaan lopuksi selkäranka nikama nikamalta, edetään niskaan ja päähän, jolloin kääntyjä rullaantuu takaisin ylös. Otetaan häntä selästä ja kädestä kiinni ja johdatetaan hänet eteenpäin, itse jatketaan matkaa seuraavaan kontaktiin.

Marionetti:

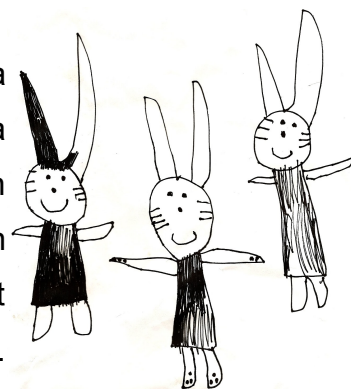
Parityöskentelynä toinen on marionetti ja toinen on marionetin ohjaaja. Marionetin tehtävänä on tarkkaavaisesti katsoa ja toimia ohjaajan käskyjen mukaisesti. Ohjaaja vetelee kuvitteellisista naruista, joita voi olla kiinnitettyinä esimerkiksi sormiin, käsiin, päähän, nenään, polviin tai varpasiin. Katsotaan, miten herkästi marionetti liikkuu ja kuinka ohjaaja osaa häntä ohjailta. Lopuksi roolien vaihto toisinpäin.

Taikametsä:

Mielikuvaimprovisaatio, jonka aiheena on erilaiset liikkuvat olennot. Ohjaaja selittää, että olentojen ei tarvitse olla oikeita eläimiä, vaan ne voivat ihan millaisia tahansa ja ne voivat liikkua ihan miten vain. Niillä voi olla kuinka monta jalkaa tahansa ja ne voivat liikkua takaperin, sivuttain, pyöriä; ne voivat olla myös pieniä, suuria, matalia, korkeita jne. Ne voivat myös muuttua toisenlaiseksi koska tahansa. Improvisaatio voi alkaa yksintyöskentelystä, mutta osallistujat voivat tehdä olentoja myös pareittain.

Ikiliikkuja:

Ryhmä rakentaa ikiliikkujan niin, että yksi aloittaa jonkin liikkeen. Joku kiinnittyy valitsemallaan tavalla koneeseen ja alkaa tehdä toista liikettä. Näin jatketaan, kunnes kaikki ryhmän jäsenet ovat jollakin tavalla mukana koneistossa ja näin on syntynyt ikiliikkuja, jossa toimii monia eri osia samanaikaisesti.



Toinen tapa harjoitukseen on valita 4-6 liikuttajaa ryhmäläisistä. Muut osallistujat menevät seisomaan lattialle väljästi. Seisojat sulkevat silmänsä ja musiikki alkaa. Valitut liikuttajat käynnistävät seisojat vähitellen laittamalla jokaiselta vartalon eri osia liikkeeseen. Muistetaan käyttää luonnollisia ja miellyttäviä liikkeitä.

Joutsen liittyy parveen:

Ohjaaja kehottaa osallistujia etsimään paikan tilasta. Valitsemallaan paikalla he tanssivat aluksi hienostuneen joutsenen askelia. Joutsen voi venyttäytyä hyvin kookkaaksi, lentää pois ja liukua sitten alas veden pinnalle. Ohjaaja innostaa osallistujia tekemään erilaisia joutsenen liikkeitä. Osallistujat tanssivat nyt ympäri huonetta ikään kuin he lentäisivät, liukuisivat, olisivat kookkaita, pieniä, kyyryssä tai pystyssä. Jos leikkijä kohtaa toisen leikkijän, osa hänen vartalostaan juuttuu tähän kiinni ja hän yrittää jatkaa ohjaajan huutelemia liikkeitä. Tällä tavoin muodostuu yhteen juuttuneita ryhmiä, jotka jatkavat tanssia.

Spagettia ja vanukasta:

Osallistujat seisovat paikallaan. Ensin ohjaaja kehottaa heitä verryttelemään omalla paikallaan heittäytymällä korkealla ilmaan ja mätkähtämällä alas rennosti kuvitellen olevansa tytisevää vanukasta, joka valahtaa tai kattilasta luiskahtelevaa spagettia. Tarkoitus on tehdä tämä monta kertaa, joka kerta eri tavoin. Kun musiikki alkaa, osallistujat tekevät saman harjoituksen ympäri tilaa. Heidän pitää varoa törmäämästä muihin leikkijöihin. Lopuksi osallistujat valitsevat itselleen kumppaneita, joiden kanssa he toteuttavat spagetti- ja vanukaskohtaamisia; he nojaavat toisiinsa, luiskahtavat toistensa yli, kietoutuvat toisiinsa tai yrittävät nousta yhdessä pystyyn, mutta mikään ei onnistu.

Kosketustanssi:

Parit seisovat vastakkain silmät suljettuina (tai huivit silmillä). He panevat sormenpänsä vastakkain. Kunkin parin ympärillä pitäisi olla niin paljon tilaa, etteivät parit törmää toisiinsa. Kun musiikki alkaa, sormet ja kädet alkavat tanssia hitaasti ikään kuin ne juttelisivat keskenään. Parit pysyvät suurin piirtein samalla paikalla ja ohjaaja varmistaa, ettei kukaan menetä tasapainoaan. Muunnoksena tästä harjoituksesta ohjaaja voi sanoa, kumpi pareista saa avata silmänsä. Se, jolla on silmät auki, johdattaa paria ympäri tilaa, tanssii hänen kanssaan ja huolehtii, ettei hän törmää mihinkään. Tämä tehdään hitaassa tempossa. Mitä johdattava pari haluaa ilmaista ”sokealle”?

Venytyt ja taivutus:

Osallistujat istuvat lattialla pareittain, selät vastakkain, kyynärpäät toistensa koukussa ja polvet koukussa. Molemmat hengittävät ulos ja nousevat seisomaan. Sitten he istuutuvat takaisin selät vastakkain, mutta tällä kertaa jalat ovat ojennettuina suoraan eteen ja käsivarret riippuvat rentoina. He työntävät toisensa ylös käsiä käyttämättä, jälleen uloshengityksen aikana. Seuraavaksi parit istuvat vastakkain siten, että heidän varpaansa koskettavat toisiaan. He ottavat toisiaan ranteista ja vetävät uloshengityksen aikana toisensa hitaasti pystyyn.

Fossiilit:

Osallistujat hajaantuvat ympäri huonetta. Sitten ohjaaja antaa seuraavat ohjeet: ”Olette muuttuneet kiviksi ja teidän täytyisi nyt päästä irti. Kääntäkää päätänne, silmiänne ja kaulaanne hitaasti. Irvistelkää, pyörittäkää hartioitanne, käsivarsianne, kyynärpäitänne, ranteitanne ja sormianne, hierokaa kasvojanne ja taputelkaa vartaloanne. Ravistelkaa. Yrittäkää liikkua hitaasti tämän vastaheränneen kehonne kanssa vuoroin venytellen, vuoroin tekeytyen mahdollisimman pieneksi. Kutistukaa ja laajentukaa vuorotellen, ensin paikallanne ja sitten liikkuen tilassa. Venytelkää lattialla ja sitten taas kutistukaa. Vaihdelkaa nopeutta ja voimaa. Tanssikkaa lattiasta kuin eloon herännyt fossiili ja valitkaa tilasta eri kohtia, missä muututte milloin minkin muotoiseksi kiveksi. Välillä ainoastaan yksi ruumiinosa muuttuu kiveksi (esimerkiksi takamus, pää, jalkapohjat tai selkä). Nyt pystytte liikkumaan ainoastaan lattialla, elätte maassa

litteinä. Juututte muihin kiviin, fossiileihin ja jäälohkareisiin.” Lopuksi ryhmän voi jakaa myös muutaman hengen ryhmiin ja esittää erilaisia fossiilitansseja.

Oma olo:

Seistään piirissä ja jokainen näyttää vuorotellen sen hetkisen oman olonsa liikkeellisesti. Kaikki toistavat liikkeen. Harjoitus voidaan käydä sekä tunnin alussa että lopussa ja katsoa, onko tunti vaikuttanut olotilaan. Tämä harjoitus on hyvä kokemusten purkamiseen.

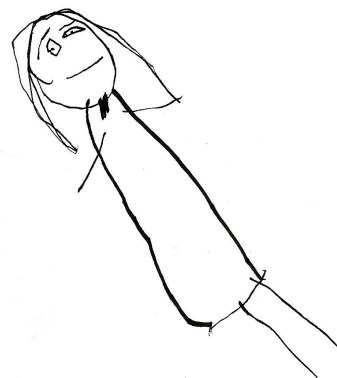
Aistit:

Mennään lähekkäin toisiamme (seisten, silmät auki) ihan suppuun. Keskitytään aina hetki jokaiseen seuraavaan vaiheeseen. Ohjaaja kehottaa kaikkia aloittamaan

- käsien yhteen hieronnalla
- yhden sormen taputuksella toiseen käteen
- kaksi sormea
- neljä sormea
- koko käsi taputtaa
- jalkojen tömistys rytmissä käsien kanssa
- palataan alkuun takaperin

Harjoituksen aikana liiku piirin sisällä ja kuulostelee, miltä tuntuu liike ihan keskellä ringissä ja miltä ulkopuolella. Toistetaan harjoitus silmät kiinni ja verrataan kokemukseen silmät auki. Toistetaan harjoitus niin, että puolet porukasta on lattialla istumassa selät vastakkain silmät kiinni. Toinen porukka tekee samaiset äänet istuvien yllä, vieressä, lähellä, kaukana ym. Mutta koskea ei saa. Kokeile kaukaa, lähellä, lujaa, hiljaa. Lopuksi kierros, jonka aikana osallistujat voivat purkaa kokemuksiaan harjoituksesta.

HARJOITUKSET, JOISSA TARVITAAN REKVISIITTA



Kuvakortit liikkeen antajina:

Ohjaaja on leikannut kuvia esimerkiksi sanomalehdistä tai tuonut kuvakortteja lattialle levitettynä. Kuvat esittävät erilaisia hahmoja, tilanteita tai tunteita. Esimerkiksi kuva kaupungin ihmisvilinästä, rauhallisesta luontomaisemasta, eläimistä jne. Jokainen saa valita kuvan itselleen ja tutkia sitä hetken, jonka jälkeen lähtee liikkumaan kuvasta tulevan tunnelman mukaan. Lopuksi jokainen saa näyttää valitsemansa kuvan ja kertoa, millaisia ajatuksia ja liikettä kuva herätti.

Tunnusteluharjoitus:

Ollaan silmät kiinni ja ohjaaja antaa jokaiselle ryhmäläiselle jonkin esineen. Tunnustellaan esinettä silmät kiinni; minkä muotoinen se on, onko se pehmeä, kova, kylmä jne. Tämän jälkeen ohjaaja kerää esineet pois. Nyt jokainen lähtee tekemään liikkeellisesti asioita joita esineen kautta löysi. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää aikaa siihen, että jokainen ensin kertoo muille omasta kokemuksesta tai kirjoittaa ylös kokemuksia ja tämän jälkeen vasta lähdetään liikkeellisesti kokeilemaan. Lopuksi käydään läpi harjoituksen herättämät ajatukset.

Unelmakävely:

Valitaan omaa unelmaa/ toivetta kuvaava kortti lattialla olevista korteista. Myös ilman kortteja voi miettiä omia unelmia ja toiveita. Pidetään kortin kuva/ oma unelma mielessä. Kuljetaan liikkeellisesti kohti omaa unelmaa. (Jokaisella on aikaa käydä läpi omaa kulkutyöliä ja reittiä n. 5-10 minuuttia, jonka jälkeen puolet ryhmästä menee katsojiksi. Unelmakulkijat toistavat reittinsä kolme kertaa. Tehdään ilman musiikkia. Ryhmän vaihto toisinpäin). Tämän jälkeen on hetki aikaa piirtää tai kirjoittaa kokemuksesta. Lopuksi isoon piiriin lattialle ja käydään ajatukset harjoituksesta läpi. Myös oman piirroksen voi avata muille. Unelmakulkuna voi olla esim. häät, lapsi, matkustelu, tuleva ammatti ym.

Huivi:

Ohjaaja jakaa jokaiselle osallistujalle kevyen ja ilmavan huivin. Liikutaan vapaasti tilassa huivien kanssa erilaisten musiikkien tahtiin; nopeakuviainen herkkä musiikki, pehmeä musiikki, juoksumusiikki, dramaattinen musiikki. Kokeillaan miten saadaan huivi liikkeelle paikalla ollessa? Pyörien? Miten huivi liikkuu, kun liikut tilassa? Hitaasti, nopeasti, pienin askelin, pitkin askelin? Miten huivi liikkuu, kun heität sen ilmaan? Annat sen leijua päällesi? Entä jos laitat sen levitettynä pääsi päälle ja kävelet hitaasti?

Kangas:

Jokainen saa yhtä pitkän osan yhteisestä kankaasta. Tässä harjoituksessa hallaharso on erinomainen kangas ja parhaimmillaan noin 6 metriä leveänä. Kokeillaan vapaata liikkumista kankaan kanssa sen mahdollisuuksia tutkaillen. Solmitaan kangas isoksi renkaaksi, jolloin liike tapahtuu esim. piirimuodostelmassa. Kukin liikuttaa kangasta hitain, laajoin liikkein haluamallaan tavalla omalla paikallaan tilan sallimissa rajoissa. Huomioidaan toisten liikkuminen. Muunnetaan liikkeen laajuutta ja tempoa. Huomioidaan tasot; erittäin matalat, hyvin korkeat, kurkottavatkin. Liikutaan kankaan varassa piirin kehältä sisään ja ulos- toiset sisään. Kiedotaan käytettävissä oleva kangas kehon tai sen osien ympärille ”muumioituen”.

Tuoli:

Otetaan kaikille osallistujille omat tukevat tuolit. Osallistujat saavat kokeilla tuolin käyttöä tanssikumppanina- lähtökohtana istuminen tanssikumppanin sylissä. Tärkeää on ennen liikkeelle lähtöä kokeilla tuolin painoa ja sen kannatteleminen sekä muita käsittelyn kannalta oleellisia asioita. Tuolin kanssa liikkumista voi kokeilla esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Jokainen istuu tavallisesti tuolissaan ja muuttaa merkistä asennon toiseksi. Pyritään omaperäisiin asentoihin, tuolipatsaisiin. Tässä vaiheessa voi katsella ja kommentoida ryhmäläisten tekemiä patsaita. Tehdään muutamia kertoja erilaisia patsaita.
- Seuraavaksi kokeillaan siirtymistä yhdestä asennosta toiseen jatkuvana liikkeenä (edellisessä vaiheessa tehdyt patsaat). Voidaan myös liikkua tuolin ali tai yli.

-Kokeillaan tuolia varsinaisena tanssikumppanina; kantaen eri tavoin, tanssien tuolin ympäri, muuttaen tuolin asentoa tai paikkaa tilassa jne.

-Voidaan kokeilla myös tempon vaihtumista; nopea/hidas liike asennosta toiseen eri musiikeilla

Hattu

Laitetaan maahan kasa hattuja, joista osallistujat saavat valita itselleen mieleisen. Jokainen laittaa hatun päähän ja alkaa liikkumaan musiikin tahtiin improvisoiden. Hattua voi kokeilla myös kädessä tanssiparina, lattialla tanssien hatun ympäri tai esittämällä omaa tanssia hatulle. Mukana mielellään mahdollisimman erilaisia hattuja; myös outoja ja hassuja. Hattuja voidaan vaihdella musiikkien välissä.



RENTOUTUSHARJOITUKSET

Taputtelurentoutus:

Osallistujat valitsevat tilasta paikan itselleen. Seisten taputellaan käsillä omaa kehoa rennoksi. Aloitetaan pääläeltä, takaraivosta, niskasta, olkapäistä (toinen käsi käsittelee toisen olkapään ja toinen toisen), selkä ylhäältä alas, takamus. Nyt osallistujat istuvat ja nostavat toisen jalkansa ylös. Ensin taputellaan säären alapuoli ja yhdellä kädellä pohje. Jalka lasketaan alas ja käsitellään yläpuoli nivusista alkaen. Sitten sama toiselle jalalle. Osallistujat nousevat jälleen ja alkavat käsitellä eturuumistaan ylhäältä alas. Lopuksi käsivarret ravistellaan rennoiksi ja vavisutetaan koko vartaloa, samalla kun hypellään ylös alas varpaillaan. Rentoutetaan myös varpaat. Muunnoksena tästä osallistujat voivat myös rentouttaa toisensa "kävelemällä" rennolla kädellään toisen vartaloa pitkin.



Valuminen:

Kokoonnutaan piiriin. Ojennetaan vartalo pitkäksi, kädet ylös sormia myöten ojennettuina. Aletaan valua rennoiksi sormista alkaen: sormet, ranteen, kyynärpäät, käsivarret, pää, hartia, selkä jne. Mennään kyykkyy asti, sitten ojennetaan päinvastaisessa järjestyksessä. Seuraavaksi nopeammin ja nopeammin. Lopuksi ravistellaan vartalon eri osat.

Viikon elokuva- rentoutus:

Osallistujat asettuvat lattialle makaamaan. Ohjaaja kehottaa:

-Hengittele hitaasti.. Ilma virtaa keuhkoihin sisään ja ulos..sisään ja ulos...

-Jännitä nyt molemmat kätesi nyrkkiin ja purista niitä kylkiä vasten. Pidä hetki. Ja rentous. Hengittele rauhallisesti ja anna ilman virrata..(toistetaan kolme kertaa)

-Käännä nyt varpaat itseesi päin ja jännitä molemmat jalat. Pidä hetki. Ja rentous. (toistetaan kolme kertaa)

-Paina selkäranka lattiaan ja pidä hetki. Rentouta. (toistetaan kolme kertaa)

-Nosta pää ylös rintaa vasten. Pidä hetki. Rentouta. (kolme kertaa)

-Toistetaan alusta kaikki yhden kerran.

-Lopuksi jännitetään kaikki edellä mainitut yhtä aikaa ja rentoutetaan koko keho:

Jännitä kädet nyrkkiin kylkien viereen, jalat suorina itseesi päin, paina selkä lattiaan ja nosta pää rintaa vasten. Pidä hetki. Rentouta.

- Hengittele rauhassa ja ota mukava asento.

(Nyt ohjaaja laittaa rauhallisen musiikin soimaan, noin 3-5 minuuttia)

-Kuvittele seuraavan kappaleen ajan olevasi elokuvissa. Antaudu musiikin vietäväksi niin, että musiikki muuttuu kuviksi, jotka vaihtuvat.

- Venyttele ja ravistele nyt hitaasti kehosi taas virkeäksi ja nouse omaan tahtiisi istumaan.

-Jakautukaa 3-5 hengen ryhmiin ja etsikää rauhallinen paikka tilasta. Käykää pienryhmissä läpi jokaisen äsken näkemä lyhytelokuva; mitä elokuvassa tapahtui? Missä se tapahtui? Millaisia hahmoja elokuvassa esiintyi?

-Lopuksi voidaan vielä kokoontua yhteen.

Musiikkimaalaus:

Levittäkää salin lattialle pitkä paperi, jonka ympärille kaikki osallistujat mahtuvat istumaan. Paperin päälle koko matkan ajalle levitetään erilaisia värejä; puuvärejä, hiiliä, vahavärejä ja vesivärejä. Kun musiikki alkaa, osallistujat alkavat piirtämään siihen kohdalle, missä ovat sillä hetkellä. Tehtävänantona voi olla sen hetkinen olotila, harjoituksista heränneet ajatukset, mitä musiikki tuo mieleen tms. Ohjaajan tai jonkun ryhmäläisen taputtaessa paikkoja vaihdetaan aina yksi myötäpäivään. Jokainen osallistuja siis liikkuu vierustoverin paikalle. Näin osallistuja jatkaa edellisen tekemään piirrosta lisäämällä siihen jotain omaa. Kuka tahansa voi siis taputtaa mihin aikaan tahansa, jolloin paikat vaihtuvat. Kun kierros on käyty läpi ja palattu sen piirroksen kohdalle, mistä on itse aloittanut, voidaan teoksen tekeminen lopettaa. Noustaan ylös, katsellaan ja kierrellään, mitä on saatu aikaan. Lopuksi taideteos voidaan joko laittaa seinälle TAI jokainen saa leikata siitä palasen, jonka haluaa muistoksi ryhmästä (tämä sopii erinomaisesti ryhmän lopetukseen).

MUSIIKIVINKKEJÄ LUOVAAN TANSSIIN

Tässä on joitakin hyväksi koettuja musiikkivinkkejä luovaan liikkeeseen. Joidenkin artistien perässä on sulkeisiin merkittynä levyt, joissakin myös kappaleet, jotka olen kokenut hyvin toimiviksi.



Liikeimprovisaatioon:

Mickey Hart (Planet drum, At the edge, Spirit into sound)

Brent Lewis (The Primitive Truth, Earth Tribe Rhythms, Rhythm Hunter)

Bobby McFerrin (Circlesongs)

Rene Aubry (Tree song, Signes, Night run, Sagittaire, Magda)

Zbigniew Preisner (Trois Colours 1-3)

Andrew Sisters (The Best of – Rhum and coca-cola)

Buena Vista Social Club (Buena Vista Social Club)

Yann Tiersen (Amelie soundtrack)

Amadou & Mariam (Dimance a bamako, Welcome to Mali)

Astor Piazzolla

Shantel (Bucovina Club)

Roisin Murphy (Ramalama, Primitive)

Gotan Project (La revanche del tango, Lunatico)

Pink Floyd (Dark side of the moon)

Michael Nyman (Piano, Film music 1980-2001)

Rinneradio (Lumix – marras, tammi, fintrip, lumient)

April March (Chick Habit)

New Order (Get ready)

Björk (Debut)

Manu Chao (Proxima Estacion: Esperanza)

Husky Rescue (Ghost is not real- Blueberry tree 1,2&3)

Vangelis (Themes)

Mikis Theodorakis (The great greek composers)

Ulla Pirttijärvi

Mari Boine (Eallin, Idjagiedas)

Kimmo Pohjonen (Kielo, Kluster, Uumen, Kalmuk)

Tsuumi Sound System (Hotas)

Ana Moura (Guarda me vida na mao)

Enigma

Gjallarhorn (Rimfaxe)

Yangchen Lhamo (Tibet tibet)

Hedningarna (Trä, Kaksi!, Hippjokk)

Hijas del sol (Kottó)

Gabrielle Roth (Luna, Initiation)

Orchestra Baobab

Orff (Carmina Burana)

Enya (Watermark)

Peter Gabriel

Prem Joshua (Desert visions- The Rajas`s ride, pagan dance, jungle, flight of swan)

Maasai iIMurran (Maape Ninawi)

Deep forest (Sweet lullaby, the first twilight)

Mitchell Akiyama

St. Germain (Tourist)

Oi va voi (Laughter through tears)

Sigur Rós (Àgaetis byrjun, Takk)

Cirque du soleil (Saltibanco)

PaukkuMaissi

Fröbelin palikat

Gogol Bordello (Gypsy punk, East infection)

Kate Bush (Aerial)

Moby (18, Play- Porcelain, Honey)

Damien Rice (0, 9)

Omara Portuondo (Buena Vista Social Club presents Omara Portuondo)

Josè González (Veneer)

Tom Waits (Bone Machine, Used songs)

Fragile State

Mercan Dede (Sufi traveler)

Anouar Brahem Trio (Le voyage de Sahar)

Soul Captain Band (Jokaiselle tulta)

Rajaton (Maa)

Club for five (Ensi-ilta)

M.A.Numminen (Lastenlauluja)

Sainkho Namtchylak (Stepmother City)

Adiemus (Songs of sanctuary)

Guem Dance Percussion

Rentoutukseen:

Tony O´Connor (Awakenings)

Jonathan Goldman (Chakra Chants)

Matti Kärki (Vibrations)

Ronan Hardiman (Solas)

Altan (Altan´s Finest)

Pat Metheny (A Map of the World, One Quiet Night)

Frank Lorentzen (Hands)

Canto Gregoriano (VOL. I-II)

Kitaro (Silk Road I-IV)

Jonathan Goldman (Trance Tara)

Jeffrey Thompson (Brainwave Suite)

Anssi Tikanmäki

Nawang Khechog

Klassinen musiikki (soveltuu niin rentoutukseen kuin liikeimprovisaatioonkin):

Haydn (Cello Concert in C adagio)

Barber (Adagio for Strings)

Warlock (Capriol Suite)

Sibelius (Swan of Tuonela)

Grofe (Grand Canyon Suite)

Tchaikovsky (Joutsenlampi ja Pähkinänsärkijä)

Verdi (Aida)

Debussy (Afternoon of a Faun)

Copland (Appalachian Spring)



LÄHTEET:

Anttila, Eeva 1994. Tanssin aika. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 139.

Laine, Vappu 1997. Koulu tanssii 3-6. Vantaa: Opetushallitus.

Rooyackers, Paul 1997. Tanssileikkikirja. Helsinki: Oy Edita Ab.

Viitala, Marketta 1998. Tanssia elämyksen ehdoilla. Dance as an art experience. Helsinki: Svoli-Palvelu Oy.