

Opinnäytetyö (AMK)
Esittävän taiteen koulutusohjelma
Tanssinopettajan suuntautumisvaihtoehto
2015

Janna Westerlund

EHJÄNÄ ELÄKKEELLE

– keho tanssinopettajan työvälineenä



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Tanssinopettajan suuntautumisvaihtoehto

2015 | 40 sivua

Ohjaaja: Tarja Yoken

Janna Westerlund

EHJÄNÄ ELÄKKEELLE – KEHO TANSSINOPETTAJAN TYÖVÄLINEENÄ

Tämä tutkielma käsittelee tanssinopettajien työterveyttä ja terveyden ylläpitämistä. Tutkielma on Turun ammattikorkeakoulun tanssinopettajan tutkintoon liittyvä kirjallinen opinnäytetyö. Tätä tutkielmaa varten on kerätty tietoa tanssinopettajilta kyselyn avulla. Lisäksi tutkielmassa hyödynnetään kirjallisia lähteitä ja kirjoittajan omaa kokemusta.

Tutkielmassa selvitetään millaista työtä tanssinopettaja tyypillisesti tekee, mitä vaatimuksia työ asettaa keholle ja millä keinoilla kehostaan voi huolehtia luodakseen hyvät edellytykset pitkälle ja terveelle työuralle. Esiin nousevat työympäristön, elämäntapojen ja oheisharjoittelun vaikutus, samoin opetustunteihin valmistautuminen ja itse opetustilanne, äänenkäytön hallinta, sekä oman tanssitekniikan harjoittamisen merkitys.

Työn tavoitteena on avata yksittäisten alalla toimivien opettajien mielipiteitä ja yhdistää tätä kokemuspohjaista tietoa tutkimuksellisen tiedon kanssa. Tavoitteena on myös antaa kokonaisvaltainen kuva siitä millaisia asioita tanssiopettajan tulisi ottaa huomioon tavoitellessaan tervettä työuraa tanssin parissa.

ASIASANAT:

Tanssi, tanssinopettajat, työterveys, hyvinvointi

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

2015 | 40 pages

Instructor: Tarja Yoken

Janna Westerlund

EMBODIED TRANSITION – AIMING FOR DANCE TEACHERS' WELLBEING

This study is written as a fulfillment of the Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences, Ltd.

This thesis addresses the subject of the dance teachers' physical health. The usual work of a dance teacher, the challenges the work sets for the body and the ways to take care of one's body are presented in this thesis, so that a long and a healthy career is possible. The work presents life style, conditioning, working environment, preparing for the classes and the actual teaching situation as well as how one uses the voice and how one practices dance technique as components that effect the health of a dance teacher. Information for this thesis is gathered by an inquiry sent to dance teachers as well as by utilizing written sources and the writers own experiences.

The aim of this work is to present opinions and practical experiences of teachers working in the field, combined with researched facts. The work also aims to give a comprehensive view of what a dance teacher needs to consider, when aiming for a sound career in dance.

KEYWORDS:

Dance, dance teachers, occupational health, wellness

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 TUTKIELMAN LÄHTÖKOHDAT	7
3 TANSSINOPETTAJAN TYÖ	10
4 KEINOJA KEHOSTA HUOLEHTIMISEEN	12
4.1 Terveet elämäntavat	13
4.2 Oheisharjoittelu	16
4.3 Lämmittely ja jäähdyttely	19
4.4 Tanssitekniikan harjoittaminen	21
4.5 Vammojen ehkäisy	24
4.6 Turvallinen työympäristö	26
5 ÄÄNEN KÄYTTÄMINEN OPETUSTYÖSSÄ	29
5.1 Terve ääni	31
5.2 Hyvä äänentuotto	32
5.3 Äänenkäytön haasteita	33
5.4 Äänenhuolto	34
6 POHDINTA	37
LÄHTEET	40

Liitteet

Liite 1. Kysely tanssinopettajalle.

1 JOHDANTO

Tanssinopettajan opintojeni aikana olen pohtinut lähestyvää työelämää ja sen haasteita. Tanssiopettajan ammatti on poikkeuksellinen moneen muuhun ammattiin verrattuna niin työaikojen, työtuntien määrän kuin työn sisällön suhteen. Tanssinopettajan työhön kuuluu paljon fyysistä tekemistä, mikä edellyttää opettajalta hyvää terveyttä ja toimivaa kehoa. Työ on hyvin itsenäistä ja terveydestä huolehtiminen on opettajan oman aktiivisuuden varassa.

Millä keinoin siis tanssinopettajan kenties tärkeimmästä työvälineestä, kehosta, voisi pitää huolta niin, että terveelle ja pitkälle työuralle olisi parhaat mahdolliset edellytykset? Tämä kysymys herätti kiinnostukseni ja muodostui tutkimuskysymykseksi. Aihe tuntui itselleni hyvin tärkeältä ja ajankohtaiselta työelämään siirtymisen kynnyksellä. Tehtyäni alustavaa tiedonhakuja huomasin aiheen olevan pitkälti tutkimatonta maaperää ja pohdin, että tanssinopettajien terveyttä koskevasta tiedosta voisi olla hyötyä myös muille tanssinopettajan ammattiin valmistuville sekä jo alalla toimiville opettajille.

Aiheen valintaa ohjasi myös jo pitkään olemassa ollut kiinnostukseni ihmiskehoa ja kehon toimintaa kohtaan. Toisena tavoitteenani tässä työssä on, että vahvistamalla tanssinopettajien tietämystä erilaisista keinoista huolehtia kehoon, mahdollistuu tämän tietämyksen ja hyvien toimintatapojen siirtäminen eteenpäin oppilaille. Näin toivon olevani mukana luomassa entistä terveellisempää ja erilaisten kehojen tarpeet huomioon ottavaa tanssikulttuuria.

Tutkielman toisessa kappaleessa käsittelem yksityiskohtaisemmin työni lähtökohtia. Kerron kappaleessa käyttämästäni tiedonhankinnan menetelmistä, sekä tutkielmani etenemisen vaiheista. Kolmannessa kappaleessa taustoitan aiheita kertomalla tanssinopettajien tyypillisestä työstä.

Neljänteen kappaleeseen olen koonnut keinoja kehosta huolehtimiseen. Olen jaotellut näitä keinoja löyhästi eri osioihin, vaikkakin useat osiot lomittuvat luonnostaan keskenään. Kerron elämäntapojen, oheisharjoittelun, lämmittelyn ja

jäähdyttelyyn, oman tanssitekniikan harjoittamisen, vammojen ehkäisyn sekä työympäristön merkityksestä terveydelle.

Olen erottanut omaksi luvukseen äänen käyttämisen opetustyössä. Viidennessä luvussa käsittelen kattavasti sitä millainen on terve ääni, kuinka ääntä muodostetaan kestävästi, mitä mahdollisia ongelmia äänenkäytössä voi ilmetä sekä äänenhuoltoa. Kuudennessa luvussa pohdin tutkielmani toteutumista, soveltamista ja mahdollisia lisätutkimuksen kohteita.

2 TUTKIELMAN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa hahmottelin ajatuskarttoja aiheesta tanssinopettajan työhyvinvointi. Ajattelin tanssinopettajan hyvinvointiin vaikuttaviksi tekijöiksi fyysisen puolen, henkisen hyvinvoinnin, sosiaaliset suhteet ja työympäristön. Tämä kokonaisuus kaikessa mielenkiintoisuudessaan tuntui kuitenkin liian laajalta aiheelta opinnäytetyöksi ja päädyin rajaamaan aiheeni vain yhteen näistä osa-alueista, fyysiseen terveyteen. Sivuan työssäni kuitenkin myös työympäristöä siitä näkökulmasta, että mikä on sen merkitys fyysiselle terveydelle. Koen myös, että fyysinen ja henkinen hyvinvointi ovat vahvasti sidoksissa ja vaikuttavat toisiinsa, vaikka en työn henkistä puolta tässä tutkielmassa varsinaisesti käsittelekään.

Halusin käyttää tutkielmassani erilaisia näkökulmia ja monipuolisesti tiedonhankinnan keinoja. Tekstini tukeutuu tutkittuun ja kirjoitettuun faktatietoon, mutta työni keskiössä on tanssiopettajille teettämäni kyselyn vastaukset, jotka johdattelevat kirjoitusta aiheesta toiseen. Tavoitteenani oli lisäksi saada tutkielmani kautta käyttöni uusia toimintatapoja ja niinpä sisällytin työhön myös henkilökohtaisen näkökulman.

Aiheen rajauksen selkiytyttyä aloin tutkia, mitä aiheesta oli jo kirjoitettu. Huomasin, että tanssinopettajien työtä käsittelevää kirjallisuutta tai tutkimuksia ei juuri löydy. Aineistot, joissa mainittiin tanssinopettajat, oli kirjoitettu tanssinopettajia varten ja ne käsitelivät sitä, miten oppilaiden terveyttä voisi edistää.

Päädyin etsimään lähdekirjallisuutta aihepiireittäin, koska aiheeseeni suoraan sopivaa lähdekirjallisuutta ei ollut tarjolla. Kehoon liittyvien osioiden lähdemateriaaleina olen käyttänyt tanssijoille ja urheilijoille suunnattua oheisharjoittelua, kinesiologiaa ja anatomiaa käsittelevää kirjallisuutta. Äänen käyttöön liittyvässä osiossa käytin lähteinä äänenkäyttöön ja -huoltoon liittyvää materiaalia. Perehdyin myös työhyvinvointia käsittelevään kirjallisuuteen.

Kirjallisen aineiston niukkuuden vuoksi koin tarpeelliseksi hankkia aineistoa tutkielmaani myös itse. Suunnittelin tutkimuskysymykseeni perustuen kolmiosai-

sen kyselyn. Ensimmäinen osio koostui taustakysymyksistä, joilla pyrin selvittämään, kuinka tyypillisenä tanssinopettajan työnä kyselyyn vastanneiden henkilöiden työtä voidaan pitää. Toisessa osiossa selvitin millaisia vaatimuksia tanssinopettajan työ alalla toimivien henkilöiden mielestä asettaa keholle. Kolmannessa osiossa pyrin selvittämään millaisia keinoja vastaajat itse käyttävät, tai mitä keinoja heidän mielestään olisi hyvä käyttää kehosta huolehtimiseen. Kysely löytyy kokonaisuudessaan tämän työn liitteet – osiosta.

Lähetin kyselyn 30.1.2015 viiteentoista Suomen tanssioppilaitosten liittoon STOPP ry:hyn kuuluvaan tanssikouluun ja pyysin kustakin koulusta vastausta yhdeltä tanssinopettajalta. Valitessani tanssikouluja, joille lähetin kyselyn, pyrin monipuolisuuden koulujen koon, sijainnin ja opetettavien tanssilajien suhteen. Sain vastauksen määräaikaan 13.2.2015 mennessä viideltä tanssinopettajalta ja käytin heidän vastauksiaan aineistona tässä tutkielmassa. Kyselyn otannan pienuuden vuoksi tavoitteena ei ole yleistää vastauksia kuvaamaan kaikkien Suomessa toimivien tanssinopettajien näkemyksiä, vaan olla eräiden alalla toimivien henkilöiden puheenvuoroja. Olen käyttänyt vastauksia tutkielmassani tuomaan esiin sekä yhteneviä että toisistaan eroavia näkökulmia.

Tanssinopettajan koulutukseen Turun ammattikorkeakoulussa sisältyy tanssinopettajan työn harjoittelu, joka ajoittuu opinnäytetyöprosessin kanssa limittäin. Harjoitteluun sisältyy vähintään 100 tuntia tanssin opettamista ja lisäksi esimerkiksi tuntien suunnittelu ja muut tanssinopettajan työnkuvaan kuuluvat tehtävät (Yoken 2014, 2). Opinnäytetyöni aihe oli muotoutunut jo hyvissä ajoin ennen harjoitteluni alkua ja halusin hyödyntää harjoitteluani havainnoimalla omia rutiinejani ja kehittämällä itselleni tapoja huolehtia kehostani niin, että se kestää työn vaatimukset.

Osana omien hyvien rutiineiden luomista kävin 18.12.2014 puheterapeutti ja filosofian tohtori Helena Haapsamon vastaanotolla Turussa hankkimassa tietoa ja tukea äänenkäyttöön liittyviin haasteisiin niin yleisellä kuin henkilökohtaisellakin tasolla. Suoritin harjoittelujaksoni Islannissa Listaskoli Rögnvaldar Olafssonar kulttuurikoulussa. Työnkuvaani kuului keskimäärin noin yhdeksän opetus-tuntia viikossa ja lisäksi tuntien ja kevätnäytöstanssien suunnittelu. Tutkielmas-

sani kuvaan harjoitteluni aikana käyttämiäni tapoja kehosta ja äänestä huolehtimiseen ja reflektoin myös näiden keinojen riittävyyttä ja toimivuutta.

3 TANSSINOPETTAJAN TYÖ

Selvittäessäni tanssinopettajan työn asettamia vaatimuksia keholle ja keinoja kehosta huolehtimiseen koin tarpeelliseksi ensin määritellä millaista työtä tanssinopettaja tyypillisesti tekee. Selvitin millaisia henkilöitä tanssinopettajina toimii ja mitä heidän työnkuvaansa tyypillisesti kuuluu. Kerron myös minkälaista työtä kyselyyni vastanneet tanssinopettajat tekevät.

Tanssinopettajaksi voi Suomessa kouluttautua kolmessa ammattikorkeakoulussa ja lisäksi Teatterikorkeakoulussa voi suorittaa tanssinopettajan maisterin opinnot. Ammattikorkeakouluissa suoritettavat tanssinopettajan opinnot ovat laajuudeltaan 240 opintopistettä, eli kestoaltaan neljä vuotta ja maisterin opinnot 120 opintopistettä, eli kestoaltaan kaksi vuotta. Lisäksi Suomessa on mahdollista suorittaa suppeampia pedagogisia opintokokonaisuuksia, esimerkiksi tanssipedagogiikan erikoistumisopinnot, laajuudeltaan 26 opintopistettä, tai tanssinopettajan pedagogiset opinnot, laajuudeltaan 60 opintopistettä. (Tanssin Tiedotuskeskus 2015.) Koulutettujen tanssinopettajien lisäksi tanssinopettajina työskentelee myös tanssijan koulutuksen saaneita henkilöitä ja henkilöitä ilman minäänlaista alan koulutusta.

Tanssinopettajia työskentelee erilaisissa tehtävissä. Esimerkiksi Turun ammattikorkeakoulusta valmistuneita tanssinopettajia on työllistynyt opetustehtäviin ammattikorkeakouluihin, tanssin alan toisen asteen koulutusohjelmiin, tanssilukioihin ja lukuisiin tanssikouluihin. Lisäksi tanssinopettajiksi valmistuneita on työllistynyt tanssitaiteen soveltaviin tehtäviin sosiaali- ja terveysalalla ja tanssijoiksi kotimaisiin sekä ulkomaisiin tanssiryhmiin. (Turun ammattikorkeakoulu 2015.) Tutkielmassani käsittelen tanssinopettajan työtä opetustyönä erilaisissa instituutioissa, kuten tanssikouluissa, urheiluseuroissa, kansanopistoissa, toisen asteen koulutuksessa sekä korkeakouluissa.

Palvelualojen työnantajat PALTA ry:n, Suomen Tanssioppilaitosten liitto STOPP ry:n ja Teatteri- ja mediatyöntekijät ry:n välisen tanssinopettajien työehtosopimuksen (2012, 8 – 9) mukaan opetusvastuu on täyttä työaikaa tekevällä tans-

sinopettajalla keskimäärin 1020 minuuttia viikossa. Viikoittainen työaika täyttyy siis esimerkiksi opettamalla seitsemäntoista 60 minuutin tuntia. Lisäksi työhön kuuluu tuntien suunnittelu, kirjalliset työt, kuten tiedotteiden laatiminen, karsintatilaisuudet ja oppilaiden arviointi, opetukseen liittyviin kokouksiin osallistuminen ja oppilastyön valmistaminen kaikille opetusryhmille. Lisäksi tanssinopettajalla voi olla erikseen sovittuja erityisvastuualueita.

Tanssinopettajat voivat työskennellä kuukausi- tai tuntipalkkaisina ja työnantaja voi olla useampi kuin yksi. Tanssinopettajien, jotka työskentelevät esimerkiksi ammatillisissa koulutuksissa tai tanssilukioissa, työaika painottuu päiväaikaan. Useimmiten tanssinopettajien työ on kuitenkin iltapainotteista, sillä suurin joukko oppilaista koostuu lajin harrastajista, jotka harjoittelevat koulupäivien ulkopuolella.

Kyselyyni osallistuneet viisi tanssinopettajaa olivat taustoiltaan hyvin erilaisia. Yksi opettajista oli työskennellyt tanssinopettajana alle viisi vuotta, yksi 5 – 10 vuotta, kaksi vastaajaa oli työskennellyt opettajana 11 – 15 vuotta ja yksi 16 – 20 vuotta. Kaksi vastaajista opetti keskimäärin 5 – 10 tuntia viikossa, yksi 11 – 15 tuntia, yksi 16 – 20 tuntia ja yksi vastaaja opetti yli 20 tuntia viikossa. Kyselyyni vastanneet opettajat opettivat tanssilajeja laidasta laitaan. Opetettavia lajeja olivat baletti, jazztanssi, nykytanssi, katutanssit, lastentanssi, taaperotanssi, showtanssi ja latinalaistanssit. Lisäksi vastaajat opettivat tanssitekniikkaa, kehonhuoltoa, lihaskuntotunteja ja pilateta. Vastaajien monipuolisten taustojen ansiosta koin saavani kuuluviin ääniä tanssinopettajien työkentältä melko laajasti, vaikka vastausten määrä olikin pieni.

4 KEINOJA KEHOSTA HUOLEHTIMISEEN

Osa ihmisistä voi elää elämänsä uhraamatta montakaan ajatusta keholleen. Tanssinopettajalle kehoa laiminlyövä olemisen tapa ei ole kuitenkaan mahdollinen. Tanssiminen kasvattaa kehotietoisuutta ja opettaa arvostamaan omaa kehoamme, ei vain välineenä kuljettaa päätämme paikasta toiseen, vaan tärkeänä osana kokonaista ihmistä. Kehosta on pidettävä hyvää huolta, sillä rikkinäisen tilalle emme saa uutta.

Kyselyyni vastanneet tanssinopettajat olivat kaikki sitä mieltä, että tanssinopettajan työ edellyttää kehonhuoltoa. Vastauksissa nousi esiin kehonhuollon monipuoliset hyödyt.

”Kyllä ainakin jonkinlaista, riippuen tanssilajista. Jotta omat linjaukset ja liikeradat säilyisivät puhtaina, täytyy tehdä omaa lajia. Ja yleinen kehonhuolto esim. jooga tai pilates tms. oma harjoittelu on tarpeen kun pitää kokonaisvaltaista huolta omasta kehostaan.”

”Kyllä. Tietämystä kehonhuollosta tulee siirtää oppilaille, joten sen on kuuluttava myös opettajan rutiineihin. Opettajan työ voi olla keholle kuormittavaa (näytöt samalla jalalla, ei välttämättä aina täysin lämmin sarjoja näytettäessä..), joten sen huoltaminen on ehdottoman tärkeää.”

”Ehdottomasti. Lihaksisto on käytössä tanssiessa, ja palautuminen on hitaampaa, mikäli venyttely jää väliin.”

”Kyllä, ehdottomasti. Ilman kehonhuoltoa keho vain rasittuu, eikä palaudu ja ei mene kauaa, kun liikkeiden näyttäminen ei enää onnistu hyvin.”

Kysyin tanssinopettajilta myös heidän kehonhuoltorutiineitaan. Pilates, jooga, kehonhuoltotunnit ja venyttely mainittiin kehonhuoltorutiineissa, samoin opettavan tanssilajin harjoittaminen sekä apuvälineiden kanssa tehtävä kehonhuolto.

”Teen joogaohjelman kerran viikossa, ja treenaan ammattilaisbalettitunnin kerran viikossa, tämä siis keskimäärin. Nämä riittävät ok, jos pystyn tekemään joka viikko.”

”Käyn ammattilaisten kehonhuoltotunneilla ja venyttelen.”

”Teen lihaskytkeä lämmittelyjä ennen tunteja ja pallon kanssa avauksia sekä venytyksiä iltaisin. En jaksa kuitenkaan venytellä niin usein kuin haluaisin. Pilatestuntini kuuluvat myös kehonhuoltoon.”

”Pilates ja jooga ovat omat kehonhuoltotreenini viikoittain.”

”Ohjaan 3 kehonhuoltotuntia viikossa. Käytän kehonhuollossa apuna pilatesta, joogaa ja venyttelyä. Myös välineillä (esim. foam roller) tehtävä kehonhuolto on avuksi.”

Kehonhuoltoa käytetään terminä runsaasti, mutta se mitä kaikkea käsite pitää sisällään kaipaa mielestäni selvennystä. Jarmo Ahonen on määritellyt urheilijoiden lihahuollon seuraavasti:

”Urheilijan lihahuollolla tarkoitetaan kaikkia niitä urheilijan kannalta aktiivisia ja/tai passiivisia toimenpiteitä, joilla pyritään nopeuttamaan fyysistä ja psyykkistä palautumista harjoituksen tai kilpailun jälkeen, ennaltaehkäisemään akuuttien ja rasitusvammojen syntyä hyvien valmistavien toimenpiteiden avulla, saavuttamaan optimaalinen rentoustila sekä opettamaan urheilijalle mahdollisimman taloudellinen, tehokas ja kudoksia säästävä tapa käyttää kehoaan.” (Ahonen ym. 1995, 111.)

Mielestäni tämä lihahuollon määritelmä sopii hyvin laajennettavaksi käsittämään koko kehon huoltamisen pelkkien lihasten sijaan, eli kehonhuolloksi. Samoin määritelmän voi sovittaa tanssijalle ja tanssinopettajalle urheilijan sijaan. Kehonhuoltoon kuuluvat siis kaikki ne keinot, joilla pyritään ehkäisemään vammoja, nopeuttamaan palautumista tanssimisen jälkeen, edistämään rentoutumista ja muodostamaan mahdollisimman taloudellisia tapoja liikkua. Kehonhuolto kattaa siis laajasti elämäntavat, kaikenlaisen oheisharjoittelun, lämmittelyn ja jäähdyttelyn ja oman tanssitekniikan harjoittamisen sekä työympäristön turvallisuudesta huolehtimisen. Tämän luvun tavoitteena onkin ottaa huomioon ja esitellä mahdollisimman laajasti keinoja huolehtia kehosta niin, että edellytykset pitkään ja terveeseen työuraan paranevat.

4.1 Terveet elämäntavat

Lähtökohtana hyvinvoivalle keholle ja myös mielelle ovat terveet elämäntavat ja hyvä yleiskunto. Opetustilanteet ovat varsinkin lasten kanssa hyvin intensiivisiä ja vaativat opettajalta täydellistä läsnäoloa ja virkeyttä. Ilman säännöllistä uni-rytmiä ja ravitsevaa ruokavaliota olisi vaikeaa kuvitella pystyvänsä ylläpitämään hyvää vireystilaa useiden peräkkäisten opetustuntien ajan.

Kysyin tanssinopettajille tekemässäni kyselyssä millaista yleiskuntoa ja millaisia elämäntapoja tanssinopettajan työ heidän mielestään vaatii. Kyselyyni vastanneet henkilöt pitivät poikkeuksetta hyvää yleiskuntoa ja terveitä elintapoja tärkeinä tanssinopettajan työssä.

”hyvää perusterveyttä, säännöllisiä elämäntapoja, kiinnostusta omaan kehonhuoltoon koko ajan. Jotta jaksaa, täytyy nukkua ja syödä terveellisesti, hyvä perusterveys tarvitaan lähtökohdaksi vrt. tanssijan työ, joka vaatii vielä enemmän geneitaustaa, että kehon kunnossa pitoa.”

”Hyvää yleiskuntoa ja aktiivista elämäntapaa. Omasta treenauksesta on pidettävä huolta, jotta opetus pysyy laadukkaana ja itselle turvallisena.”

”Hyvää peruskuntoa, terveellisiä elämäntapoja.”

Kaksi vastaajaa huomioi myös sen, että iän karttuessa elintapojen ja yleiskunnon merkitys lisääntyy entisestään.

”Tanssinopettajan työ vaatii hyvää yleiskuntoa ja kokonaisvaltaista ymmärtämystä työn vaatimuksista. Kun ikää karttuu, alkaa työn fyysisuus rasittaa koko ajan enemmän, ja siitä syystä opettajan tulee itse systemaattisesti kehittää omaa työkuuntoaan ja huolehtia omasta jaksamisestaan.”

”Ammatti vaatii vahvaa peruskuntoa ja kestävyyttä. Kehonhuollon merkitys kasvaa iän karttuessa, jotta välttyisi vammoilta. Terveelliset elämäntavat ja erityisesti terveellinen ja monipuolinen ruokavalio ovat kulmakiviä oman jaksamisen ja palautumien kannalta.”

Kyselyyni vastanneet tanssinopettajat huolehtivat yleiskunnostaan ja elämäntavoistaan kukin tavallaan. Monessa vastauksessa kävi ilmi, että vastaajat kokivat kuitenkin, että vielä tulisi tehdä enemmän ja paremmin.

”Käyn kaksi kertaa viikossa pilateksessa ja kaksi kertaa myös kuntosalilla. Yritän ulkoilla päivittäin vähintään puoli tuntia. Syön terveellisesti ja vältän sokeria ja vehnä jauhoa ja liiallista lihansyöntiä. Voisin venytellä enemmän ja harrastaa jotain, joka nostaa aerobista kuntoa.”

”Elän terveellisesti, nukun ja syön terveellisesti. Ei ole riittävää, peruskuntoa pitäisi jaksaa ja ehtiä nostamaan enemmän. Kesäisin pitäisi tehdä ns. peruskunto-kausi, ja talvella vielä enemmän lisää peruskuntoharjoituksia.”

”Mielestäni voisin huolehtia paremmin. Tällä hetkellä vammautuminen vaikuttaa paljon.”

”Teen ruuat itse ja silloin tiedän, että saan riittävästi oikeita ravintoaineita. Lisäksi käytän vitamiini- ja proteiinilisä. En valvo viikonloppuisinkaan turhan myöhään, vaan pyrin nukkumaan riittävästi. Arkeni on niin fyysistä, että lisäämällä jotain muuta fyysistä treeniä, saisin todennäköisesti sillä ylikuormitustilan. Poikkeukse-

na on kevät kun ryhmien kanssa tehdään kevätnäytöksiä, silloin oma fyysinen osuus tunneilla vähenee ja alan taas treenailla muutakin. Keväällä ja pitkällä kesälomakaudella lenkkeilen ja teen toiminnallista kahvakuulatreeniä. Pysin tekemään jotain muuta kuin tanssia. Sillä luova tauko on yhtä tärkeää, ellei tärkeämpää. Tällä hetkellä peruskuntoni ja elämäntapani ovat balanssissa ja työn kuormittavuuteen nähden riittävää. Välillä buustaan ja otan intensiivisemmän treeni-kauden itselleni. Tykkään haastaa myös itseäni. Esim. viime kesälomalla treenasin 4 viikkoa punnerruksia, koska halusin saada sata punnerrusta putkeen. Tein sen omaksi iloksi ja siinä samalla sain voimaa ylävartaloon.”

”Yleiskuntoni pysyy yllä työni ansiosta. Terveelliset elämäntavat ovat välttämättömyys, kun opetustunteja on 20 viikossa. Eri lajien opettaminen tukee kokonaisvaltaista kehon hyvinvointia.”

Hyvien elämäntapojen kulmakivet ravinto, lepo ja liikunta olivat vastauksissa näkyvissä. Vastauksista välittyi mielestäni myös vastaajien tunnollinen suhtautuminen itsestään huolehtimiseen. Hyvä huomio oli mielestäni se, että aina ratkaisu ei ole lisätä fyysistä treeniä, vaan muu harjoittelu on hyvä suhteuttaa työn määrään. Kun opetus on fyysisesti vaativaa, oheisharjoittelua ei ehkä tarvitse, ja kun opetus on vähemmän kuormittavaa jää energiaa muulle harjoittelulle. Tasapainottelu liikunnan sopivan määrän suhteen ja harjoitettavan liikunnan laatu ovatkin tanssinopettajalle olennaisia huomion kohteita.

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio oli vastaajien mukaan olennainen osa terveitä elämäntapoja. Ulkonäköpaineet ovat tanssikulttuurissa paljon esillä. Hoikka olemus on perinteisesti olettamus tanssijoiden keskuudessa ja syöminen saattaa muodostua joillekin ongelmaksi. Vaikka tanssinopettaja ei välttämättä kohtaakaan koetanssien ja koreografien toiveiden luomia paineita, ovat ulkonäköön liittyvät odotukset tanssinopettajillekin tuttuja.

Liian niukalla ravinnolla keho käy säästöliekillä, eikä energia riitä parhaaseen mahdolliseen opettamiseen. Ylipaino taas rasittaa elimistöä ja altistaa vammoille. Näistä syistä terveellisten ruokatottumusten luominen on tärkeää. Työharjoittelujaksone aikana huomasin kuinka tärkeää syömisestä jaksottaminen ja ennalta suunnittelu on jaksamisen kannalta. Varsinkin opettaessa useita tunteja peräkkäin, oli syötävä riittävästi ennen opetusten alkua ja varattava myös mukaan evästä syötäväksi tuntien välillä. Ilman näitä toimia opetukset saattoivat kyllä sujua hyvin, mutta kotiin palatessa huomasi energian olevan todella vähissä ja illan aterialta tuli helposti turhan runsasenerginen.

Lepo saattaa joskus jäädä terveydestä puhuttaessa vähälle huomiolle, vaikka sen merkitys palautumiselle ja jaksamiselle on suuri. Kyselyyni vastanneet tanssinopettajat tuntuivat kuitenkin ymmärtävän levon tärkeyden.

”Tanssinopettajan tärkein ominaisuus on löytää aikaa levolle ja palautumiselle. Venyttely ja oikeanlainen ruokavalio ovat tärkeä osa tanssinopettajan työtä.”

”Kaksi vapaapäivää viikossa, jolloin levätään ja tehdään ihan muita juttuja.”

4.2 Oheisharjoittelu

Tanssiharjoittelu on hyvin pitkälle erikoistunutta harjoittelua. Tanssituntien tavoitteena on hankkia uusia taitoja, kehittää taitotasoa ja pyrkiä mahdollisimman taloudelliseen liikkeeseen. Pelkkä tanssiminen ei kata siis kaikkia fyysisen kunnon osa-alueita. Kokonaisvaltainen harjoittelu on kuitenkin tärkeä osa vammojen ehkäisyä, ja siksi tanssiharjoittelun lisäksi tarvitaan myös oheisharjoittelua. Fyysisen kunnon osa-alueita ovat aerobinen kunto, eli kyky pitkäkestoiseen kohtalaisen rasittavaan liikkumiseen ja anaerobinen kunto, eli kyky lyhytkestoiseen, suurella intensiteetillä suoritettavaan liikkumiseen. Lisäksi fyysiseen kuntoon kuuluu voiman kolme osa-aluetta, jotka ovat kestävyysvoima, eli lihasten kyky jatkuvaan liikkeeseen, maksimivoima, eli lihasten kyky tuottaa maksimaalinen voima yhdessä toistossa ja nopeusvoima, eli kyky tuottaa voimaa nopeasti. Liikkuvuus, eli nivelten liikelaajuus yhdessä lihasten notkeuden kanssa ja hermojen ja lihasten välinen koordinaatio, joka on yhteydessä ketteryyteen, koordinaatioon ja tasapainoon ovat myös osa fyysisen kunnon kokonaisuutta. (Irvine ym. 2011, 1.)

Näistä kunnon osa-alueista hermojen ja lihasten välistä koordinaatiota harjoitellaan tanssitunneilla todennäköisesti suurimmassa määrin. Mielikuvien ja visualisoinnin avulla pystytään luomaan hermoyhteyksiä, jotka kehittävät liikkumisen tehokkuutta. Hermoyhteyksien kehittäminen auttaa pitkällä tähtäimellä tanssijaa aktivoimaan vain tarvittavat lihakset tietynlaisen liikkeen suorittamiseen. Tämä vaikuttaa energian riittävyteen ja väsymisen vähentämiseen. (Irvine ym. 2011, 2.)

Hyvä aerobinen kunto mahdollistaa pitkäkestoisen liikkumisen kohtuullisella raskuudella ilman väsymystä, mikä on tanssinopettajalle hyvin hyödyllinen ominaisuus. Tanssinopettaja voi joutua liikkumaan hyvinkin paljon oppilaiden kanssa, varsinkin jos opetettava materiaali ei ole vielä tullut oppilaille tutuksi. Tällöin on hyvä, että opettaja ei väsy, eikä keskittyminen herpaannu kesken tekemisen. Tanssitunnit ovat luonteeltaan yleensä liian katkonaisia luodakseen positiivista kehitystä aerobisessa kunnossa, eli vaikka tanssinopettaja kävisikin itse säännöllisesti tanssitunneilla, ei siitä ole apua aerobisen kunnan kohottamisen suhteen. Aerobisen kunnan kehittämiseen vaaditaan liikuntaa, jossa sydämen syke on noin 70 – 90 % maksimisykkeestä ja tämä sykkeen taso pidetään yllä noin 20 – 40 minuuttia kerrallaan. Harjoituskertoja tulisi olla viikossa kolme. (Irvine ym. 2011, 2.)

Hyviä lajeja aerobisen kunnan kohottamiseen ja ylläpitoon ovat esimerkiksi pyöräily ja uinti. Juoksu on myös tehokas tapa parantaa aerobista kuntoa, mutta ei välttämättä paras vaihtoehto tanssijalle. Juoksussa rasitus kohdistuu samalle alueelle kuin tanssissa, eli alaraajoihin. Lisärasitus kasvattaa loukkaantumisriskiä. Erityisesti riski nousee jos juoksutekniikka on virheellinen.

Hyvä anaerobinen kunto tekee mahdolliseksi lyhytkestoiset täydellä työllä suoritettavat liikkumiset. Kykyä anaerobiseen liikkumiseen voi kehittää lyhyillä 10 – 50 sekunnin mittaisilla lähellä maksimisykettä tehtävillä harjoituksilla, joiden välillä liikutaan matalammalla syketasolla. Hyviä keinoja kehittää anaerobista kuntoa ovat esimerkiksi juoksupyörähdykset ja hyppelyt. (Irvine ym. 2011, 2.)

Voiman osa-alueiden, eli nopeusvoiman, kestävyysvoiman ja maksimivoiman kehittämisen hyötynä ovat paremmat tanssisuoritukset ja pienentynyt loukkaantumisriski. Erilaisilla harjoitustavoilla saadaan aikaan kehitystä voiman eri osa-alueissa. Harvat toistot suurilla painoilla, tai suurella vastuksella, kasvattavat maksimivoimaa ja useammat toistot kevyemmällä painoilla, tai pienemmällä vastuksella, taas lisäävät kestävyysvoimaa. Nopeusvoimaa voi lisätä esimerkiksi harjoittelemalla hyppyjä. Hyvien linjausten säilyttäminen on nopeusvoimaharjoittelussa erityisesti huomioitava, jotta loukkaantumisilta vältyttäisiin. Harjoittelu tulekin aina aloittaa varoen ja linjauksia tarkkaillen. (Irvine ym. 2011, 2.)

Liikkuvuuden harjoittaminen kuuluu olennaisesti tanssikulttuuriin ja on tanssijoille tuttua. Liikkuvuus on tärkeä fyysisen kunnan osa-alue ja se täydentää lihasvoimaa, parantaa liikkeiden tehokkuutta ja koordinaatiota sekä ehkäisee loukkaantumisia. Lihasten pitäminen venytetyssä tilassa aiheuttaa lihassyiden totumista uuteen pituuteen ja näin liikkuvuus lisääntyy. Liikelaajuuden ääri rajoille vietyt venytykset tulisi aina tehdä lämpimänä. Venytysten tulisi tapahtua hitaasti ja hellävaraisesti. Hengitys tulisi ottaa venyteltäessä huomioon ja välttää hengityksen pidättämistä. Venytystekniikoita on erilaisia. Staattisissa venytyksissä pysytään paikallaan, dynaamisissa venytyksissä liikutaan venytyksen aikana ja PNF-venytyksissä vuorotellaan lihaksen jännityksen ja rentoutuksen välillä. Kullakin venytystavalla on hyvät ja huonot puolensa ja kokeilemalla löytää itsellensä sopivimmat ja turvallisimmat tavat lisätä liikkuvuutta. (Irvine ym. 2011, 2 – 3.)

Harjoittelujaksone aikana tein oheisharjoitteluna astangajoogan asanaharjoitusta, jossa liikkeisiin ja kehon asentoihin yhdistetään tietoinen hengitys, katseen kohdistaminen ja mielen keskittäminen. Astangajooga lisää kehon liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa, mutta myös parantaa aistien hallintaa ja laajentaa tietoisuutta omasta itsestä. (Räisänen 2005, 18.) Tein joogaa viidesti viikossa ja harjoitukseni kesto oli noin 30 – 60 minuuttia. Astangajoogassa harjoitus tehdään perinteisesti aamulla ja tämä sopi aikatauluuni hyvin, sillä opetustuntini alkoivat vasta iltapäivällä. Koin harjoituksen itselleni hyvin hyödylliseksi ja aion jatkaa harjoittelua tulevaisuudessa. Joogan harjoittaminen lisäsi kehoni liikkuvuutta ja voimaa. Lisäksi koin kehoni olevan harjoituksen jälkeen lämmin opettamista ja tuntien suunnittelua varten.

Astangajoogan lisäksi itselleni tuttuja oheisharjoittelumuotoja ovat juoksu ja kuntosaliharjoittelu. Näitä lajeja yhdistämällä pystyn luomaan itselleni hyvin kattavan ohjelman fyysisen kunnan kehittämiseen ja ylläpitoon. Juostessa pystyn kehittämään aerobista ja anaerobista kuntoa, kuntosalilla voiman eri osa-alueita ja joogatessa venyvyyttä ja hermojen ja lihasten välistä koordinaatiota. Samalla tavoin jokainen tanssinopettaja pystyy rakentamaan itsellensä sopiviksi ja tarpeellisiksi kokemistaan lajeista ja harjoituksista kokonaisuuden, joka edistää fyysistä terveyttä ja tasapainoisessa kunnossa olevaa kehoa

4.3 Lämmittely ja jäähdyttely

Tanssinopettajille tekemässäni kyselyssä otin aiheeksi myös fyysisen valmistautumisen opetustunteihin. Tässä aiheessa mielipiteet jakoutuivat kahteen suuntaan. Osa vastaajista koki lämmittelyn ennen opetusta tarpeelliseksi ja osa taas koki, että lämmittely tapahtuu luontevasti yhdessä oppilaiden kanssa tunnin aikana.

”Kyllä edellyttää huolellista lämmittelyä. Muuten keho kipeytyy joka opetuskerran jälkeen ja kertyy rasitusvammoja.”

”Kyllä. Kylmänä sarjojen näyttäminen, niin kuin kaikki tiedämme, ei ole millään tasoa järkevää. Jonkinlaiset lämmittelyt tulisi tehdä ennen opetustunteja.”

”Kyllä aina jonkinasteista, ellei tee esim. alkeisoppilaiden kanssa lämmittelyä yhdessä oppilaiden kanssa. Baletin opettaminen vaatii lämmittelyä (ei edes riittä), jotta ei itse loukkaannu, jos näyttää liikkeitä. Vain jos opettaa ns. istuen esim. vanhat opettajat, niin sitten vaatii vain mielen lämmittelyä.”

”Tuntien suunnittelu, varsinkin koreografioiden tekeminen on monesti fyysistä ja se tapahtuu ennen tunteja, mutta varsinaisesti erillistä alkulämmittelyä en suorita ennen tunteja. Riippuu tunnista, mutta varsinkin uuden jakson alkaessa, kun opetan alkulämppeä oppilaille, joudun tekemään paljon itse mukana joten siinä keho lämpimää samalla. Viikkojen edetessä oma fyysinen kuorma vähenee, silloin pedagoginen osuus kasvaa.”

”Ei erikoisemmin. Lämmittely tapahtuu yhdessä oppilaiden kanssa.”

Erot suhtautumisessa ennen tuntia tapahtuvaan lämmittelyyn voivat selittyä opetettavilla tanssilajeilla. Kaikki kyselyyni vastanneet opettajat opettivat useampia kuin yhtä lajia, mutta vastaajat, jotka kokivat erillisen alkulämmittelyn tarpeelliseksi, opettivat enemmän balettia ja nykytanssia. Vastaajat, jotka kokivat lämmittelyn tapahtuvan yhdessä oppilaiden kanssa, taas opettivat enemmän katutansseja. Oma kokemukseni katutanssitunneista on, että tunneilla vallitsee kulttuuri, jossa varsinkin alkutunti tehdään opettajan liikkeitä seuraten niin, että opettaja on jatkuvasti mukana liikkumassa. Tällöin opettajan lämmittely tapahtuu yhdessä oppilaiden kanssa. Toisaalta taas esimerkiksi nykytanssi- tai balettitunneilla opettaja useammin vain näyttää sarjan oppilaille ja sen jälkeen oppilaat tekevät sarjan itsenäisesti, eikä opettaja ole enää mukana liikkumassa. Tällöin opettajan tekemiseen tulee katkoksia eikä keho välttämättä lämpimää. Tapah-

tui lämmittely sitten ennen tunnin alkua tai yhdessä oppilaiden kanssa tunnin aikana, niin lämmittelyn tavoitteista ja periaatteista on hyvä olla tietoinen.

Eroja lämmittelyn määrän tarpeeseen voi aiheuttaa opetettavien ryhmien ikä ja vaikeustaso. Opettajat kertoivat vastauksissaan omista lämmittelyrutiineistaan ja yhdestä vastauksesta ilmeni myös ero lämmittelyn tarpeessa riippuen opetettavasta tunnista. Esiin nousi myös lämmittelyyn käytettävissä oleva aika, jota tuntui olevan liian vähän.

”Lämmittelen ennen balettitunteja, voisin lämmitellä enemmän, jos aika riittäisi. Lasten tunteihin en erityisesti valmistaudu fyysisesti, mutta teen paljon mukana varovaisesti.”

”Kahtena päivänä Pilates on ennen opetusta. Muina päivinä teen aukikiertoarjoitukset, multifiduslihas-treenin ja vatsan syvien lihasten kytkennät ennen tunteja. Tokihan voisi tehdä miljoona muutakin asiaa, avata jalkapohjat, harjoittaa lapatukea, mutta kaikki tämä riippuu ajasta joka on käytettävissä ennen tunteja.”

”Usein aikaa jää todella vähän omaan lämmittelyyn sarjojen muistelun lomassa.”

”Valmistaudun tunteihini suunnitteleamalla ne, se on riittävää ja osittain fyysistä.”

Lämmittelyn tavoitteena on valmistaa kehoa edessä olevaa rasitusta varten. Lämmittelyssä pyritään vilkastamaan verenkiertoa, jotta happi kulkeutuu tehokkaasti lihaksiin ja kuona-aineet pois lihaksista. Tavoitteena on myös voidella niveliä ja taata näin niiden vapaa liikkuminen, aktivoida lihaksia ja hermoja liikkeen kontrolloimiseksi sekä keskittää huomio tulevaan aktiviteettiin. (Welsh 2009, 64.)

Suurten lihasryhmien käyttö kontrolloidusti ja täysin liikeradoin vilkastuttaa verenkiertoa ja lämmittää kehon nopeasti. Lämmittely tulisi aloittaa rauhallisesti ja kehittää liikkeitä asteittain vastaamaan tulevassa aktiviteetissa tehtäviä liikeratoja. Kehon lämmittämisessä tanssimista varten tulisi siis tehdä liikkeitä, jotka tuntuvat tanssilta. Pitkäkestoiset staattiset venytykset eivät sovi lämmittelyyn, vaan parempi olisi pysyä jatkuvasti liikkeessä. Lämmittelyssä tulisi yleisten tavoitteiden lisäksi ottaa huomioon kunkin henkilön yksittäiset ongelmakohdat ja käyttää niihin aikaa. (Welsh 2009, 64 – 66.) Huomioitavaa on myös, että kerran tehdyn lämmittelyn vaikutukset eivät pysy yllä, jos liikkumisen lopettaa pitkäksi aikaa. Opettajan onkin osattava kuulostella kehonsa tilaa ja mietittävä onko hän tunnin

lopussa tarpeeksi lämmin näyttääkseen esimerkiksi suuria hyppyjä täydellä teholla, vai olisiko turvallisempaa tehdä liikkeet pienemmin.

Oman persoonallisen lämmittelyrutiinin luominen olisi kullekin tanssinopettajalle suotavaa. Samoin, jos lämmittely tapahtuu yhdessä oppilaiden kanssa, olisi hyvä tarkistaa, että lämmittelyn tavoitteet toteutuvat. Omalla kohdallani toimivan lämmittelyrutiinin luominen on vielä kehittelyvaiheessa ja jatkan työtä sen parissa. Koen itselleni erityisen tärkeäksi lämmitellä kohtia, joissa on joskus ollut vammoja, kuten polvet ja lonkat. Yleiset, koko kehoa lämmittävät harjoitteet, ovat vielä muotoutumassa.

Huomasin harjoittelujaksoni aikana konkreettisesti lämmittelyn laiminlyönnin seuraukset. Tavallisesti rutiineihini kuului aina joogaharjoitus ennen työpäivää ja vielä lämmittely ennen opetustuntien alkua, mutta yhdellä viikolla olin hieman flunssainen ja ajattelin säästellä kehoani ja jättää aamujoogan pois. Jostain syystä myös lämmittelyni jäi yhtenä päivänä vähälle, mutta ajattelin, ettei se haitannut, koska opetettava tunti oli lastentanssia ja pystyisin tekemään vain kevyesti mukana. Olin kuitenkin ilmeisesti niin tottunut siihen, että kehoni oli aina lämmin opettaessa, että unohdin olla varovainen. Vein jonkin liikkeen näyttäessäni liian pitkälle ja siitä seurasi venähtänyt takareisi.

Jäähdyttely on yhtä tärkeää kuin lämmittely. Harjoittelun jälkeen on tärkeää pysyä liikkeessä ja asteittain vähentää harjoittelun intensiivisyyttä. Tämä estää veren pakkautumista lihaksiin. Jos harjoittelun lopettaa yhtäkkiä, veren pakkautuminen lihaksiin lisää lihasten kipeytymisen ja lihaskouristusten todennäköisyyttä. Jäähdyttelyyn tulisi lisäksi sisältyä myös edeltävässä aktiviteetissa käytössä olleiden lihasryhmien venytyksiä, jotta lihasten lyhentymiseltä vältyttäisiin. (Fitt 1996, 389 – 390.)

4.4 Tanssitekniikan harjoittaminen

Tanssinopettajille tekemässäni kyselyssä otin aiheeksi tanssinopettajien oman tanssiteknisen osaamisen. Vastaajat näkivät oman tanssiteknisen osaamisen olevan tärkeässä roolissa vammojen ehkäisyssä. Opettajan tanssiteknisellä

osaamisella on myös muita kuin terveydellisiä vaikutuksia. Vastauksissa huomioitiin riski siirtää virheellistä tanssitekniikkaa eteenpäin oppilaille ja se, että kamppaileminen oman tanssiteknisen osaamisen kanssa voi viedä opettajan huomion pois oppilaiden suorituksista.

”Ehdottomasti. Tiedostamalla oman kehonsa pystyn himmailemaan tarvittaessa tietyn kehon osan käyttöä. Esim. selän kipeytyessä liasta rasituksesta, pystyn tekemään liikkeitä kehoa säästellen. Hyvä tekninen tekeminen, oikeat linjaukset ja asennot säästävät kehoa, esim. pliét ja hypyistä alastulot.”

”Oikeanlaisella tekniikalla vammat ovat ehkäistävissä.”

”Mitä puhtaampi tekniikka sitä vähemmän vammoja. Kaikki perustuu kehonhallintaan.”

”Kyllä, ehdottomasti. Mitä parempi oma tanssitekninen taso / ymmärrys siitä, vaikka enää ei itse pysty äärisuorituksiin, sitä helpompi säilyä terveenä. ns. väärin treenaavat opettajat myös loukkaantuvat helposti ja mikä pahinta siirtävät omat linjausvirheensä eteenpäin oppilaille. (näitä on liikkeellä, valitettavasti).”

”Vakiintuneet linjaukset ja tottunut keho on minulle tärkeää opetustyössä. Jos joutuisin kamppailemaan linjausten kanssa opettaessani, en voisi kiinnittää huomiota oppilaisiin. Tekniikan puhtauden tulisi olla opettajalla itsestäänselvyys.”

Kysyin tanssinopettajilta kuinka he harjoittavat omaa tanssitekniikkaansa. Vastauksissa nousivat esiin ammattilaisten tunnit, erilaiset kurssit ja koulutukset. Vastauksissa ilmeni harjoittelun säännöllisyyden merkitys ja se, että tanssiteknisen osaamisen koettiin heikkenevän jos ei pystynyt harjoittelemaan säännöllisesti.

”Treenaan ammattilaisten tunnilla, käyn erilaisissa koulutuksissa ja workshoppeissa.”

”Käyn balettitunnilla kerran viikossa, on riittävästi ottaen huomioon, että opetan sitä vain neljänä päivänä viikossa. Jos opettaisin ylempiä tasoja, niin silloin pitäisi miettiä mitä tehdä.”

”Järjestämme kollegojen kesken aamutunteja toisillemme, näin pidän yllä omaa tekniikkaa. Käyn myös säännöllisesti kursseilla ja matkustan ulkomaille, jotta saan uusia ideoita ja samalla itse treenattua.”

”Minulla ei viime aikoina ole ollut mahdollisuutta treenata itse koko ajan. Käyn yleensä kesäisin kursseilla, mutta se tuskin on riittävä tekniikan ylläpitoa. Huomaan, että tekniikkani heikkenee kun sitä ei työstä koko ajan.”

”Tällä hetkellä en mitenkään vammautumisen takia, jonka näen heti vaikuttavan työn laatuun. Muutoin käyn ammattilaisten aamutunneilla.”

Ammattilaisille suunnatut tunnit ovat varmasti helppo tapa ylläpitää omaa tanssitekniikkaa. Tanssin tiedostuskeskuksen mukaan ammattilaistunteja järjestetään Helsingissä, Hämeenlinnassa, Kuopiossa, Lahdessa, Oulussa, Porissa, Rovaniemellä, Tampereella ja Turussa (Tanssin Tiedotuskeskus 2015). Mielestäni hyvä vaihtoehto ammattilaistunneille oli kyselyvastauksissa esiin nousut tanssituntien pitäminen kollegojen kesken. Erityisesti tapa on käyttökelpoinen, jos omat aikataulut eivät sovi yhteen ammattilaistuntien kanssa, tai jos asuu paikkakunnalla, jossa tunteja ei ole tarjolla. Omaa tanssitekniikkaa voi tietenkin myös harjoittaa itse. Kotimaassa ja ulkomailla järjestettävät kurssit eivät ehkä pelkästään riitä tanssitekniikan ylläpitoon, mutta ovat hyvä lisä oman tekniikan kehittämiseen ja ennen kaikkea mahdollisuus oppia uutta ja kerätä vaikutteita.

Itselleni sopivin vaihtoehto ainakin näin uran alussa on ammattilaisten tunneilla ja kursseilla käyminen, jolloin on mahdollisuus opettajalta saatuun palautteeseen. Joillekin voi sopia hyvin tekniikan harjoittaminen omissa oloissa, mutta itse huomaan kaipaavani seuraa jaksakseni pyrkiä parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Paikassa, jossa tein tanssinopettajan työn harjoitteluni oli myös toinen harjoittelija, jonka kanssa pidimme toisillemme tekniikkatunteja. Vaihtelimme viikoittain baletin, jazztanssin ja nykytanssin välillä. Tekniikkatunnit tuntuivat hyödyllisiltä ja mielekkäiltä. Oli aikaa oli keskittyä aidosti omaan tekemiseen, eikä vain asioiden näyttämiseen oppilaille.

Valitettavasti huomasin myös, että kiireisenä aikana, kun oli esimerkiksi paljon tunteja tai esitystansseja suunniteltavana, tekniikkatreeni oli ensimmäisenä karstuttavien listalla. Harjoittelutauon haittavaikutukset tulivat näkyviin viimeistään silloin, kun alkoi harjoittelemaan uudestaan ja aikaa kului taas aivan perusasioiden, kuten aukikierron käytön, löytämiseen. Tulevaisuudessa aion pyrkiä vielä säännöllisempään tekniikkaharjoitteluun, ylläpitääkseni ja kehittääkseni omaa osaamistani.

4.5 Vammojen ehkäisy

Kysyin tanssinopettajilta onko heille aiheutunut työssään vammoja tai loukkaantumisia. Yksi vastaaja oli välttynyt vammoilta, mutta muilta vastaajilta löytyi erityyppisiä vammoja tai loukkaantumisia.

”Alaraajojen vammat ovat arkipäivää. Plantaarifaskiitti ja päkiän kiputilat, vaivastenluut ja nilkan ongelmat vaivaavat. Polvien rasitus on äärimmäistä, polveni on leikattu. Piriformis-syndrooma, ja takareiden jänteiden ja lihasten revähtymät ja repeämät kuuluvat arkipäivään.”

”Ei suuremmin. Välillä huomaa, kun on ollut kiireistä aikaa eikä ole ollut riittävästi lepoa, alaselkäni kipeytyy.”

”Takareisirevähdyks kaksi kertaa, uran alussa ja nyt vanhempana, molemmissa syynä riittämätön lämmittely. Raskauden jälkeinen jalkaholvin lasku on aiheuttanut myös rasitusta toiseen jalkaan, mutta se menee kohtaan iän tuomat rasitukset.”

”On. Sain juuri tietää isovarpaan tyvinivelessä olevasta nivelrikosta. Se rajoittaa puolivarpaille nousua ja joskus jopa kävelyä.”

Kysyin myös olisiko loukkaantumisia tai vammoja voinut jollain keinoin ennaltaehkäistä. Vastaukset vaihtelivat ääripäästä toiseen. Joihinkin tapauksiin oli olemassa selkeä ehkäisykeino ja joihinkin asioihin taas ei voinut omalla toiminnalla juuri vaikuttaa.

”Kaikki vammat ovat johtuneet alaraajojen liiallisesta kuormittamisesta/rasittamisesta.”

”Kiireellisimmät ajat ovat niitä kun perus opetustyön lisäksi teen tanssijan töitä, silloin tekee omalla keholla sata lasissa ja kun arki on muutenkin kuormittavaa, keho väsy helposti. Asia korjaantuu kun annan keholle lepoa.”

”Parempi lämmittely, jotta vanhempikin keho ehtii lämmetä.”

”En usko, että olisin voinut ehkäistä omalla toiminnalla, sillä vamma on kehittynyt hiljalleen nuoruudesta lähtien. Tunteuttomasta syystä se alkoi nyt vasta vaivaamaan.”

Vammojen syntymekanismien tuntemisesta on hyötyä vammojen ennaltaehkäisyssä. Tanssivammat voidaan jakaa kahteen luokkaan. Akuutit vammat syntyvät äkkinäisesti, yleensä kaatumisen, harha-askeleen, iskun tai muun tapahtuman tuloksena. Rasitusvammat taas johtuvat kehon kulumisesta pidemmällä

aikavälillä, yleensä heikkouksien, huonojen liiketottumusten tai liian suuren rasituksen seurauksena. (Welsh 2009, 24.) Suurin yksittäinen syy tanssijoiden rasitusvammoihin ovat linjausvirheet alaraajoissa, johtuen puutteellisesta ymmärryksestä lonkkanivelen toiminnasta ja aukikierron käytöstä.

Akuutteihin vammoihin kuuluvat luustorakenteeseen kohdistuvat vammat samoin niveliin ja pehmytkudoksiin kohdistuneet äkilliset traumat. Nyrjähdykset ovat seurausta nivelen liikkumisesta yli sen normaalin liikelaajuuden, mikä voi aiheuttaa repeämiä ympäröivissä pehmytkudoksissa, erityisesti ligamenteissa. Venähdykset ja revähdykset johtuvat vahingoittuneista lihassyistä tai jänteistä. Ruhjevammat johtuvat kehoon kohdistuvasta iskusta ja voivat aiheuttaa verisuonten vahingoittumista ja sisäistä verenvuotoa. Erityisen vaarallinen on päähän kohdistuva ruhjevamma, eli aivotärähdys, sillä kovan kallon takia mahdollinen turvotus suuntautuu sisäänpäin kohti aivoja. (Welsh 2009, 24.)

Suurin osa tanssivammoista on rasitusvammoja. Yleensä rasitusvamman tunnistaa tulehduksesta. Tulehduksen neljä oiretta ovat lämpö, punaisuus, turvotus ja kipu. Jännetupentulehdus on todennäköisesti yleisin tanssijoiden rasitusvamma. Jännetupentulehduksen oireita ovat tulehdus jännetupessa ja sitä ympäröivissä kudoksissa. Limapussin ja lihaskalvon tulehdukset ovat muita pehmytkudokseen kohdistuvia tulehdustiloja. Pehmytkudoksen tulehdus on merkki siitä, että työtapoja on muutettava. Paremmat linjaukset tai liikeradat voivat helpottaa oireita. Hoitamattomana tulehdukset voivat johtaa rasitusmurtumaan, joka on seurausta toistuvasta pitkäaikaisesta rasituksesta, yhden kovan iskun sijaan. Useimmiten rasitusmurtumat syntyvät niiden lihasten kiinnityskohtiin, jotka ovat tanssiessa eniten käytössä. (Welsh 2009, 24 – 25.)

Aina loukkaantumisilta ei voi välttyä, mutta ottamalla huomioon ympäristökijät, ravinnon ja levon merkityksen ja pitämällä hyvää huolta kehostaan loukkaantumisriskiä voi vähentää huomattavasti (Fitt 1996, 371 – 372). Sen lisäksi, että huolehtii itse kehostaan, on olemassa suuri joukko ammattilaisia, jotka voivat olla suureksi avuksi tanssinopettajalle. Hierojat, urheiluhierojat, fysioterapeutit, jäsenkorjaajat, kiropraktikot, naprapaatit, osteopaatit ja lääkärit voivat auttaa niin vammojen hoidossa kuin ennaltaehkäisyssäkin. Kyselyyni vastanneet tans-

sinopettajat tiedostivat erilaisen ammattilaisten avun hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden, mutta esiin nousivat myös taloudelliset kysymykset, jotka saattoivat olla esteenä avun hankkimiseen.

”Hieroja ja osteopatia olisi välttämätöntä 1-2krt viikossa, mutta kulujen takia miltei mahdottomuus, niin kauan kun ne ovat omakustanteisia.”

”Olisi upeaa, jos olisi mahdollisuus käydä tanssilääkärillä loukkaantumisien yhteydessä tai säännöllisesti tanssifysioterapeutilla.”

4.6 Turvallinen työympäristö

Hyvän työympäristön tunnusmerkit ovat tarkoituksenmukaisuus, turvallisuus, terveellisyys ja viihtyisyys. Työympäristöön kuuluu fyysinen ja tekninen työympäristö, toiminnallinen työympäristö sekä psyykinen ja sosiaalinen työympäristö. Käsittelen tekstissäni näistä osa-alueista fyysistä, teknistä ja toiminnallista työympäristöä. Näiden työympäristön osa-alueiden kehittämisessä tärkeitä kohteita ovat työtilan toimivuus, järjestys ja siisteys sekä työvälineiden rakenteet, ominaisuudet ja säädöt. (Rauramo 2008, 101.)

Tanssinopettajille työtilan toimivuudessa on terveyden kannalta tärkeää tilan oikea koko ja lattian laatu. Liian suuri tila, tai tila, jossa on huono akustiikka pakottaa tanssinopettajan korottamaan ääntään, mikä pidemmän päälle rasittaa ääntä. Lattian materiaali on tanssinopettajalle yksi tärkeimmistä asioista työympäristössä. Tanssinopettaja seisoo, liikkuu ja hyppii opetustilan lattialla useita tunteja päivässä. Kova lattia ei pehmennä esimerkiksi hypyn alastulon aiheuttamaa tärähdystä vaan kaikki liike-energia heijastuu takaisin kehoon. Epätasainen lattia taas altistaa loukkaantumisille, kuten kaatumista johtuville ruhjevammoille tai nyrjähdyksille.

Opetustilaa ei aina ole mahdollista vaihtaa parempaan ja varsinaisesti tanssimista varten rakennetut lattiat ovat hyvin harvassa. Tanssinopettajan tulisikin tiedostaa opetustilan lattian mahdollinen haitallisuus ja tarvittaessa tehdä itse toimenpiteitä loukkaantumisten ja rasitusvammojen välttämiseksi. Kovan lattian haittoja voi vähentää käyttämällä jalkineita, jotka vaimentavat iskuja. Tietenkin tulee ottaa huomioon kunkin lajin vaatima pukeutumistapa, mutta ainakin osan

ajasta voisi käyttää kenkiä vaimentamaan tärähdyksiä. Harjoittelupaikassani tanssisalin lattia oli melko kova, eikä siinä ollut joustoa. Huomasin ristiselkäni ja jalkapohjieni, erityisesti kantapäideni, kipeytyvän, jos opetin useampia tunteja peräkkäin. Tämän estämiseksi hyvistä jalkineista olisi voinut olla apua.

Työtilan järjestys ja siisteys ovat tanssinopettajan terveyden kannalta tärkeitä asioita. Tanssisalissa olevat ylimääräiset tavarat voivat olla liikkumisen tiellä ja näin lisätä loukkaantumiseriskiä. Ihanteellista olisi, että varsinkaan lattioilla ei säilytettäisi mitään ylimääräistä, jotta liikkuminen olisi mahdollisimman esteetöntä ja turvallista. Säännöllinen siivoaminen on tärkeää viihtyvyyden kannalta. Tilojen siisteys ja puhdas ilma myös edistää tanssinopettajan terveyttä. Puheterapeutti Helena Haapsamon mukaan erityisesti pöly tekee pahaa kurkulle. Opetustyössä jatkuvasti puhuessa pölyä kulkeutuu kurkkuun vielä tavallistakin enemmän ja tämä aiheuttaa räsitusta äänelle.

Työvälineiden rakenteista, ominaisuuksista ja säädöistä tanssinopettajalle merkityksellisiä ovat erityisesti ilmastonin ja äänentoistolaitteiden ominaisuudet. Hyvän sisäilman tulisi olla sopivan lämpöistä, kosteaa, puhdasta ja raikasta. Huonon sisäilman aiheuttamia haittoja ovat hengitysteiden, silmien ja ihon ärsytys, hengitystieinfektiot, päänsärky sekä väsymys. (Rauramo 2008, 107.) Tanssitunneilla samassa tilassa on usein paljon ihmisiä liikkumassa, jolloin tilan lämpötila nousee ja hapen kulutus on suurta. Tämä johtaa sisäilman laadun heikkenemiseen ja siksi hyvä ilmasto onkin erityisen tärkeä.

Melu, eli ääni joka koetaan häiritseväksi tai epämieluisaksi, on yksi yleisimmistä työympäristöhaitoista (Rauramo 2008, 102). Soittaessaan musiikkia tanssitunneilla tanssinopettajat saattavat helposti altistua liian suurelle desibelimäärälle. Yksi kyselyyni vastanneista tanssinopettajista nosti aiheen esille.

”Äänenkäytön lisäksi olen kiinnittänyt huomiota kuulooni. Testautimme työterveydenhuollon kautta desibelitunneilla ja lukemat ovat hälyttävän suuret. Kuitenkin Hip hopiin kuuluu voimakkaasti musiikki ja siitä saa energiaa kun musan kuulee ja tuntee. Yritän aina välillä muistaa pitää volyymit kohtuullisella tasolla :)”

Omasta käyttäytymisestään musiikin äänenvoimakkuuden suhteen on hyvä olla tietoinen. Äänenvoimakkuuksia voi pyrkiä laskemaan jos huomaa soittavansa

musiikkia liian lujalla. Ratkaisu voi löytyä myös äänentoistolaitteiden sijoittelusta. Kaiuttimet olisi hyvä sijoittaa siten, että ne eivät olisi aivan opettajan vieressä eivätkä osoittaisi suoraan kohti opettajaa.

5 ÄÄNEN KÄYTTÄMINEN OPETUSTYÖSSÄ

Tanssitunneilla keholla tuotettava liike on pääosassa ja opettaja voi liikkeitä näyttämällä saada oppilaat omaksuma uusia asioita. Liikkeen näyttämisen tueksi tarvitaan kuitenkin puhetta selventämään ja tarkentamaan liikkeen laatua ja liikeratoja. Puhe syventää tunnilla oppimista ja auttaa oppilasta siirtymään liikkeen matkimisesta ja kopioinnista kohti liikkeen sisäistämistä ja ymmärtämistä. Lisäksi tanssinopettaja käyttää ääntään tanssitunnilla esimerkiksi oppilaiden ohjeistamiseen, kannustamiseen ja palautteen antoon. Opettaja voi käyttää ääntään myös liikkeen säestämiseen. Ongelmat äänenkäytössä vaikeuttavat näitä tehtäviä ja alentavat siten tanssinopettajan työkykyä.

Olen itse opintojen ohessa opettaessani huomannut ääneni välillä rasittuvan ja väsyvän. Otin äänenkäyttöön liittyvät kysymykset osaksi tanssinopettajille teettämäni kyselyä selvittääkseni kokevatko myös alalla toimivat tanssinopettajat asiaa ongelmallisena.

Kyselyyni vastanneet tanssinopettajat kokivat pääsääntöisesti, että tanssinopettajan työ asettaa tavallisesta elämästä poikkeavia vaatimuksia äänelle ja äänenkäytölle. Moni opettajista kertoi kärsivänsä äänen rasittumisesta. Myös erilaisten ympäristöjen ja taustatekijöiden todettiin vaikuttavan asiaan.

”Kyllä, jos ei ole luonnostaan kantava ääni, niin pitäisi käydä koulutuksessa. Joka syksy kärsin rasituksesta, jota äänenkäyttö tuntien alkaessa vaatii. Harkitsen itse äänenkäytön koulutukseen menoa nyt vanhempana.”

”Ääni rasittuu tavallista enemmän kun opetat useita tunteja putkeen. Myös työympäristöt voivat haastaa ääntä, esim. jos salit ovat kylmiä tai likaisia.”

”Itse ainakin käytän ääntäni reippaasti ja äänekkäästi. Lomien jälkeen kun aloitan pitämään tunteja, huomaan aluksi kurkkuni kipeytyvän, kunnes taas totun äänenkäyttöön. Musiikin soidessa tulee huudettua päälle, jotta oppilaat ymmärtävät ajoitukset ja saan myös heistä enemmän irti kun tsemppaan kannustaen. Tiedostan käyttäväni välillä liikaa omaa ääntäni, mutta itsekin innostuessa tuntuu oudolta olla hiljaa :)”

Osalla vastaajista ei ollut kokemuksia äänen rasittumisesta, mutta myös he olivat kiinnittäneet huomiota äänenkäyttöön työssään.

”En ole ollut opetustyössä vielä kauaa, joten omakohtaista kokemusta äänen kulumisesta opetustyössä minulla ei ole. Olen kuitenkin kuullut kuinka jotkut opettajat ovat menettäneet äänensä. Äänen lämmittelyn tulisi olla samalla viivalla kehon lämmittämisen kanssa. Itse tosin tупpaan laiminlyömään tämän täysin.”

”Tanssinopetus itsessään ei vaadi ääneltä erityistä voimankäyttöä, reipas puheääni riittää. Silloin kun opettaja puhuu musiikin päälle (=jumpat), olisi hyvä käyttää mikkiä. Riippuu myös salista, sen korkeudesta, akustiikasta ja oppilasmäärästä.”

Kyselyyn vastanneet tanssinopettajat olivat tietoisia oman äänensä kestäväydestä ja osa tunnisti kärsivänsä äänen rasittumisesta. Äänestä ei kuitenkaan huolehdittu kovin paljon. Osa koki, ettei sen kummemmin tarvitse äänenhuoltoa, ja osalla taas ei ollut tiedossa kovin paljon keinoja äänestä huolehtimiseen. Kysyin myös olisiko joitakin keinoja, joilla äänestä voisi huolehtia paremmin, mutta joita ei käytä.

”En oikein osaa huolehtia äänestäni muuten kuin parentalihaksia hieromalla ja kaulaa venyttämällä.”

”En huolehdi, tähän osa-alueeseen olen kiinnittämässä huomiota. Olen kyllä paljon hiljaa, kun en opeta, eli annan ääneni levätä.”

”Juon paljon vettä, sillä saan ääneni toimimaan paremmin. En muuten erityisemmin huolehdi siitä.”

”En mitenkään. Harjoitella tekniikoita, jotka eivät kuormittaisi sitä niin paljon.”

”En mitenkään erityisesti. Ei ole ollut tarvetta.”

Osalla tanssinopettajista ei välttämättä ole tarvetta erityiselle äänenhuollolle jos kokee oman äänensä kestäväen työn aiheuttaman rasituksen. Osalle taas, kuten itselleni, äänestä huolehtiminen on hyvinkin tarpeellista terveyden ylläpitämiseksi. Tarve äänenhuollolle voi myös vaihdella uran aikana ja siksi ymmärrys äänen tuottamisen mekanismeista ja riskitekijöistä äänen rasittumiselle voi olla hyödyksi kaikille tanssinopettajille. Tieto siitä kuinka ylläpitää tervettä ääntä tanssinopettajan ammatissa, sekä kyky havaita mahdollisia ongelmia ja rasituksia äänessä ovat tavoitteitani tässä osiossa.

5.1 Terve ääni

Ääni syntyy hengityselimistössä, jota äänentuoton yhteydessä kutsutaan äänen-
tuottoelimistöksi. Hengityselimistön muodostavat hengitystiet, keuhkot, pallea ja
apuhengitysilihakset. Ääni syntyy uloshengityksen aikana, kun kurkunpäässä
sijaitsevat äänihuulet lähenevät toisiaan ja hengityksen ilmavirta saa äänihuulet
värähtelemään. Ääni voimistuu nenä- ja suuonteloissa ja huulet, jotka muodos-
tavat ulostuloaukon, viimeistelevät äänen soinnin. Nenän tehtäviä puheen-
tuotossa ovat sisäänhengitysilman puhdistaminen, lämmittäminen ja kostutta-
minen. Nenäontelo myös vaikuttaa äänen kantavuuteen ja sointiin. (Sihvo 2006,
14 – 16.)

Äänen ollessa terve puheen tuottaminen on vaivatonta. Puhumiseen ei tarvitse
kiinnittää huomiota ja se sujuu itsestään. Tervettä ääntä on myös mukava
kuunnella, eikä kuulija kiinnitä huomiota puhujan ääneen. Puhuja tulee helposti
ymmärretyksi. Kaulan alueella ei tulisi puhuessa tuntua epämukavuutta. Ter-
veessä äänessä äänenlaatu vaihtelee luontevasti tilanteen mukaan ja kommu-
nikointi onnistuu kaikissa tilanteissa. (Sala ym. 2005, 6.)

Äänen tulee kestää työn asettamat vaatimukset. Terve ääni kestää väliaikaisesti
myös tilanteita, jotka ovat ääntä rasittavia. Tällaisia ovat tilanteet joissa joutuu
puhumaan pitkään, jollekin kauempana olevalle henkilölle tai puhumaan melui-
sassa ympäristössä. (Sala ym. 2005, 6.) Terveen äänen tulee siis kestää väliai-
kaisesti puhumista myös esimerkiksi musiikin päälle, tai suurelle oppilasmääräl-
le salissa, jossa on huono akustiikka. Pidemmän päälle omaan työympäristöön-
sä voi myös pyrkiä vaikuttamaan ja näin vähentää ääntä rasittavia tekijöitä.

Ei riitä, että ääni kestää vain työn rasitukset. Työn lisäksi äänen tulee kestää
myös harrastuksissa ja normaalissa kanssakäymisessä toisten ihmisten kans-
sa. Mahdollisimman oikeanlainen äänenkäyttötapa ja terve äänentuottoelimistö
ovat edellytyksiä hyvälle ja kestäväälle äänelle. (Sala ym. 2005, 6.)

5.2 Hyvä äänentuotto

Hyvässä äänentuotossa on otettava huomioon kehon asento, hengitys ja äänen aloittaminen (Sihvo 2006, 22). Tanssijoille kehon hyvä perusasento on tuttu. Selkärangan kaarien tulee olla paikallaan ja pään luontevasti selkärangan jatkona. Hyvässä asennossa keho on rento ja turhat lihasjännitykset laukeavat. Rento keho edistää vapautuneen ja rennon puheen tuottamista. Kuten liikkeessä, myös puheessa tulee välttää ylimääräistä jännitystä. Tavoiteltavaa on, että vain tarvittavat lihakset jännittyvät ja muu keho pysyy rentona. (Kanninen 2012, 24.) Puhuttaessa on hyvän ryhdin lisäksi kiinnitettävä erityishuomiota niskan asentoon. Pään taivuttaminen tai kääntäminen ei ole hyväksi puheen tuotolle. (Sala ym. 2005, 27.) Tanssinopettaja saattaa joutua puhumaan mitä ihmeellisimmässä asennoissa esimerkiksi näyttäessään sarjaa. Sarjan aikana puheen määrän voi yrittää pitää vähäisenä ja keskittyä ydinasioihin. Pidemmät selitykset olisi hyvä säästää myöhempään ajankohtaan, jolloin opettaja voi puhua hyvässä asennossa.

Puheen tulee sijoittua vaivattomasti hengityksen rytmiin. Puheen tulee tauota kun uloshengitys on edennyt normaalirajaan saakka. Näin toimittaessa sisäänhengitys alkaa normaalisti. Jos puhetta pitkitetään normaalirajan yli, muuttuu puhuminen raskaaksi. Puhetta aloittaessa tulee pyrkiä siihen, että kurkku pysyy vapaana. Kurkun jännittymiseen voi vaikuttaa esimerkiksi puhumista edeltävä lihasten raskas työ. Äänentuottoa ennakoivi edeltävä sisäänhengitys, joka on hiukan tavallista laajempi. Puhumista aloitettaessa äänihuulet lähenevät toisiaan jo sisäänhengityksen lopussa. Huonosti ja jännittyneesti alkaneen puheen voi keskeyttää ja aloittaa alusta paremmin niin, että yrittää pitää kurkun vapaana. (Sihvo 2006, 32,37,39.) Tanssinopettaja puhuu usein hengästyneenä ja raskasta lihastyötä tehtyään. Tällöin kurkku siis helposti jännittyy ja äänen tuotto ei ole optimaalisinta. Opettaja voisikin miettiä, onko tarpeellista puhua kovin hengästyneenä, vai voisiko ottaa pienen hengitystauon ennen puheen aloittamista.

5.3 Äänenkäytön haasteita

Äänen väsyminen on tavallinen ilmiö, joka on seurausta liian pitkään jatkuneesta tai liian raskaasta äänentuotosta. Äänen laatu heikkenee, mikä voi aluksi ilmetä äänen voimakkuuden ja kirkkauden vähenemisenä sekä äänen muuttumisessa hälyiseksi. Muita oireita ovat epämiellyttävät tuntemukset kurkun alueella, rykimisen tarve sekä mahdollisesti äänen häviäminen kokonaan. Äänen väsyessä voi ilmaantua vaikeutta puhua pitkään yhdellä hengityksellä sekä vaikeutta voimistaa ääntä tai ylläpitää tarpeeksi voimakasta ääntä. Tällaiset oireet voivat olla seurausta siitä, että kurkunpään lihakset, kuten muutkin lihakset, väsyvät pitkän ja runsaan kuormituksen seurauksena. (Laukkanen & Leino 2001, 105.)

Jokaisen ääni kestää rasitusta eri määrän. Tulee välttää puhumista liian kovaan ääneen, liian pitkään tai liian korkealta, suhteessa oman äänen kestävyYTEEN. Liian korkealta puhuminen rasittaa äänihuulia, sillä korkealta puhuttaessa äänihuulet värähtelevät tiheämmin, mikä aiheuttaa enemmän rasitusta. Äänen väsymistä voi ennaltaehkäistä myös välttämällä puhumista äänentuotolle epäedullisissa olosuhteissa. Puheen määrän voi pyrkiä pitämään vähäisenä taustamelun aikana sekä puhuttaessa suurissa tiloissa ilman mahdollisuutta äänen sähköiseen vahvistamiseen. Oikeanlainen äänenkäyttötapa lisää äänen kestävyyttä ja näin ennaltaehkäisee äänen väsymistä. (Laukkanen & Leino 2001, 106.)

Ääni vaihtelee myös luonnostaan eri syistä. Flunssa voi aiheuttaa oireita kurkussa ja muuttaa ääntä. Ääni voi kuulostaa soinnittomalta, samealta ja matalalta. Närästys ja happohyökkäykset voivat myös ärsyttää äänihuulia. Kurkun epämiellyttäviä tuntemuksia ei tulisi yrittää helpottaa rykimällä. Rykimisessä äänihuulet puristuvat yhteen ja niiden lävitse pakotetaan voimakas ilmavirta. Tästä tavasta on kurkulle enemmän haittaa kuin hyötyä. Parempi tapa hoitaa kurkkua on juoda tilkka vettä. Vesi kosteuttaa suun limakalvoja ja nieleminen rentouttaa kurkunpäättä. (Sihvo 2006, 65 – 67.)

Äänioireet voivat olla puhetyötä tekeväälle hyvin ahdistavia. Tavallisesti pienet oireet häviävät, kun puheen määrää vähentää hieman, vaikka hengitystaukoja pidentämällä. Jos oireet ovat kuitenkin toistuvia, eikä yö tai muutama vuorokau-

si riitä oireista toipumiseen, on syytä hakea apua ja selvittää oireiden syy. Ilman muutoksia työtavoissa ja olosuhteissa oireet tuskin häviävät. (Sihvo 2006, 67.)

Äänen häiriöt voivat olla toiminnallisia tai elimellisiä. Pelkistä oireista ei voi päätellä mistä äänihäiriö johtuu, vaan syyn selittämiseen tarvitaan erikoislääkärin tekemä kurkunpään tutkimus. Toiminnallinen häiriö tarkoittaa sitä, että äänihuulet ovat terveet, mutta äänentuottoelimistön toiminnassa on häiriö. Ongelma voi olla esimerkiksi tavassa hengittää puhuttaessa tai kurkunpään lihakset voivat olla jännittyneet. Elimellisissä häiriöissä äänihuulissa on näkyviä muutoksia. Syitä muutoksille on monia. Tavallisin syy on infektio tai tulehdus kurkunpäässä. Puhetyötä tekevillä yleinen elimellinen häiriö on äänihuulikyhyt. Äänihuulikyhyt johtuvat äänihuulten kovasta rasituksesta. Hoitokeinot äänihäiriöihin ovat puhelepo, eli äänen kuormituksen vähentäminen ja puheterapia paremman äänentuottotavan oppimiseksi. Poikkeustapauksissa kysymykseen voi tulla myös leikkaus. (Sala ym. 2005, 14 – 15)

5.4 Äänenhuolto

Äänenkäytön ongelmia voi ennaltaehkäistä hoitamalla ääntään. Ihanteellista olisi, jos ääntä kehitettäisiin ja äänikäyttäytymistä harjoiteltaisiin jo opintojen yhteydessä niillä aloilla joilla puhuminen on osa työnkuvaa. Hyödyllistä olisi oppia kiinnittämään huomiota omaan äänikäyttäytymiseensä sekä oppia harjoittamaan ääntään niin, että äänen käyttö tulisi paremmaksi. Tervettä ääntä tulee ylläpitää samalla tavoin kun fyysistä kuntoa. Puhetyötä tekevän tulee olla selvillä riskeistä, jotka vaikuttavat hänen äänikäyttäytymiseensä ja hänen tulee tietää kuinka välttää näitä riskitekijöitä. Puhetyötä tekevän tulee tietää kuinka ääni avataan ja rentoutetaan. (Sala ym. 2005, 30.)

Ääni tulisi avata aina ennen äänelle vaativaa työtä. Äänen avaaminen tarkoittaa äänentuottoelimistön kudosten lämmittämistä harjoitusten avulla. Näin lihakset ovat valmiita toimimaan tasapainoisesti ääntä käytettäessä. Hymiseminen ja mumiseminen ovat Haapsamon mukaan hyviä tapoja lämmittää ääntä. Lämmitelyn voi aloittaa ensin hengittelemällä ja sitten lisäämällä uloshengitykseen

hyminää. Hymistessä voi kokeilla eri korkeuksia ja löytää itsellensä miellyttävän äänenkorkeuden.

Puhetyön jälkeen on tärkeää rentouttaa äänentuottoon käytettävät lihakset. Rentoutus ehkäisee äänen rasittumista, joka voisi ajan kanssa muuttua äänihäiriöksi. (Sala ym. 2005, 46.) Haapsamo suosittelee äänen rentouttamiseksi purukumin syömistä hieman liioitelluin liikkein rauhalliseen tahtiin. Äänentuottoelimistön osia voi myös rentouttaa muun kehon rentouttamisen yhteydessä. Tällöin käydään koko keho lävitse mielessä ja keskitytään erityisesti rentouttamaan kaulan, leuan ja kasvojen lihakset.

Tapaamisessani Haapsamon kanssa keskustelimme yleisemmin tanssinopettajien äänenkäytöstä, mutta myös henkilökohtaisesti omista kokemuksistani. Olin kokenut ääneni joskus hieman rasittuvan opettaessani, mutta en ollut kokenut asiaa suureksi ongelmaksi. Puheterapiassa käynti hyödytti kuitenkin itseäni todella paljon ja suosittelen ammattilaisella käyntiä kaikille tanssinopettajille, jotka kokevat ongelmia äänenkäytössään.

Omalla kohdallani selvisi, että suurin ongelma äänenkäytössäni oli virheellinen hengitystekniikka. Kävi ilmi, että hengitykseni ei ollut tarpeeksi syvää, eikä suuntautunut alas kohti vatsaa ja selkää, vaan ylöspäin hartioihin. Tästä seurasi se, että keuhkoissani oli vähemmän ilmaa, jolla tuottaa ääntä, ja niinpä ääneni tuntui loppuvan kesken. Toinen ongelmani on ollut korkealta puhuminen. Sain paljon käytännön ohjeita ja harjoituksia avuksi ongelmiini. Esimerkiksi korkealta puhumiseen auttaa hyvin mielikuva siitä, että puhuu huoneen alaosaan. Tämä laskee äänen korkeutta automaattisesti. Olen ottanut puheterapeutilta saamani ohjeet osaksi rutiinejani ja työharjoitteluni aikana en enää huomannut ääneni rasittuvan opetustilanteissa.

Äänen muodostumisen tunteminen on lähtökohta hyvälle ja terveelliselle äänenkäytölle, samoin kuin kehon anatomian tuntemus on lähtökohta terveelliselle liikkumiselle. On helpompi ymmärtää miksi ja mitkä asiat ääntä rasittavat, kun ymmärtää kuinka ääni syntyy. Kunkin tanssinopettajan, joka kokee äänenhuollon itsellensä tarpeelliseksi, olisi hyvä luoda itsellensä henkilökohtainen äänen-

huoltorutiini, samalla tavoin kuin jokaisella tanssinopettajalla on hyvä olla rutiinit kehonhuollolle. Näitä kahta asiaa voisi myös yhdistää ja ottaa tavaksi avata ääni samalla kun lämmittelee kehoa työpäivää varten. Äänen rentouttamisharjoituksia voi taas luontevasti lisätä iltarutiineihinsa esimerkiksi venyttelyn lomaan.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessissani olin erityisen tyytyväinen tanssinopettajilta saamiini kyselyvastauksiin. Oli mielenkiintoista tutustua vastausten sisältöön ja vastaajien kokemuksiin ja mielipiteisiin. Kysymyksiin oli selvästi syvennytty ja vastattu herkkyydellä. Vastauksissa näkyi kunkin opettajan persoonallinen lähestymistapa ja asenne kehosta huolehtimiseen. Selväksi tuli, että tanssinopettajilla on paljon käytännön tietoa ja kokemusta, josta voisi ammentaa. Toivonkin, että pääsen jatkossa vielä palaamaan tanssinopettajien työhyvinvointia koskevien kysymysten pariin.

Sain tekemässäni kyselyssä hyviä vastauksia pohtimiini asioihin. Jatkossa tarkentaisin kuitenkin kysymyksiä vielä yksityiskohtaisemmiksi, yleisempien kysymysten sijaan. Lisäksi voisi olla kiinnostavaa selvittää tanssinopettajien opiskeluhistoriaa ja verrata, onko eri koulutustaustoista tulevilla opettajilla nähtävissä tiettyntyyppisiä asenteita ja näkemyksiä.

Mielestäni tutkielmani kattoi sopivasti osa-alueita, jotta pystyin luomaan yleiskäsityksen tutustuttavasta aiheesta, mikä olikin työni tavoite. Tekemäni tutkielma tuntuu kuitenkin vain pintaraapaisulta laajaan kokonaisuuteen, jonka kaikkiin yksittäisiin aihealueisiin olisin halunnut syventyä vielä paljon enemmänkin. Tutkielman tekeminen herätti paljon uusia kysymyksiä ja sytytti halun tutustua tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin tanssinopettajien työn eri puoliin Suomen tanssikentällä. Jatkossa haluaisin kokeilla vielä tutkimuksellisempaa työtapaa ja toivoisin saavani mahdolliseen tutkimukseeni suuremman otannan kuin tekemäni tutkielmaan. Näin pystyisin luomaan tarkemman kokonaiskuvan tutkittavasta aiheesta, yksittäisten mielipiteiden ja näkemysten ilmaisemisen sijaan.

Kiinnostavia lisätutkimuksen kohteita olisi runsaasti. Voisi selvittää onko olemassa jonkinlainen oheisharjoitteluojelma, joka vastaisi erityisen hyvin tanssinopettajan työn vaatimuksiin ja saataisiinko säännöllisellä oheisharjoittelulla aikaan muutoksia koetussa työterveydessä. Voisi myös tutkia kuinka suurelle osalle tanssinopettajista on aiheutunut työssä loukkaantumisia tai vammoja ja

millaisia yleisimmät vammat ovat. Tieto tyypillisimmistä vammoista ja siitä, mitä seurauksia niistä on työuran kannalta, olisi olennaista ennaltaehkäisevien toimien mahdollistamiseksi.

Tanssinopettajien hyvinvoinnin tutkiminen on tärkeää itsessään. Lisäksi on otettava huomioon, että opettaja vaikuttaa aina oppilaisiinsa. Opettajan liian vähäinen tietämys kehon terveyteen ja toimintaan vaikuttavista tekijöistä voi tulla näkyviin opettajan oman kehon vahingoittumisena, tai ilmetä oppilaiden loukkaantumisina. Toisaalta vahvan kehotietämyksen ja ymmärryksen omaava opettaja pystyy edistämään myös oppilaidensa terveyttä ja hyvinvointia.

Opinnäytetyöprosessi on auttanut minua ymmärtämään kuinka laaja kokonaisuus kehosta huolehtiminen onkaan. On paljon asioita, joita pystyy tekemään voidakseen paremmin ja edistääkseen terveyttään. Erityisesti mieleeni jäi kuitenkin ajatus siitä, että tekeminen itsessään ei ole ratkaisu, vaan tärkeää on oman kehonsa tarpeiden kuuntelu. Joskus avain parempaan terveyteen voi olla parempi lämmittelyrutiini, joskus taas lepo ja mielen virkistäminen tekemällä vapaa-ajalla aivan jotain muuta kuin tanssia.

Tanssinopettajan ammatin hienous on mielestäni osaltaan työn kokonaisvaltaisuudessa. Oikeastaan tanssinopettajuus on paljon enemmän kuin vain työ. Useimmiten tanssinopettaja on kasvanut tanssikulttuuriin jo lapsuudesta tai nuoruudesta saakka ja tanssimisesta on tullut osa identiteettiä. Työskentely itsellensä läheisen asian parissa luo edellytykset antoisalle työuralle. Opettaja, jonka keho ja ääni ovat terveet ja hyvin huolletut pystyy täyttämään nämä edellytykset ja luomaan itsellensä hyvän työuran. Työterveydestään huolehtiva opettaja kykenee tekemään työtään kivuttomasti ja häiriöttömästi ja voi keskittyä opettamiseen täyspainoisesti.

Tanssinopettajien työterveys ja työhyvinvointi ovat tärkeitä tutkimusalueita, joiden pintaa olen nyt raapaissut. Toivon tulevaisuudessa voivani lukea lisää tanssinopettajien työtä käsittelevää kirjallisuutta ja mahdollisesti myös itse olevani mukana tuottamassa uutta aineistoa aiheesta. Toivon, että tutkielmani on hyö-

dyllistä ja ajatuksia herättävää luettavaa tanssinopettajille ja tanssinopettajan työstä kiinnostuneille.

LÄHTEET

Ahonen, J.; Lahtinen, T.; Pogliani, G.; Saarinen, H.; Sandström, M.; Suovanen, J.; Vannini, V. & Wirhed, R. 1995. Kehon rakenne, toiminta ja lihashuolto. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus.

Fitt, S. 1996. Dance Kinesiology. Second edition. New York: Schirmer Books.

Irvine, S.; Redding, E. & Rafferty, S. 2011. Dance Fitness. IADMS.

Kanninen, I. 2012. Tanssinopettajan ääni. Tanssinopetus puhetyönä. Opinnäytetyö. Tanssinopettajan maisteriohjelma. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Laukkanen, A. & Leino, T. 2001. Ihmeellinen ihmisääni. Tampere: Tammerpaino.

Sala, E.; Sihvo, M. & Laine, A. 2005. Röstergonomi. Röstern – ett fungerande arbetsredskap. Susanna Simberg. 2. ändrade upplagan. Helsingfors: Arbetshälsoinstitutet och Arbetarskyddscentralen.

Sihvo, M. 2006. Terve ääni. Äänen hoidon ABC. Helsinki: Kirjapaja.

Tanssin Tiedotuskeskus 2015. Ammattilaisten treenit. Viitattu 3.5.2015
<http://www.danceinfo.fi/ammattilaisille/suomessa/ammattilaisten-treenit/>

Tanssin Tiedotuskeskus 2015. Tanssin opiskelu. Viitattu 1.5.2015
<http://www.danceinfo.fi/opiskelu/suomessa/amatillinen-koulutus/>

Turun ammattikorkeakoulu 2015. Tutkinnot ja opiskelu. Viitattu 1.5.2015
<http://www.turkuamk.fi/fi/tutkinnot-ja-opiskelu/tutkinnot/tanssinopettaja-amk/>

Palvelualojen työnantajat PALTA ry:n, Suomen Tanssioppilaitosten liitto STOPP ry:n ja Teatteri- ja mediatyöntekijät ry:n välinen tanssinopettajien työeh-tosopimus 1.5.2012 – 31.3.2016 2012.

Rauramo P. 2008. Työhyvinvoinnin portaat. Viisi vaikuttavaa askelta. Helsinki: Edita.

Räisänen, P. 2005. Astanga. Joogaa Sri K. Pattabi Joisin perinteen mukaan. 4. painos. Helsinki: Otava.

Welsh, T. 2009. Conditioning for dancers. Florida: University Press of Florida.

Yoken, T. 2014. Tanssinopettajan työn harjoittelu. Discentum Optima oppimisalusta. Turun ammattikorkeakoulu.

LIITTEET

Kysely tanssinopettajalle

Kyselyssä on kolme osaa. Ensimmäinen osa koostuu taustakysymyksistä, jotka käsittelevät työtäsi tanssinopettajana. Toisessa osassa kartoitetaan sitä, että minkälaisia fyysisiä vaatimuksia tanssinopettajan työ asettaa keholle. Kolmannessa osassa selvitetään millä keinoin kehostaan voi huolehtia pitääkseen itsensä terveenä ja työkykyisenä.

A. Taustakysymykset

Ensimmäisen osan kysymyksiin vastataan merkitsemällä X haluttuun kohtaan. Voit tarvittaessa valita useita kohtia.

A1. Kuinka monta vuotta olet työskennellyt tanssinopettajana?

Alle 5 vuotta

5 – 10 vuotta

11 – 15 vuotta

16 - 20 vuotta

Yli 20 vuotta

A2. Kuinka monta opetustuntia sinulla on keskimäärin viikossa?

Alle 5

5 – 10

11 – 15

16 – 20 —

Yli 20 —

A3. Mitä lajeja opetat?

Baletti —

Jazztanssi —

Nykytanssi —

Katutanssit —

Lastentanssi —

Muu, mikä? —

Vastaus:

A4. Mitä ikäryhmiä opetat?

Lapset —

Nuoret —

Aikuiset —

A5. Minkä tasoisia oppilaita opetat?

Alkeet —

Keskitaso —

Edistyneet —

Ammattilaiset —

B. Tanssinopettajan työn fyysiset vaatimukset

Toisen osan kysymyksiin vastataan vapaasti kirjoittaen. Voit itse valita kuinka tiiviisti tai laajasti haluat vastata.

B1. Millaista yleiskuntoa ja millaisia elämäntapoja tanssinopettajan työ mielestäsi vaatii? Miksi?

Vastaus:

B2. Edellyttääkö tanssinopettajan työ mielestäsi kehonhuoltoa? Miksi?

Vastaus:

B3. Edellyttääkö tanssinopettajan työ mielestäsi fyysistä valmistautumista ennen opetustunteja? Miksi?

Vastaus:

B4. Asettaako tanssinopettajan työ tavallisesta elämästä poikkeavia vaatimuksia äänelle ja äänen käytölle? Millaisia vaatimuksia?

Vastaus:

B5. Koetko, että oma tanssitekninen osaamisesi vaikuttaa terveen kehon ylläpitoon ja loukkaantumisriskiin työssä? Millä tavoin?

Vastaus:

B6. Onko sinulle aiheutunut vammoja tai loukkaantumisia tanssinopettajan työssä? Millaisia?

Vastaus:

B7. Jos sinulle on aiheutunut vammoja tai loukkaantumisia työssä, mistä syystä ja olisiko niitä voinut ennaltaehkäistä omalla toiminnalla tai muuten?

Vastaus:

B8. Tuleeko mieleesi vielä muita fyysisiä vaatimuksia tanssinopettajan työlle?

Vastaus:

C. Keinoja kehosta huolehtimiseen

Kolmannen osan kysymyksiin vastataan vapaasti kirjoittaen. Voit itse valita kuinka tiiviisti tai laajasti haluat vastata.

C1. Kuinka huolehdit yleiskunnostasi ja elämäntavoistasi? Onko yleiskunnostasi ja elämäntavoistasi huolehtiminen mielestäsi riittävää työn vaatimuksiin nähden? Jos ei, mitä mielestäsi tulisi tehdä eri tavoin?

Vastaus:

C2. Millaista kehonhuoltoa teet? Onko harjoittamasi kehonhuolto mielestäsi riittävää työn vaatimukseen nähden? Jos ei, mitä mielestäsi tulisi tehdä eri tavoin?

Vastaus:

C3. Kuinka valmistaudut opetustunteihin fyysisesti? Valmistaudutko mielestäsi riittävästi opetustunteihin? Jos et, mitä mielestäsi tulisi tehdä eri tavalla?

Vastaus:

C4. Kuinka huolehdit äänestäsi? Huolehditko mielestäsi äänestäsi riittävästi työn vaatimukseen nähden? Jos et, mitä mielestäsi tulisi tehdä eri tavoin?

Vastaus:

C5. Millä lailla harjoitat omaa tanssitekniikkaasi? Harjoitatko mielestäsi tarpeeksi tanssitekniikkaasi työn fyysisiin vaatimukseen nähden? Jos et, mitä mielestäsi tulisi tehdä eri tavoin?

Vastaus:

C6. Tuleeko mieleesi vielä muita keinoja, joilla huolehdit kehostasi, tai joilla kehostaan mielestäsi tulisi huolehtia, jotta pystyisi tekemään tanssinopettajan työtä pitkään ja terveenä?

Vastaus:

Kiitos arvokkaasta panoksestasi opinnäytetyöhöni!