

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Sirkus

2015

Vilhelmiina Sinervo

LÖYSÄLLÄ NUORALLA

– tasapainoilijan väline ja keho



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Sirkus

2015 | 21 sivua

Minna Karesluoto

Vilhelmiina Sinervo

LÖYSÄLLÄ NUORALLA

Opinnäytetyöni käsittelee sirkusvälinettä nimeltä löysä nuora. Mikä on löysä nuora? Minkälaiset ovat löysään nuoraan liittyvät kiinnitysvälineet ja löysän nuoran kiinnitysten erityisvaatimukset? Miltä nuoralla tasapainoilu tuntuu kehossa? Näitä kysymyksiä tutkin opinnäytetyössäni. Lisäksi olen kartoittanut kehon sisäistä tietoutta tukevia kehomenetelmiä, joista esittelen lyhyesti Bartenieff Fundamentals- menetelmää ja Spiraalidynamiikkaa®.

Näiden kehomenetelmien teoriat ovat tukeneet Académie Fratellinissa Ranskassa saamaani opetusta. Lajiopettajieni näkemyksillä liikkeellisestä oppimisesta ja kehon tuntemisesta on ollut suuri vaikutus omaan kehitykseeni ja ajatuksiini liittyen nuoraan ja tähän opinnäytetyöhön.

Tärkeimpänä aineistonani olen käyttänyt omaa kehitystäni opettajieni kanssa käymien tuntikeskustelujen pohjalta. Keskeinen kirjallinen lähde on Julian Owusun tutkimus Kehonosien keskinäisistä suhteista, josta sain tietoa nimenomaan Bartenieff Fundamentals-kehomenetelmästä. Muita käyttämiäni kirjallisia lähteitä ovat Leena Rouhaisen Mitä somatiikka on? -artikkeli sekä Kirsi-Maria Raunion tutkimus vaivaisenluun hoitamisesta spiraalidynamiikan avulla sekä eurooppalaisen ammatillisten sirkuskoulujen kattojärjestö FEDEC :n opaskirjan nuoraosio.

ASIASANAT:

Bartenieff Fundamentals, keho, löysä nuora, nuora, sirkus, spiraalidynamiikka, tasapainoilu

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Circus

2015 | 21 pages

Minna Karesluoto

Vilhelmiina Sinervo

ON THE SLACK ROPE

My thesis is about circus discipline called slack rope. What is slack rope? What are the rigging equipments required and special needs for rigging slack rope? How does it feel in your body to do slack rope? These are the questions that research in my thesis. In addition I have surveyed some methods that support body's inner knowledge of which I shortly present methods of Bartenieff Fundamentals and Spiraldynamics.

Theories of these body methods have supported my studies in Académie Fratellini in France. Visions of learning movement and feeling body that professors of my discipline have, has had a huge impact in my slackrope development and thinking of slackrope and also thinking of this thesis.

Most important material has been my own improvement that has happened after discussions on courses with my professeurs. One central source book has been research about Total Body Connectivity by Julian Owusu, from which I have got knowledge about Bartenieff Fundamentals-body method. Other reference books have been What is somatics? –article by Leena Rouhiainen and research about Spiraldynamic Practise in Treatment of Hallux Valgus by Kirsi-Maria Raunio and guidebook for circus by FEDEC (European Federation of Professional Circus Schools) and specially the part about tight wire and slack rope.

KEYWORDS:

Bartenieff Fundamentals, balance, body, circus, slack rope, spiraldynamics, wire

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 MIKÄ ON LÖYSÄ NUORA?	7
2.1 Löysän nuoran tekniikasta	7
2.2 Välineet	8
2.2.1 Nuora	8
2.2.2 Telineet: A-jalat	9
2.2.3 Kiinnitysvälineet	10
3 KEHON TUNTEMINEN NUORALLA	12
3.1 Somatiikka ja tanssi	12
3.2 Hackneyn perusyhteyksmallit	13
3.3 Spiraalidynamiikka ®	14
3.3.1 Esimerkkinä käännös nuoralla	15
4 KEHON ASENTO NUORALLA	17
5 POHDINTA	19
LÄHTEET	21

1 JOHDANTO

Käsittelen opinnäytetyössäni löysän nuoran teknisiä ominaisuuksia ja sen opimisessa oleellisia vartalon hallinnallisia keinoja. Tutkimusmenetelmänä käytän osallistuvaa havainnointia. Työni aineistona ovat omat kokemukseni ja Académie Fratellini - sirkuskoulussa saamani ensikäden haastattelutiedot alan kokeneilta asiantuntijoilta, jotka toimivat opettajinani kyseisessä oppilaitoksessa. Keskeinen kirjallinen lähde on Julian Owusun tutkimus Kehonosien keskinäisistä suhteista, josta sain tietoni nimenomaan Bartenieff Fundamentals-kehomenetelmästä. Muita käyttämiäni kirjallisia lähteitä ovat Leena Rouhialaisen Mitä somatiikka on? -artikkeli sekä Kirsi-Maria Raunion tutkimus vaivaisenluun hoitamisesta spiraalidynamiikan avulla. Nuoralla taiteilua käsittelevänä kirjallisenäni on eurooppalaisen ammatillisten sirkuskoulujen kattojärjestö FEDEC:n laatima opaskirja sirkuslajien oppimiseen ja opettamiseen.

Erikoistuin Turun ammattikorkeakoulussa löysällä nuoralla tasapainoiluun vuosina 2012-2014, jonka jälkeen olen jatkanut opintojani Académie Fratellinissa Pariisissa Ranskassa syksystä 2014 lähtien. Alkuperäinen ajatukseni oli kirjoittaa opaskirja nuoratempuista kirjatakseni samalla ylös omia havaintojani eri temppujen oppimisesta. Päädyin kuitenkin lähinnä viittaamaan FEDEC:n kirjoittamaan opaskirjaan ja käsittelemään kehon asentoa ja sisäistä tuntemusta nuoralla. Käsittelen myös somaattista Bartenieff Fundamentals-kehomenetelmää sekä spiraalidynamiikkaa kehon tuntemuksessa. Lisäksi esittelen yhden nuoranpystytysjärjestelmän ja määrittelen mitä tarkoitetaan löysällä nuoralla ja mikälaista on kehollinen harjoittelu löysällä nuoralla.

Opettajinani Suomessa ovat toimineet Laura Tikka, Heikki Leppävuori ja Kimmo Hietanen. Académie Fratellinissa löysän nuoran opettajinani toimivat Laurent Barboux sekä Michéle D'Angelo, jotka ovat pitkää taiteilijauraa tehneitä sirkustaiteilijoita ja itseoppineita lajin harjoittajia. Varsinkin Barboux:n kanssa olemme käyneet mielenkiintoisia keskusteluja nuora- ja käsilläseisontatekniikasta ja olenkin oppinut häneltä paljon ja arvostan häntä ja hänen opetustaitojaan hyvin paljon. Heidän lisäksi olen keskustellut saman koulun tiukan nuoran opettaja

Isabelle Brissetin sekä akrobatiaopettaja Sasha Doubrovskin kanssa heidän opetusperiaatteistaan. Brisset on myös tehnyt pitkän taiteilijauran, mutta keskittyy nykyään opettamiseen Académie Fratellinin lisäksi l'École Nationale des Arts du Cirque de Rosny-sous-Bois:ssa. Doubrovski on Venäjältä lähtöisin oleva akrobatiaopettaja, jonka vahvinta osaamisaluetta on biomekaniikkaan perustuva liikeanalyysi ja tekniikka. Keskustelujemme pohjalta olen pohtinut omaa oppimispolkuani löysällä nuoralla. Jokaisella opettajallani on ollut vaikutusta lajikehitykseeni ja mielikuvaani valitsemastani lajista.

Opintojeni aikana Académie Fratellinissa on käsitykseni nuoralla taiteilusta muuttunut yhä kokonaisvaltaisemmaksi kehon tuntemuksen suhteen. Aikaisemmat tanssiharrastukset ja nykyiset opettajani tukevat ajatusta kehon tuntemisesta sisältä käsin. Tämä tuntemus helpottaa nuoran tuntemista. Voisin verrata kehon ja lajin välistä yhteyttä sanontaan ”Rakasta itseäsi, muuten et voi jakaa rakkauttasi”. Nuoralla se kääntyisi muotoon ”Tunne kehosi, niin voit tuntea nuorasi”. Silloin kun kaikki osat ovat paikoillaan tuntuu kuin nuora jatkuisi siitä mihin kehoni loppuu.

2 MIKÄ ON LÖYSÄ NUORA?

2.1 Löysän nuoran tekniikasta

Löysä nuora on kahden pisteen välille kiinnitetty naru tai vaijeri, joka roikkuu vapaana pisteiden välillä. Nuora on yleensä staattinen eli joustamaton (Barboux 2015). Nuora itse ei jousta, mutta sen löysyys mahdollistaa narun liikkumisen sekä sivuttais- että pitkittäissuunnassa. Sivuttaissuuntainen liike on ominaista tasapainon hakemisessa ja keinuntaliikkeissä. Pitkittäissuunnassa nuora liikkuu painoa siirrettäessä esimerkiksi nuoralla käveltäessä.

Kahden pisteen välissä roikkuessaan nuora on löysä, mutta se kiristyy, kun tasapainoilija siirtää painonsa nuoran päälle. Tasapainoilun perustana on ajatus nuoran pitämisestä kehon painopisteen alla. Nuoraa liikutetaan kehon alla niin, että kehon painopiste olisi mahdollisimman pystysuorasti nuoran päällä. Tiukalla nuoralla haetaan samaa asiaa, mutta poiketen löysästä nuorasta lähtökohtana on siirtää kehon paino paikallaan olevan nuoran päälle. Jos löysällä nuoralla hakee tasapainoa tiukalle nuoralle ominaisella tavalla ajatellen, että nuora pysyy paikallaan, tippuu nuoralla taiteilija hetkessä alas välineeltä. (Barboux 2015)

Tasapainoilu nuoralla perustuu lantion hakuliikkeeseen, jonka tukena voi käyttää vapaina olevia raajoja eli käsivarsia ja vapaata jalkaa. Keskivartalon tulisi olla hyvin hallittu ja syvien vatsa- ja selkälihasten tulisi pitää keskivartalo mahdollisimman hyvin kasassa. Yhdellä jalalla tasapainoiltaessa voi havaita vapaana olevan alaraajan liikuttavan nuoraa sivuttaissuunnassa lantion alle. Kahdella jalalla tasapainoiltaessa lantio liikkuu sivuttaissuunnassa ja polvia voi koukistaa painopisteen viemiseksi alemmaksi. Kehon painopisteen laskeminen helpottaa tasapainon hakemista (Doubrovski 2015). Huomioitavaa on, että mitä lähempänä kehon raajat ovat nuoraa ja kehon painopistettä, sitä pienemmin liikkein tapahtuu tasapainon ylläpito. Hakuliikkeiden tulee muuttua sitä hienovaraisemmiksi ja pienemmiksi mitä suljetumpi kehon asento on.

Myös käsivarsilla voidaan helpottaa tasapainoilua. Tällöin käsivarret ovat kohotetut ja hakevat tasapainoa pystysuunnassa kehon sivuilla. On tärkeää, että käsien liike ei heijastu vastaliikkeenä keskivartalossa, vaan keskivartalo pysyy stabiilina vaikka kädet liikkuisivatkin. Olkapäiden tulisi olla rennot, eivätkä ne saisi kohota vaikka kädet nousisivatkin sivulta ylös. Löysällä nuoralla taiteilevalle on hyvin tärkeää opetella hakemaan tasapainoa ilman käsiä, sillä silloin oppii käyttämään keskivartaloa pienin, mutta tehokkain liikkein. (D' Angelo 2015)

2.2 Välineet

2.2.1 Nuora

Nuorana käytetään yleensä joko staattista noin 10 mm paksua köyttä tai noin 7mm paksua vaijeria. Teräsvaijerin painavuus tekee nuorasta raskaamman liikkuttaa ja hallita. Tämän takia vaijerin kannattaa olla ohuempi. Nuoran pituus on yleensä noin 7 metriä. Nuoran pituuteen vaikuttaa haluttu nuoran löysyys ja kiinnityspisteiden etäisyys. Nuoran korkeus, pituus ja löysyys vaihtelevat riippuen tekijästä (Barboux 2015).

Aluksi nuora kannattaa asentaa matalalle, niin että nuoralle voi astua maasta tai patjalta, mutta tasapainon kehittyessä nuoraa nostetaan korkeammalle. Suurin osa löysän nuoran tekijöistä pitää nuoraa sellaisella korkeudella, että siihen yltää tarttumaan käsillä maasta kurotettaessa. Kuitenkin joskus kuten esimerkiksi Cirque du Soleilin OVO-esityksen Li Wein numerossa nuora nostetaan useiden metrien korkeuteen numeron aikana (Cirque du Soleil). Nuoran tasapainoiluominaisuudet eivät korkeuden muutoksesta sinänsä muutu, jos nuoran mitta ja kiinnityspisteiden etäisyys pysyy samana.

Nuoralla seisovan tasapainoilijan kehollisen tasapainopisteen määrittää nuoran kiinnityspisteiden välille kuvitellun suoran leikkauspiste tasapainoilijan kehossa (Barboux 2015). Tasapainopisteen korkeus vaihtelee eri nuorataiteilijoilla yleensä lantion ja päälleen välillä. Tasapainopisteen sijainti riippuu tasapainoilijan koosta ja nuoran löysyydestä. Hyvin löysällä nuoralla piste voi sijaita jopa pään

yläpuolella, jos esimerkiksi nuora on kiinnitetty kattopisteistä. Tiukemmalla nuoralla painopiste laskee alemmas kehossa. Kehon painopiste on se piste kehossa, joka nuoran päällä pitäisi saada pysymään liikuttamalla nuoraa kehon alapuolella.

Eri löysyysasteisilla nuorilla on erilaisia etuja. Tiukahko nuora, jossa tasapainopiste on lähellä lantion korkeutta, on otollinen nopeatempoisiin liikkeisiin kuten juoksemiseen ja nopeisiin askelsarjoihin. Tiukempi nuora liikkuu nopeammin ja nopeammat painonsiirrot ovat täten mahdollisia. Hyvin löysä nuora taas mahdollistaa suuren sivuttaisliikkeen, jolloin esimerkiksi laajempi ja näyttävämpi keinunta on mahdollista.

2.2.2 Telineet: A-jalat

Löysä nuora voidaan pystyttää lattiapisteistä puisten tai metallisten A-jalkojen väliin. A-jalka muodostuu kahdesta pitkästä putkesta tai palkista, jotka ovat ylhäältä yhdistetyt pultilla, jonka molempiin päihin on asennettu kiinnitysrenkaat. Alareunasta putket on yhdistetty kapealla metallilevyllä tai vaijerilla rakennelman vakauttamiseksi ja oikeassa koossa pitämiseksi. A-jalkojen tulisi olla tarpeeksi leveät, jotta nuoran heilunta mm. keinuttaessa ei voi liikuttaa tai kaataa jalkoja. Jaloissa olisi hyvä olla myös kumipohjaiset jalustat, jotka estävät jalkoja liukumasta lattiaa pitkin.

Yleensä A-jalkojen kiinnityspisteet ovat noin 2-4 metrin korkeudessa. A-jalat kiinnitetään lattiapisteisiin vaijereilla niin, että kun nuora on kireänä (ts. sillä on painoa) ovat A-jalat mahdollisimman kohtisuorassa maata vasten ja jalustat tasanaisesti maassa. Nuoran voi kiinnittää myös suoraan seinä- tai kattopisteisiin, mutta varsinkin kattopisteistä roikkuessaan nuorasta tulee hyvin löysä ja pitkä, mikä voi hankaloittaa tasapainoilua.

Löysän nuoran kiinnityspisteiden vetolujuusvaatimukset ovat huomattavasti pienemmät kuin tiukalla nuoralla, sillä nuoran kiristämiseen käytetään vain tasapainoilijan omaa painoa kiristystaljan sijasta. Löysälle nuoralle riittääkin 200-300 kg vetolujuus (Kivimäki 2015). Lattiakiinnityspisteen ja telineen etäisyys on ihan-

netapauksessa sama kuin telineen korkeus. Jos etäisyys on pienempi, muodostuu kiinnityskohtaan ja telineeseen kovempi kuorma. Pidempi etäisyys taas tekee kuormasta pienemmän, mutta telineistä tulee huterammat ja telineet saattavat kaatua esimerkiksi keinuttaessa (Liite 1).

2.2.3 Kiinnitysvälineet

Nuoran kiinnittämiseen telineisiin käytetään yleensä karabiineja tai sakkeleita, joilla nuora kiinnitetään telineiden kiinnitysrenkaisiin ja lattia- tai seinäkiinnityspisteisiin. Académie Fratellinissa telineen kiinnitysrenkaista toiseen on leikattu aukko, jotta nuoran voi kiinnittää suoraan telineeseen helposti ilman metallisia lisäosia. Tämä voi nopeuttaa telineiden purkamista ja pystyttämistä. Renkaan kestävyys tästä tietysti kärsii, mutta löysän nuoran vaikuttavat voimat eivät hyvin tehtyä rengasta pysty rikkomaan.

Löysän nuoran kaikkien osien tulisi olla mahdollisimman joustamattomat, jotta tasapainonhakuominaisuudet pysyvät samanlaisina. Paras vaihtoehto on asentaa sopivat määrämittaiset teräsvaijerit nuoratelineiden kiinnitysrenkaan ja seinä- tai lattiakiinnityspisteiden välille. Liikuteltavuuden helpottamiseksi vaijeria ei välttämättä kannata leikata määrämittäiseksi. Nuoran ja kiinnityspisteen välisen vaijerin kiristämiseen Académie Fratellinissa käytetään Reutling- merkkistä vaijerinkiristintä, jonka avulla vaijerin mittaa voi muuntaa helposti ja sen saa silti kiristettyä luotettavasti. Tämä mahdollistaa nuoran löysyyden muuttamisen, erikorkuisten nuoran jalkojen käytön sekä nuoran pystyttämisen erilaisiin tiloihin. Viimeisin on varsinkin esiintyvälle artistille hyvinkin tarpeellista.



Kuva 2. Reutling –vaijerikiristin.

3 KEHON TUNTEMINEN NUORALLA

3.1 Somatiikka ja tanssi

Löysällä nuoralla, kuten muissakin sirkuslajeissa, keho on oleellinen osa työskentelyä ja kehon kokonaisvaltainen hallinta mahdollistaa huimat temput, joita nuorallakin voi tehdä. Kehon kokonaisvaltaiseen tuntemiseen pitää käyttää aikaa ja etsiä erilaisia oheisharjoitusmuotoja, jotka tukevat oppimista nuoralla. FEDEC:n (Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles) nuoraoppaassa kehoitetaan nuorataiteilijoita harjoittamaan tanssia nuoraharjoittelun ohella, sillä tanssiharjoittelu edistää oikeanlaista vartalon asentoa ja jalkojen lihasten käyttöä (FEDEC, 2).

Tanssiharjoittelu kehittää koordinaatiota ja kehon tuntemusta. Se mahdollistaa myös maassa opittujen liikesarjojen hyödyntämisen nuoralla. Perinteisen tanssitekniikkaharjoittelun lisäksi on sisäiseen kehontuntemukseen apua somaattisista kehomenetelmistä, jotka auttavat nuoratekniikan ”laskeutumisessa” kehoon. Académie Fratellinin tiukannuoran opettaja ja pitkäaikainen nuorataiteilija Isabelle Brisset kertoo muokanneensa omaa näkemystään nuoralla taiteilusta erilaisten kehon hyvinvointia edistävien menetelmien -kuten Body Mind Centuring-tekniikan ja joogaharjoittelun avulla. Hän on kehittänyt omat tapansa toimia edellä mainittujen sekä muiden kehontuntemusta parantavien lajien perusperiaatteita soveltamalla ja yhdistelemällä. Kehon keskustasta lähtevä voima ja hengityksen rentouttava vaikutus vapauttavat nuoralla taiteilijan tarpeettomasta jännityksestä ja muuttavat nuoralla taiteilun kevyemmäksi sekä tekijälle että katsojalle. Löysän nuoran pitkäaikainen taituri Laurent Barboux, joka opettaa myös Académie Fratellinissa, puhuu myös paljon hengityksen voimasta ja biomekaniikkaan perustuvasta liikejärjestyksestä opetuksessaan.

Somaattiset menetelmät keskittyvät ihmisen sisäisiin tunteuksiin ja pitävät kehotietoisuuden edistämisen prosessia tienä muutokseen, kehon toimintojen paranemiseen, itseymmärryksen syvenemiseen ja yleiseen hyvinvoinnin lisääntymiseen (Rouhinen 2006, 16). Somaattiset menetelmät ovat tanssijoiden

oheisharjoittelumuodosta muuntumassa yhä oleellisemmaksi osaksi perustanssiharjoitteluakin. ”Harjoittamalla somaattisia menetelmiä yksilöt voivat tulla paremmin tietoisiksi kehoistaan ja oppia ymmärtämään itseään tavoilla, jotka poikkeavat mm. tanssitaiteen institutionaalisista perinteistä ”(Rouhinen 2006, 25).

3.2 Hackneyn perusyhteysmallit

Peggy Hackney on tanssija, kirjailija ja liiketerapeutti, joka on kirjoittanut kirjan Irmgard Bartenieffin (1890-1981) kehittämästä kehon motorisen oppimisen ja uudelleenoppimisen teoriasta, jota kutsutaan Bartenieff Fundamentals:ksi. Tämä teoria perustuu Rudolph Labanin kehittämään liikeanalyysiin (Laban Movement Analysis, LMA), jota Bartenieff on työstänyt kokonaisvaltaisten liikemallien ja liikkeen ilmaisun tutkimiseen sekä näiden ohjaamiseen. Hackneyn kirjoittama *Making of Connections- Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals* havainnollistaa Bartenieffin työtä ja soveltaa teoriaa liiketerapiaan (Owusu, 2013,15).

Hackney on kiteyttänyt kehon moninaiset yhteydet ja liikemallit kuuteen perusyhteysmalliin kronologisessa järjestyksessä. Nämä yhteysmallit perustuvat ihmisen geneettisesti ohjelmoituun liiketaitojen oppimisjärjestykseen, josta esimerkkinä vastasyntyneen hengittämisen alkaminen heijasteena hapenpuutteen, silloin kun äidin istukka ei tuo enää happea. Hengitys onkin ensimmäinen ja perustavanlaatuisin liikemalli, joka antaa perustan myös hallitulle kehon kielelle. Hackneyn mukaan perusyhteysmallit näkyvät kaikessa liikkeen oppimisessa ja vaikuttavat jokaisessa liikemallissa jota käytämme (Owusu 2013, 22-32). Ne ovat oleellisia huomioitavia myös nuoralla taiteiltaessa.

Hackneyn perusyhteysmallit ovat:

1. Hengitys: sekä keuhkotuuletus, että solutasoinen soluhengitys.
2. Keskustan ja distaaliosien välillä oleva yhteys eli navastasäteily (termiä käytetään Body- Mind Centring:ssa).
3. Pään ja häntäluun välinen yhteys eli kranialis-kaudaalinen yhteys.
4. Ylä- ja alavartalon välinen yhteys eli homologinen yhteys.

5. Vartalonpuoliskojen välinen yhteys eli homolateraallinen yhteys.
6. Ristilateraalinen yhteys eli poikittainen yhteys, jonka linja ylittää kehon massakeskipisteen.

(Owusu 2013, 22-32).

Huomion keskittäminen kokonaisvaltaiseen hengittämiseen ja sen rauhoittaminen nuoralla rentouttaa kehosta turhia jännityksiä. Syvään hengittäminen auttaa myös tuntemaan keskivartalon tuen koko rangan pituudelta, mikä mahdollistaa kehon stabiloinnin ja hallitun tasapainottelun nuoralla. Syvän uloshengityksen avulla on myös mahdollista tuntea painon laskeutuminen nuoralle, jolloin paino työntyy jaloista nuoraan ja pää kurottautuu korkeuksiin luoden koko rangan mitalle jännitteen. Vertauskuvallisesti tasapainoilijasta tulee kuin keppi, jonka tasapainottelu on huomattavasti yksinkertaisempaa kuin moniosaisen saranallisen marionettinuken.

Harjoitellessani olen huomannut, että varsinkin kolmen ensimmäisen osion huomioiminen liikkeissä edesauttaa liikkeen onnistumista nuoralla. Palaaminen hengitykseen ja sen tehostaminen äänтелеillä esimerkiksi laulaen, laskien ääneen tai puhisten auttaa aktivoimaan keskivartalon tukevia lihaksia ja rentouttaa samalla kehosta turhia jännityksiä.

3.3 Spiraalidynamiikka ®

Spiraalidynaaminen lähestymistapa on Sveitsissä kehitetty toimintamalli, jonka avulla parannetaan kehon liikkeiden hallintaa, lihas-hermotoiminnan koordinaatiota sekä alaraajojen lihastasapainoa ja nivelten spiraalimaisia toimintoja. Toimintamalli perustuu luonnollisiin spiraali- ja aaltoliikkeisiin, jotka liikkuvat ihmisen kehossa. Spiraalisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä kolmiulotteista kiertymisliikettä ja dynamiikalla kehon hallitsemista yksikkönä ja voimien vaikutuksena kappaleisiin liikuttaessa.

Ihmisen keho on jaettu koordinaatioyksiköihin joita ovat vartalo, olkavarsi, käsi- varsi, käsi, reisi, sääri ja jalkaterä. Koordinaatioyksiköiden päissä olevien poo-

lien eli napojen välillä tapahtuu liikettä, kun napojen asento suhteessa toisiinsa muuttuu. Esimerkiksi painonsiirto jalalta toiselle on jo liike (Raunio 2007, 15-17).



Kuva 3. Poolit ihmiskehossa (Raunio 2007).

Sasha Doubrovski, joka on biomekaniikkaan erikoistunut akrobatiaopettaja Académie Fratellinissa, käyttää opetuksensa tukena ja perustana aalto- ja spiraalimallia, jotka ovat myös spiraalidynamiikan perusmalleja. Hänen menetelmänsä muistuttaa spiraalidynamiikkaa siinäkin mielessä, että liikkeet opetellaan perusteellisesti vaihe vaiheelta. Esimerkiksi nuoralla tehtävää käännöstä harjoitellaan ensin maassa makuullaan, jonka jälkeen maassa pystyasennossa ja vasta sitten nuoran päällä. Harjoitukset tehdään ohjaajan valvonnassa opetellen tiedostamaan ja kuuntelemaan oman kehon toimintoja, jotta samalla opitaan, mikä on se oikea tuntemus.

3.3.1 Esimerkkinä käännös nuoralla

Oleellista kaikissa liikkeissä on pitää koko liikkeen ajan yllä tarpeellista yleisjännitettä kehossa. Rangan tulee olla koko liikkeen ajan suora ja keskivartalon hyvin tukema. Ensiksi asetetaan jalkapohja lonkasta kääntäen alustalle jalan kärki käännöksen suuntaan. Koko kehon paino siirtyy jalalle. Kehon tulisi olla suorassa linjassa tukipisteen päällä. Jalkapohjan kääntö aloittaa kehossa tapahtuvan spiraaliliikkeen, joka jatkuu jalan käännön jälkeen ristikkäiseen lantion puoleen. Lantion merkitys käännöksessä on oleellinen myös Barboux:n mukaan, jolle

lantio on kuin moottori käännöksessä heti painon siirron jälkeen. Lantiosta spiraali jatkuu selän kautta ristikkäiseen olkapäähän ja lopulta niskaan. Viimeisenä vedetään selkä ja mahdolliset pään yläpuolella olevat kädet tukipisteen päälle. Näin koko keho asettuu suoraan linjaan liikkeen loppuksi.

Jokaisessa vaiheessa on tärkeää pitää paino mahdollisimman suoraan tukipisteen päällä ja välttää sivulta hakevia liikkeitä, jotta kehon spiraaliliike pääsee tapahtumaan mahdollisimman luonnollisesti. Jos keho ei ole suorassa, tulee käännöksestä pakotettu eikä luonnollista liikettä ole mahdollista seurata.

4 KEHON ASENTO NUORALLA

Löysällä nuoralla tärkein tasapainoa hakeva kehonosa on lantio. Käsien käyttö tasapainon hakuun on epäolennaisempaa kuin tiukalla nuoralla, mutta varsinkin alussa käsistä on apua (FEDEC. 22). On tärkeää siirtää tasapainoilua mahdollisimman paljon käsien liikkeestä lantioon. Käsien liike ei saisi vaikuttaa keskivartaloon. Kehon mahdollisimman suora asento ja rangon hyvä tuki mahdollistavat hallitun tasapainoilun nuoralla.

Löysällä nuoralla perusajatus on liikuttaa alustaa eli nuoraa niin, että se on kehon painopisteen alapuolella. Tiukalla nuoralla alusta pysyy paikallaan ja kehoa siirretään tarpeen mukaan sen päällä. Löysällä nuoralla tasapainoilua voi verrata keilan tasapainoiluun pään päällä. Pyrkimyksenä on pitää keho mahdollisimman suorana ja yhdessä muodossa kuten keila ja liikuttaa päätä keilan alapuolella niin, että keilapää pysyvät suoraan päällekkäin. Aluksi hakuliikkeet voivat olla suuria ja vaatia askelia. Löysä nuora ei kuitenkaan mahdollista sivuttaisten hakuaskelten ottamista, joten päämääränä on mahdollisimman pieni liike kaularangasta keilan tasapainottamiseen (Barboux 2015). Nuoralla tasapainoillessa keilan asemassa on tasapainoilijan keho, jota tasapainotetaan liikuttamalla nuoraa jalan alla lonkasta lähtien. Muissa asennoissa nuoraa koskettava osa kehoa painaa nuoraa kohti maata ja korkeimmalla oleva osa kurottaa kohti taivasta muodostaen kehonosien välille jännitteen, joka toimii asennon tukirankana.

Kehon hallittu asento nuoralla perustuu selkärangan suoristamiseen, sillä painovoiman vaikutuksesta selkärangassa on kaaria. Lantiota käännetään rangon alle ja rintalastaa käännetään alas ja sisäänpäin. Keskivartalon lihakset aktivoituvat ja kyljet pysyvät mahdollisimman pitkinä ja suorina. Olkapäät ja kädet ovat keskivartalon tuen kannattamat niin, että olkapäät ovat alhaalla ja lapaluut osoittavat alaspäin. Käsivarsien pitäisi ikään kuin levätä keskivartalon tukilihaksiston päällä (Brisset 2015).

Yksi tapa keventää kehon tuntua on ajatella keskivartalosta lähtevän kaksi energiavirtausta, jotka lävistävät kehon kolmiomaisesti. Ensimmäinen lähtee

navasta ylöspäin avaten rintakehää ja jatkuen käsivarsiin pidentäen kaularangan ja päälleen kattoa kohti. Toinen vetää lapaluista alaspäin työntäen lantiota kääntymään kehon alle ja jatkuen jaloista nuoraan ja kohti lattiaa (Brisset 2015).

5 POHDINTA

Käsittelin opinnäytetyössäni löysän nuoran teknisiä ominaisuuksia ja sen oppimisessa oleellisia vartalon hallinnallisia keinoja. Huomasin tutkimusta tehdessäni kiinnostukseni kiinnittyneen vahvasti kehollisen hallinnan tutkimiseen. Kun tärkein tutkimuskohteeni oli oma kehoni ja siinä tapahtuvien muutosten huomiointi ja analysointi, tuli aiheesta hyvin henkilökohtainen. Välillä oman kehon muutoksia on hyvin vaikeaa sanallistaa varsinkaan kesken oppimisprosessin.

Opettajieni kanssa kehosta keskustelu on ollut hyvin avartavaa ja niiden kautta olen etsinyt suuntaa opinnäytetyölleni. Käymissämme keskusteluissa eri opettajilla on ollut erilainen sanasto tekniikan selittämisessä, mikä johtuneekin ainakin kulttuurieroista, opettajan omasta pääsirkuslajista, sekä muista kiinnostuksen kohteista. Varsinkin venäläissyntyinen akrobatiaopettaja Doubrovski on erittäin vahvasti nojannut biomekaniikkaan opetuksessaan. Hänen opetussanastoonsa kuuluvat aallot ja spiraalit, sekä kehon kuuntelemisen tärkeys. Yli 30-vuotisen artistiuran löysällä nuoralla tehnyt Barboux on myös puhunut paljon biomekaniikasta tekniikkansa pohjana, mutta vahvemmin integroituna löysän nuoran luonteeseen ja oman kehonsa kautta opittuna. Tiukan nuoran artistina ja nykyään opetusammattilaisena toimiva Brisset taas on puhunut enemmän energiavirtauksista ja mielikuvista kehossa. Ranskalaissyntyisten Barboux:n ja Brissetin ohjeistukset ovat olleet henkisempiä heidän puhuessaan hengityksen vaikutuksista ja oman kehon tuntemuksista harjoittelussa. Doubrovski taas on ohjeistuksissaan painottanut, että kaikki toimii biomekaniikan lakien mukaan, muuta vaihtoehtoa ei onnistumiselle ole. On ollut hienoa etsiä yhtymäkohtia eri opettajien metodeista ja luoda tätä kautta itselle moniulotteisempaa näkemystä sekä lajista että kehosta.

Teknisiin ominaisuuksiin ja lajiesittelyyn keskittyvässä osiossa halusin määritellä lajin, sekä esitellä joitakin teknisiä ratkaisuja, joihin olen ollut tyytyväinen. Varsinkin Reutling -vajerikiristimen käyttö on helpottanut huomattavasti toimintaani eri paikoissa. Toinen tasapainoilun vakauttava tekijä, joka ei aiemmin ole tuntunut niin merkitykselliseltä, on nuoran pitäminen aina saman mittaisena ja

löysyysasteisena. Barboux on useaan otteeseen painottanut minulle, kuinka tärkeää on varsinkin vaikeampien temppujen onnistumisen varmistamiseksi huolehtia, että nuora on aina samanlainen. Pienikin ero pituudessa ja löysyydessä muuttaa nuoraa niin, että temppujen onnistumisesta ei voi olla enää varma. Sisäisen tuntemuksen pitäisi aina ohjata kehoa tempuissa, sillä ympäröivät olosuhteet muuttuvat usein esiintyvällä artistilla (valot, tila, yleisö), eikä joka kerta tasapainoilun uudelleen opettelu ole järkevää. Nuorataiteilijalle vaihteleva esiintymismitta nuorassa on suuri työturvallisuusriski.

Tässä tutkimuksessa onnistuin mielestäni avaamaan hieman omaa ajatusmalliani löysästä nuorasta, jota opettajani ovat muokanneet. Olen tarkastellut liikkeitä ja kehoani analyttisesti ja huomannut erot tehdyn ja huonosti tehdyn tekniikan välillä. Oppimieni asioiden muokkaaminen kirjalliseen muotoon ei ole ollut helppoa ja työssäni olisikin tarkennettavaa. Olisin halunnut mallintaa mm. tasapainopisteen sijaintia matemaattisemmin, sekä antaa yksityiskohtaisemman selvityksen kehon asennosta nuoralla käyden läpi jalan eriasennot ym. Myös Bartenieff Fundamentals ja spiraalitekniikka mahdollistaisivat lisää syventymistä aiheeseen. Tämän pohjalta on ainakin muutamia uusia alueita tutkittavana tarkemmin ja uskonkin itse etsiväni lisää tietoa eri aiheista antamaan lisää moniulotteisuutta ajatteluuni ja osaamiseeni.

LÄHTEET

Cirque du Soleil-Ovo-5 min Broll + 18.4.2015 <https://www.youtube.com/watch?v=7VgGX65ygVI>.

FEDEC. Basic Circus Arts Instructions Manuals: Chapter 3 – Tight wire and slack rope + 21.4.2015 <http://www.fedec.eu/wp-content/uploads/2013/11/m3en.pdf> .

Kuva 1. Nuoran kiinnityspäätte. Kivimäki, J 23.4.2015.

Kuva 2. Reutling- cable holder + 21.4.2015 <http://www.doughty-engineering.co.uk/shop/images/products/t37656.jpg> .

Kuva 3. Kivimäki, J. Löysän nuoran kiinnityspäätte.

Owusu, J. 2013. Kehon osien keskinäiset suhteet: Bartenieff Fundamentals lähestymistapana fysioterapeuttiseen harjoitteluun. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Raunio, K-M. 2007. Spiraalidynaaminen harjoittelu vaivaisenluun hoidossa. Helsinki: Stadia Helsingin ammattikorkeakoulu.

Rouhiainen, L. 2006. Liikkeitä näyttämöllä – Mitä somatiikka on? Huomoita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus. http://www.teats.fi/teats_kirja2006.pdf.

Sähköpostikeskustelu Jouni Kivimäen kanssa huhtikuussa 2015.

Tuntikeskustelut Isabelle Brissetin, Laurent Barboux:n, Michéle D'Angelon ja Sasha Doubrovskin kanssa Académie Fratellinissa, lukuvuonna 2014- 2015.

Liite 1. Jouni Kivimäen piirros nuorakiinnityksestä.

KINEMATICS

- IHANKE KILAI TS ON KUWA MUKUTAN.
- JOS REINER KOKKUS ESTAS 34 NIN ANAKIAMI TS SANAN 34 ETÄSSE OLLA TEINEN ALUPÄÄSTÄ.
- JOS KILAI MYMATKA LUTVENA AIN KILAI TEKSTÄN JA REINERIN KOKKUSAN KOKKUS KUKKA.
- JOS KILAI TSINISIA KUKKANA NIN KILAI TSINISIA KUKKANA KUKKANA KUKKANA KUKKANA. ALUPÄÄSTÄ ON TEINEN PÄÄSSE PÄÄSSE. ETEKIN JOS NUKKUS KUKKANA SIOU SUONASSA.

