

Verna Tainio

## **KONTAKTISSA**

Ryhmyttäminen partnerointityöskentelyn tukena koreografisessa prosessissa.

## **KONTAKTISSA**

Ryhmyttäminen partnerointityöskentelyn tukena koreografisessa prosessissa.

Verna Tainio  
Opinnäytetyö  
Kevät 2023  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, Showtanssin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä(t): Verna Tainio

Opinnäytetyön nimi: Kontaktissa. Ryhmäyttäminen partnerointityöskentelyn tukena koreografiassa prosessissa.

Työn ohjaaja(t): Anni Heikkinen, Petri Hoppu, Petri Kauppinen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2023

Sivumäärä: 28

---

Tämä opinnäytetyö tutkii ryhmäyttämisen merkitystä partnerointityöskentelyn tukena koreografiassa prosessissa. Työn tarkoituksena on selvittää tietoisien ryhmäyttämisen muutosvaikutuksia kontaktissa työskentelyyn. Ryhmäyttämisen keinoina käytettiin leikkiä, kosketusta sekä näitä yhdistäviä liiketehtäviä. Opinnäytetyön osana toteutettiin taiteellinen työ, jonka harjoitusprosessin aikana teokseen osallistuneilta tanssijoilta kerättiin tutkimusaineistoa kyselytutkimusten avulla. Tutkimusprosessi kesti noin viisi kuukautta. Käsiteltävät tutkimuskysymykset ovat seuraavat: Miten tietoinen ryhmäyttäminen teosprosessin aikana vaikuttaa partnerointi- ja kontaktityöskentelyyn? Kuinka tanssijat kokevat tämän kaltaisen teosprosessin ja oliko käyttämälläni liiketehtävillä muutosvaikutusta kontaktityöskentelyyn?

Opinnäytetyön tietoperusta rakentuu erilaisten kontakti-improvisaatiota, kosketusta sekä leikkiä käsittelevien kirjallisuuden ja artikkeleiden pohjalta. Lisäksi teokseen osallistuneilta tanssijoilta kerättiin tutkimusaineistoa kolmella kyselyllä prosessin eri vaiheissa. Kyselytutkimusten tarkoitus oli karttota tanssijoiden kokemuksia teosprosessissa käytetyistä ryhmäyttämistehtävistä, kontaktissa työskentelyn kehittymisestä sekä ryhmän sisäisen luottamuksen rakentumisesta.

Työn tietoperusta käsittelee leikin tarjoamia mahdollisuuksia ryhmäyttämisessä sekä kosketuksen merkityksellisyyttä. Tietoperustan yhteydessä käsitellään ja avataan opinnäytetyön keskeiset käsitteet, kuten ryhmäyttäminen, vaste, kontakti-improvisaatio sekä kontakti. Tietoperustassa käsitellyt teemat punoutuvat yhteen teosharjoitusprosessia esiteltäessä sekä kyselytutkimuksista saadussa tutkimusaineistossa.

Tässä opinnäytetyössä kerätyn tutkimusaineiston perusteella voidaan todeta teosprosessin aikana toteutetulla tietoisella ryhmäyttämällä olevan positiivisia muutosvaikutuksia partnerointityöskentelyyn. Luottamuksen kehittyminen ja läsnäolevan kosketuksen harjoittaminen leikin kautta tukee tanssijoiden välisen kommunikaation syvenemistä kontaktityöskentelyssä. Koskettaminen muodostuu tiedostavaksi ja aistivaksi yhteisen työskentelyn välineeksi. Tietoinen ryhmäyttäminen koskettamisen harjoittamisen ja leikin kautta edistää konkreettisesti ryhmän tanssijoiden kontaktityöskentelyn kehittymistä sekä tukee turvallisen harjoitusympäristön muodostumista.

---

Asiasanat: ryhmäyttäminen, partnerointi, kontaktityöskentely, kosketus, leikki

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme of Dance Teacher

---

Author(s): Verna Tainio

Title of thesis: In Contact. Team building as a part of a choreographic process to support partnering.

Supervisor(s): Anni Heikkinen, Petri Hoppu, Petri Kauppinen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2023

Number of pages: 28

---

This paper studies team building as a part of a choreographic process to support the development of partnering. Its purpose is to research the possible changes that team building provides to partnering during a choreographic process. The research questions are: How does team building during a choreographic process affect partnering? How do the dancers experience this kind of choreographic process? Did the movement exercises done throughout the choreographic process influence partnering?

The research was conducted during a five-month long choreographic process. The dancers participating in the research filled out three questionnaires at different points of the process to explore the development of partnering, their experiences of the used team building exercises and the development of trust within the group.

This study was carried out by forming a background by using different sources such as literature on the societal meaning of play, contact-improvisation and the importance of touch.

The method used for team building was a combination of play and touch integrated into the warming up exercises. The element of play provides a safe and free space to explore and learn new skills. Touch, as an integral part of partnering, is a skill that requires practise. Exploring neutral leverage with one's dance partner supports the development of physical communication.

---

Keywords: dance pedagogy, partnering, contact, play

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	LEIKKI JA KOSKETUS HARJOITUSMETODINA.....	7
3	TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS.....	10
4	HARJOITUKSISTA.....	12
4.1	Teosharjoitusten rakenteesta sekä tavoitteista.....	12
4.2	Pohdintaa harjoitteista .....	14
5	ALOITUSKYSELY .....	16
5.1	Vasteet .....	16
5.2	Aina samassa roolissa .....	16
5.3	Tanssijoiden päätelmiä luottamuksesta kontaktityöskentelyssä .....	17
5.4	Turvallinen työympäristö.....	17
6	VÄLIKYSLEY .....	18
6.1	Kohti kohtivastetta .....	18
6.2	Molempi parempi – tietyillä reunaehdoilla.....	18
6.3	Läsnäolo ja vuorovaikutus tukemassa kontaktia .....	19
6.4	Kosketuksella kohti syvempää yhteyttä .....	19
7	LOPPUKYSLEY.....	20
7.1	Molempi parempi.....	20
7.2	Kosketus luontevana osana kontaktityöskentelyä .....	20
7.3	Tilaa keskeneräisyydelle .....	21
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	22
9	POHDINTA .....	25
	LÄHTEET.....	27

# 1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä käsittelen koreografisen teosprosessin aikana tehdyn tietoisien ryhmäyttämisen ja ryhmän sisäisen luottamuksen kehittymisen vaikutuksia partnerointi- ja kontaktityöskentelyyn. Opinnäytetyöni taiteellisen osan harjoitusprosessin aikana tutkin työryhmän ryhmäytymistä ja partnerointityöskentelyn kehittymistä. Keskeiset tutkimuskysymykset ovat: Miten tietoinen ryhmäyttäminen teosprosessin aikana vaikuttaa partnerointi- ja kontaktityöskentelyyn? Kuinka tanssijat kokevat tämän kaltaisen teosprosessin ja oliko käyttämilläni harjoitteilla muutosvaikutusta kontaktityöskentelyyn?

Työn keskiössä on kiinnostus kontaktityöskentelyyn ja siihen, kuinka paljon tällaiseen toimintaan vaikuttaa tanssijoiden välinen luottamussuhde. Omassa tanssinopettajan- ja tanssijantyössäni partnerointi on keskeinen substanssi. Opinnäytetyöni aihe nousi halusta syventää omaa ymmärrystäni kontaktissa olemisesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Ryhmäytymisen näkökulma tuli prosessiin mukaan sattuman kautta ja osoittautui myöhemmin tärkeäksi pedagogiseksi elementiksi. Työn taiteellinen osuus mahdollisti tutkimuksen toteuttamisen sekä oman koreografin identiteetin tutkailun.

Prosessia tarkastellaan siihen osallistuneiden tanssijoiden näkökulmasta sekä omien harjoitusmuistiinpanojeni pohjalta. Tutkimuksessa mukana olleet tanssijat ovat kaikki tanssinopettajaopiskelijoita ja tutkimusaineisto on koottu heiltä saatujen kyselyvastausten perusteella. Tanssijat ovat ammattiorientoituneita, edistyneen tason tanssijoita.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkailla leikin ja kosketuksen yhdistelmää ryhmäyttämisen keinona. Teosharjoitusprosessin aikana on tarkoitus kokeilla erilaisten ryhmäyttämistehtävien toimivuutta sekä tarkastella tanssijoiden kontaktityöskentelyn kehittymistä. Tutkimuksen keskeisiksi teemoiksi nousevat läsnäolo, kehollinen kommunikaatio kosketuksen kautta sekä vapautuneen tilan tuomat mahdollisuudet.

## 2 LEIKKI JA KOSKETUS HARJOITUSMETODINA

Tässä opinnäytetyössä merkittäväksi lähdemateriaaliksi nousee Johan Huizingan kirja *Leikkivä ihminen*. Kirja käsittelee leikin yhteiskunnallisia merkityksiä sekä pyrkii määrittelemään leikkiä ilmiönä. Opinnäytetyön tutkimusprosessissa hyödynsin ryhmäytämisen edistämiseksi erilaisia leikkilisiä liiketehtäviä. Leikki on helposti lähestyttävä tapa opetella uusia asioita, sillä se mahdollistaa luovan ja vapaan toiminnan (Huizinga 1938, 17–18). Tässä tutkimuksessa leikin kautta on harjoiteltu ryhmässä toimimista, koskettamista sekä toisen painon vastaanottamista ja lopulta kanssantanssijan koko kehon painon nostamista. Huizinga määrittelee kirjassaan leikin olevan - ei tavallista - eli varsinaisesta elämästä poikkeavaa. Leikin aikana irtaudutaan tavallisesta elämästä tilapäisen aktiivisuuden ilmapiiriin, jossa on omat sääntönsä ja tarkoituksensa (Huizinga 1938, 17–18.) Leikin määrittämät säännöt tarjoavat turvallisen tilanteen uusien ja mahdollisesti myös jännittävien asioiden harjoittamiselle.

Leikin määrittely muodostui merkittäväksi tueksi teosharjoitusten liiketehtävien suunnittelussa. Leikki on konseptina avoin ja mahdollistava, jolloin se tukee tässä teosprosessissa harjoiteltavien taitojen, kuten kontaktissa toimimisen, koskettamisen sekä nostamisen, harjoittamista. Luovuuden kautta leikki mahdollistaa uusien ratkaisujen keksimisen niin leikkijälle, kuin leikin keksijällekin.

Kosketus nousee avainasemaan tutkimuksessa sekä teosharjoituksia suunnitellessa. Kosketusta tarkastellessa on mahdotonta irrottautua omasta elinympäristöstä, sillä koskettamiseen liittyvät toimintatavat ovat aina kulttuurisidonnaisia (Benjamin & Mannonen 2018). Tanssitunneilla on omat kosketukseen liittyvät toimintakulttuurinsa. Verbaalisen ohjeistamisen lisäksi uusia taitoja harjoittellessa turvaudutaan tanssitunneilla usein myös fyysiseen ohjaamiseen (Rouhiainen 2003, 156.)

Kosketuksen harjoittelu ja sitä kautta sen neutralointi voisi tukea nostotyöskentelyä poistamalla siitä toisen ihmisen koskettamisen tuoman jännityksen. Tämä voisi mahdollistaa rauhallisemman ja kokonaisvaltaisemmin läsnäolevan yhteisen työskentelyn nostajan ja nostettavan välille.

Kosketus on vahva sanattoman viestinnän muoto, joka on erittäin yksilöllinen kokemus. Siihen kietoutuu tiukasti persoonallisuustekijät, aikaisemmat kokemukset sekä tilanne. Itse kosketuksessa tärkeimpiä tekijöitä ovat tapa, jolla kosketaan, mihin kosketaan sekä koskettajan luontevuus. Kos-

ketuksessa erittyy muun muassa oksitosiinia, välittäjäainetta, joka toimii aivoissa mutta myös muualla kehossa. Oksitosiini rauhoittaa, lievittää kipua sekä auttaa synnyttämään luottamusta (Benjamin & Mannonen 2018.) Koskettaessa toinen ei kuitenkaan ole toiminnan kohde, vaan kosketuskontaktissa molemmat osapuolet saavat ja antavat vuorotellen. Kosketus muokkaa molempia osapuolia (Styrman 2018, 53.)

Rauha ja luottamus ovat välttämättömiä kontakti- sekä partnerointityöskentelyssä. Tämä korostuu erityisesti nostettaessa toisen tanssijan koko kehon paino. Merkityksellistä on harjoitella neutraalivastetta eli kosketusta tanssiparin kanssa, jotta on mahdollista rakentaa syvempää ymmärrystä toisesta sekä tukea luottamuksen muodostumista.

### **Ryhmäyttäminen**

Tämän opinnäytetyön keskiössä on ryhmäyttämisen merkityksen tutkiminen koreografisen teosprosessin eri vaiheissa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto määrittelee ryhmäyttämisen muun muassa seuraavasti: ”Ryhmäyttämällä tarkoitetaan prosessia, jossa ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, luottamusta, viihtymistä ja tuntemista kehitetään ja tuetaan tietoisesti (MLL 2021).” Ryhmäyttäminen on aina tietoista ja ryhmän opettajan/ohjaajan/koreografin tukemaa toimintaa. Prosessin tarkoituksena on tukea ryhmän jäsenten tutustumista niin, että jokainen ryhmän jäsen voi tuntea itsensä turvalliseksi ja luottaa muihin ryhmän jäseniin. Tärkeää ryhmäytymisprosessissa on taata jokaiselle ryhmän jäsenelle mahdollisuus ilmaista vapaasti mielipiteitään sekä yrittää ja erehtyä ilma pelkoa naurunalaiseksi joutumisesta. (MLL 2021.)

### **Kontakti-improvisaatio**

Vaikka tutkimus ei varsinaisesti käsittele kontakti-improvisaatiota, nousi se harjoitusprosessin aikana keskeiseksi harjoittelumenetelmäksi tanssijoiden keholliselle tutustumiselle. Kontakti-improvisaatio on Steve Paxtonin 1970-luvulla kehittämä partnerointimuoto, joka perustuu energian- ja painonsiirtoon kahden henkilön välillä. Kontakti painottaa hereillä olevaa, kehollista kuuntelua sekä vaistonvaraista kehollista vuorovaikutusta (Loui 2019, 3.) Kehittäessään kontakti-improvisaatiota Paxtonin tarkoitus oli tutkia liikettä, joka syntyy, kun liikkuvat kehot yhdistyvät ja pyrkivät pysymään kontaktissa oman sekä toisen kehon kanssa, improvisaation kautta (Pallant 2006, 10). Opinnäytetyöni taiteellisen osion harjoittamisessa kontakti-improvisaatio mahdollisti partneroinnille keskeisten teemojen harjoittamisen, kuten aktiivisen kehollisen kuuntelun ja läsnäolon toiselle tanssijalle,



toisen kehon koskettamisen tutkailun, yhteisten painonsiirtojen toteuttamisen sekä orgaanisen painonvaihdojen soljumisen keholta toiselle.

## **Kontaktityöskentely ja partnerointi**

Kontaktityöskentely ja partnerointi ovat tämän opinnäytetutkimuksen keskiössä. Kontaktin voi määritellä esimerkiksi seuraavasti: ”Kontakti on kommunikaatiota energianvaihdoksilla ja -suunnan muutoksilla, asennon, virittyneisyyden sekä jännitteen avulla, yhden tai useamman tukipinnan kautta” (DeMers 2012, 79). DeMersin *Frame Matching* sopii erinomaisesti myös kontaktityöskentelyn jäsentämiseen. Jännitteen luominen, ylläpitäminen sekä muuntaminen tanssijoiden kehojen välillä, joka mahdollistaa yhdessä liikkumisen sekä orgaanisen viejä – seuraajasuhteen vaihdokset. *Frame Matching* on kehitetty paritanssin kontekstiin, joten siinä on ennalta määritellyt roolit viejälle ja seuraajalle (Demers 2012, 71). Tässä prosessissa en koe tarpeellisenä käyttää kontaktityöskentelyn yhteydessä viejä ja seuraaja -käsitteitä, sillä ulkopuoliselle katsojalle ei ole merkityksellistä tarkkailla, kumpi tanssijoista johtaa liikettä. Jos esimerkiksi nostoissa tanssijoilla on selkeästi eriävät roolit, tällöin käytän termejä nostaja ja nostettava. Nostoja toteutettaessa viejän tai seuraajaan roolit eivät ole merkityksellisiä, vaan sopimukset liikkeiden ponnistuksesta, tuesta ja alastulosta muodostetaan tanssijoiden välillä ennakoon sopimalla.

## **Vaste**

Välttämättömänä osana kontakti-improvisaatiota sekä yleisemmin kontaktityöskentelyä on vaste, jota on kolmenlaista; neutraalivaste, kohtivaste sekä poisvaste. Tanssijan kontakti parinsa kanssa muodostaa aina jonkinlaisen vasteen. Neutraalivasteessa tanssijat kannattavat oman kehonpainonsa kokonaan ja ovat silti kosketuskontaktissa keskenään. Kohtivaste (compression posture) syntyy, kun tanssijat nojaavat toisiaan kohden. Poisvaste (leverage posture) puolestaan syntyy, kun kontaktissa olevat tanssijat nojaavat pois päin toisistaan. (DeMers 2012, 73–74.)

### 3 TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyön tutkimusaineiston keräys toteutettiin noin viisi kuukautta kestäneen teosprosessin aikana. Teosprosessi alkoi huhtikuussa 2022 ja loppui esityspaneeidiin joulukuussa 2022. Teosprosessin aikana oli useamman kuukauden tauko kesäloman takia. Keväällä harjoituksia oli noin kerran viikkoon ja yhteensä kuusi kertaa. Syksyllä teosharjoituksia oli syyslomaan asti noin kerran viikkoon ja yhteensä kymmenen kertaa. Syysloman jälkeen tapaamiset tiivistyivät useampaan viikkoharjoitukseen. Näiden lisäksi oli kaksi valoharjoitusta ennen esityksiä. Teosharjoitukset olivat kestoltaan kaksi tuntia. Teosprosessin loppupuolella oli lisäksi pidempiä, noin neljän tunnin teosharjoituksia.

Prosessin aikana toteutettu teos Carbon esitettiin Oulun ammattikorkeakoulun Tanssia! -näytöksissä 30.11.-1.12.2022 kulttuurikeskus Valveella. Nykytanssikoreografia Carbon käsitteli kosketusta, suhteita ja ihmiskontaktia. Musiikkina toimi kappale Fine Line, jonka esittäjä on Harry Styles. Kestoltaan teos oli 6.20min.

Teosprosessiin osallistuneet tanssijat ovat Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksen ammattiopiskelijoita. Baletin ja showtanssin 2–4. vuosikurssin opiskelijat valikoituivat esitykseen tanssijoiksi kutsuntaperiaatteella. Pyrkimykseni oli saada teosprosessiin mahdollisimman laajasti tanssijoista eri vuosikursseilta, jotta kaikki eivät tuntisi ennalta toisiaan.

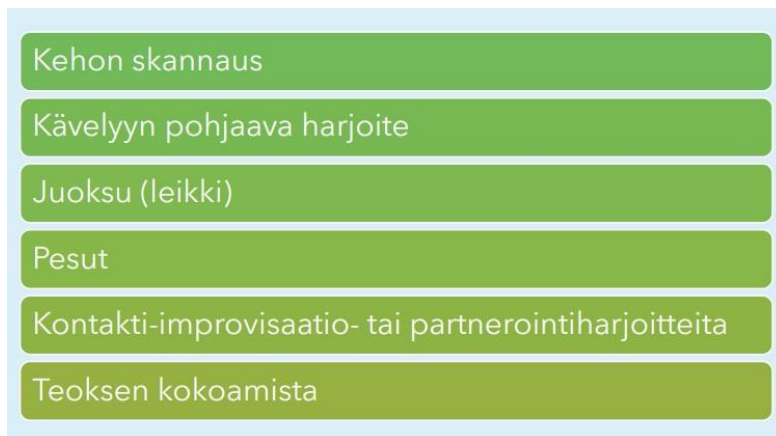
Opinnäytetyön tutkimusaineiston keräsin esityksen työstämiseen osallistuneilta tanssijoilta kyselyiden kautta. Tanssijat vastasivat anonymisti kolmeen avoimiin kysymyksiin pohjautuvaan kyselyyn koko teosprosessin aikana. Ensimmäinen kysely toteutettiin aloituksen yhteydessä keväällä. Välikyselyyn vastattiin teosharjoitusten jatkuessa kesäloman jälkeen. Viimeinen kysely täytettiin teosprosessin päätyttyä esityspaneeidin jälkeen. Kahdessa ensimmäisessä kyselyssä kysymykset ovat pitkälti samoja ja tarkoituksena olikin, että tanssijat pohtivat ja vertailevat aloituskyselyn ja välikyselyn vastauksiaan. Viimeisen kyselyn kysymyksissä on muutamia poikkeuksia aikaisempiin. Kyselyvastauksia avatessani tuon omaa tulkintaani esiin otsikoiden avulla. Kyselyiden sisältöjen purussa en esittele omia päätelmiäni, vaan referoin tanssijoiden kyselyvastauksia.

Kyselyissä kartoitetaan ryhmäytymistä sekä partnerointityöskentelyn kehittymistä ja mahdollisia muutoksia ryhmän ja yksilöiden toiminnassa. Kysymysasettelussa tutkittavia teemoja ei nimetty, vaan kysymykset mahdollistivat ja tukivat tanssijoiden omakohtaista pohdintaa kehityksestään.

Keskeiset teemat kyselyissä olivat vaste, nostajan ja nostettavan roolit, tanssiparien välisen luottamuksen muodostuminen sekä kosketuksen harjoittaminen. Koen näiden teemojen myös kietoutuvan yhteen ja täydentävän toisiaan, jolloin tutkimuksen tuloksista tulee kontaktin tarkastelun kannalta kokonaisvaltaisia.

## 4 HARJOITUKSISTA

Teosharjoitusten rakenteen sabluuna (kuva 1.) muotoutui prosessin alussa ja noudatin sitä muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta viimeisiin kokoontumiskertoihin saakka. Tämä loi turvaa sekä järjestelmällisyyttä niin harjoituksiin kuin tiedonkeruuseeni. Koko teosharjoitusperiodi kesti yhteensä noin viisi kuukautta, josta noin puolet tanssin aina alkulämmittelyn tanssijoiden mukana. Harjoittelun loppuvaiheessa siirryin pitkälti seuraamaan tilannetta ulkopuolelta, edelleen ohjaten toimintaa, mutta tarkkailuroolista tällä kertaa. Alussa tämä toimintatapa auttoi minua tutustumaan syvällisemmin ennestään tuntemattomiin tanssijoihin. Loppuvaiheessa asetuin tilanteen ulkopuolelle tarkkailijan rooliin keräämään havaintoja tanssijoiden toiminnasta.



KUVA 1. Teosharjoitusten rakenne

### 4.1 Teosharjoitusten rakenteesta sekä tavoitteista

Teosharjoitukset alkoivat seisten tai maaten tapahtuvalla kehon skannauksella ja virittäytymisellä kyseiseen hetkeen. Hetken keskittyminen omaan kehoon ja ajatusten suuntaaminen edessä olevaan harjoitukseen toimi sekä henkisesti että fyysisesti juurruttavana tehtävänä. Oman kehon sen hetkisen tilan tunnusteleminen ja salliva oleminen toimi pohjana teosharjoitusten alkamiselle sekä auttoi tanssijoita laskeutumaan samalle virittyneisyyden tasolle. Läsnäoleminen omassa kehossa on kontaktityöskentelyssä tarvittava elementti, sillä ilman sitä on vaikea olla hereillä ja läsnä toiselle ihmiselle. Eckhart Tolle kuvaa läsnäolon olemusta seuraavasti:

Koko tarkkaavaisuutesi kohdistuu nykyhetkeen. Siinä ei ole hitustakaan haaveilua, ei ajattelua, muistelemista tai odotusta. Siinä ei ole jännitteitä, ei pelkoa, vain valpas läsnäolo. (Tolle 1998, 127.)

Oman kehon skannauksen jälkeen avattiin katse ja mieli muille tilassa olijoille. Seuraava tehtävä oli kävelyyn pohjaavaa sekä kosketusta sisältävää liikkumista, joka toimi tanssijoiden välisen yhteyden avaajana ja tukena. Kosketus tässä tehtävässä oli pitkälti selkäpuolelle tapahtuvaa sekä vapaaehtoista. Kontaktin tarkoitus ylipäättään näissä lämmittelytehtävissä oli olla toisen kehoa kunnioittavaa ja läsnäolevaa. Teosharjoitusprosessin alkuvaiheessa nämä harjoitteet toimivat myös matalan kynnyksen tutustumistehtävinä.

Kävelystä kiihdytettiin juoksuun, usein jatkaen samaa kontaktitehtävää jonkin aikaa, mutta nopeammalla liikkumistavalla. Juoksua sisältävät tehtävät toimivat samalla lailla tanssijoiden välisen yhteyden muodostumista tukevana tehtävänä. Juoksuun pohjaavat tehtävät olivat pitkälti erilaisia leikkejä kuten hippaleikkejä sekä ryhmäläisten nimien opettelua tukevia leikkejä. Koen ryhmätyöskentelyn, yhdessä nauramisen sekä kontaktin olevan ryhmäyttämässä merkityksellisiä tekijöitä.

Jokaisissa harjoituksissa sekä ennen näytöksiä tanssijat tekivät niin sanotun paripesun. Tämä paritehtävä toimi lämmittelynä sekä jatkaa toisen kehon kunnioittavan ja läsnäolevan koskettamisen teemaa. Pesut sisälsivät neljä eri vaihetta. Ensimmäisenä saippuoitiin eli lavealla kämmenellä haggattiin parin keho läpi. Toisessa vaiheessa hierottiin tai muussattiin koko keho läpi. Kolmannessa vaiheessa parin tuntemusten mukaan taputeltiin kehon eri osat läpi. Viimeisessä vaiheessa keho huuhdottiin kevyesti sormenpäillä hivellen pääläeltä varpaisiin asti. Tarkoitus oli toimittaa nämä vaiheet läpi mahdollisimman nopeasti, kuitenkin tehden ne huolella, tällöin harjoitus toimi lämmittelynä molemmille osapuolille. Teosprosessin alkuvaiheessa pareja vaihdettiin mahdollisimman paljon, jotta ryhmä tulisi tutuksi keskenään. Loppuvaiheessa työskentely painottui oman duettoparin kanssa toimimiseen.

Pesutehtävästä siirryttiin vaihtelevasti erilaisiin kontakti-improvisaatio-, kosketus- tai nostoharjoitteisiin, riippuen teoksen työstövaiheesta ja tanssijoiden sen hetkisistä tarpeista. Näiden tehtävien tarkoitus oli luoda suhde tanssipariin sekä kehollisella että henkiselä tasolla. Teosprosessin alkuvaiheessa parityöskentelyä tehtiin vaihdellen eri parien kanssa. Tämä toimintatapa nousi tarpeesta

nähdä miten eri pariyhdistelmät toimivat ja auttoi lopullisten duettoparien valikoitumisessa. Teosprosessin loppuvaiheessa työskentely keskittyi oman duettoparin kanssa liiketehtävien tekemiseen.

Kontaktiharjoituksista siirryttiin esityksen koreografian pariin. Päädyin työstämään ja opettamaan liikemateriaalia tanssijoille kronologisessa järjestyksessä. Teosharjoitusten sisältöä ohjasi merkittävästi harjoiteltavan liikemateriaalin ja siinä tarvittavien taitojen haastavuus.

Yksittäisten liiketehtävien tavoitteiden lisäksi taustalla oli koko ajan kokonaisvaltaisempia tavoitteita. Keskeisimpinä tavoitteina olivat ryhmäytymisen toteuttaminen ja tutkiminen sekä partnerointityöskentelyn harjoittelu. Pääasiallisesti työskentelymetodiksi tavoitteiden saavuttamiseksi muodostui leikin ja kosketuksen yhdistäminen.

## **4.2 Pohdintaa harjoitteista**

Leikki ja kosketus kiehtoivat minua jo ennen tätä prosessia, ja tämän harjoitusperiodin aikana onnistuin kietomaan ne yhteen orgaaniseksi harjoitusmetodiksi. Työtapojen valinnat tukivat asettamani tutkimuskysymyksiä sekä yhdistyivät luontevasti omaan tanssikäsitykseeni. Millä tavalla leikki sitten sijoittuu tähän yhtälöön? Leikki on hetki, jossa on niin sanotusta normaalista elämästä poikkeavat säännöt, jotka mahdollistavat vapaan toimimisen ja hetkessä elämisen kokemuksia (Huizinga 1938, 17–18). Leikin säännöt mahdollistavat irrottautumisen, mutta samalla takaavat turvallisuuden tunteen, sillä oletettavasti kaikki leikkivät samoilla säännöillä. Harjoittelun yhteydessä käytin leikin käsitettä harjoitteen sijaan, koska uskon tämän poistavan mahdollisia suorituspaineita sekä tukevan rentoa työilmapiiriä. Leikit tuovat harjoituksiin yhteisen hupsuttelun ja nauramisen hetkiä, jotka koen ryhmäytymistä tukevinä asioina.

Valitsemisani leikeissä yhdistyi aluksi kosketus sekä toisiin tutustuminen, ja myöhemmässä vaiheessa leikit muuttuivat sisältämään kontaktityöskentelyn elementtejä, esimerkiksi toisen kehon koko painon nostamista. Leikit olivat useimmiten nopeatempoisia, joten ne toimivat myös osana lämmittelyä. Leikit vaihtelivat hippaleikeistä joukkuepeleihin sekä silmä-käsikoordinaatioita harjoittaviin leikkeihin. Vaikka leikki toimikin harjoituksissa pääasiallisesti ryhmäyttävänä elementtinä, sisältyi siihen koko ajan myös prosessin kannalta tärkeitä harjoiteltavia taitoja.

Hippa- ja juoksupohjaisissa leikeissä tanssijat pääsivät harjoittelemaan vapaasti tilassa liikkumista ja reagoimista toisiinsa välillä hyvinkin kaoottisissa tilanteissa. Joukkuepelien tarkoitus oli puolestaan harjoitella ryhmässä toimimista vaihtuvalla kokoonpanolla ja ratkaisujen löytämistä yhdessä. Silmä-käsikoordinaatio nousee partneroinnissa merkitykselliseksi elementiksi esimerkiksi silloin, kun toinen tanssija ponnistaa nostoon. Tätä koordinaatiotaitoa harjoiteltiin kuljettamalla tennispalloa kämmenselän puolella sormien päällä. Ensin tanssijat totuttautuivat tennispalloon itsekseen ja seuraavaksi siirryttiin tähän pohjaavaan leikkiin, jossa oli tarkoitus pudottaa kaverin pallo jalkaa käyttämällä. Varioin leikkien sisältöjä koreografiaharjoitusten tarpeiden mukaan, jotta ne palvelisivat parhaiten kunkin harjoituskerran tavoitteita.

Partnerointi- ja kontaktityöskentelyssä kosketus on kaiken toiminnan keskiössä. Kiinnostukseni harjoituttaa tanssiparin koskettamista sekä neutraalivasteessa toimimista haastavampien nostoharjoitusten ohella, oli tutkia näiden vaikutusta tanssiparien väliseen luottamukseen. Nostajan sekä nostettavan rooleissa on molemmissa paljon vastuuta ja jännittäviä asioita. Minua kiinnosti tutkia, vähentääkö koskettamisen harjoittelu parin välisiä jännitteitä. Tai auttaako koskettamisen tuttuus rentouden saavuttamisessa kontaktityöskentelyssä? Ja mikä merkitys näillä on koko kehon painoa vastaanotettaessa?

Koen tärkeäksi tanssijoiden harjoittelevan niin nostajan kuin nostettavan roolia. Kokemus vastakaisessa roolissa toimimisesta laajentaa kontaktituntemusten käsittelykykyä, jolloin keskustelu hyväksi koetuista käytänteistä avautuu laajemmaksi. Tavoitteeni oli tarjota tanssijoille myös mahdollisuuden testata ja pohtia omaa suhdettaan molempiin rooleihin, sillä usealla tanssijalla oli aiempaa kokemusta vain yhdestä näkökulmasta.

Harjoitusprosessin aikana sain kokeilla erilaisia liiketehtäviä- ja leikkiyhdistelmiä kartuttaen tietoa toimivista ja vähemmän käyttökelpoisista kokonaisuuksista. Oli mielenkiintoista seurata, miten tanssijoiden suhtautuminen kosketukseen ja leikkiin muuttui teosprosessin aikana. Harjoitusprosessin alun jälkeen tanssijoiden jännitys muuttui kiinnostukseksi. Tanssijat pohtivat aktiivisesti suhdettaan kosketukseen. Ulkopuolisena tarkkailijana seurasin, kuinka tanssijoiden heittäytyminen leikkeihin helpottui teosprosessin edetessä.

## 5 ALOITUSKYSELY

Aloituskysely täytettiin ensimmäisissä teosharjoituksissa. Kyselyyn vastasi 12 tanssijaa. Tämä kysely valaisee tanssijoiden lähtökohtia partnerointityöskentelyyn sekä siihen, minkälaisia elementtejä he kaipaavat turvallisen harjoitteluympäristön luomiseksi. Aloituskyselyssä kysyttiin seuraavaa: *Kumman koet itsellesi luontevammaksi; kohti- vai poisvasteen? Oletko aiemmin parityöskentelyssä toiminut enemmän nostajan vai nostettavan roolissa? Kumpi tuntuu sinulle luontaisemmalta? Miten määrittelet luottamuksen parityöskentelytilanteessa? Minkälaiset elementit luovat sinulle fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisen työskentely-ympäristön?*

### 5.1 Vasteet

Tanssijoista viisi toteaa poisvasteen luontevammaksi. Kolme kokee kohtivasteen itselleen luontevammaksi. Neljä tanssijaa pitää molempia luontevina tietynlaisilla reunaehdoilla, tästä esimerkkinä mainitaan parin tuttuus.

Tanssijoista moni perustelee poisvasteen luontevuutta sillä, että poisvaste on helppo toteuttaa myös tuntemattoman parin kanssa, koska siinä ei tarvitse mennä niin lähelle kuin kohtivasteessa toimiessa. Poisvasteen labiilius kiehtoo yhtä tanssijaa. Kohtivaste koetaan turvalliseksi tutun parin kanssa tai jos oma lajitausta on paritanssissa. Lisäksi moni pohtii, että poisvasteessa on helpompi antaa ja ottaa vastaan painoa, kun taas kohtivasteessa painonanto vaatii enemmän luottamusta.

### 5.2 Aina samassa roolissa

Tanssijoista neljä kokee nostajan roolin luontaisemmaksi, viisi taas nostettavan ja kolme kokee molemmat roolit yhtä luonteviksi. Suurin osa on tehnyt jonkin verran molempia rooleja, mutta toinen niistä on muodostunut luontaisemmaksi. Osa perustelee voiman tai pituuden kautta sitä kumpaan rooliin on tullut päätyneeksi useammin.

Moni nostajan roolia enemmän tehnyt kokee sen turvallisemmaksi itselleen, sillä siinä on enemmän kontrollia tapahtumiin, kun taas nostettavan roolissa on enemmän niin sanotusti toisen armoilla.



Painon antaminen toiselle koetaan jännittävänä, vaikka nostettavan rooli olisikin itselle luontaisempi. Yksin toisen nostaminen on jännittävämpää, kun taas ryhmänostoissa koetaan enemmän luottamusta omiin voimiin. Moni nostajan roolissa toiminut mainitsee kokevansa roolin mieluisaksi, sillä siinä saa toimia tukipilarina ja turvana toiselle.

### **5.3 Tanssijoiden päätelmiä luottamuksesta kontaktityöskentelyssä**

Luottamuksen määrittelyn avaintekijöiksi nousee muun muassa läsnäolo, kontakti sekä vuorovaikutus. Näitä määreitä löytyy jokaisen tanssijan vastauksista. Oman parin kuuntelu niin kehollisesti kuin muutenkin sekä ajan kanssa rauhassa harjoittelu ovat muita tärkeiksi koettuja elementtejä. Pitkän aikavälin työskentely saman parin kanssa on osalle tanssijoista keskeinen luottamuksen muodostumiseen vaikuttava seikka.

Läsnäololla tanssijat tarkoittavat pääosin rauhallista tilanteeseen laskeutumista. Tarkka keskittyminen mahdollistaa toisen painon turvallisen vastaanottamisen. Kontaktin tanssijat määrittelevät niin fyysiseksi kuin ajatustasolla tapahtuvaksi. Vuorovaikutus ja kontakti yhdistyvät monissa vastauksissa erottamattomasti.

### **5.4 Turvallinen työympäristö**

Tanssijat kokevat turvallisen työskentelyilmapiirin muodostuvan avoimuuden, hyväksynnän sekä opettajan selkeyden kautta. Opettajan/koreografin selkeys harjoitusten teemasta mahdollistaa tanssijoiden keskittymisen omaan tekemiseensä. Tärkeäksi koetaan myös mahdollisuus harjoitella kontaktityöskentelyn taito-osioita omalla tahdilla sekä epäonnistumisten hyväksyminen. Yksi tanssijoista mainitsee tarpeeksi pitkän lämmittelyn varmistavan fyysisesti turvallisen harjoituksen.

Osalle tanssijoista turvallisen työskentely-ympäristön muodostumisen kannalta on tärkeää ryhmän sisäinen luottamus ja esiintyjien tuttuus. Muutamalle tanssijalle on olennaista kaikkien osapuolten sitoutuminen prosessiin. Myös sillä on erityinen merkitys, että nämä tekijät muodostuvat ja lujittuvat hiljalleen yhteistoiminnan myötä.

## 6 VÄLIKYSELY

Välikysely täytettiin teosprosessin jatkuessa kesäloman jälkeen. Kysymykset pysyvät pitkälti samoina kuin ensimmäisessä kyselyssä, sillä halusin nähdä, onko vastauksissa tapahtunut mahdollisesti muutoksia. Tanssijoita ohjeistettiin myös vertaamaan merkintöjään aikaisempiin vastauksiinsa, jos sattuivat muistamaan niiden sisältöä. Välikyselyn vastaukset ovat hieman lyhyempiä kuin muiden kyselyiden. Välikyselyyn vastasi 10 tanssijaa. Välikyselyssä kysyttiin seuraavaa: *Kumman koet tällä hetkellä itsellesi luontevammaksi; kohti- vai poisvasteen? Nostaja vs. nostettava; oletko mahdollisesti huomannut jotain muutosta siinä, kumpi tuntuu itselle luontaisemmalta? Minkälaiset elementit tukevat sinulla luottamuksen muodostumista parityöskentelyssä? Minkälaisena koet kosketuksen harjoittelun tällä hetkellä?*

### 6.1 Kohti kohtivastetta

Välikyselyyn vastatessa kahdeksan tanssijaa kokee kohtivasteen luontaiseksi. Yksi tanssijoista kokee poisvasteen luontaiseksi. Sekä pois- että kohtivaste tuntuvat yhdelle tanssijoista yhtä luontaisilta.

Toisen kehoon nojaaminen ja painon antamisen ja vastaanottamisen jakaminen tuntuu luonnolliselta ja luottavaiselta. Toisin kuin ensimmäisessä kyselyssä kohtivasteen tuoma läheisyys toisen tanssijan kanssa koetaan nyt turvallisena. Yksi tanssijoista yhdistää tämän kohtivasteen luontaisuuden siihen, että kokee nostajan roolin itselleen luontaisempana.

### 6.2 Molempi parempi – tietyillä reunaehdoilla

Nostajan roolin kokee luontaisemmaksi kuusi tanssijoista ja nostettavan roolin kolme tanssijoista. Vain yksi tanssija kokee molemmat roolit yhtä luonteviksi. Monet kuitenkin pohtivat molempien roolin olevan mahdollisia ja luontevia, usein kuitenkin tietynlaisilla reunaehdoilla, esimerkiksi kokeen neemman tai tutun ja turvallisen parin kanssa.

Tanssijat ilmaisevat myös oppineensa paljon molemmista rooleista. Vaikka nostajan rooli on suurimmalle osalle se luontaisempi ja mieluisampi rooli, koetaan se kuitenkin jännittäväksi, jos esimerkiksi omia voimia epäillään. Tanssijat toteavat nostajan roolin tarvitsevan paljon tekniikkaharjoitusta.

### **6.3 Läsnaolo ja vuorovaikutus tukemassa kontaktia**

Partnerointityöskentelylle tärkeimmiksi luottamusta lisääviksi elementeiksi koetaan tuttu pari, läsnäoleva ja avoin mieli sekä toisen koskettamisen harjoittelu. Omien ja toisen rajojen kunnioittaminen nousevat myös esiin tanssijoiden pohdinnassa. Nämä elementit toistuvat usean tanssijan vastauksissa.

Myös vuorovaikutusta ja avointa keskustelua pidetään tärkeänä. Etenkin nostoja harjoitellessa tanssijoille on olennaista kommunikoida keskenään, että nostot on mahdollista suorittaa turvallisesti alusta loppuun. Yksi tanssija nostaa esiin myös maadoittumisen tärkeyden kontaktityöskentelyssä ja toteaa vakaan, vahvan sekä tasapainoisesti maadoittuneen henkilön olevan hyvä pari.

### **6.4 Kosketuksella kohti syvempää yhteyttä**

Tanssijoista moni kertoo ymmärtäneensä kosketuksen harjoittelun tärkeyden ja sen vaikutuksen parien väliseen yhteyteen. Aluksi kosketuksen äärelle hiljentyminen koetaan jännittävänä, mutta tilanteen kokeminen turvalliseksi auttaa rentoutumaan ja rohkaisee koskettamaan. Epämukavuuden tunteita koetaan niin uusien parien kuin myös oman duettoparin kanssa.

Tanssijoista muutama, joka koki ennakkoon olevansa sinut kosketuksen kanssa, kertoi tämän prosessin osoittaneen muuta. He tiedostivat olevansa vasta alkutaipaleella kosketuksen harjoittelun kanssa. Parin sekä oman tunnetilan todetaan vaikuttavan paljon enemmän kuin osaakaan ehkä odottaa. Tanssijat toteavat kosketuksen olevan jatkuvasti kehittyvä osa-alue.

## 7 LOPPUKYSELY

Loppukysely täytettiin teosprosessin päätyttyä esityksperiodin jälkeen. Tässä tavoitteena oli tarkastella koko harjoitusprosessia. Loppukyselyyn vastasi 8 tanssijaa. Loppukyselyssä kysyttiin seuraavaa: *Nostaja vs. nostettava; tapahtuiko muutoksia suhteessa siihen minkä koit aiemmin luontevammaksi rooliksi? Koetko kosketuksen harjoittelun vaikuttaneen kontaktityöskentelyyn? Minkälaisena koit harjoitteluilmapiiirin?*

### 7.1 Molempi parempi

Tanssijoista kolme kokee nostajan roolin itselleen luontevammaksi ja kolme tanssijoista taas kokee nostettavan roolin luontaisemmaksi. Kaksi tanssijoista kokee prosessin loputtua molemmat roolit yhtä luonteviksi ja mahdollisiksi toteuttaa. Vaikka toinen rooleista muodostui luontaisemmaksi, suurin osa tanssijoista kokee matalalla kynnyksellä kykenevänsä tekemään molempia rooleja.

Moni tuntee saaneensa paljon varmuutta kumpaakin roolin sekä työkaluja nostotyöskentelyn harjoitteluun. Tanssijoista moni toteaa yllättyneensä nostotyöskentelyn positiivisesta kehityksestä ja siitä, kuinka molemmissa rooleissa työskentelyn varmuus karttui. Merkittäväksi koetaan mahdollisuus harjoitella ja kokeilla molempia rooleja harjoitusprosessin aikana vaikka lopullisessa teoksessa tekeekin mahdollisesti vain toista roolia.

### 7.2 Kosketus luontevana osana kontaktityöskentelyä

Kaikki kahdeksan kyselyyn vastanneista tanssijoista ilmoittivat koskettamisen harjoittelun vaikuttaneen positiivisesti kontaktityöskentelyyn. Kosketuksen koetaan yhdistävän ryhmää ja luovan luotamusuhdetta oman parin kanssa. Harjoittelun kautta kosketus muodostui luontevaksi osaksi kontaktityöskentelyä sekä koreografiaa, eikä tuntunut tanssijoille päälle liimatulta.

Osalle tanssijoista kosketuksen harjoittelu tuo turvallisuutta kontaktityöskentelyyn siirtymiseen, kun taas osalle se toimii ennemminkin juurruttavana, kontaktityöskentelyä tukevana keskittymis- ja läsnäoloharjoitteena. Niille tanssijoista, joille kontaktityöskentely sekä toisen ihmisen koskettaminen

ovat jo ennestään luontevia asioita, toi kosketuksen harjoittelu uusia näkökulmia tutkia kyseistä tanssijantyön osa-aluetta.

### **7.3 Tilaa keskeneräisyydelle**

Carbon-teoksen harjoitusprosessin ilmapiiriä kuvaaviksi sanoiksi nousivat rento, turvallinen sekä kannustava. Tanssijat kokivat työryhmän luovan turvallisen oppimisympäristön, jota koreografi tuki toiminnallaan. Turvallinen ja kannustava ilmapiiri tarjoaa mahdollisuuden saapua harjoituksiin juuri sellaisena kuin sillä hetkellä on.

Ilmapiirin kannustavuus tukee uusien asioiden harjoittelua antamalla tilaa epäonnistumisille ja keskeneräisyydelle. Moni tanssija mainitsee iltaharjoitusten myöhäisen ajankohdan välillä vaikuttaneen tilanteen levottomuuteen. He kuitenkin kokevat koreografin pitäneen toiminnan turvallisena ja hallinnassa.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Teosprosessin aikana tanssijoilta kerätty tutkimusaineisto sekä omat huomioni teosharjoituksista, antavat konkreettisia esimerkkejä partnerointityöskentelyn kehityksestä tässä kyseisessä projektissa. Jokaisen tanssijan kehityskaari on omanlaisensa, mutta tutkimusaineisto todistaa suurimmalla osalla tapahtuneen samansuuntaista kehitystä. Koen tämän työn syventäneen käsitystäni tanssijoiden väliseen kontaktiin vaikuttavista tekijöistä sekä niiden harjoittamisesta.

Teosharjoitusperiodi oli kestoaltaan noin viisi kuukautta ja harjoituksia oli aluksi kerran viikossa ja loppuvaiheilla noin kaksi kertaa viikossa. Ryhmäytämisen kannalta olisi toivottavaa, että harjoituskertoja olisi enemmän. Tässä kyseisessä projektissa tämä määrä oli riittävä, sillä suurimmalla osalla tanssijoista oli lähtökohtaisesti tuttavallinen suhde toisiinsa. Osasyyn tähän on tiivis yhdessä oleminen tutkinto-ohjelman intiimin koon vuoksi. Jos tanssijat olisivat olleet toisilleen täysin ennestään tuntemattomia, olisi teosharjoitusperiodista varmasti muodostunut hyvin erilainen.

Teosharjoitustilanteen fasilitoijana seurasin tanssijoiden toimintaa ulkopuolelta, kuitenkin osana ryhmää. Ryhmäytämisen prosessi tukee tanssijoiden välisen yhteyden muodostumista, mutta myös koreografin suhteen syvenemistä tanssijoiden kanssa. Molemminpuolinen luottamus kasvaa ja samalla mahdollistaa paitsi tanssijoille, myös koreografille turvallisen työskentely-ympäristön kokeilla uusia asioita. Ryhmäytämisen hyötyvaikutukset taiteellisessa työskentelyssä edesauttavat koko työryhmän pyrkimyksiä saavuttaa mahdollisimman eheä lopputulos.

Tietoisesti toteutettu ryhmäyttäminen teosprosessin aikana tukee kontaktityöskentelyä ja mahdollistaa kosketuksen läsnäolevuuden syventämisen tanssiparien välillä. Vasteen, kosketuksen sekä nostamisen tutkiminen leikillisten liiketehtävien avulla tukee paitsi näiden osa-alueiden kehittymistä, myös ryhmän yhdessä toimimisen vakautumista, toisiinsa tutustumista sekä rentouttaa teosharjoituksia suorittamisen ilmapiiristä. Leikillisuus ja sallivuus kannustavat yrittämään tosissaan, kun epäonnistumiset eivät nouse huomioiden keskiöön. Ryhmän jäsenet kannattelevat toisiaan niin henkisesti kuin fyysisestikin.

Carbon-teoksen tanssijat kokivat tämän kaltaisen harjoitusprosessin mieluisana sekä kehittäväenä. Rauha tutustua toisiin tanssijoihin kehollisesti koskettamisen avulla antoi varmuutta ja luottamusta partnerointityöskentelyyn siirryttäessä. Kosketus on tanssijoille tuttu työkalu, joskaan sitä ei ole

välttämättä jäsentyneesti työstetty osana tanssiharjoittelua. Toisen ihmisen koskettamisen harjoittelu on vahva tuki kontaktissa tanssimiselle, jonka äärelle olisi tarpeellista hiljentyä useammin. Aito koskettaminen antaa kontaktissa tanssimiselle mahdollisuuden nousta seuraavalle tasolle sekä avaa tanssijoiden välistä kommunikaatiota myös katsojalle.

Koen ryhmäyttämisen saaneen aikaan muutosvaikutuksia tanssijoiden partnerointityöskentelyssä. Tämä näkyy selkeästi myös tanssijoiden kyselyvastauksista. Tuntuva muutos koettiin tapahtuneen vasteen kanssa työskentelyssä. Prosessin alussa monet tanssijat kokivat poisvasteen mieluisampana, koska siinä ollaan fyysisesti kauempana tanssiparista ja kosketus toiseen tapahtuu useimmiten pienen tukipinnan kautta. Välikyselyn vastauksissa suurin osa tanssijoista koki kohti-vasteen mieluisampana, sillä se tarjoaa läheisyyttä toiseen tanssijaan sekä mahdollistaa monimuotoisemman yhdessä liikkumisen laajemman tukipinnan kautta. Tämä kyselyvastausten muutos antaa konkreettisen esimerkin ryhmäyttämisen muutosvaikutuksesta. Toinen huomattava muutos näkyy kokemuksissa nostajan ja nostettavan roolien mieluisuudessa. Teosprosessin alussa toinen rooleista tuntui selkeästi mieluisammalta. Prosessin edetessä tanssijoiden itseluottamus molemmissa rooleissa kasvoi huomattavasti ja suurimmalla osalla sekä nostajan että nostettavan roolit, muuttuivat yhtä mahdollisiksi ja mieluisiksi. Tämän työskentelyn perusteella koen partneroinnissa entistä merkityksellisemmäksi harjoitella aina molemmat roolit. Molempien roolien osaaminen mahdollistaa myös helpomman kommunikaation tanssiparin kanssa. Lisäksi tämä monipuolistaa tanssijan osaamista, kun eri roolit vaativat erilaista kehonhallintaa, voimaa ja maadoittumista.

Teosprosessin aikana muodostuneet ryhmäyttämisen edistämiseen ja tukemiseen tähtäävät liike-tehtävät perustuivat leikkiin, koskettamiseen tai yhdistivät niitä. Koen näiden tukevan toisiaan ja yhdistyvän saumattomasti. Leikin kautta uusien taitojen harjoittelu poistaa mahdollisesti suoritus-paineita ja vapauttaa ryhmän kannustamaan toisiaan orgaanisesti. Muiden ryhmäläisten kannustaminen ja positiivinen yhdessä tekeminen vahvistaa ryhmäytymistä. Yhdessä vapautuneen tilan luomisen jälkeen on helpompaa syventyä toisen koskettamisen äärelle ja avata uusia kehollisia kommunikaation reittejä.

Tämän myötä koskettamisen harjoittelu nousee merkitykselliseksi osaksi tätä kyseistä ryhmäyttämisprosessia, sillä neutraalivasteessa toimimisen jälkeen siirrytään joko kohti- tai poisvasteeseen, jossa toteutettavat liikkeet jo nostavat tilanteen jännitystä. Taka-ajatukseni on, että koskettamisen

harjoittelun kautta vähennetään toisen ihmisen koskettamisen aiheuttamaa jännitettä, jolloin nostettaessa tanssiparin koko kehon paino, on mahdollista syventyä läsnäolevana ja rauhallisena kyseisessä hetkessä tapahtuvaan kontaktiin.

Ryhmäyttäminen koreografisen teosprosessin aikana toi mukanaan muutosvaikutuksia tanssijoiden työskentelyyn myös kontaktissa tanssimisen ulkopuolelle. Tanssijoiden liikekieli ja ryhmän kuuntelu muuntautui teosprosessin aikana merkittävästi. Liikekieli yhtenäistyi samankaltaiseksi tanssijoiden erilaisista lajitaustoista huolimatta. Ryhmän jäsenten keskinäinen toistensa kuuntelu kehittyi huomattavasti läsnäolon harjoittelun kautta ja tanssijoiden oli mahdollista liikkua lavalla nopeasti sokin sokin törmäämättä toisiinsa. Omassa kehossa läsnäolo lisää hereillä oloa ympärillä tapahtuvaan ja mahdollistaa nopean reagoinnin.

Läsnäolon harjoittelu niin omassa kehossa kuin tanssiparille, neutraalivasteessa toimiminen sekä samalle virittäytyneisyyden tasolle laskeutuminen ovat tarpeellisia elementtejä partnerointityöskentelyn opetuksessa. Avoin ja läsnäoleva kehollinen kommunikaatio tanssiparin kanssa mahdollistaa selkeän yhdessä toimimisen ja päätöksenteon. Neutraalivasteen eli kosketuskontaktin tutkiminen rauhassa tukee läsnäolon harjoittelua. Tanssiparin kosketus paitsi juurruttaa omaan kehoon, myös mahdollistaa harjoittelun kautta kehollisen kommunikaation kehittymisen. Sama virittyneisyyden taso tanssijoiden kehoissa heidän tanssiessaan kontaktissa tukee heidän välistänsä kommunikointiaan. Leikki on kaikkien näiden harjoittamiseen turvallinen ja helposti lähestyttävä menetelmä.



## 9 POHDINTA

Tarkastelin tässä opinnäytetyötutkimuksessa ryhmäyttämistä tukena partneroinnille koreografiassa prosessissa. Läpi koko tutkimusprosessin esiin nousevia teemoja olivat läsnäolo, kehollinen kommunikaatio kosketuksen kautta sekä vapautuneen tilan tuomat mahdollisuudet. Nämä teemat nousivat esiin niin omissa teosharjoitusmuistiinpanoissani kuin tanssijoiden kyselyvastauksissa. Koen näiden olevan avainasemassa kontaktityöskentelyssä sekä olevan sellaisia asioita, joiden mahdollistumista ryhmäyttäminen tukee. Nämä teemat ovat myös kietoutuneet erottamattomasti yhteen.

Läsnäolo omassa kehossa mahdollistaa läsnäolon tanssiparille. Läsnäolo, sekä itselle, että tanssiparille, avaa kehollisen kommunikaation väylät. Vapautunut tila mahdollistaa molemmat yllä olevat asiat. Toisaalta voiko läsnäoloa harjoitella ilman vapautunutta ja sallivaa tilannetta? Läsnäolo, kommunikaatio ja vapaus muodostavat ympyrän, jonka on mahdollista pyöriä mihin suuntaan vain.

Koen kuitenkin kosketuksen harjoittelun äärelle syventymisen olleen koko prosessin keskiössä. Rauhasa toteutettu, hyväksyvä kosketus mahdollistaa kehollisen kommunikaation nousemisen korkeammalle tasolle. Tämä vaatii aikaa ja harjoittelua.

Siksi koinkin tärkeäksi ensin aloittaa ryhmäyttämisen leikkien avulla tutustumisella, joissa samalla harjoiteltiin koskettamista. Näissä tilanteissa koskettaminen oli aina vapaaehtoista ja selkäpuolelle tapahtuvaa. Kosketus selkäpuolelle ja käsivarsiin on useimmiten helpommin lähestyttävää. Näiden liiketehtävien tarkoitus oli tukea kosketuksen muodostumista luontaiseksi osaksi teosharjoitusten toimintaa.

Koen onnistuneeni yhdessä ryhmän kanssa luomaan teosharjoituksiin turvallisen ja sallivan ilmapiirin käyttämieni liiketehtävien kautta. Tämä opinnäytetyöprosessi kirkasti omia kiinnostuksen kohteitani tanssin parissa entisestään sekä herätti myös lisää kysymyksiä. Käyttämiäni liiketehtäviä voisi jalostaa aina syvemmälle sekä kirkastaa niiden tavoitteita. Uusia liiketehtäviä on mahdollista keksiä loputtomiin. Pohdin myös, miten ryhmäyttämisprosessin kehitystä olisi mahdollista todentaa ja tallentaa vielä tarkemmin. Tarkasti asetellut kysymykset toimivat tässä opinnäytetyössä, mutta millä muulla tavalla tiedonkeruuta olisi mahdollista toteuttaa?

Leikki pedagogisena harjoitusmetodina tanssin kontekstissa muodostui merkitykselliseksi ja vapauttavaksi työkaluksi minulle koreografina. Leikillisuus antoi minulle mahdollisuuden riehaantua harjoitustilanteen ohjaajana ja vapauttaa mielikuvitus täysin. Vapaa ja luova tila harjoituksissa valoi uskoa omaan tekemiseen ja antoi uskallusta kokeilla uusia koreografisia keinoja. Leikin vapaus herättää lapsenomaisen riemun liikkeestä, kehollisuudesta ja kosketuksesta.

## LÄHTEET

Benjamin, Anthony & Mannonen, Samuli 2018. Soluessee: Kosketuksen merkitys ihmiselle.

Proakatemia. Hakupäivä: 14.9.2022

<https://essee pankki.proakatemia.fi/soluessee-kosketuksen-merkitys-ihmiselle/>

Demers, Joseph Daniel 2012. Frame matching and ΔpTed: a framework for teaching Swing and Blues dance partner connection. Teoksessa Research in Dance Education. London: Routledge. 71-80. Julkaistu nettiartikkelina: 21.5.2012.

<http://dx.doi.org/10.1080/14647893.2012.688943>

Huizinga, Johan 1938. Leikkivä ihminen. Helsinki: WSOY

Loui, Annie 2019. The physical actor: Contact improvisation from studio to stage. New York: Routledge

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Ryhmäyttäminen. Ryhmäyttäminen peruskoulussa. Hakupäivä: 27.4.2021

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ryhmayttaminen/ryhmayttaminen-peruskoulussa/>

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

Pallant, Cheryl. 2006. Contact improvisation: an introduction to vitalizing dance form. London: McFarland & Company, Inc., Publishers.

Rouhiainen, Leena 2003. Living Transformative Lives. Finnish Freelancer Dance Artists Brought into Dialogue with Merleau-Ponty's Phenomenology. Helsinki: Theatre Academy. Department of Dance and Theatre Pedagogy. Doctoral Dissertation.

[https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6045/Acta\\_Scenica\\_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6045/Acta_Scenica_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Styrman, Tuula & Torniainen, Marika 2018. Kunnioittavan kosketuksen käsikirja. Ammatillinen hoito kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Jyväskylä: PS-kustannus

Tolle, Eckhart 1998. Läsnäolon voima. Tie henkiseen heräämiseen. Helsinki: Basam Books