

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide | Tanssinopettajakoulutus

2023

Olivia Heikkonen

Keholähtöisyys nykytanssin opettamisessa

– hengitys ja aistiminen liikkeen lähtökohtana



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävä taide | Tanssinopettajakoulutus

2023 | 28 sivua

Olivia Heikkinen

Keholähtöisyys nykytanssin opettamisessa

– hengitys ja aistiminen liikkeen lähtökohtana

Tämä tutkielma käsittelee keholähtöisyyttä osana nykytanssin opettamista. Tutkielma on kirjallinen osa Turun ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksen opinnäytetyötä. Työn pedagoginen osuus on Tampereen konservatorion tanssin ammatillisen koulutuksen ensimmäisen vuoden opiskelijoille toteutettu opetuskokeilu.

Tutkielman tavoitteena on saada käsitystä kehon ja mielen välisestä yhteydestä tanssissa ja liikkeessä. Keholähtöisyyttä tutkitaan opetuskokeilussa erinäisten harjoitteiden kautta sekä omia kokemuksia ja tunteita reflektoiden. Harjoitteiden perustana toimii hengittämisen ja aistimisen hyödyntäminen liikkeeseen. Tutkielmassa haetaan ymmärrystä tanssin monipuolisuudesta ja keholähtöisyydestä yhtenä näkökulmana nykytanssin opettamiselle.

Opetuskokeilussa painotettiin tunteita ja kokemuksia tiedon lähteenä. Harjoitteet koettiin omassa kehossa yksilöllisesti. Keskiöön nousi opiskelijoiden omat kokemukset liikkeestä ja sen sanallistaminen. Tutkielman tulosten arvioinnissa hyödynnetään opiskelijoille teetettyä kyselyä, jossa he saivat arvioida omaa oppimistaan ja käsitystään keholähtöisyydestä. Tutkielmassa käytetyt kirjallisuuslähteet tukevat opetuskokeilun tuloksia ja havaintoja.

Tuloksista havaitaan keholähtöisyyden olevan yksilöllistä oppimista, jossa prosessi on keskiössä. Kyselyyn vastanneet kokivat kehittäneensä liikkeen lähtökohtien mahdollisuutta ja oman kehon ymmärrystä. Opiskelijat kokivat hyötynensä opetuksesta ajatellen tulevaa ammattiaan tanssijoina.

Asiasanat:

tanssi, keholähtöisyys, kokemus, hengitys, aistiminen

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing Arts | Department of Dance

2023 | 28 pages

Olivia Heikkonen

Teaching contemporary dance from body-oriented aspect

– breathing and sensing as a basis for movement

This study considers body-oriented aspect in teaching contemporary dance. This thesis is a written part of the Dance Teacher Degree/ Bachelor of Dance at the Turku University of the Applied Sciences. The pedagogical part of this thesis is a teaching practice held for the first year students in Tampere Conservatory department of dance.

The aim of this study is to find understanding in the connection between the mind and the body while dancing and moving. In the teaching practice the body-oriented aspect is explored through different exercises and reflecting one's own sensations and experiences. The basis of the exercises is to utilize breathing and sensing in moving. The thesis explores the versatility of dance and suggests body-oriented aspect as one method for teaching contemporary dance.

In the teaching practice sensations and experiences were emphasized as sources for knowledge and information. One of the center themes in classes was to recognize the sensations and to verbalize them. A survey was conducted for the students in which they analyzed their learning and perception of the body-oriented aspect in contemporary dance. The literature sources used in this thesis support the results and perceptions achieved in the teaching practice.

The results indicate that the body-oriented aspect in contemporary dance is an individual learning process. The students found development in different possibilities for the bases of movement and understanding their own body. Considering their future profession as dancers the students experienced benefit from body-oriented aspect.

Keywords:

dance, body-oriented, experience, breathing, sensing

Sisältö

| | |
|---|-----------|
| 1 Johdanto | 5 |
| 2 Kokemus keholähtöisyyden perustana | 7 |
| 2.1 Hengittäminen perusprinsiippinä | 8 |
| 2.2 Aistiminen ja tiedon vastaanottaminen | 9 |
| 3 Lähtökohdat opetuskokeiluun | 13 |
| 3.1 Opetuskokeilun tavoitteet | 13 |
| 3.2 Suunnittelu | 14 |
| 3.3 Harjoitteet | 15 |
| 4 Havaintoja ja pohdintaa opetuskokeilusta | 18 |
| 4.1 Ennakko-oletukseni ja sen muokkaantuminen | 18 |
| 4.2 Keskustelun ja liikkeen tasapaino tunnilla | 19 |
| 4.3 Havaintoja opettamisestani ja harjoitteista | 20 |
| 4.4 Kysely | 23 |
| 5 Pohdintaa | 25 |
| Lähteet | 28 |

Liitteet

Liite 1. Opetussuunnitelma Tampereen konservatorio

Liite 2. Opetuskokeilun loppukysely

1 Johdanto

Tarkastelen keholähtöisyyttä ja sen opettamista nykytanssissa. Tässä työssä keholähtöisyydellä tarkoitetaan kehon tutkimista ja tuntemista sisältäpäin liikkeessä. Valitsin keholähtöisyyden aiheeksi opinnäytteeseeni, koska olen päässyt tanssipedagogisen koulutukseni aikana tutustumaan tähän tanssissa ja kokenut sen tärkeäksi osaksi tanssin ja liikkeen lähtökohtia. Kiinnostuin aiheesta opintojeni kautta, koska monella opettajalla on ollut keholähtöinen lähestymistapa tanssiin. Tämä on noussut esille erityisesti nykytanssissa. Olen kokenut ahaa-elämyksen ymmärtäessäni enemmän kehoani ja sen tapaa liikkua. Opinnäytetyöni on minulle oivallinen tilaisuus syventyä keholähtöisyyden käsitykseen tanssissa.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykseksi on muotoutunut, miten keholähtöisyyttä pystyy hyödyntämään nykytanssissa ja sen opettamisessa. Tulevaisuudessa tanssinopettajana haluan antaa oppilailteni mahdollisuuden tutustua kehon sisäisiin tuntemuksiin ja opettaa heitä sen kautta. Koen sen tärkeäksi lähestymistavaksi tanssiin ja elämään, sillä oman kehon kuuntelulla ihminen voi kokea asioita uudella tavalla sekä ymmärtää toimintaansa ja reaktioitaan paremmin. Tanssitunnilla tai muussa arkielämässä kehon tiedostaminen ja tuntemuksien tulkinta saattavat jäädä huomioimatta muun hektisyyden takia. Kehon tiedostamisella voi päästä lähemmäksi omaa kehoaan ja sen tutkimista. Tanssijalle kehontuntemus on oleellista, hän työskentelee kehonsa eli itsensä kanssa. Keholähtöisestä ajatuksesta voi olla hyötyä tanssijalle esimerkiksi rentouden ja pudotuksen tunteen hakemisessa sekä ketteryyttä harjoiteltaessa.

Tanssijalle on tärkeää tutkia liikettä omasta kehosta käsin, koska opettajan omat tuntemukset liikkeestä eivät välttämättä ole samat kuin oppilaan. Opettaja ei voi siirtää kokemuksia ja tuntemuksia oppilaan kehoon, vaan oppilaan on työskenneltävä itse saavuttaakseen nämä.

Keholähtöisyydestä käsittelen kahta teemaa: hengitystä ja aistimista liikkeessä. Käsittelen teemoja omina elementteinään mutta myös nykytanssin kontekstissa. Pyrin näiden kahden teeman avulla etsimään nykytanssissa ajatusta

kokonaisvaltaisesta kehon ja mielen yhteydestä. Tavoitteeni työlle on oman opettajuuden tutkiminen sekä vahvistaminen. Kerään itselleni opettajana työtapoja ja -välineitä, joita pystyn integroimaan opetukseeni tulevaisuudessa.

Pääasialliset lähteeni opinnäytteelleni ovat omat kokemukseni keholähtöisyydestä sekä toisen asteen tanssijaopiskelijoille toteutettu pedagoginen opetuskokeilu, jossa tarkastelin keholähtöisyyden opettamista nykytanssitunnilla. Pidin samalla myös oppimispäiväkirjaa, johon kirjoitin muistiin tunnilla nousseita ajatuksia ja kokemuksia. Oppimispäiväkirja auttoi minua muistamaan tapahtuneet vielä opetuskokeilun loputtua. Opetuskokeilun lopuksi teetin kyselyn (LIITE 2) opiskelijoille, josta sain hyödynnettyä heidän havaintojaan ja kokemuksiaan tuloksina opetuskokeilulle. Keskeisin kirjalllähteeni on tanssia ja somatiikkaa käsittelevä *Dance and Somatics: Mind-body principles of teaching and performance* (Brodie & Lobel 2012). Teoksen on kirjoittanut tanssin professori Julie Brodie sekä kinesiologian professori Elin Elizabeth Lobel.

Opinnäytetyöni alkaa keholähtöisyyden esittelyllä, jolla pohjustan pedagogisen kokeiluni lähtökohtia. Kerron myös tarkemmin kahdesta teemasta, hengittämisestä ja aistimisesta sekä niiden yhteydestä nykytanssiin. Kolmannessa luvussa esittelen pedagogisen kokeiluni. Neljännessä luvussa avaan pedagogisen kokeilun sisältöä ja havaintoja. Viimeisessä luvussa pohdin omaa suhdettani keholähtöisyyteen ja summaan opetuskokeilun havainnot.

2 Kokemus keholähtöisyyden perustana

Kokemuksellisuus tanssissa keholähtöisestä näkökulmasta viittaa elettyyn ja subjektiivisesti koettuun kehoon. Keho kantaa tietoa ihmisen koko elämän ajalta, koska se on kokenut kaiken, minkä henkilö on kokenut. Tanssipedagogiikan professori Eeva Anttila (2009, 85) toteaa ihmisen saavan tietoa maailmasta kehonsa tapahtumien kautta, jolloin tieto käsitellään subjektiivisesti kokemuksina ja elämyksinä kehossa. Tiedon käsittely perustuu jo ennalta tietämiin asioihin ja muovaantuu ennakkokäsitysten mukaisesti tai vastaisesti. Kokemuksellisuus opinnäytteessäni on lähtökohtana sille, että kaikki oppijat ovat erilaisia kehoineen ja kokemuksineen.

Oppimiseen liittyvät eri oppimismenetelmät. Kokemuksellisessa oppimisessa oppiminen etenee konkreettisia kokemuksia ja toimintaa reflektoiden kohti ymmärtämistä. Oppimismenetelmä painottaa kokemusten reflektointia. Kokemusten tarkastelu ja arviointi voi auttaa luomaan uusia näkökulmia ja toimintatapoja. (Anttila 2017.) Kokemuksellinen oppiminen heijastuu erinomaisesti keholähtöisyyden harjoittelussa, sillä kokemusten luominen ja niiden reflektointi harjoittavat tiedostamista liikkeessä.

Filosofian dosentti ja yliopistotutkija Jaana Parviainen esittää ajatuksiaan subjekti- ja objektikehosta kirjassaan *Tanssi ihmisen eksistenssissä: filosofinen tutkielma tanssista*. Eletyn kehon vastakohtana on objektikeho. Objektikehoa tarkastellaan ulkopuolelta ja käsitellään esineenä. Objektikehossa kokemuksellisuus irrotetaan ja ajatellaan kehon olevan muokattavissa oleva väline. (Parviainen 1994, 40–41.) Itselläni oli ennen tanssinopettajan koulutusta välineellinen käsitys kehostani. En tutkiskellut sisäisiä tuntemuksia vaan tarkastelin tanssiani kehoni ulkopuolelta. Olen useasti kuullut puhuttavan tanssijan kehon olevan tämän työväline, mikä toisaalta on totta, mutta keholähtöisyyttä ajatellessani keho on henkilö itse, eikä väline. Keholähtöisyyttä harjoitellessa tärkein on henkilö itse ja hänen kokemuksensa.

2.1 Hengittäminen perusprinsiippinä

Hengittäminen on konkreettinen tapahtuma, jossa yhdistymme sisäisen tilamme kautta kehomme ulkopuoliseen maailmaan. Happi virtaa kehoon ja uloshengityksellä hiilidioksidia vapautuu kasvien käyttöön. Sama kierto jatkuu syntymästämme kuolemaan. Fysiologisesta näkökulmasta hengitys tuo happea soluille energian lähteeksi, jotta muun muassa lihakset pystyvät toimimaan. Jo pelkkä hengitys tapahtumana liikuttaa kehoamme konkreettisesti rintakehän laajenemisena ja supistumisena. Labanin liikeanalyysin ja Bartenieff Fundamentalsin parissa työskennellyt Peggy Hackney (2002, 41) esittää yhtenä Bartenieff Fundamentals -prinsiippinä hengityksen toimivan tukena kaikelle elämiselle ja siten tukena kaikelle liikkeelle. Jos emme hengitä kunnolla, lihakset väsyvät, eivätkä pysty tuottamaan maksimaalista voimaansa. Tämän takia liikkeessä ja tanssissa ajoittain tiedostettu hengittäminen on kannattavampaa.

Hengitys on automaattinen tapahtuma, mutta pystymme kontrolloimaan sitä halutessamme. Esimerkiksi stressaavissa tilanteissa voimme hidastaa hengitystämme, mikä laskee sykettä. Mikäli kontrolloimme liikaa hengitystä, voi se olla haitaksi ja häiritä normaalia ja tervettä rytmiä. (Brodie & Lobel 2012, 49.) Tanssissa pystymme kontrolloimaan hengitystä ohjaamaan liikkeen suuntaa. Rentoutuksen tunnetta saamme korostettua uloshengityksellä. Uloshengitys ohjaa kehoa alaspäin, jolloin myös tiputuksen tunne ja alas vajoaminen kohti lattiaa voi helpottua. Nämä tuntemukset ovat olennaisia, sillä nykytanssissa harjoitellaan erilaisia liikelaatuja. Pudottautuminen on tyypillistä esimerkiksi release- tyyppisissä liikkeissä, joissa hyödynnetään painovoimaa, ja päästetään irti liiallisesta lihasjännityksestä. Hengitys auttaa tanssijaa myös maadoittumaan, jolloin hänen on helpompaa esimerkiksi pysyä yhden jalan varassa. Maadoittumisella tarkoitetaan yhteyttä maahan ja lattiaan, mikä näkyy tanssijan stabiilimmalla ja varmemmalla otteella liikkeeseen (Hackney 2002, 48–49).

Olen kokenut tietoisien hengittämisen merkitykselliseksi tanssiessani. Niinkin yksinkertaisella asialla kuin hengittämällä pystyn vaikuttamaan jaksamiseen ja liikkeen laatuun. Hengityksen avulla olen pystynyt luomaan rauhaa ja

rauhoittumisen hetkiä tanssiin, mikä on taas vaikuttanut liikkeen yleiseen energiatasoon. Jos olen pidättänyt hengitystäni tai tiedostamattomasti hengittänyt pinnallisesti, liike näyttäytyy ulospäin jännittyneeltä ja pidättäytyneeltä. Joskus huomaan ajattelevani todella paljon erilaisia asioita tanssiessani esimerkiksi seuraavaa liikettä tai laskuja, joille tiettyjen liikkeiden tulisi osua. Kun tunnistan nämä ylimääräiset ajattelun hetket, tuon keskittymiseni hengittämiseen. Näin pystyn rauhoittamaan ajatuksiani ja siten selkiyttämään liikettä. Olen oppinut käyttämään hengitystä ja rytmittämään sitä niin, että sisään- ja uloshengitys tapahtuvat optimaalisina hetkinä tukien liikettä. Esimerkiksi jalan heittäminen tapahtuu uloshengityksellä. Koen tärkeäksi opettaa ja rohkaista oppilaita luomaan näitä kohtia itselleen tanssitunnin harjoitteisiin, jotta hengittäminen integroituisi uudenaikaisena automaationa liikkeeseen.

2.2 Aistiminen ja tiedon vastaanottaminen

Tanssiessaan henkilö saa valtavasti informaatiota ympäristöstään eri aisteillaan. Hän saattaa käyttää näköaistiaan katsoakseen itseään peilistä tai havainnoimaan muuta tilassa olevaa. Kuuloaistillaan hän voi kuulla musiikin tai oman liikkeensä tuottamia ääniä. Nämä ovat vain muutamia yleisimpiä esimerkkejä, mutta tiedonsaanti on jatkuvaa. Itse tanssiessani kiinnitän paljon huomiota näköaistini tuottamiin havaintoihin. Etenkin jos liikun peilin edessä, keskittyminen saattaa helposti kiinnittyä vain oman kehon seuraamiseen näköaistin kautta. Monille tanssinharrastajille tai -opiskelijoille ulkoisten aistien käyttäminen on usein tutumpaa kuin kehon sisäisten aistimusten havainnointi. Tästä syystä haluan harjoittaa ammattiin opiskelevien tanssijoiden sisäistä aistimista, jottei heidän tulkintansa tanssista keskittyisi vain ulkoisiin aspekteihin.

Kehon sisäistä aistimista voidaan kutsua kehotuntemukseksi tai -tietoisuudeksi. Keholähtöisessä tekemisessä pyritään aistimaan liikkeen tuntua ja rakentumista kehossa. Kun henkilö liikkuu herkistyen aistimuksilleen kehon liikkeistä ja tapahtumista, eikä painota niinkään ulkoisen muodon luomista, hänen liikkeestään ei tule vain turvallisempaa ja vahvempaa, vaan se mahdollistaa myös

liikkeen ilmaisun (Brodie & Lobel 2012, 62). Kun liikun ja ajattelen aktiivisesti liikettä kehossani, tulen läsnä olevaksi. Läsnäolo itselleni tuntuu mielen ja kehon yhteytenä. Näin tieto kulkee mielen ja kehon välillä.

Läsnäolo liikkeessä kasvattaa ilmaisukykyä, koska tanssija on ikään kuin ajan tasalla kehossaan. Jos tanssija ei olisi läsnä omassa kehossaan ja mielessään, vaan ajattelisi jotain täysin muuta, ilmaisu jäisi heikoksi. Kehossaan läsnä oleva tanssija pystyy vaikuttamaan omaan liikkeeseensä ja tulkitsemaan hänelle annettua liikemateriaalia eri tavoin. Tanssija, koreografi sekä pedagogi Soile Lahdenperä (2013) kysyykin, voiko teosprosessin kommunikaatio olla erilainen koreografin ja tanssijoiden välillä, mikäli tanssijalla on kehittyneet itse- ja kehontuntemus verrattuna tanssijoihin, joilla ei ole. Uskon teosprosessin olevan erilainen, jos tanssija kykenee tulkitsemaan ja varioimaan koreografin antamaa liikettä omassa kehossaan. Näin tanssija antaa koreografille ikään kuin erilaisia vaihtoehtoja liikkeeseen, joista koreografi voi valita sopivat teokseen. Tämän takia koen tärkeäksi kasvattaa kehon sisäistä aistimista tanssinharrastajille ja -opiskelijoille, sillä se tekee henkilöstä monipuolisemman tanssijan. Tanssijoiksi opiskelevat tulevat todennäköisesti tulevaisuudessa työskentelemään yhdessä koreografiensa kanssa, jolloin näistä taidoista on heille hyötyä pohtien Lahdenperän kysymystä.

Ylen radiojuontaja Riikka Porttila on haastatellut anatomian ja joogan opettajaa sekä osteopaatti Jutta Aaltoa *Anatomiaa kaikille* -podcastissa, jossa he keskustelevat kehotietoisuudesta. Sisäinen aistiminen on kehoallisten viestien tulkintaa (Porttila 2019). Keho on helposti mukautuva ja oppii olemaan aistimatta asioita. Tämä korostuu muun muassa linjausten harjoittelussa tanssissa. Jos jalkaa nostetaan taakse, voidaan haluta sen linjautuvan suoraan taakse eikä takaviistoon. Mikäli oppilas on aina nostonut jalkaa takaviistoon, se alkaa tuntua hänelle suoralta takasuunnalta. Keho ei aisti väärää suuntautumista, koska henkilö on ikään kuin opettanut aistinsa väärään aistihavaintoon (Lahdenperä 2013). Jos opettaja korjaa oppilaan jalan oikeasti taakse, tämä voi tuntua oppilaasta väärältä ikään kuin jalka olisi nyt liikaa ristissä taakse. Tällaista aistia kutsutaan proprioseptiseksi aistiksi.

Proprioseptiikka on kehon asento- ja liikeaisti (Porttila 2019). Edellisen esimerkin myötä voidaan todeta, etteivät proprioseptiset aistit ole aina luotettavia. Tästä syystä niitä pitää harjoittaa. Proprioseptisten aistien valheellisuus korostuu, kun tekijältä poistetaan näköaisti. Mikäli henkilö on näkökykyinen eikä hänellä ole näkemistä rajoittavia ominaisuuksia, tanssin kontekstissa opettaja ja oppilaat luottavat useimmiten näköaistiin. Jos kuitenkin näköaisti suljetaan, henkilö ei pysty luotettavasti toteamaan liikettä, linjausta tai asentoa vääräksi tai oikeaksi vaan hänen pitää pyrkiä herättelemään proprioseptiset aistinsa. Tanssissa ja liikkumisessa yksi olennaisimpia oletuksia on kuitenkin se, että tanssija kykenee luottamaan proprioseptisiin aisteihinsa. Tanssijan ei tule aina luottaa näkökykynsä, sillä taitava tanssija pystyy hallitsemaan raajojaan sekä kehonsa liikkeitä ilman niiden jatkuvaa näkemistä. Helpointa on alkaa harjoittamaan proprioseptisiä aistejaan ensin visuaalisen vahvistuksen sekä hitaiden ja rauhallisten liikeharjoitusten kautta. Läsnaolo vahvistaa myös kehontuntemusta ja syventää keskittymistä liikkeen ja asennon aistimiseen. (Porttila 2019.)

Keholähtöisyydessä aistit herkistetään oman kehon kuuntelulle, jotta ollaan vastaanottavassa tilassa. Tällaisessa tilassa pystytään esimerkiksi käyttämään tarvittu määrä effortia, ponnistelua, liikettä varten, esittää Body-Mind Centering -metodin opettaja Linda Hartley (1995, 120). Tanssissa ja liikkeessä ei aina tarvitse käyttää kehon sataprosenttista kapasiteettia, vaan kehon kuuntelulle herkistymällä pystyy tunnustelemaan, kuinka paljon voimaa tarvitsee jalan heittämiseen tai käden nostamiseen. Oman kehon kuuntelu säästää ja annostelee energiatasoa, jotta tanssija pystyy liikkumaan optimaalisimmin.

Oman kehon ja liikkeen aistimista sekä kuuntelua voi estää liiallinen yrittäminen. Tanssissa voi olla helppo uppoutua ajatukseen täydellisestä suorittamisesta, jolloin yritetään voimalla ja pakolla saada aikaiseksi esimerkiksi jokin liike tai liikesarja. Tällainen ajatus ei ole vain epäergonomista vaan myös jopa vaarallista. Tanssija ei huomioi kehon luonnollisia varoitusmerkkejä, kipua, koska ajattelee sen vain kuuluvan asiaan. (Brodie & Lobel 2012, 69.) Tanssija saattaa luulla, että toivottu lopputulos saadaan, kun päästään kivun yli. Kipu on dominoiva tunne ja

se peittää alleen kaiken muun kehon informaation, minkä tanssija voisi vastaanottaa.

Liiallisesta yrittämisestä johtuu myös usein kehon jännittyneisyys ja tiukkuus. Jännittyneessä tilassa isot lihakset eivät pääse rentoutumaan ja keho väsy nopeasti. Jännittynyt keho ei pysty tekemään pieniä korjauksia linjauksiin ja asentoihin. Näillä pienillä korjauksilla tanssija pystyisi esimerkiksi tasapainottelemaan yhdellä jalalla vaivattomammin. (Brodie & Lobel 2012, 69.) Isojen lihasten rentouttamisella ja keskittymällä syvien lihasten toimintaan, liikkeeseen saadaan rentoutta ja ketteryyttä.

Keholähtöisyyden vastakohtaksi voisin väittää kehon autopilotin. Autopilotilla tarkoitan totuttua tekemistä ja epäaktiivisuutta kehon ja mielen yhteyteen. En väitä tätä täysin negatiiviseksi ilmiöksi, sillä koen osittain tarpeelliseksi automaattisen tekemisen tanssissa. Tanssija ja liikkuja saa valtavasti koko ajan tietoa sekä ulkoisesta että sisäisestä tilastaan. Hänen olisi mahdotonta tehdä yhtään mitään, mikäli hän ottaisi kaikki aistimuksensa vastaan tiedostettuna. En myöskään usko tällaisen tiedon vastaanottamista mahdolliseksi. Keholähtöisyys tulee ilmi siinä kohtaa, kun tanssija päättää, mitkä tiedot hän käsittelee tiedostettuna eikä vain alitajunnassaan. (Brodie & Lobel 2012, 11.)

3 Lähtökohdat opetuskokeiluun

Tein pedagogisen opetuskokeiluni Tampereen konservatorion toisen asteen tanssijaopiskelijoille. Opetusjakso sijoittui tammikuulle 2023. Opetuskokeiluun osallistui 13 ensimmäisen vuosikurssin opiskelijaa. Laatimani vaatimukset kokeilulle oli saada iältään sopivia henkilöitä osallistumaan opetukseen, jotta osallistujat kykenisivät syventymään tuntemuksiinsa ja sanoittamaan kokemuksiaan. Opetuksen sisällön pohjana toimi opinnäytteeni kirjalliseen osuuteen etsimäni teoreettinen tieto sekä omat havaintoni ja kokemukseni keholähtöisestä tekemisestä. Työn rajaaminen oli toisinaan haastavaa, sillä pidin moniakin asioita tärkeänä pohtiessani keholähtöisyyttä. Tärkeimpänä aiheen rajaajana toimi kuitenkin se, mihin asioihin ehtisin syventyä opiskelijoiden kanssa.

3.1 Opetuskokeilun tavoitteet

Opetuskokeilun tavoitteena oli esitellä ja tarjota opiskelijoille työvälineitä liikkeen tarkasteluun hengityksen ja kehon aistimisen kautta. Halusin avata heille omia ajatuksiani tanssista ja sen lähtökohdista antaen samalla oppilaille vapauden vastaanottaa opetuksestani, mitä he tarvitsevat. Tarkoituksena ei ollut esittää keholähtöistä tekemistä ainoana totuutena tanssin tekemiselle vaan pikemminkin yhtenä näkökulmana muiden joukossa. Yhtenä aspektina opetukselle pidin opiskelijoiden tulevaa ammattia. Ammattitanssijana on tärkeää ymmärtää omaa kehoaan ja sen mahdollisuuksia. Koen taitavan tanssijan kykenevän muokkaamaan omaa liikettään ja manipuloimaan sitä usealla tavalla. Keholähtöisyys ja opetuskokeilussani tarjoamat teemat tukevat tätä monipuolisuutta tanssissa. Keholähtöisyys antaa myös mahdollisuuden keventää otetta suorittamiseen ja rauhoittua liikkeen äärelle. Opetuskokeilu sisällytettiin osaksi opiskelijoiden koulutuksen nykytanssikurssia.

Omina tavoitteinani työlle oli tarkastella, miten opetan keholähtöisyyttä sekä miten saan sen tarkoituksellisesti ja tavoitteellisesti integroitua nykytanssin

opettamiseen. Omassa opetuksessani on ollut jo pitkään keholähtöisyyden näkökulma, mutta se ei aina ole ollut selkeä tavoite. Halusin selvittää opetuskokeilussa, mitkä harjoitteet toimivat ja mitkä vaativat vielä kehittelyä. Halusin tarkastella myös sitä, miten huomioin yksilöt ja miten näen heidän sisäisen työskentelynsä.

3.2 Suunnittelu

Opetuskokeilun kesto oli yhdeksän 90 minuutin opetuskertaa. Lopulta opetuskertoja toteutui vain seitsemän sairastumiseni vuoksi. Opetusta tapahtui kolme kertaa viikossa. Ylläpidin melko samanlaista tuntirakennetta läpi harjoittelun, jottei muutoksia tapahtuisi liikaa ja opiskelijoiden huomio kiinnittyisi vain sarjojen muistamiseen. Tuntirakenne koostui virittäytymisestä, kehon herättelysarjasta, lattiasarjasta, nurkasta nurkkaan etenevästä sarjasta sekä hyppysarjasta. Tuntisarjoissa korostui yksi tai kaksi teemaa keholähtöisyydestä esimerkiksi hengittäminen ja liikkeen ketjuuntuminen. Kuten tekemästäni opetussuunnitelmasta huomaa (LIITE 1), opetusjaksolla oli tarkoitus keskittyä neljään teemaan: hengittämiseen, aistimiseen, kehonyhteyksiin ja initiaatioon. Tuntien edetessä ymmärsin, ettei aika riitä kaikkien teemojen tarkasteluun. Loppujakso painottuikin vain hengittämiseen ja aistimiseen.

Opetuskokonaisuutta suunnitellessani pohdin, miten itse tanssijana tunnen hengittämisen ja aistimisen liikkeessä. Tarkastelin ajatuksiani, mielikuvia ja sanallistamista näistä aiheista ja pyrin löytämään hetkiä, milloin niitä oli helpointa ja selkeintä ajatella liikkeen aikana. Itselleni helpoin mielikuva oli liikkeen jatkuvuus ja virtaavuus. Tämä jatkuvuus yhdistyi mielessäni hengittävyYTEEN ja ajatukseen siitä, että jokainen kehonosani ja soluni hengittää. Ensimmäiseksi koko kehon hengittäminen ohjasi liikkumistani alaspäin kohti lattiaa. Halusin kuitenkin löytää tapoja ajatella hengittävyYTEä myös pystyasennossa. Mielikuvani jalkojen päällä liikkumiseen muodostui juurista. Ajattelin jaloistani lähtevän pitkät juuret maahan, jotka pitävät minut pystyssä. Koko kehon hengitys rauhoitti ajatuksiani ja tekemistäni, jolloin sain tilaa kehon aistimiselle.

Ajatukseni oli tehdä opetusjaksosta helposti toteutettava, mutta haastaa opiskelijoita tutkimaan omaa liikettään ja kehoaan. Opetuskokonaisuuden suunnittelua haastoi se, etten ollut tavannut ryhmää etukäteen. En tiennyt opiskelijoiden tanssitaustoista esimerkiksi sitä, kuinka tuttua keholähtöinen näkökulma heille on. Tämä rajasi teemojeni laajuutta opetuksessa. Opetuskokeilun laajuutta rajasi tietenkin myös aika. Yhdeksässä kerrassa opiskelijat eivät kykenisi sisäistämään ja tutkimaan kovinkaan laajoja ja yksityiskohtaisia asioita. En voisi syventyä kovinkaan paljon hengittämisen ja aistimisen perinpohjaiseen integrointiin liikkeessä, vaan minun tuli löytää kevyt tapa esitellä teemat ja sulauttaa ne opetukseen.

Opetuksen perustana ei olisi niinkään tietyt liikkeet, joita opettaisin ryhmälle vaan tärkeintä olisi saada heräteltyä kehon tuntemuksia. Hyödynsin paljon kirjallisuutta, muun muassa tanssija ja opettaja Susan Bauerin (2018) teosta *The embodied teen: a somatic curriculum for teaching body-mind awareness, kinesthetic intelligence, and social and emotional skills* sekä aiemmissa luvuissa hyödyntämäni Brodien ja Lobelin (2012) *Dance and somatics: Mind-body principles of teaching and performance* -teosta, jossa oli valmiita harjoituksia hengittamisestä ja aistimisesta sekä muista keholähtöisyyden aspekteista. Näitä teoksia sekä omien opettajieni harjoituksia hyödyntäen aloin rakentamaan liikkeellisiä sarjoja ja harjoituksia.

3.3 Harjoitteet

Tunnin alkuun suunnittelin aina virittäytymisen, jossa työskenneltiin erinäisten aistimisten kanssa. Virittäytymisissä ei ollut mitään valmista liikemateriaalia, vaan opiskelijat tunnustelivat omia kehojaan siinä hetkessä. Ajatuksena oli skannata keho läpi tietoisesti ja pyrkiä aistimaan kehon tunnetilaa esimerkiksi jäykkyyksiä, rentouden tunnetta sekä vain tulla tietoiseksi omista kehonosistaan. Virittäytymisiin käytettiin yleensä noin 15 minuuttia. Koin tärkeäksi antaa opiskelijoille tarpeeksi aikaa herätellä aistejaan ja yleistä vireystilaansa. Opetusta ennen opiskelijoilla oli yleensä ollut teoriaopintoja tai muuta taiteellista työskentelyä.

Muita virittäytymisiä oli hengityksen ja kontaktin kanssa työskentely. Harjoitteessa istuttiin selät vastakkain ja alkuun tunnusteltiin ja aistittiin paria kontaktin kautta. Yhteinen hengityksen rytmi muodosti sanattoman sopimuksen liikkeestä parin välille. Harjoituksen tavoitteena oli herkistää tuntoaisti ja kuunnella keholla mitä pari ehdotti kehollaan liikkeeseen. Tarkoituksena oli pysyä koko ajan kontaktissa ja sanattomasti keskustella, mihin ja miten pari liikkuu. Yhteistä hengityksen rytmiä ei enää välttämättä tarvinnut tuntea, jos pari lähti liikkumaan tilassa nopeatempoisemmin.

Viimeinen virittäytyminen oli initiaatioon eli liikkeen aloituspisteeseen keskittyminen. Opiskelijat aloittivat selinmakuulta ajatellen koukistavansa toista jalkaa. He päättivät aina selkeän pisteen kehosta esimerkiksi lonkkanivelen, josta he lähtevät liikkeen toteuttamaan. Liikkeen aloituspistettä sai vaihdella mielensä mukaan ja pyrkiä tunnustelemaan kehossaan, miltä tuntuu vaihtaa initiaation kohtaa. Kokiko erilaiseksi esimerkiksi nostaa jalkaa ajatellen liikettä lonkasta tai polvesta. Sai myös vaihtaa kehonosia ja liikkeen laatua, mutta aina selkeästi tiedostaen, mitä liikuttaa ja mistä.

Virittäytymisen jälkeen ensimmäinen sarja perustui hengittämisen rytmiin. Sarjassa oli määritetyt liikkeen, mutta tekemisen rytmi määräytyy hengityksen rytmin mukaan. Tavoitteena oli ylläpitää jatkuvaa liikettä ja luoda orgaanista, hengittävää ja kehoa avaavaa rytmiä. Muutamina ensimmäisinä tunteina kyseisessä sarjassa oli tietyt laskut, joihin liike ja hengitys tehtiin, mutta vaihdoin musiikin rytmittömään ja laskuttomaan, jolloin opiskelija itse määritteli rytmin sarjalle oman hengityksensä mukaan. Sarjassa sai toistaa liikkeitä niin monta kertaa kuin tuntui itselle hyvältä ja tarpeelliselta.

Perustuen ajatukseen kehon yhdestä kineettisestä ketjusta, tein sarjan, jossa kehon liike virtasi luonnollisesti selinmakuulta lattiatasosta ylätasoon jalkojen päälle. Sarjaa tehdessäni kuuntelin kehoni painonvaihteluja, mikä kuljetti liikettä orgaanisesti. Tiedostin, että sarjassa tulee esille vahvasti oma kineettinen ketjuuntumiseni ja tämä ketju ei välttämättä resonoi kaikkien opiskelijoiden kehoissa samalla tavalla. Itselleni luontevalta tuntuva sarja voisi tuntua jonkun toisen kehossa epäluontevalta. Sarjan lopussa viimeisen liikkeen jatkeeksi

kokeiltiin liikevirran jatkamista oman kineettisen ketjuuntumisen mukaan. Näin opiskelijat saivat tunnustella ikään kuin aitoa liikkeen ketjuuntumista ja kehon yhteyksiä omassa kehossaan, koska ei ollut enää määriteltyä liikemateriaalia.

Kehon sisäistä yhteyttä ja aistimista tarkasteltiin myös sarjassa, jossa käveltiin muutama askel eteenpäin ja sitten kallistettiin ylävartaloa eteenpäin toisen jalan noustessa ylös. Kallistuksella pyrittiin hakemaan suora horisontaalinen linja päästä aina nousevan jalan varpasiin asti. Suoran linjan muodostamisen jälkeen tukijalkaa koukistettiin, selkä pyöristettiin keräämällä lantio itsensä alle ja ilmassa ollut jalka kerättiin lantion mukana kehon keskilinjaan, ja jatkettiin kävelyä.

Tässä tarkoituksena oli harjoittaa proprioseptisiä aisteja ja pyrkiä suoraan vaaka-asentoon ilman, että näkee itsensä peilistä ja sitä kautta tarkistaa asennon. Lisäksi harjoitettiin tukijalan maadoittamista ja sitä kautta syntyvää tukea kehoon, jolloin pysyy tasapainossa. Kolmantena aspektina oli pyrkiä rentouttamaan kädet ja antaa painovoiman roikottaa niitä suoraan kohti lattiaa. Sarja itsessään oli liikkeellisesti yksinkertainen, mutta nämä kaikki aspektit lisättynä, keho ja mieli tekivät paljon töitä. Lisäsin harjoitukseen myös toisen käden nostamisen yhdessä jalan kanssa. Tällä pyrin korostamaan ja havainnoimaan kehoyhteyksiä selkeämmin.

Nopeatempoisemmassa hyppysarjassa olin huomionut kehon kompaktina pitämisen. Sarjassa vaihdeltiin nopeasti suuntia esimerkiksi etuperin juoksusta takaperin juoksuun sekä alatasosta ylätasoon nousuun. Tarkoituksena oli löytää oman kehon järjestäytyminen siten, että olisi mahdollisimman nopea ja ketterä liikkeissään. Sarjassa harjoitettiin myös oman voimakapasiteetin säätelyä. Välillä sarjassa oli rauhoittumisen hetkiä, jolloin oli aikaa tunnustella liikettä rauhassa, jotta liikkeen virta pysyisi jatkuvana.

4 Havaintoja ja pohdintaa opetuskokeilusta

Tässä luvussa kerron opetuskokeiluni toteutumisesta ja sisällöstä. Luvussa tulee ilmi, miten hyödynsin toisen luvun teoriaa käytännössä ja miten se näkyi tunneilla. Opetuskokeiluni aikana pidin oppimispäiväkirjaa, johon kirjoitin havaintojani ja tuntemuksiani. Toisinaan oli haastavaa kirjoittaa päiväkirjaa vasta opetuksien päätteeksi, koska tunnin aikana tapahtui pieniä, mutta kiinnostavia asioita, jotka oli saattanut jo unohtaa tunnin päätyttyä. En kuitenkaan halunnut kirjoittaa päiväkirjaa tunnin aikana, ettei opetuksen jouhevuus kärsisi. Käsittelen myös opetuskokeilusta pitämäni kyselyä.

4.1 Ennakko-oletukseni ja sen muokkaantuminen

Ennen opetuskokeilun alkamista olin muodostanut ennakko-oletuksia opetuskokeilun toteutumiselle. Perustin ennakko-oletukseni omaan kokemukseeni ja omaan oppimisprosessiini. Oli hyvä, että minulla oli jonkinlainen ennakkonäkemyks opetuskokeilun kulusta, koska se antoi opetukselleni suuntaa. Tiesin hieman omasta kokemuksesta, mitkä asiat saattavat nousta esille esimerkiksi hengityksen huomioimisessa. Oppimisprosessissani olen huomionut hengityksen tiheyttä ja syvyyttä. Itselläni on esimerkiksi eteenpäin kääntyvät hartiat, joka johtuu osaksi jäykistä rintalihaksista. Tämä kireys rajoittaa rintakehän laajentumista sisään hengittäessä, mikä johtaa heikentyneeseen syvähengitykseen. Osasin siis olettaa opiskelijoissa samankaltaista kireyttä hengityksessä. Koska itselläni on samanlainen kokemus, osasin tarjota heille ohjausta hengityksen syventämiseen.

Nämä yksilölliset ominaisuudet huomioiden ymmärsin, että minun olisi kannattanut pitää omaa kokemustani keholähtöisyydestä vain löyhänä ohjenuorana eikä niinkään oletuksena tuloksille. Jokaisen ihmisen oppimisprosessi on aina yksilöllinen eikä muihin verrattavissa. Jo ensimmäisellä tunnilla havaitsin tämän, ja kykenin sen jälkeen muokkaamaan ajatuksiani

seuraavia tunteja varten. Ymmärsin, että olin saattanut pohtia asioita vain yhdestä näkökulmasta enkä ollut ottanut huomioon ollenkaan asian toista puolta.

4.2 Keskustelun ja liikkeen tasapaino tunnilla

Opetuskokeilun aikana pohdin paljon keskustelun ja liikkumisen tasapainottelua tanssituntitilanteessa. Osana kokemuksellista oppimista on reflektio (Anttila 2017). Tästä syystä sisällytin opettamiseen keskustelua ja kokemusten jakamista. Reflektion kautta opiskelijat saivat tilaisuuden käsitellä tuntemuksiaan ja oppimaansa, jotta oppimisprosessi syvenisi heissä. Pyrin myös kertomaan tarpeeksi paljon näkökulmista sarjojen sisällä ja avaamaan heille ajatuksiani, jotta he tietäisivät mistä oli kyse missäkin sarjassa. Tämä kaikki loi kuitenkin haasteita tanssitunnin aikana, sillä asiaa ja kerrottavaa oli niin paljon. Välillä tekeminen pysähtyi pitkiksikin ajoiksi ja ryhmästä alkoi huokua apaattisuutta. Ryhmän varsinainen nykytanssin opettaja kertoi, että ryhmä oli syksyn aikana tottunut nopeatempoiseen ja menevämpään tekemiseen. Hän ohjasi minua miettimään, mihin sarjoihin ja näkökulmiin paneudun enemmän ja mitkä taas käyn nopeammin läpi. Tämä toimi todella hyvin ja huomasin sen kuormittavan ryhmää vähemmän, ettei heidän joka sarjan jälkeen tarvinnut reflektoida kaikkea kokemaansa. Toinen reflektointia helpottava lähestymistapa oli opiskelijoiden ohjaaminen parin kanssa keskusteluun harjoitteen jälkeen. Tällöin kuulin kaikkien oppilaiden kertovan monipuolisesti kokemuksestaan sarjasta.

Koen, että tämän tasapainon löytämistä olisi helpottanut aika. Oli hyvin haastavaa jakaa kaikki opetuskokeilua koskevat ajatukseni ja näkökulmani keholähtöisyydestä vain seitsemässä kerrassa. Oma oppimisprosessini keholähtöisyyden kanssa on kuitenkin kestänyt hieman alle neljä vuotta. On sanomattakin selvää, ettei neljän vuoden kokemusta voi ahtaa seitsemään puolitoistatuntiseen. Toki osalla opiskelijoista oppimisprosessi on alkanut jo aiemmin, sillä heillä oli kokemusta keholähtöisyydestä.

4.3 Havaintoja opettamisestani ja harjoitteista

Päällimmäisenä opetuskokeilusta esiin nousi omien ajatusteni tuominen esille. Koin välillä haastavaksi sanoittaa asioita, vaikka ne olivat todella vahvoina kokemuksina ja ajatuksina itsessäni. Jokaisen harjoituksen kohdalle olin merkinnyt itselleni muistiin tukisanoja ja mielikuvia, joilla voisin selkeyttää ajatuksiani opiskelijoille. Esimerkiksi liikkeen ketjuuntumista harjoittavassa sarjassa käytin sanaa matalaenerginen. Tällä pyrin ohjaamaan opiskelijoiden ajattelua kehonosien rentouttamiseen lattialle. Koin tämän kuitenkin aika ajoin riittämättömäksi, sillä en aina löytänyt tarpeeksi sopivia sanoja kuvailemaan ajatukseni ydintä. Huomasin myös sen, että itselleni selkeät sanat ja mielikuvat eivät välttämättä toimineet kaikille opiskelijoille. Tämä haastoi myös itseäni monipuolisempaan pohdintaan liikkeestä ja sen sanoittamisesta. Toisaalta huomasin sen, että tarvitsin itsekkin aikaa sisäistää jokin harjoituksen ajatuksen ja vasta yhden tai kahden opetuskerran jälkeen osasin sanoittaa harjoituksen eri tavalla.

Keholähtöisyydessä sanoittaminen on tärkeää, sillä opiskelijat eivät voi vain kopioida tuottamaani liikettä. Se, miten opettajana luonnehdin liikettä kielellisesti esimerkiksi mielikuvia käyttäen vaikuttaa opiskelijoiden ymmärrykseen ja parhaassa tapauksessa yksikin toimiva sana tai mielikuva voi avata uuden näkökulman (Brodie & Lobel 2012, 19). Minun täytyi opettajana osata ohjata liikettä ja aistimuksia kielellisesti, mikä tuotti haasteita, koska kaikkea tuntemuksia en pystynyt sanoittamaan selkeästi yhdellä tai kahdella sanalla.

Vaikka sanallistaminen oli haastavaa aika ajoin, minulla oli selkeä kuva harjoitteista ja siitä, miltä niiden ”kuuluisi” tuntua. Tämän takia etenkin opetuskokeilun alussa lähestymiskulmani oli, miten opiskelijat saisivat kaiken tiedon otettua vastaan. Ensimmäisten tuntien jälkeen onnistuin kuitenkin taas muistuttamaan itseäni siitä, että opiskelijat itse muodostavat omat käsityksensä harjoitteistani ja keholähtöisyydestä. Tätä helpottivat keskustelut ryhmän kanssa harjoitteista, jolloin kuulin opiskelijoiden muodostamia ajatuksia ja kokemuksia liikkeestä. Nämä keskustelut avasivat myös omia ajatuksiani, ja sain uutta

näkökulmaa puolestaan heiltä. Esimerkiksi alkutunnin sarjassa, jossa tarkoitus oli hengittää tietoisesti ja tällä rytmittää liikettä, eräs opiskelija mainitsi hengittämisen ajattelun häiritsevän häntä. Hän kertoi, ettei pystynyt keskittymään liikkeen jatkuvaan virtaan, kun itse olin taas ajatellut hengityksen ajattelemisen automaattisesti luovan virran liikkeelle.

Havaitsin opiskelijoissa samoja asioita, joita olen itse pohtinut keholähtöisyydessä esimerkiksi luottaminen kehon tietämiseen. Sarjassa, jossa käsitelimme kehon ja liikkeen ketjuuntumista sekä luonnollista virtaavuutta, tuli useasti esille liikkeen katkeaminen. Syynä saattoi olla tilan loppuminen tai liikemuistin pätkiminen. Näissä kohdissa kehotin opiskelijaa muutaman kerran testaamaan sarjaa todella nopeasti, jolloin hänen kehonsa ehtisi toimia ikään kuin aivoja ennen. Tämä toimi ja opiskelija onnistuikin tekemään sarjan ilman liikkeen katkeamista. Pyrin tällä korostamaan sitä, että liike on muistissa kehossa, ja jos liikaa alkaa ajattelemaan sitä, saattaakin käydä päinvastoin ja liike unohtuu. Tietenkään tämä ei toimi aina ja joskus ei yksinkertaisesti vain muista mitä sarjassa seuraavaksi tapahtuu. Tällöin liike ei ole vielä lihasmuistissa.

Tässä harjoitteessa eräällä opiskelijalla oli vaikeuksia päästä kierähtämään kyljen kautta hartioden ja niskan päälle lattiatasossa. Hänen kasvonsa kurtistuivat ja kädet jännittyivät ilmaan. Havaitsin hänen kehonsa jännittyneeksi ja tiukaksi eikä opiskelija pystynyt rentouttamaan itseään lattiaa vasten. Ohjeistin suuntaamaan ajatuksen heilahtavaan jalkaan, jonka avulla liikkeessä nouseaan hartioille. Kehotin kurottamaan jalalla takanurkkaan, jolloin kurotus ketjuttaa liikkeen varpaista aina vastakkaiseen hartiaan. Tämä toimikin ja opiskelija pääsi helpommin nousemaan hartioden päälle. Liike ja asento rentoutuivat saman tien, sillä opiskelijan ei tarvinnut enää lihastyöllä jännittää itseään pysymään asennossa. Kuten Brodie ja Lobel (2012, 69) toteavat, liiallinen yrittäminen ja lihastyöstä aiheutuva tiukkuus estävät liikkeen hienovaraisuuden ja rentouden tunteen.

Samaisessa sarjassa kehotin välillä opiskelijoita testaamaan liikkumista silmät kiinni. Itse teen usein enemmän paikallaan pysyviä sarjoja silmät kiinni ja se on itselleni todella luonnollista. Olen havainnut silmät kiinni tekemisen toimivaksi

tavaksi halutessani keskittyä tuntemuksiini paremmin. Joillekin opiskelijoille tämä toimi ja näin heidän liikkeessään rauhaa ja hienovaraisuutta. Sarjan tekeminen silmät kiinni ei tietenkään toiminut, mikäli opiskelija ei muistanut sarjaa, koska hän joutui tukeutumaan muihin ryhmäläisiin ja seuraamaan heitä muistaakseen liikkeet. Silmät kiinni tekemisen havaitsin luonnolliseksi myös alkutunnin hengityssarjassa. Sarjassa rytmitettiin virtaavaa liikettä hengityksen avulla ja haettiin lempeää ja herättelevää liikettä kehoon.

Jalkojen päällä etenevässä sarjassa vaakasuoran asennon löytäminen ei tuottanut sen enempää haasteita. Yksi opiskelija kuitenkin mainitsi, että näkisi itsensä mieluummin peilistä tässä harjoitteessa, jotta voisi tarkistaa vartalon suoran linjan. Keskustelimme yhdessä ryhmän kanssa ja osa kertoi olevansa samaa mieltä. Tämä oli mielenkiintoista, sillä lähes jokaisella linjaus oli suora, eikä sen korjaamiselle ollut tarvetta. Opiskelijoiden havainto vahvistaa Porttilan (2019) ajatusta siitä, että proprioseptisiin aisteihin ei aina pysty luottamaan, vaikka tässä tapauksessa ne eivät viestineet väärää tietoa. Kyse oli vain opiskelijoiden epävarmuudesta luottaa näihin liike- ja asentoaisteihin.

Keskityimme jalan noston yhteydessä toisen käden rentouttamiseen, mikä oli haastavampaa. Itsellenikin on huomattavasti luonnollisempaa kallistaa vartaloa jalan kanssa vaakasuoraan asentoon, ja jättää molemmat tai toinen käsi vartalon vierelle. Käsissä saattoi tapahtua täysi jännittäminen kylkiin tai osittainen, jolloin kädet roikkuivat puolittain rentoina kohti lattiaa. Kun muistutin käsien rentoutumisesta, ja he päästivät kädet roikkumaan täysin rentoina, havaitsin koko liikkeen kaaren rentoutuvan. Usein kuulin myös uloshengityksen samalla, kun he rentoutuivat kädet. Hengityksen pidättäminen vaikutti käsien pidättämiseen. Käsien pidättäminen toisaalta saattoi vaikuttaa hengityksen pidättämiseen. Eräs opiskelija mainitsi siitä, että välillä oli haastavaa pysyä yhden jalan varassa sekä pitää kyljet suorina, ettei jompikumpi puoli lähde kallistumaan liikaa toiselle puolelle. Ehdotin hänelle mielikuvaa jalkapohjasta lähtevistä juurista syvälle lattiaan. Kehotin myös suuntaamaan hengityksen jalkapohjaan sekä hieman pehmentämään polvea, ettei polvinivel lukittaudu. Opiskelija ei ollut varma ymmärsikö mitä tarkoitin hengityksen suuntaamisella jalkapohjaan, mutta kertoi

mielikuvan juurista auttavan häntä maadoittumaan ja pitämään tasapainon paremmin. Kuten Hackney (2002, 48–49) toteaa, maadoittuminen helpottaa ja stabilisoi tanssijaa esimerkiksi pysymään yhden jalan varassa.

Hyppysarjassa huomiota kiinnitettiin tietoisuuteen seuraavasta liikkeestä sekä suunnasta. Tämän tietoisuuden avulla pystyi järjestämään kehonsa ketterästi uuteen liikkeeseen. Nopeissa vaihdoksissa ei ollut aikaa isoihin ja laajoihin liikkeisiin, jotka olisivat hidastaneet tanssijaa. Aluksi oli paikallaan pysyviä suoraan kohti kattoa liikkuvia hyppyjä, josta lähdettiin eteenpäin juoksuun. Eräs opiskelija mainitsi, että hänen ollessa tietoinen lähtevänsä kohta juoksemaan eteenpäin, hän oli hieman jo valmiiksi etukenossa viimeisissä hyppyissä. Hän kertoi saavansa tästä mahtavan energian ja ponnahduslaudan juoksuun. Haasteita sarjan sisällä loi menevän ja rauhallisen liikkeen vaihtelut. Sarjassa oli pidempi kohta tilallisesti ja tasollisesti nopeasti vaihtuvia liikkeitä. Tämän kohdan perään tulikin hetki, jolloin selinmakuulta kerättiin jalat hitaasti itseään kohti ja kierähdettiin hartian yli. Opiskelijoilla oli haastetta rauhoittua ja pysyä rauhallisissa laskuissa, sillä heillä oli edelleen päällä nopeus ja ketteryys. Tämä vaatikin erityistä huomioimista, jottei olisi etuajassa sarjan laskuissa.

Korostin opetuskokeilun aikana ”helppoa” liikettä ja liikkumista. Kehotin opiskelijoita työskentelemään vähemmällä lihastyöllä ja liikkeen pakottamisella, jotta olisi helpompaa aistia omaa kehoaan. Kuten Hartley (1995, 120) toteaa, ponnisteluvoimaa vähentämällä tanssija pystyy säästelemään voimavarojaan ja aistien tiedostaminen ja havainnoiminen helpottuu. Osalla opiskelijoilla tuli luonnostaan ojennetut nilkat liikkeissä, joissa jalka nousi tai maattiin lattialla jalat suorina. Pyrin muistuttamaan nilkkojen sekä muiden kehonosien rentoudesta ja pystyinkin havaitsemaan liikkeen rentoutumisen saman tien, kun opiskelija rentoutti vain nilkkansa.

4.4 Kysely

Teetin opiskelijoille viimeisellä tunnilla kyselyn (LIITE 2), jossa he pääsivät arvioimaan omaa oppimistaan ja tekemistään opetusjaksolla. Oli mielenkiintoista

nähdä, kuinka laajalti he osasivat reflektoida kokemuksiaan. Tämä ei ollut noussut esille tuntien aikana kovinkaan paljon, vaikka olin tarjonnut mahdollisuuksia useaan kertaan jakaa tuntemuksiaan. Tähän toki vaikutti esimerkiksi se, että olin uusi opettaja emmekä olleet työskennelleet yhdessä vielä niin kauaa, jolloin tällaiselle jakamiselle saattaa olla isompi kynnys. Kyselyn perusteella näin kuitenkin, mitä he olivat kokeneet jakson aikana ja miten harjoitteet olivat resonoineet heissä. Koen onnistuneeni tavoitteessani tarjota työvälineitä opiskelijoille keholähtöisyyteen ja monipuoliseen kehon ajattelemiseen liikkeessä. Kyselyyn vastanneista yli puolet kokivat saaneensa työvälineitä ja/tai hyötyä omaan tanssijuuteensa keholähtöisyydestä. Olin odottanut opetuskokeilun vaikutuksen näkyvän opiskelijoissa enemmän jakson aikana, minkä voi näin jälkeenpäin sanoa melko epärealistiseksi odotukseksi. Opiskelijoiden vastaukset palauttivat minut opettajana taas maan pinnalle, ja muistuttivat oppimisesta prosessimaisena toimintana.

Kyselyn perusteella näin, että opiskelijat olivat pitäneet hengittämistä todella selkeänä lähtökohtana opetusjaksollani. He olivat kysyneet ajattelemaan hengittämistä liikkeen tukena sekä rytminä. Osa oli kirjoittanut löytäneensä rauhaa ja rauhoittumista liikkeeseen hengityksen myötä. Olin peittänyt peilit verhoilla, koska tiedän omasta kokemuksesta peilien helposti johtavan vain oman peilikuvan tarkkailuun. Halusin luoda tilan, jossa mahdollisimman helposti opiskelijat pystyisivät keskittymään vain liikkeen tuntemuksiin. Kaikki kyselyyn vastanneista kokivat saaneensa jonkinlaista vapautumista aistimiseseen ja kehon tuntemiseen, kun peilit olivat peitetty. Osa koki kysyneen vapautumaan enemmän ja osa taas vähemmän. Opettajana pidän peilittömässä tilassa tanssimista tärkeänä, koska se harjoittaa omaa sekä yleisen tilan hahmottamista.

5 Pohdintaa

Opinnäytteeni tavoitteena oli tarkastella, miten opetan nykytanssia keholähtöisyyden kautta. Halusin tutkia omia ajatuksiani ja näkemyksiäni keholähtöisyydestä ja sen integroimisesta nykytanssiin. Pyrin koostamaan jo olemassa olevia ajatuksiani sekä opinnäytetyön taustatutkimuksen myötä uutta oppimaani selkeämmiksi kokonaisuuksiksi ja tuomaan ne esille opetuksessani. Opetuskokeilun tarkoituksena oli myös herätellä ammattiin opiskelevien tanssijoiden kehontuntemusta ja kehittää heidän kehollista tarkasteluansa tanssissa.

Opetuskokeilun ja tutkimuskysymykseni summana voisin sanoa, että nykytanssin opettamiseen on luonnollista integroida keholähtöisyyttä. Opettajan tausta vaikuttaa toki tähän luonnollisuuteen, mutta oma nykytanssitaustani ehdottaa jo valmiiksi keholähtöisyyden aspekteja liikkeeseen. Opinnäytteeni lopputulemia olivat ajankäyttö sekä liikkeen ja kokemuksen sanallistaminen. Keholähtöisyyttä opettaessa itselle tulee olla selkeää, mihin asioihin perehtyy enemmän tunnin aikana ja mihin asioihin palataan tarkemmin myöhemmin. Huomasin yrittäväni avata kaikki asiat perinpohjaisesti heti, jolloin tunnin kulku keskeytyi jatkuvasti. Keholähtöisyyttä ei harjoiteta lukemalla ja kuuntelemalla vaan tekemällä. Kokemuksen kautta saatua tietoa voidaan syventää ja tukea teoreettisella tiedolla. Liikkeen ja kokemuksen sanallistamisen taito on tärkeää keholähtöisyyttä opettaessa, sillä sen avulla pystyy tukemaan opiskelijan oppimisprosessia. Opettajana tulee osata kuvailla monipuolisesti harjoitteita ja tuntemuksia, koska kaikille ihmisille ei toimi samat mielikuvat vaan tarvitaan vaihtoehtoja.

Opetuskokeilun myötä syvennyin aiheeseen ja sain kokeilla asioita konkretiassa, kuin vain lukemalla niistä teksteistä. Selvitin vahvuuteni ja kehityskohteeni, joihin voin paneutua tulevaisuudessa. Vahvuuteni ovat selkeästi avoimen ilmapiirin ylläpitämisessä. Sain palautetta opiskelijoilta turvallisesta tilasta sekä kannustavasta opettamisesta. Turvallisen tilan luominen on tärkeää keholähtöisessä tekemisessä, sillä opettajana ei voi tietää millainen suhde

oppilaalla on omaan kehoonsa. Turvallinen tila antaa kaikille mahdollisuuden työskennellä sellaisena kuin on ja niillä tavoilla kuin itselle on hyvä. Opiskelijat kirjoittivat kyselyyn minun olleen myös selkeä siinä, mitä oli sarjojen, liikkeen ja ajatusten pohjalla. Kehittäisin itseäni vielä sanallisessa ulosannissa, jotta saisin selkeästi kuvailtua liikettä ja tuntemusta. Kehittävää palautetta opiskelijoilta sain tunnin temposta. Jotta saisin tunnin kulkemaan sujuvammin, minun pitää luottaa enemmän opiskelijoiden tekemiseen eikä minun tarvitse jaaritella pitkään.

Olen monta kertaa koulutukseni aikana hokenut itselleni opiskelijan näkökulmasta, että asiat vievät aikaa, ja sain jälleen kerran todeta saman nyt vain opettajan näkökulmasta. En ollut ennen opettanut tällaista jaksoa, joten en osannut suhteuttaa kovin hyvin opetuksen sisällön määrää käytössä oleviin opetustunteihin. Toisaalta en koe, että opetuskokeiluni tavoitteena olisi ollut saada mitään valmiiksi ja suoritettua. Nimensä mukaisesti pääsin kokeilemaan asioita samoin kuin opiskelijatkin pääsivät tutustumaan ja kokeilemaan keholähtöisyyttä.

Opinnäytteeni vahvisti jo olemassa olevaa ajatustani siitä, että haluan tulevaisuudessa huomioida keholähtöisyyden opetuksessani. Koin keholähtöisyyden huomioimisen vaikuttaneen positiivisesti opettajuuteeni. Opetustilanteissa syntyi enemmän vuorovaikutusta opiskelijoiden kesken sekä opiskelijoiden ja opettajan kesken. Muissa opetuksissani ennen en ole välttämättä huomannut kysyä oppilailta heidän tuntemuksiaan ja havaintojaan, mutta nyt keskustelua syntyi enemmän luonnostaan, koska tavoitteena oli kuulla opiskelijoiden ajatuksia.

Tulevana tanssinopettajana haluan antaa oppilaille monipuolisia mahdollisuuksia tutkia omaa kehoaan ja tanssiaan turvallisessa sekä tutkivassa tilassa. Huomion kiinnittäminen hengittämiseen ja aistimiseen liikkeessä on vain yksi näkökulma tanssiin muiden mukana. Pidän keholähtöisyyttä merkityksellisenä osana tanssinopetusta, sillä se muistuttaa tanssijaa siitä, että liikettä voi tutkia ja tarkastella hyvin läheltä itseään, eikä välttämättä aina peilin tai videon kautta. Tulevaisuudessa aion syventää opetuskokeilussa oppimaani ja tarkastella asioita, joihin en ehtinyt tutustua opetuskokeilun aikana. Kehoyhteyksien ja

initiaation tarkastelu liikkeessä ja tanssissa kiinnostavat minua tanssinopettajana. Ehdin perehtyä niihin hieman opiskelijoiden kanssa ja sain jo pientä käsitystä initiaatiosta ja kehoyhteyksistä nykytanssin opettamisessa. Opinnäytetyöni johdosta minulla on nyt työvälineitä, ajatuksia sekä kokemuksia tarkastella keholähtöisyyttä laajemmin ja monipuolisemmin jatkossa.

Lähteet

Anttila, E. 2009. Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. Aikuiskasvatus 2/2009. Viitattu 5.10.2022. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/94179/52857%20s.%2084%E2%80%939392>

Anttila, E. 2017. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Saatavilla <https://disco.teak.fi/anttila/>

Bauer, S. 2018. The embodied teen: a somatic curriculum for teaching body-mind awareness, kinesthetic intelligence, and social and emotional skills. North Atlantic Books, Berkeley, California.

Brodie, J. & Lobel, E. 2012. Dance and somatics: Mind-body principles of teaching and performance. McFarland & Company, Inc., Jefferson, North Carolina and London.

Hackney, Peggy 2002. Making Connections: total body integration through Bartenieff Fundamentals. New York: Routledge.

Hartley, Linda 1995. Wisdom of the body moving – an introduction to body-mind centering. Berkeley, California: North Atlantic Books.

Lahdenperä, Soile 2013. Muutoksen tilassa: Alexander- tekniikka koreografisen prosessin osana. Väitöstutkimus. Acta Scenica 36. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Saatavilla https://actascenica.teak.fi/lahdenpera_soile/

Parviainen, J. 1994. Tanssi ihmisen eksistenssissä: filosofinen tutkielma tanssista. Tampereen yliopisto, Tampere.

Porttila, R. 2019. Kehotietoisuus. Anatomiaa kaikille. Podcast 5.6.2019. Yle Areena. Viitattu 2.10.2022. <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50177446>

Opetussuunnitelma Tampereen konservatorio

Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemia

04.11.2022

Tanssinopettajakoulutus

Opinnäytetyö

PTANSS19

Olivia Heikkonen

Opetussuunnitelma

Ryhmä:

- Opetukseen osallistuu ryhmä toisen asteen tanssijan koulutuksen ensimmäisen vuoden opiskelijoita.
- Oppilaat ovat tulleet ryhmäksi syksyllä 2022 aloittaessaan koulutuksen.

Aika:

- Opetus alkaa 12.1. ja loppuu 31.1.
- Tunnit kestävät 90 minuuttia.
- Opetusta tapahtuu kolme kertaa viikossa.
- Tunteja tulee kokonaisuudessaan 9 x 90min.
- Tiistaisin ja perjantaisin tunnit ovat 14:45–16:15 ja torstaisin 13:00–14:30. Tiistain ja perjantain tunnit tapahtuvat melko myöhään, joten vaarana on oppilaiden väsymys ja kiire viikonlopun viettoon. Tiistaina ja torstaina on siis parempi tehdä enemmän tutkivaa ja hidastempoisempaa tekemistä kuin perjantain tunnilla.

Oppimisympäristö:

- En tiedä millaiset salit koulussa on, mutta oletan niiden olevan todella hyvät tanssiin soveltuen sisältäen tanssimatot ja peilit sekä hyvän äänentoiston.
- Haluan kutsua oppilaat ajattelemaan itse aktiivisesti omaa kehoaan eikä vain pitämään sitä välineenä, jolla tanssi toteutetaan. En halua oppilaiden näkevän minua ylempänä tahona, jolle suoritetaan liikettä.
- Vapaan ja turvallisen tilan luomiseen uskon auttavan, mikäli peilit peitetään. Peilit eivät tällöin pääse luomaan vertailua oman ja muiden liikkeen välillä. Haluan myös luoda kehomyönteisen ilmapiirin, koska koen sen vahvasti läsnä olevaksi ajatukseksi

keholähtöisyydessä. Työskennellään oman kehon kanssa ja opitaan ymmärtämään omaa kehoa ja sen tarpeita.

Oppimiskäsitys ja opetusmenetelmät:

Oppimiskäsitykset:

- mallioppiminen
 - o tässä työssä mallioppiminen perustuu enemmän motoristen taitojen harjoitteluun eli opettajana näytän liikkeitä sarjassa, jotka oppilaat toistavat.
- kokemuksellinen oppiminen
 - o kyseinen oppimiskäsitys korostuu oppilaiden konkreettisten kokemusten saamisena. Oppilas kokee jotain harjoituksessa ja siten saa oppimisprosessin käynnistettyä sisällään. Kokemuksellista oppimista syventää kokemuksesta puhuminen ja reflektointi. Tulen käyttämään reflektointia osana opetuskokeilua niin itsellenikin kuin oppilailla.
- kehollinen oppiminen
 - o kehollinen oppiminen viittaa koko kehon aktivointiin, mukaan ottamiseen, oppimisessa. Tieto nousee kehosta, joka käsitteellistetään ymmärrettävään muotoon. Tässä oppimiskäsityksessä koen tärkeäksi työni kannalta sen yksilöllisyyden. Jokaisen keho tuottaa omaa tietoa oppimisesta.
- konstruktivistinen oppiminen
 - o tieto on todellisuuden tulkintaa eikä todellisuus itse. Oppiminen tapahtuu, kun oppija konstruoi, muokkaa, tietoaan ja ennakkokäsityksiään. Opetuskokeilussa tämä tulee esille, koska en voi opettajana vain siirtää ajatuksiani keholähtöisyydestä oppilaille, vaan oppilaat itse muodostavat omat käsityksensä keholähtöisyydestä.
- tunneilla haluan luoda keskustelua, jotta oppilaat pääsevät jakamaan tuntemuksiaan, etten puhu vain yksikseni.

Tavoitteet:

- Osatavoitteina on kyetä integroimaan edellisen tunnin sisältö ja oppiminen seuraavaan oppituntiin.

- Kokonaistavoitteet ryhmälle on päästä tutustumaan keholähtöisyyteen ja saada välineitä, millä sitä pystyy aktiivisesti ajattelemaan liikkeessä. Tavoitteina on myös saada ymmärrystä, miten elementit (hengitys, aistiminen, yhteys, initiaatio) voivat hyödyttää liikkumista esim. hengityksellä voi korostaa ja helpottaa päästön, tiputuksen, tunnetta.
- Tavoitteet itselleni opettajana ovat muodostaa eheä opetusjakso, jota pystyisin mahdollisesti tulevaisuudessakin käyttämään.

Sisällöt:

- Sisältö on hengitys, aistiminen, yhteys sekä initiaatio. Luon harjoitukset ja sarjat elementtejä käyttäen pohjana, jotta ne ovat jo valmiiksi sarjoissa sisällä, ettei tarvitse yrittää keksiä, miten elementtejä voisi yhdistää liikkeeseen.
- Opetusjaksolla työskennellään yksin ja yhdessä oma sekä toisten kehoja havaiten ja tutkien. Tarkoituksena on tulla tutuksi oman ja toisen kosketuksen kanssa (kaikkien omien rajojen mukaisesti).

Arviointi ja palaute:

- Palautetta annetaan joka tunti suullisesti harjoitteiden lomassa. Jokaisen tunnin jälkeen annan oppilaille vapaan sanan loppupiirissä, jossa he saavat kertoa omia tuntemuksiaan tunnilta. Uskon oppilaiden edes joiltain osin pystyvän keskustelemaan liikkeestä, tuntemuksista ja aistimuksista, sillä heillä on kuitenkin oletettavasti tanssitaustaa.
- Oppituntien jälkeen pidän itse oppimispäiväkirjaa, jossa reflektoin tunteja, oppilaiden oppimista sekä omaa opettamistani ja oppimistani.
- Haluaisin oppilaiden pitävän pienimuotoista oppimispäiväkirjaa jakson aikana. Toivoisin myös heidän palauttavan tämän päiväkirjan minulle ennen viimeistä tuntia.
- Opetusjakson lopuksi oppilaat arvioivat myös koko opetusjaksoa kirjallisesti, jossa he saavat mahdollisuuden arvioida opetussisältöä, omaa oppimistaan sekä minun opettamistani.

Opetuskokeilun loppukysely

10.3.2023 11.19

Itsearviointi+palaute keholähtöisyyden opetusjaksosta

Itsearviointi+palaute keholähtöisyyden opetusjaksosta

Vastaa kysymyksiin oman arviosi mukaan. Kysymyksiin ei ole oikeita vastauksia. Osa kysymyksistä on ikään kuin kyllä/ei kysymyksiä, mutta toivoisin sinun avaavan vastauksiasi niin paljon ja selkeästi kuin kykenet ja jaksat.

1. Nimi (jos haluat laittaa)

2. Oliko opetusjakson näkökulma ja lähestymistapa liikkeeseen sinulle tuttua? Mikäli oli, kerro millaista työskentelyä olet ennen tehnyt.

3. Millaisia ajatuksia opetusjakso sinussa herätti?

1. Koitko joitakin ahaa-elämyksiä?
2. Koitko kykeneväsi tutkimaan tanssia ja liikettä ehdotetuilla tavoilla?
3. Ammensiko opetusjakso näkemystäsi tanssista ja liikkeestä?
4. Opitko jotain uutta?

<https://docs.google.com/forms/d/1G-pvudyCtEulziPgTWoUPX73pH90OxVrv-rPV8r1a4Q/edit>

1/3

10.3.2023 11.19

Itsearviointi+palaute keuholähtöisyyden opetusjaksosta

4. Miltä tuntui liikkua tilassa, jossa et nähnyt useimmiten itseäsi liikkeessä?

1. Koetko mieluisammaksi nähdä itsesi peilistä liikkeessäsi?
2. Koitko jonkinlaista "vapautumista" mielessä ja/tai kehossa, kun et nähnyt itseäsi tai muita peilin kautta?
3. Kiinnititkö ollenkaan huomiota peilin peittämiseen suhteessa olemiseesi tanssitunnilla?

5. Koetko saaneesi jotain omaan tanssijuuteesi opetusjaksosta?

1. Koetko saaneesi työvälineitä tanssin treenaamiseen ja opiskeluun keuholähtöisestä näkökulmasta?
2. Koetko saaneesi jotain hyötyä opetusjaksosta ja opettajan ehdottamista ajatuksista?

10.3.2023 11.19

Itsearviointi+palautte keuhkokuivisuuden opetusjaksosta

6. Kirjoita vapaita ajatuksia koskien opetusjakson neljää teemaa suhteessa tanssiin ja liikkeeseen. Miten esimerkiksi koit nämä neljä teemaa liikkeessä?

1. Hengittäminen
2. Aistiminen
3. Kehon sisäiset yhteydet
4. Liikkeen initiaatio

7. Muita ajatuksia, kehitysideioita, palautetta opettajalle?

1. Vapaa sana.
2. Miten muokkaisit opetusjaksoa opiskelijan/osallistujan näkökulmasta?
3. Mitä haluat sanoa opettajalle?

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms

<https://docs.google.com/forms/d/1G-pvudyCIEulzIPgTWoUPX73pH90OxVrv-rPV8r1a4Q/edit>

3/3