

Opinnäytetyö (AMK / YAMK)

Esittävä taide, sirkus

2024

Hilma Heinonen

Katseen vaikutus nuorallatanssijan tasapainoon



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävä taide, Sirkus

2024 | 23 sivua

Hilma Heinonen

Katseen vaikutus nuorallatanssijan tasapainoon

Opinnäytetyössäni tutkin katseen vaikutusta tasapainoon nuorallatanssissa. Tavoitteeni on selvittää työssä, millä tavalla näköaisti vaikuttaa tasapainoon ja mitkä tekijät katseen suunnassa vaikuttavat tasapainon ylläpitämiseen. Lisäksi tarkastelen tekemässäni haastattelussa esiin tulleita aiheita, kuten katseen siirtämistä esiintymistilanteessa, pään liikuttamista vaijerilla tasapainoilla ja erilaisia tottumuksia katseen suuntaamisessa nuoralla.

Tutkimukseni lähdekirjallisuudessa, haastattelussa sekä omissa havainnoissa korostui visuaalisen informaation tärkeys tasapainoistille. Nuorallatanssin näkökulmasta tasapainon säilyttämistä helpottavaksi tekijäksi vahvistui vaijeriin katsominen, sillä tukipinnan näkeminen helpottaa tasapainonhakuliikkeiden suhteuttamista ympäristöön.

Havaintoa tuki niin lähdekirjallisuus, haastattelu kuin oma kokemukseni. Katseen siirtämistä nuoralla on mahdollista harjoitella erilaisten nuoralla tehtävien harjoitteiden avulla.

Asiasanat:

sirkus, nuorallatanssi, tasapaino, näköaisti

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing arts, Circus

2024 | 23

Hilma Heinonen

Impact of gaze on balance in Tightwire Dancing

In my thesis, I research how visual information affects balance in wire dancing. My aim is to understand how visual information influences balance and how a gaze direction impacts on the process of maintaining balance. I discuss themes that emerged in an interview I conducted, such as moving the gaze in the performance situation, moving the head while balancing on wire, and different habits in the direction of the gaze on wire.

My research emphasizes the importance of visual information for the sense of balance. From the point of view of a tightrope dancing, looking at the wire makes maintaining balance easier, because seeing a base of support helps body to relate the balance-seeking movements to the environment. It is possible to practice the movement of gaze on wire with the various exercises. The observation was supported by the source literature, the interview as well as my own experience.

Keywords:

Circus, tightwire dancing, balance, sense of sight

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Tasapainon säätelyyn vaikuttavat tekijät	6
2.1 Tasapaino	7
2.2 Visuaalinen järjestelmä	8
2.3 Vestibulaarijärjestelmä	9
2.4 Proprioseptinen järjestelmä	10
3 Nuorallatanssijoiden kokemuksia	12
3.1 Vaijerin näkeminen nuoralla	14
3.2 Quiet eye	15
4 Katseen siirtäminen osana esitystä	17
5 Tasapainon hausta syntyy nuorallatanssijan oma liikekieli	19
Lähteet	21

1 Johdanto

Keskeisiä tutkimuskohteita opinnäytetyössäni ovat: Millä tavalla katseen suunta vaikuttaa tasapainoon ja miten katseen siirtämistä voi harjoitella? Miksi katse on nuoralla useimmiten suunnattuna vaijerin päähän ja miksi siirtää se pois vaijerin päästä? Miten näköaisti vaikuttaa tasapainon säätelyyn nuoralla? Käsittelen opinnäytetyössäni aiheita erityisesti nuorallatanssin näkökulmasta, enkä korkean nuoran kävelyn tai muiden tasapainolajien näkökulmasta.

Aihe kiinnostaa minua, sillä haluan ymmärtää syvemmin tasapainoon vaikuttavia fyysisiä tekijöitä nuorallatanssissa. Perinteisesti nuorallatanssissa ohjeistetaan kohdistamaan katse vaijerin päähän tai podestan reunaan. Itselleni tärkeä osa numeroitani on yleisön kanssa kommunikoiminen katseen välityksellä. Olen kokenut yleisöön katsomisen vaikeuden vaihtelevan valon määrän mukaan. Ulkona esiintyessä katsominen tuntuu helpoimmalta ja pimeässä esiintymistilassa taas haastavammalta.

Selvitän työssäni katseen käytön ja tasapainon suhdetta erityisesti fysiologisesta näkökulmasta. Toivon opinnäytetyöstäni olevan hyötyä nuorallatanssijoille tasapainoon vaikuttavien elementtien ymmärtämisessä ja siten auttavan nuorallatanssin harjoittelussa sekä esiintymistilanteissa. Koska nuorallatanssissa tasapaino on kaiken työskentelyn lähtökohta, koen tärkeäksi ymmärtää, mitä tasapaino on, mistä se koostuu ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen. Pohdin tutkielmassani katseen vaikutusta tasapainoon kirjallisten lähteiden avulla, sekä peilaan lähdekirjallisuutta nuorallatanssijoiden haastatteluun sekä omaan kokemukseeni.

Toisessa luvussa avaan nuorallatanssin ja tasapainon käsitteet sekä kerron, mitkä eri tekijät kehossa vaikuttavat tasapainon säätelyyn. Kolmannessa luvussa tarkastelen aihetta haastattelulla sekä oman kokemukseni pohjalta keräämäni aineiston avulla yhdistäen sitä luvun 2 teoriaan. Lisäksi avaan quiet eye- ilmiötä ja käsittelen sitä suhteessa nuorallatanssiin. Neljännessä luvussa perehdyn katseen siirtämiseen esitystilanteessa ja siihen, miten hyödyntää katsetta osana esitystä. Viides luku sisältää on yhteenvedon ja loppupäätelmät tutkielmastani.

2 Tasapainon säätelyyn vaikuttavat tekijät

Tasapaino on jatkuvaa liikettä. Suurimmat kehoon vaikuttavat ulkoiset voimat ovat kehoon kohdistuva painovoima ja seistessä jalkapohjiin vaikuttavat alustalta välittyvät reaktivoimat. Sisäisiä kehoon vaikuttavia voimia ovat esimerkiksi sydämen syke ja hengitys sekä lihasten asennon säilyttävä ja liikettä tuottava voima (Sandstöm & Ahonen 2011, 52). Nuorallatanssissa tasapainoaisesti on äärimmilleen virittynyt ja nuorallatanssin tekninen harjoittelu onkin suurelta osin tasapainoaisin harjoittamista.

Nuorallatanssi on taidemuoto, jossa liike tapahtuu epätasapainon ehdoilla ja jossa esityksen jännite syntyy epätasapainon ja tasapainonhaun vuoropuhelusta. Nuorallatanssia on harjoitettu jo antiikin aikoina Kreikassa sekä Roomassa ja sitä on historiassa pidetty jopa yliluonnollisena aktiviteettina (Vainio 2019, 65). Nuora on kahden esineen väliin kireäksi kiinnitetty metallinen vaijeri (Fedec, n.d.). Ajattelen nuorallatanssin olevan liikettä ja läsnäoloa vaijerin päällä. Nuorallatanssi pitää sisällään liikkeitä, kuten askelia, hyppyjä, luisuja ja akrobaattisia elementtejä. (Fedec, n.d.).

Mielestäni nuorallatanssissa ei ole kyse vain vaijerin päällä pysymisestä ja siellä liikkeiden suorittamisesta, vaan asioiden jakamisesta, ilmaisemisesta sekä tarinoiden kertomisesta liikkeen ja tasapainonhaun avulla. Erona korkealla nuoralla kävelyyn, nuorallatanssia harjoitetaan useimmiten matalammalla vaijerilla. Korkeaksi nuoraksi lasketaan yli 2 m korkea nuora (Les Halles de Schaerbeek, 2019). Matalammalla työskentelevät nuorallatanssijat käyttävät usein apuvälineenään viuhkaa tai sateenvarjoa. Korkealla nuoralla käytetään yleensä apuna tasapainon hakemiseen metallista tasapainotankoa (Vainio 2019, 64–65).

2.1 Tasapaino

Tasapaino on tila, jossa kappaleen tasapaino on jakautunut tukipisteen ympärille siten, että kappale pysyy paikoillaan ilman ulkopuolisten voimien vaikutusta (Kauranen 2011, 180). Ihmisen tasapaino on kykyä säädellä kehon asentoa/massa/painopistettä suhteessa tukipintaan lihasvoiman ja sensorisen informaation avulla (Kauranen 2011, 180). Nuoralla täydellistä tasapainoa ei ole, vaan tasapaino on epätasapainon hyväksymistä ja hallitsemista (Vainio 2019, 70).

Tasapainon säätelyssä keskeisessä roolissa ovat käytettävissä oleva tukipinta, ympäristötekijät, tuki- ja liikuntaelimestö, ennakoivat toimet, koordinaatio, silmäpää stabilointi ja tuntoaisti (Kauranen 2011, 181). Tukipinnalla tarkoitetaan aluetta, jonka kautta keho on kosketuksissa alustaan (Sanström & Ahonen 2011, 52). Asennon hallitsemisen mekanismien tehtävä on nuorallatanssissa pitää koko keho pysty- eli vertikaaliasennossa ja näin ollen säilyttää kehon massakeskipiste vaijerin päällä, eli pitää nuorallatanssija niin sanotusti tasapainossa. Tasapainon säätelyssä on tärkeää säilyttää kehon massakeskipisteen paikka vakaana suhteessa tukipintaan. Tasapaino tarkoittaa siis asentoja, joita voidaan toteuttaa tiettyjen tilarajojen puitteissa. Tilarajoihin vaikuttavat tukipinnan laajuus, nivelten liikelaajuudet, lihasvoima ja saatavilla oleva aistitieto. Tilarajat ovat jokaisella yksilölliset ja riippuvat suuresti yksilön biomekaanisista ominaisuuksista (Sandström & Ahonen 2011, 51–52).

Tasapaino voidaan jakaa seuraaviin taitoihin: kyky säilyttää asento vakaalla alustalla, asennon säätely liikkuvalla alustalla, asennon säätely tavoitteellisten liikkeiden aikana sekä asennon säätely silloin, kun ulkoiset voimat huojuttavat asentoa (Sandström & Ahonen 2011, 52). Nuoran päällä tasapainottelussa tarvitaan kaikkia edellä mainittuja taitoja. Ihmisen tasapainon säätelystä suurin osa tapahtuu tiedostamatta ja tiedostettujen huomiokykyä vaativien liikkeiden osuus tasapainon säätelyssä on pieni (Kauranen 2011, 188). Nuorallatanssissa tämä tarkoittaa sitä, että tasapainoa kehitettäessä kehitetään siis erityisesti kehon tiedostamatonta kykyä korjata tasapainoa.

2.2 Visuaalinen järjestelmä

Näköaisti on ihmisen tärkein aisti ympäristön hahmottamiseen. Suurin osa kehon ulkopuolelta saatavasta informaatiosta saapuu näköaistin kautta. Näköaisti auttaa ihmistä orientoitumaan ympäristöön ja hahmottamaan sen rakenteen sekä kohteiden sijainnit ja liikkeet suhteessa itseensä. Näköaistilla ja erityisesti horisonttiviivalla on tärkeä merkitys ihmisen tasapainon säätelyssä (Kauranen 2011, 156–157).

Seisoma-alustan ollessa epävakaata näkö- ja tasapainoelintietojen merkitys asennon säätelyssä korostuu. Näköjärjestelmän tärkeydestä asennon säätelylle kertoo se, että kehon huojuntataajuus moninkertaistuu silmien ollessa suljettuna (Sandström & Ahonen 2011, 59). Näköjärjestelmä havaitsee kehon asennon, liiketilän ja orientaation suhteessa ympäristön kohteiden liikkeisiin ja niiden sijaintiin (Sandström & Ahonen 2011, 59). Ihmisen näköalue jakaantuu kohteiden tunnistamiseen erikoistuneen tarkan näön alueeseen ja ihmisen orientoitumiseen erikoistuneen laajan näön alueeseen. Tasapainon kannalta laajan näön alue on keskeisempi, sillä sitä hyödynnetään liikkeiden ja toiminnan kontrolloimiseen. Ääreisnäkö tiedon avulla korjataan kehon huojuntaa, kun taas keskeinen näkö tieto vaikuttaa kehon orientaatioon (Kauranen 2011, 157). Ääreisnäkö tieto on peräisin silmän laitaosasta ja keskeinen näkö tieto silmän keskiosasta (Sandström & Ahonen 2011, 30).

Eri lajien huippu-urheilijat käyttävät eri aistitietoja eri tavoin. Judokat hyödyntävät asennon säätelyssä paljon näkö tietoa, kun taas kilpavoimistelijat käyttävät eniten proprioseptistä tietoa eli kehon sisäistä tuntemusta tasapainosta tasapainon säätelyssä (Sandström & Ahonen 2011, 59). Tämän tiedon valossa näköaistilla on nuorallatanssissa tärkeä rooli tasapainon säätelyssä.

2.3 Vestibulaarijärjestelmä

Tasapainon säätelyssä merkittävä tekijä on vestibulaarijärjestelmä. Vestibulaarijärjestelmä sijaitsee sisäkorvan tasapainoelimessä ja se jaetaan sentraaliseen ja perifeerisen tasapainojärjestelmän osiin. Sentraalisen vestibulaarijärjestelmän tehtävänä on vastaanottaa ja yhdistää tietoa kehon tasapainosta. Perifeerinen tasapainojärjestelmä aistii liikkeitä ja asentoja sekä kerää tietoa niistä (Kauranen 2011, 175).

Vestibulo-okulaarirefleksit mukauttavat silmien liikkeet pään liikkeisiin ja auttavat tällä tavoin pitämään kuvan verkkokalvolla vakaana rotaation yhteydessä. (Khan & Chang 2013, 443). Vestibulaari-okulaari refleksi on tärkeä tasapainon säätelyssä. Se pitää katseen kohdistettuna kohteeseen, vaikka pää liikkuisi (Vickers 2007, 21). Tämän refleksin avulla nuorallatanssija voi tehdä nuoralla isojakin liikkeitä ja pitää itsensä silti tasapainossa.

Lisäksi vestibulaarijärjestelmään kuuluu mekanismi, joka tuottaa motorisen ulostulon välittämällä vestibulaarirefleksejä. Tasapainon kannalta vestibulaarijärjestelmä on olennainen. Se välittää keskushermostolle tietoa kehon asennosta, liikkeestä sekä ympäröivästä tilasta. Lisäksi sen välittämät refleksit ovat osana ohjaamassa asennonhallintaa. Järjestelmän keskeiset tehtävät ovat asennon ja liikkeen havaitseminen, sisäisiin aistimuksiin reagoiminen, asentoreaktiot sekä pään vakauttaminen (Kenttämä & Kylmä 2022, 54). Tilassa toimiminen edellyttää kykyä rakentaa aivoihin kehon kolmiulotteinen malli ja kykyä toimia sen vaatimalla tavalla. Tämä egosentrinen kuva muodostuu parientaalilohkoihin ja sen avulla opitaan arvioimaan muun muassa etäisyyksiä ja luomaan syvyysvaikutelmia sekä kääntymään oikealle ja vasemmalle (Sandström & Ahonen, 2011, 45).

2.4 Proprioseptinen järjestelmä

Asentotunnolla tarkoitetaan raajojen asennon ja sijainnin havaitsemista toisiinsa nähden silmien ollessa suljettuna. Eri puolella kehoa sijaitsevat proprioseptorit havaitsevat raajojen asennon ja sijainnin. Liikehavainnolla tarkoitetaan kehon osien asennon muuttamista ilman näköaistin apua. Voiman aistimisella tarkoitetaan kykyä arvioida, paljonko voimaa tarvitaan asennon muuttamiseen. Yhdessä asentotunto, liikehavainnot sekä voiman aistiminen muodostavat asento- ja liikeaistin eli proprioception (Sandström & Ahonen 2011, 34).

Nuorallatanssissa proprioception harjoittaminen tarkoittaa tasapainon korjausliikkeiden hiomista. Sitä harjoitellessa harjoitellaan tilarajoihin vaikuttavia biomekaanisia ominaisuuksia, eli laajennetaan liikkeen mahdollisuuksia vaijerin päällä. Esimerkiksi jos ajatellaan tilarajan lähtökohtana olevan kävely vaijerilla, voidaan sitä harjoittelemalla laajentaa juoksuksi tai hypyksi. Harjoittelun seurauksena kehon keinot korjata epätasapainoa ovat laajentuneet ja monipuolistuneet. Keho oppii korjaamaan tasapainoa pienemmillä liikkeillä ja korjaus automatisoituu sekä tapahtuu nopeammin.

Kehon huojuntaa havaitsevat somatosensoriset järjestelmät, näköaisti ja tasapainoelin. Nämä tiedot yhdistyvät aivoissa kokonaiskäsitteeksi kehon liiketilasta painovoimakentässä. Näköaisti välittää subjektiivista visuaalista havaintoa vertikaalisuudesta yhdessä tasapainoelinten kanssa. Vertikaalisuuden havaitseminen koostuu subjektiivisesta visuaalisesta vertikaalisuudesta (näkö, otoliitit), subjektiivisesta posturaalisesta vertikaalisuudesta (vartalon viskeraaliset gravireseptorit, ihon kosketus- ja painereseptorit, proprioseptit) sekä haptisesta vertikaalisuudesta (jalkapohjien tai istuinlihasten ihon kosketus- ja painereseptorit) (Sandström & Ahonen 2011, 51).

Vakaalla alustalla seistessä 70 % tiedosta, jota keho tarvitsee tasapainon säätelyyn, on peräisin alaraajoista ja erityisesti jalkapohjista. Kun seisoma-alusta on epävakaa, tiedonhankinnassa korostuu näkö- ja tasapainoelintiedot (Sandström & Ahonen 2011, 59). Tämän perusteella näkö- ja tasapainotieto on siis vaijerilla seistessä korostuneessa asemassa. Uskon kuitenkin jalkapohjista

saatavan sensorisen informaation olevan hyvin tärkeää tasapainon säilyttämiselle, sillä nuoran vaijerilla tukipinta on hyvin pieni ja jalkapohjan täytyy tuntea vaijeri, jotta sen päällä tasapainotteleva ihminen ei astu vaijerista ohi. Yhteisvaikutusteorian mukaan tasapainon ylläpitämiseksi vaadittava sensorisen informaation välillä ei ole ristiriitaisuuksia, vaan kaikki järjestelmän osat lisäävät informaatiota yhdenvertaisesti mahdollisimman tarkan havainnon tuottamiseksi (Kauranen 2011, 188–189).

3 Nuorallatanssijoiden kokemuksia

Työssäni tärkeänä tiedonkeruun menetelmänä on haastattelu. Ryhmäkeskustelulla viitataan haastattelumuotoon, jossa osallistujat keskustelevat ennalta määrätystä aiheesta ja haastattelija toimii keskustelun ohjaajan roolissa (Hyvärinen ym. 2017, 113). Valitsin haastattelumuodoksi ryhmäkeskustelun, sillä halusin haastattelutilanteesta keskustelevan ajatustenvaihtotilanteen, jossa haastateltavien näkemykset ruokkivat toisiaan. Ryhmähaastattelujen luonteenomainen piirre on moniäänisyys (Hyvärinen ym. 2017, 113). Halusin ottaa haastattelun osaksi opinnäytetyötutkimustani, jotta saisin erilaisia näkemyksiä tutkimukseni taustalle.

Haastattelin kahta kokenutta nuorallatanssijaa Anniina Peltovakoa ja Netta Reunasta. Haastattelu toteutettiin Oulussa elokuussa 2024 nuorallatanssi workshopin yhteydessä. Haastattelu oli toteutukseltaan puolistrukturoitu. Puolistrukturoidussa haastattelussa haastateltaville esitetään samat kysymykset samassa järjestyksessä (Saaranen-Kauppinen & Puusaniekka 2006). Haastateltavat edustavat nuorallatanssin ammattilaisia, jotka ovat olleet lajin parissa vuosikymmenten ajan. Haastateltavat tiesivät keskustelun nauhoituksesta ja olivat suostuneet haastatteluun. Vastuullisesti, perustellusti ja hyvin tehty tutkimus on eettinen. Siinä kunnioitetaan haastateltavien itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä sekä tietosuojaa. Eettinen tutkija ei aiheuta haastateltavilleen vaivaa tai toteuta haastattelua ainoastaan uteliaisuuden tai sensaation haun takia (Hyvärinen ym. 2017, 414).

Haastattelussa kävi ilmi, että molempia haastateltaviani oli ohjeistettu suuntaaman katse nuoralla lähelle podestaa tai vaijerin päähän. Kun itse aloitin nuorallatanssin harjoittelun, sain samat ohjeet. Luontaisesti olisin kuitenkin halunnut kohdistaa katseeni suoraan eteeni silmiäni korkeudelle. Haastattelussa sekä omassa kokemuksessani korostuu se, että vaativia temppuja tehdessä katse on lähes aina suunnattuna vaijerin päähän podestan läheisyyteen. Tähän syynä on aiemmin tekstissä kerrottu tarkkanäköisyyden erikoistuminen tunnistamaan esineitä ja muotoja. Esimerkiksi ennen hyppyä on tärkeää

hahmottaa itsensä hyvin tarkasti suhteessa vaijeriin, nuoraan ja tilaan, jotta hyppy laskeutuu onnistuneesti ohuelle vaijerille. Haastattelussa eriävyyttä tottumuksissa ilmeni siinä, katsooko nuorallatanssija tarkasti vaijeriin tai bodestaan, vai onko katse jäätynyt katse, joka katsoo muttei näe katsomaansa. Kohdistettaessa katse vaijeriin tanssija näkee pinnan, jonka päällä tasapainottelee. Keräämäni tiedon sekä oman kokemukseni perusteella uskon tukipinnan näkemisen vaikuttavan merkittävästi myönteisellä tavalla tasapainon hallintaan vaijerilla.

Haastattelussa esiintymistilanteessa katseen liikuttamiseen eniten vaikuttavaksi tekijäksi ilmeni valon määrä. Esitystilat ovat useimmiten hämäriä. Esimerkiksi yleisessä esitystilassa blackboxissa valoa lavalle tulee ainoastaan esitystilan lamputa. Lavavalot ovat yleensä kirkkaat, jotta yleisö saa esityksestä parhaan mahdollisen katselukokemuksen. Haastattelussa nuorallatanssija kuvaili lavavalossa ollessaan oloa nuoran päällä kuin avaruudessa leijuvaksi. Molemmat haastateltavani kertoivat kokeneensa hyödylliseksi asettaa yleisöön valopisteitä, jotka auttavat tilan hahmottamisessa. Tämän selittää luvussa 2 esiin noussut ääreisnäkö tiedon tärkeys tasapainonhauille. Blackboxissa esiintyessä ääreisnäkö tietoa saadaan vähemmän tilan pimeyden seurauksena. Ääreisnäkö on tärkeässä roolissa tasapainon haussa. Hämärässä tilassa ääreisnäkökenttä on rajattu valon määrän vähyyden takia. Tasapainon kannalta laajan näön eli ääreisnäön alue on keskeinen, sillä sitä hyödynnetään liikkeiden ja toiminnan kontrolloimiseen. (Kauranen 2011, 157).

Nuoralla olen kokenut pään liikuttamisen olevan haastavaa ja erityisesti pään ottaminen mukaan liikkeen jatkeeksi on vaikeaa. Tähän syynä on tasapainoelimen kaarikäytävien reagoiminen herkästi pään rotaatioliikkeeseen. Liike saa käytävien sisällä olevan nesteen liikkumaan ja liikkuvan nesteen saamaan liikkeelle käytävässä olevaa hyytelömäistä massaa. Nesteen liikkeelle saama liikkuva massa ei pysähdy välittömästi liikkeen pysähtyttyä. Tämä viive voi aiheuttaa vääristymiä tasapainotuntemuksissa, kun keho tulkitsee liikkeen jatkuvan yhä, vaikka se olisikin jo todellisuudessa pysähtynyt (Kauranen 2011, 177).

Molemmat haastateltavani sisällyttävät omaan harjoitteluun katseen siirtämistä pois nuoran päädyistä joko ottamalla kiintopisteen toiselta puolelta salia, tai katsomalla ympärilleen ilman selkeää kiintopistettä. Tämä haastaa tasapainoa, sillä näin tehdessään ihminen ei näe tasoa, jonka päällä tasapainottelee. Haastateltavani koki, että esitystilanteessa työskenneltäessä paineen alla helpottaa, jos osaa tehdä harjoituksissa liikkeen ilman bodestaan katsomista. Näin esitystilanteessa bodestaan katsoessa liike tuntuu helpommalta tehdä. Tämän voi selittää se, että kehon proprioseptiikka eli sisäinen tuntemus liikkeestä on kehittynyt ja liike on keholle tutumpi sekä helpompi toteuttaa katse kiinnitettynä selkeään kohteeseen.

3.1 Vaijerin näkeminen nuoralla

Haastattelussa nousi esiin tärkeä havainto liittyen katseen ja tasapainon yhteyteen. Kohdistettaessa katse nuoralla vaijeriin bodestan läheisyyteen, tasapainon säilyttäminen helpottuu. Luvussa 2.3 käsiteltiin Kaurasen (2011, 156–157) mainitsemaa näköaistin ja erityisesti horisonttiviivan keskeistä merkitystä tasapainolle. Hän myös mainitsee, että näköaistin avulla ihminen orientoituu ympäristöön, hahmottaa ympäristön fyysisen rakenteen, sekä kohteiden sijainnin suhteessa itseensä (Kauranen 2011, 156–157). Nuorallatanssin kontekstissa tämä tarkoittaa sitä, että kun tanssija näkee nuoran, hänen on huomattavasti helpompi orientoida itsensä vaijerilla nähdessään sen. Orientoitumiseen sisältyy tasapainonhakuliikkeiden oikeanlainen käyttäminen ja oikeanlaisten tasapainostrategioiden käyttö. Tasapainon säilyttämisstrategiat voidaan jakaa nilkka-, lonkka-, painopisteen alentamis- ja askeleen ottamisstrategioihin (Kauranen 2011, 183). Liikkeiden suhteuttaminen horjahdukseen on haastavampaa, mikäli tasapainopinta ei ole näkyvissä.

Jotta nuoralla tasapainoilla voi katsoa muualle kuin vaijeriin, nuoran täytyy olla keholle jo ennestään tuttu toimintaympäristö. Katseen siirtämistä pois vaijerista voi harjoitella esimerkiksi seisomalla yhdellä jalalla ja nostamalla katseen suoraan eteen. Katseen nostamisen jälkeen katsetta voi rauhallisesti siirtää tilassa puolelta toiselle. Haastavuutta harjoitukseen saa lisäämällä kehon rotaatiota mukaan liikkeeseen kääntämällä kehoa katseen suuntaan. Harjoitus toteutetaan molemmilla jaloilla molempiin suuntiin. Toinen tehokas ja yksinkertainen harjoitus on liikkua nuoralla suoraan eteensä katsoen. Myös lateraaliasennossa eli sivuttain ollessa suhteessa vaijeriin seisominen ja liikkuminen kehittää tehokkaasti kehon havaintomotorisia valmiuksia hakea tasapainoa katse suunnattuna tilaan.

3.2 Quiet eye

Quiet eyellä tarkoitetaan katsetta, joka liikkujalla on juuri ennen tähdättyä yleensä haastavaa motorista toimintaa. Siinä katse on fiksaantunut yhteen tiettyyn kohtaan mittaamaan optimaalista havaintomotorista koordinaatiota (Vickers 2007, 11). Katseen fiksaatiolla tarkoitetaan katseen kiinnittymistä, jonka aikana katse tarkentuu kohteeseen ja silmä on vakaa, mutta silti jatkuvassa pienessä liikkeessä. Kiinnittymisen aikana hankitaan ja käsitellään suuri määrä informaatiota (Lindfors 2021).

Katseen kohdistamista balettianssijoilla ovat tutkineet tutkijat Panchuk ja Vickers (2011). Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tukipinnan kaventumisen vaikutusta kävelyyn, katseen kohdistamiseen ja quiet eye -ilmiöön. Tutkimuksen tuloksena selvisi, että verrattuna verrokkiryhmään balettianssijoiden quiet eye -kesto oli huomattavasti pidempi ja heidän katseessaan oli huomattavasti vähemmän eri kohtia katseen fiksaatioon (Panchuk & Vickers 2011, 6).

Siirrettäessä katse pois vaijerista vaihdetaan katsomisen tapa fiksatusta katseesta avattuun katseeseen. Vickers (2007, 68) on jaotellut erilaiset katsomisen tavat kolmeen eri kategoriaan, joista ensimmäinen on katse

fiksattuun kohteeseen. Tässä katsomisen tavassa katse on kohdistettu tarkkaan liikkumattomaan pisteeseen. Sen tarkkuus riippuu katseen kohteesta ja aiotusta tehtävästä. Tämä katsomisen tapa vaatii tarkkaa keskittymistä (Vickers 2007, 68). Katsomisen tapaa käytetään nuoralla esimerkiksi ennen hyppyä tai käännöstä.

Toisena on katse abstrakteihin kohteisiin, jossa katse on kohdistettu staattiseen kohteeseen, mutta niitä on usein monta tai ne ovat abstrakteja. Jotta tätä katsomisen tapaa voi hyödyntää, ympäristön täytyy olla tulkittu ja muotojen sekä katseen sekvenssin määritelty ennen kohdistamista (Vickers 2007, 68). Tätä voisi verrata nuoralla esimerkiksi podestaan katsomisen liikkuvan liikkeen, kuten juoksun aikana. Kolmantena katsomisen tapana on katse liikkuviin kohteisiin, jossa kohde on liikkuva ja ennakointi on tärkeässä roolissa tässä katsomisen tavassa (Vickers 2007, 68). Tätä katsomisen tapaa voisi verrata nuoralla liikkuvaan yleisöön suunnattuun katseeseen.

Uskon quiet eyeen olevan nuorallatanssissa selkeimmin havaittavissa ennen haastavia kestoiltaan lyhyitä liikkeitä, kuten hyppyjä, käännöksiä ja akrobaattisia liikkeitä. Ennen liikettä katse on kohdistettu vaijerilla podesta lähisyyteen ja liikettä ennen on hetki, kun tanssija hakee optimaalisen tasapainon eli oikean hetken toteuttaa liike kehon massapiste mahdollisimman keskellä vaijeria. Tasapainon keräämisen jälkeen päätös toteuttaa liike täytyy tehdä nopeasti, sillä tasapainossa olemisen aika ilman korjausliikkeitä on yleensä kestoiltaan lyhyt.

4 Katseen siirtäminen osana esitystä

Aiemmin opinnäytetyössäni on todettu tasapainoilun nuoralla olevan monimutkaisia hermostoa, aivoja ja elimiä yhdistävää toimintaa. Jo itsessään taitona haastava tasapainoilu vaijerin päällä vaikeutuu entisestään siirrettäessä katse pois vaijerista esimerkiksi yleisöön. Miksi siis siirtää katse pois vaijerista, vaikka se haastaa tasapainoa? Haastateltavani mukaan hän sisällyttää katseen suuntaamista tilaan esityksissään, sillä se lisää esityksen kolmiulotteisuutta ja ilmaisullista voimaa. Katseen käytössä nuorallatanssissa on molempien haastateltavieni mukaan tapahtumassa muutos, jossa nuorallatanssijat ovat alkaneet tutkia syvemmin katseen hyödyntämistä osana ilmaisua vaijerilla ollessaan. Tulevaisuudessa siis tulemme todennäköisesti näkemään yhä enemmän nuorallatanssiesityksiä, jossa katseen suunta vaihtelee esityksen aikana nuorallatanssijan tasapainoillessa vaijerilla. Klassisessa nuoraesityksessä esiintyjän katse on vaijerilla ollessa suunnattu vaijeriin tai podestaan ja podestan tasolla ollessaan esiintyjä ottaa katseellaan kontaktia yleisöön.

Sekä haastattelussa että omassa pohdinnassani korostuu yleisöön katsomisen ilmaisullinen vaikutus. Jakaminen esityksen aikana on vaikuttavampaa suorassa kontaktissa yleisön kanssa. Olen itse nuoralla esiintyessäni huomannut katsomisen suunnan vaikuttavan merkittävästi kontaktin luomiseen yleisön kanssa sekä sen vaikuttavan esiintyjänä omaan esitykseen eläytymiseen. Erityisesti katseen suunnalla on merkittävä vaikutus sosiaaliseen vuorovaikutukseen, tunteiden säätelyyn, autonomiseen aktivaatioon, motivaationaaliseen järjestelmään sekä lähestymis- ja välttämiskäyttäytymiseen (Syrjälä 2009, 1).

Katseen suunnan vaihtelun yleistymisen on luultavasti seurausta laajemmasta liikekielen trendien muutoksesta nuorallatanssissa. Perinteinen nuorallatanssitekniikka pohjautuu baletin liikekieleen ja erilaisiin baletista inspiroituneisiin askelsarjoihin. Baletille tyypillisiä liikkeitä ovat hallitusti toteutetut

asennot ja liikkeet kuten piruetit, nostot ja erilaiset ojennukset ja hyyt (Lehko n.d). Ajattelen nuorallatanssiin virranneen vaikutteita nykytanssista ja näiden vaikutteiden vaikuttavan nuoralla tehtävien liikkeiden liikelaatuun. Suurin muutos nuorallatanssissa on tapahtumassa siinä, että esityksessä on yhä useammin muitakin liikkeitä, kuin perinteisiä nuorallatanssitemppuja, ja mikä tahansa liike nuoralla voi olla sirkusesityksen koreografiaan sopiva liike. Nykytanssissa liikkeelle ominaisia piirteitä ovat: kinesteettinen tietoisuus, improvisaatio, liikkeen ajallisuus ja tilallisuus, vuorovaikutus esiintymisympäristön kanssa ja se, että mikä tahansa liike voi olla tanssia (Monni n.d).

Itselleni merkittävä kokemus nuorallatanssin parissa tapahtui nuora-workshopissa Ranskassa. Tehtävänä oli ylittää vaijeri kävellen mahdollisimman hitaasti niin, että katse on suunnattuna suoraan eteen silmien korkeudelle. Tilassa edessäni ei ollut seinää ja näin nuoralla auringon valossa kylpevän vehreän metsän. Nuoralla hitaasti eteenpäin liikkuessa tasapaino tuntui helpolta hakea ja samaan aikaan tuntui ihmeelliseltä pysyä vaijerin päällä. Katse suoraan edessäni avautuvaan metsään yhdistettynä tasapainoon keskittymiseen loi tilanteen ihmeellisyyden. Kykenin ottamaan katseeni kautta metsän osaksi kehoani. Kun keskityin hengittämiseen, rauhaan ja hitaaseen liikkeeseen, kehoni haki tasapainoa kuin itsestään. Kun tasapaino taitona vaijerilla on tarpeeksi kehittynyt, on ylipäätään mahdollista siirtää katse pois vaijerista. Katseen siirtäminen vaijerista pois avaa uusia ilmaisullisia mahdollisuuksia, kun voi vaikuttua näkemistään asioista.

5 Tasapainon hausta syntyä nuorallatanssijan oma liikekieli

Nuorallatanssissa on suuri merkitys mihin ja miten nuorallatanssija suuntaa katseensa, sillä visuaaliset aistimukset ja tasapaino ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa. Nuoralla esiintymistilanne tuo lisähaastetta tasapainon säilyttämiseen ja esitystilan ominaisuudet sekä valaistus ovat merkittäviä tekijöitä esityksen sujuvuuteen. Esimerkiksi häikäisevä valo voi suuresti vaikeuttaa tasapainon ylläpitämistä. On siis tärkeää harjoitella nuorallatanssia eri valaistuksissa ja tiloissa, jotta epäsuotuisat olosuhteet tasapainon säilyttämiseksi eivät yllättäisi esiintymistilanteessa. Lisäksi on hyödyllistä harjoitella katseen siirtämistä ja katsomista eri suuntiin, jotta tätä dramaturgisesti voimakasta keinoa, yleisöön katsomista, voi hyödyntää osana esitystä.

Tasapainon haun seurauksena syntyvästä liikkeestä muodostuu jokaisen nuorallatanssijan oma liikekieli. Automaattiset tasapainovasteet tai tasapainon säilyttämistä varten kehitetyt strategiat ovat jokaiselle ihmiselle luontaisia ja ennalta määrättyjä strategioita, joiden avulla keho pyrkii säilyttämään tasapainon yllättävissä tilanteissa (Kauranen 2011, 183). Jokaisella nuorallatanssijalla on oma tapansa hakea tasapainoa vaijerilla ollessaan ja jokaisen kehon tasapainonhakustrategiat ja refleksit toimivat yksilöllisesti. Lisätutkimusaiheita olisi esimerkiksi tutkia, millä tavalla eri nuorallatanssijoiden tasapainonhakustrategiat eroavat toisistaan. Myös käytännön mittaukset siitä, miten nuorallatanssijat hyödyntävät katsetta tasapainonhaussa ja millä tavalla eri suuntiin katsominen vaikuttaa tasapainoon olisivat mielenkiintoisia tutkimuskohteita. Lisäksi quiet eye esiintymisestä olisi mielenkiintoista toteuttaa kokeita nuorallatanssin kontekstissa.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli selvittää näköaistin merkitystä tasapainonhallinnalle. Havainnointia tehdessäni olen syventynyt tasapainon koostumiseen vaikuttaviin elementteihin teoriassa ja soveltanut teoriaa etsimällä vastauksia haastattelussa ja omista kokemuksistani esiin nousseisiin aiheisiin. Havainnointi on syventänyt ymmärrystäni tasapainosta ja helpottaa tulevaisuudessa omaa harjoitteluani nuoralla, sillä ymmärrän syvemmin tasapainoon vaikuttavia tekijöitä.

Tasapainon syvällisestä ymmärtämisestä on hyötyä nuorallatanssijoille, jotta he ymmärtävät syitä esimerkiksi horjahtamiseen tai putoamiseen ja osaavat rakentaa omaa harjoittelua mahdollisimman tehokkaaksi. Loppujen lopuksi nuorallatanssi eli liike ja läsnäolo vaijerin päällä ei ole mystiikkaa, vaan harjoiteltavissa oleva taito. Toivon opinnäytetyöstäni olevan tulevaisuudessa hyötyä muille nuorallatanssijoille sekä tasapainosta kiinnostuneille tasapainon ja katseen suhteen syvällisempään ymmärtämiseen.

Lähteet

FEDEC (n.d.) *Manual for Tight Wire and Slack Rope*. (Viitattu: 20.9.2024).

<http://www.fedec.eu/file/218/download>

Helmivirta, P. 2024. *Spotittaako? Katseen viimeisen fiksaation yhteys piruetin onnistumiseen*. (Viitattu: 29.10.2024).

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/863079/Helmivirta_Piia.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Hyvärinen, M., Nikander, P., Ruusuvuori, J., & Aho, A. L. (2017).

Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Kalaja, S. 2015. *Jos se onkin silmä jota kannattaa opettaa*. Valmennustaito.

(Viitattu: 28.10.2024). <http://www.valmennustaito.info/taito/jos-se-onkin-silma-jota-kannattaa-opettaa/>

Kauranen, K. 2011. *Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen*. Tampere: Kirjapaino Tammerprint.

Kenttämaa, S. & Kylmälä, T. 2022. *Vestibulaarijärjestelmän huomioiminen tasapainon harjoittamisessa: Opas fysioterapeuteille*.

Khan, S. & Chang, R. 2013. Anatomy of the vestibular system: A review.

NeuroRehabilitation.

Lehko, T. (n.d.). *Aloittelijan opas balettiin*. Suomen Kansallisooppera ja -baletti.

(Viitattu 9.11.2024) <https://oopperabaletti.fi/stage24/artikkeli/aloittelijan-opas-balettiin/>

Les Halles de Schaerbeek. 2019. *Funambule, fildefériste: quelle différence?*

(Viitattu: 4.11.2024). <https://www.halles.be/fr/st/173-funambule-fildefériste-quelle-difference>

Lindfors, K. 2021 *Silmän liikkeiden tutkimisesta, osa 2*. Arcada. (Viitattu: 24.10.2024.)<https://www.arcada.fi/fi/artikkeli/projekti/2021-11-29/silman-liikkeiden-tutkimisesta-osa-2>

Panchuk, D. & Vickers, J. N. 2011. 'Effect of narrowing the base of support on the gait, gaze, and quiet eye of elite ballet dancers and controls'. *ResearchGate*. (Viitattu 19.10.2024).

https://www.researchgate.net/publication/50305365_Effect_of_narrowing_the_base_of_support_on_the_gait_gaze_and_quiet_eye_of_elite_ballet_dancers_and_controls.

Monni, K. (n.d.). *Postmoderni spektri: Tanssin uusia avauksia ja radikaaleja uudelleenmäärittelyjä 1960-luvulla*. Teatterikorkeakoulu. (Viitattu 11.11.2024)
<https://disco.teak.fi/tanssin-historia/postmoderni-spektri-tanssin-uusia-avauksia-ja-radikaaleja-uudelleen-maarittelyja-1960-luvulla/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu)*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. (Viitattu: 25.10.2024).
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. *Liikkuva ihminen: aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. Lahti: VK-Kustannus.

Suuronen, S. & Wallin, A.S. 2012. *Tasapainoharjoittelun vaikutukset kaatumisen ehkäisyyn osteoporoosipotilailla: seurantatutkimus*. Opinnäytetyö. Fysioterapian koulutusohjelma. Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. (Viitattu 20.9.2024)
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48704/Wallin_Suuronen.pdf?sequence=2.

Syrjälä, S. 2009. *Katseen suunnan vaikutus katseen havaittujen autonomiseen aktivaatioon ja itsearvioituun lähestymis-/välttämiskäyttäytymiseen*. Tampereen yliopisto. (viitattu 11.11.2024)

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/80854/gradu03745.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vainio, E. 2019. *Sirkus Nyt*. Helsinki: Kustantamo S&S.

Vickers, J. N. 2007. *Perception, cognition, and decision training: The quiet eye in action*. (Viitattu: 8.10.2024).

https://www.researchgate.net/publication/359401782_Perception_cognition_and_decision_training_The_quiet_eye_in_action/link/623a19105d09d76bfd07bcef/download