



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

KOSKETUKSEN MERKITYS TANSSISSA

Yhteenkuuluvuuden tunteen tukeminen ryhmässä

TEKIJÄ: Eevi Tolvanen

Koulutusala Kulttuuriala	
Koulutusohjelma Tanssinopettajan koulutusohjelma	
Työn tekijä Eevi Katariina Tolvanen	
Työn nimi Kosketuksen merkitys tanssissa - Yhteenkuuluvuuden tunteen tukeminen ryhmässä	
Päiväys	15.12.2015
Sivumäärä/Liitteet	36/3
Ohjaaja Paula Salosaari	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia fyysisen kosketuksen käyttämistä tanssissa ryhmäytymisen ja ryhmän hyvinvoinnin näkökulmasta. Kirjoittaja toimi tanssijana Anna-Maria Väisäsen yhteisötaiteellisessa näyttämöteoksessa <i>Morsiamet</i> (2014-2015) ja Mirva Mäkisen kontakti-improvisaation perustuvassa teoksessa <i>Spherical Space</i> (2015) sekä pidin kontakti-improvisaatio tiiviskurssin Kuopion konservatoriolla (2015). Koostetun opinnäytetyön kolme osaa, <i>Morsiamet</i>, <i>Spherical Space</i> ja kontakti-improvisaatio tiiviskurssi, tuovat kosketuksen esiin eri tulokulmista ja kokemuksista.</p> <p>Opinnäytetyössä selvitetään tiiviisti yhteisötaiteen ja -tanssin ideologiaa, sekä kerrotaan kontakti-improvisaation kehittymisestä ja sen tyypillisistä piirteistä. Yhteisötanssi ja kontakti-improvisaatio tulevat esille opinnäytetyön eri osissa ja vaikuttavat kirjoittajan kosketushistoriaan, sekä koskettamisen käyttämiseen ryhmänohjaustilanteissa.</p> <p>Opinnäytetyö pohjautuu kokemukseen, verraten kirjoittajan omiin kokemuksiin, havaintoihin eri ryhmien kokemuksista, sekä kontakti-improvisaatio tiiviskurssin osallistujien kokemuksiin ja kirjoituksiin. Osallistujien kirjoitukset on kirjoitettu ajatuksen virtana hetkessä annettujen kysymyksiä tai aiheiden mukaan. Kirjoitusten avulla on pyritty selvittämään henkilökohtaisia kokemuksia kosketuksesta.</p> <p>Opinnäytetyössä pyritään muodostamaan monipuolinen kuva hyvän kosketuksen vaikutuksista ja merkityksistä ryhmään ja yksilöihin ryhmässä. Työssä havaitaan erilaisten lähtökohtien, kuten läsnäolo ja välittäminen, vaikutus koskettamiseen ja sen tapaan. Tavoitteena on herättää mielipiteitä ja kysymyksiä omasta ryhmänohjaamisesta, koskettamisen mahdollisuuksista ryhmäytymisessä ja ohjaustilanteissa sekä kyseenalaistaa kosketuksen vähäistä käyttämistä tanssinopetuksessa.</p>	

Avainsanat
tanssipedagogiikka, tanssi, kosketus, ryhädynamiikka, osallistavuus, yhteisötaide, yhteisötanssi, kontakti-improvisaatio

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS
Abstract

Field of Study
Culture

Degree Programme
Degree Programme in Dance Teacher

Author
Eevi Katariina Tolvanen

Title of Thesis
Significance of touch in dance - Supporting the feeling of togetherness in a group

Date	15.12.2015	Pages/Appendices	36/3
------	------------	------------------	------

Supervisor
Paula Salosaari

Client Organisation /Partners

Abstract

Thesis' aim is to research the use of physical touch in dance from a grouping and group's wellbeing and cohesion perspective. The writer worked as a dancer in Anna-Maria Väisänen's community art piece *Morsiamet* (2014-2015) and in Mirva Mäkinen's contact improvisation piece *Spherical Space* (2015) and held a contact improvisation workshop at Kuopion konservatorio (2015). The three different parts compiled in the thesis, *Morsiamet*, *Spherical Space* and contact improvisation workshop, show up touch from different angles and experiences.

The thesis explains briefly the ideology of community art and dance, the development of contact improvisation and its typical way of movement. Community dance and contact improvisation are referred to in different parts of the thesis and affecting to writer's touch-history and using touch in group instructing situations.

The thesis is based on experience, comparing writer's own experience, observation of different groups experiences and contact improvisation workshop participants' experiences and writings. Participants' writings are written freely so that they wrote everything that came to their mind on that specific moment based on given questions or themes. Writings were used to help finding out more about personal experiences of touch.

The thesis strives to make a diverse picture of good touch's influence and significance on groups and individuals in groups. Through this work different intentions were discovered, such as presence and caring, and their effect on touch and the way of touching. The goal is to create opinions and questions about one's own ways of leading and instructing groups, the possibilities of touch in making groups and group instructing situations and questions the lack of using touch in dance pedagogy.

Keywords

dance pedagogy, dance, touch, group dynamics, community art, community dance, contact improvisation

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN KESKEISTEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY.....	8
2.1	Yhteisötaide – yhteisötanssi.....	8
2.1.1	Oma tausta yhteisötanssin parissa	8
2.1.2	Elämä tunkeutuu taiteeseen - taide tunkeutuu elämään.....	9
2.2	Yhteisötaide.....	10
2.3	Yhteisötanssi	11
2.4	Kontakti-improvisaatio.....	13
2.4.1	Oma tausta kontakti-improvisaatiossa	13
2.4.2	Lyhyesti lajin kehittämisestä	14
3	KOOSTETUN OPINNÄYTETYÖN OSIOIDEN ESITTELYT	15
3.1	Tanssijana yhteisötaiteellisessa näyttämöteoksessa.....	15
3.2	Tanssijana kontakti-improvisaatio-tanssiteoksessa	16
3.3	Kontakti-improvisaatio tiiviskurssi.....	17
4	KOSKETUS JA TANSSI.....	18
4.1	Kosketuksesta ja sen merkityksellisyydestä tai merkityksettömyydestä	18
4.2	Kosketus mukana läpi elämän.....	19
4.2.1	Ikääntyneet ja kosketuksen merkittävyys.....	20
5	ESILLE NOUSSEET KYSYMYKSET	22
5.1	Huono kosketus – kosketuksen puute.....	22
5.2	Voiko toiseen tutustua kosketuksen kautta?.....	22
5.3	Luottamus	23
5.4	Välittäminen	24
5.5	Aito koskettaminen, koskettamisen tapa.....	24
6	KOSKETUS KOOSTETUN OPINNÄYTETYÖN ERI OSIOISSA	26
6.1	<i>Morsiamet</i> ja kosketus.....	26
6.1.1	Omaehtoinen koskettaminen.....	27
6.2	<i>Spherical Space</i> ja kosketus.....	29

6.2.1	Läsnäolon merkitys	30
6.3	Kontakti-improvisaatio tiiviskurssi ja kosketus	30
7	LOPPUPÄÄTELMIÄ JA POHDINTAA	32
	LÄHTEET	33
	LIITE 1: PAIKALLISLIIKKEEN KÄSIOHJELMA	34
	LIITE 2: <i>SPHERICAL SPACE</i> FLYER.....	35
	LIITE 3: <i>SPHERICAL SPACE</i> KÄSIOHJELMA.....	36

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö käsittelee kosketusta tanssissa ja sen merkitystä ryhmän sisällä. Opinnäytetyö koostuu kahdesta taiteellisesta työstä, joissa toimin tanssijana sekä kontakti-improvisaatio tiiviskurssista. Anna-Maria Väisäsen koreografia *Morsiamet* (2014-2015) oli yhteisötaiteellinen prosessi. Mirva Mäki-*sen Spherical Space* (2014-2015) ja kontakti-improvisaatiokurssi (2015) liikkuvat kontakti-improvisaation maailmassa. Kahdessa teoksessa tutkin aihetta ryhmän sisällä ja tiiviskurssilla ryhmän ulkopuolelta, sekä osallistujien kokemuksiin verraten. Tutkielmaan vaikuttavat myös kokemukseni yhteisötanssin, soveltavan ja osallistavan tanssin maailmasta ja sisältää kokemuksia ja päiväkirjamerkin-*töjä vuosien 2012-2015 väliltä.*

Kosketus, koskettaminen ja kosketettavana oleminen on kiinnostanut minua pitkään. Olen tehnyt ja tutkinut kontakti-improvisaatioita ja se kiehtoo minua. Kosketuksen merkityksellisyys ja toisaalta merkityksettömyys herättää paljon kysymyksiä ja saa minut pohtimaan mitkä ovat ne tekijät jotka vaikuttavat siihen. Koko opiskeluaikani olen etsinyt ja löytänyt itseni mitä kummallisimmista paikoista ja töistä, jotka jollain tavalla käsittelevät kosketusta. Opiskeluaikana olen myös pohtinut omaa taiteilijuuttani sekä pedagogin identiteettiä. Olen ollut ristiriidassa tanssinopettajanopintojen kanssa, ja joutunut käymään pitkän ajatteluprosessin siitä mitä haluan tulevaisuudessa tehdä ja miksi. Pedagogisuuteni kohdistuu vahvasti yhteisöihin ja yhteisötanssiin. Siellä edelleen koskettaminen ja sen merkitys ovat suuressa roolissa ja keskiössä.

Omien kokemusten pohjalta minulle on pedagogina muodostunut tärkeä tehtävä ja vastuu luoda opetustilanteista yhteisiä hetkiä, joissa on turvallista jokaisen olla. Yhdessä tekemisen ja jakamisen ilmapiiri on oleellinen ja tärkeää niin lapsille, nuorille, kuin aikuisillekin. Kyseisen ilmapiirin luominen on monen tekijän summa, mutta itseäni tällä hetkellä kiinnostaa kosketus ja sen mahdollinen vaikutus ryhmätyöskentelyyn, ryhmädynamiikkaan ja ryhmähenkeen. Kosketuksen käyttöä turhan usein arastellaan tai sitä ei näy ollenkaan niin perinteisessä tanssinopetuksessa, kuin soveltavan tanssin maailmassa. Mielestäni se on huolestuttavaa ja suuri puute. Minua kiinnostaa myös voiko kosketuksella huijata jollain tavalla ihmisen varautuneisuutta tai selviytymisreaktioita? Voiko kosketuksen avulla rikkoa jään ihmisten välillä ja aloittaa tutustuminen sitä kautta?

Tässä opinnäytetyössä määrittelen kosketuksen fyysiseksi teoksi, jossa on kehokontakti toiseen henkilöön. Keskustelen opinnäytetyössäni muun muassa tähän kehokontaktiin liittyvistä asenteista ja tunteista sekä sen mahdollisesti aiheuttamista vaikutuksista.

Opinnäytetyö perustuu omiin kokemuksiini ja havaintoihin toimiessani tanssijana yhteisötaideteoksessa sekä tanssijana ja pedagogina kontakti-improvisaatioon perustuvassa tanssiteoksessa ja työpajassa. Toimiessani näissä tehtävissä kirjoitin työpäiväkirjaa keräten omia havaintojani ja toisten ryhmän jäsenten kommentteja, kun ne olivat vielä tuoreena muistissa. Tanssiteosten valmisteluprosesseista sekä esityksistä on paljon kuva- ja videomateriaalia. Myös kontakti-improvisaatiotyöpajat on dokumentoitu. Tässä opinnäytetyössä onkin fenomenologinen ote siinä mielessä, että se perustuu kokemuksiin, aistihavaintoihin ja niistä seuraavaan ymmärrykseen tutkittavasta aiheesta. Niinpä

käyty keskustelu ja johtopäätökset korostavat omia havaintojani ja tulkintojani osallistujien kommentteista ja kokemuksista. Tällainen työtapa haastaa tekijänsä avoimeen ihmettelyyn ilman ennakko-oletuksia tai määritelmiä.

(<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>) Luettu 5.11.2015

2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISTEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

2.1 Yhteisötaide – yhteisötanssi



KUVA 1. Puijonlaakson palvelukeskus, *Kokemusten catwalk*-esityksestä, 2013.

Koostetun opinnäytetyöni ensimmäinen osio *Morsiamet* oli yhteisötaiteellisen prosessin avaus. Seuraavassa osiossa avaan oman yhteisötanssi-taustani, sekä käsittelen yhteisötaidetta ja avaan yhteisötanssi-käsitettä, sen merkitystä ja tavoitteita.

2.1.1 Oma tausta yhteisötanssin parissa

Aloittaessani tanssinopettajaopinnot Savonia ammattikorkeakoulussa läänitaitelija Anniina Aunola piti meille luennon, jossa hän kertoi osallistavasta ja toiminnallisesta taiteesta – yhteisötaiteesta. Luento oli minulle merkittävä, koska löysin silloin minulle vielä tuntemattoman, mutta merkityksellisen tavan tehdä tanssia ja viedä sitä konkreettisesti ihmisten keskelle koettavaksi ja tehtäväksi.

Tutustuin luokkalaiseeni Anna-Maria Väisäseen ja otimme pian luennon jälkeen yhteyttä Aunolaan. Tästä alkoi ensimmäinen yhteinen projektimme *Kokemusten catwalk* Leväsen ja Puijonlaakson palvelukeskuksilla. Ensimmäisen opiskeluvuoden (2012-2013) aikana sain nähdä Anniina Aunolan työtä läänitaitelijana Kuopion maakunnissa. Ensimmäisen kerran pääsin kannattelemaan yksin yhteisötanssituokioita opetusharjoittelun muodossa vuonna 2014 Puijonlaakson palvelukeskuksen eri osastoille. Olen seurannut myöskin tiiviisti Anna-Maria Väisäsen työtä Kuopion yhteisötanssitaitelijana (2014-2015) ja ollut mukana tanssijana sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa ja kehitysvammaisten kanssa toteutetuissa tanssituokioissa. Kesällä 2015 työskentelimme Väisäsen kanssa työparina ja järjestimme osallistavan taiteen päivän *Karttulan matkalaukkukarnevaali*. Tällä hetkellä (2015) viimeistelen opintojani päättöharjoittelussa Itäisen tanssin aluekeskuksella työskennellen nuorten kanssa sekä Kuopion kaupungilla aikuisten kehitysvammaisten kanssa.

2.1.2 Elämä tunkeutuu taiteeseen - taide tunkeutuu elämään



KUVA 3. Sotku, *Morsiamet*-näyttämöteos, Eevi Tolvanen, 2015.

Yhteisötanssissa taiteen voimaannuttava vaikutus ulottuu yhteisöihin, joissa taidetta ei välttämättä vielä ole tai sitä ei ole helposti saatavilla. Yhteisö itse synnyttää teemojen sisällä omaa taidettaan ja rakentaa kommunikaation yhteisön tai ryhmän välille. Tanssitaiteilijana olen täysin ryhmää ja sen yksilöitä varten. Teen ja annan kaikkeni, jotta voimme löytää vuorovaikutuksen keinon silloinkin, kun se ei ole esimerkiksi verbaalisesti mahdollista. Tavoitteeni on omalla toiminnallani osallistaa kohde-ryhmää mahdollisimman paljon ja tuoda yksilöt uudelleen ja eri tavalla näkyväksi.

Ensimmäinen tanssituokio osastolle 1, sukulainen on kuollut edellisenä päivänä, aloitan luke-
malla Uuno Kailaksen runon:
Tosin loppuvat kerran askeleet vaeltajilla. Kukin vuorostaan on nukkuva syliin maan. Vaan katso: kaikki ne kuitenkin mukana ovat, nekin, joiden tomu on uupunut vaeltamaan. Hetki on hiljainen ja kunnioittava. Penkistä nousee seisomaan Erkki, joka vastaa runooni omallaan. Hän puhuu koskettuneena tähdistä ja taivaasta. Jokainen osallistuja kuuntelee tarkkaavaisena ja ymmärtäen. Varmasti moni meistä on kokenut menettämisen tunteen.” (Työpäiväkirjamerkintä, 27.10.2014, Puijonlaakson palvelukeskus)

Tästä merkinnästä tulee selkeästi ilmi, mitä osallistamisella tarkoitan. Aloitin lausumalla runon ja jakamalla minulle tärkeän ja henkilökohtaisen asian, joka sai aikaan ryhmässä vastareaktion. Joku halusi antaa minulle lahjaksi oman runonsa, samalla hän toi itsensä selkeästi esiin ryhmässä ja koimme kaikki hienon ja koskettavan hetken. Kaikella omalla tekemiselläni haluan herättää ryhmässä reaktioita, olivatpa ne sitten liikkeellisiä, sanallisia tai tunteellisia. Tärkeää minulle on myös se, että uskaltaa tuoda itsestäni joskus hyvin henkilökohtaisiakin asioita esiin, joka on kaiken avain, jos toiminnalla haluaa saada ryhmäläisiltä vastaavia kokemuksia kuultavaksi ja nähtäväksi.

2.2 Yhteisötaide

Yhteisötaiteessa taiteilija toimii mahdollistajana, fasilitaattorina ja innostajana erilaisissa yhteisöissä ja kohderyhmissä lapsista ikääntyneisiin, joka mahdollistaa taiteelliseen toimintaan, joka on osallistavaa ja toiminnallista. Toiminta voi tähdätä ulostuloon, lopputulokseen tai esitykseen, varsinkin silloin, kun toiminta on tavoitteellista ja sille annetaan tarpeeksi aikaa. Yhteinen koettu matka, koetut ja jaetut asiat, ovat kuitenkin tärkeämpiä, kuin itse lopputulos.

Puhuttaessa yhteisöistä, tarkoittaa yhteisö kaikkia henkilöitä, jotka ovat jollain tavalla osa yhteisön arkea. Esimerkiksi palvelukeskuksessa työskennellessä yhteisöön voisivat kuulua asiakkaat – ikääntyneet, hoitajat, lääkärit, esimiehet, omaiset. Käytännössä kaikki, jotka jollain tavalla vaikuttavat yhteisön toimintaan ja ovat näkyvillä yhteisössä.

Tuokioihin voivat osallistua kaikki toimintakykyyn katsomatta, kunhan se on osallistujalle mielekästä. Jokainen voi osallistua haluamallaan ja valitsemallaan tavalla omien tarpeidensa mukaisesti. Tuokion kannattelijan eli taiteilijan tehtävänä on räättälöidä sisällöt osallistujien edellytysten mukaan.

Aunolan ja Pylkkäsen (2006) mukaan tekijöiden ääni tuodaan kuuluville – taiteilijoiden rooli on toisijainen. Keskiössä on yksilöiden ja yhteisön voimaantuminen yhteisöllisen toiminnan kautta, jossa taitelija rohkaisee jokaista itseilmaisuun. Tavoitteena on korostaa yhteenkuulumisen tunnetta, yhteisöllistä ryhmähenkeä, jossa koko ryhmä yhdessä tekee ja tukee toistensa toimintaa. Ihanteellista olisi, että ryhmän yhdessä tekeminen ja tukeminen tapahtuisivat ja vaikuttaisivat myös muissa arjen toiminnoissa tuokioiden seurauksena.

Taiteella on kuitenkin yhä pyrkimys muuttaa ihmisten tietoisuutta ja toimintatapoja, mutta esimerkiksi yhteisötaiteessa keskitytään välittömän pikakokemuksen tuottamisen sijasta pitkäjänteisten kommunikointiprosessien myötä lisääntyvään ja ajan mittaan uusiutuvaan tietoisuuteen. Nykyisin radikaalia lienee kuitenkin yhteisötaiteellisen toiminnan taustalla oleva ajatus, että taide ei vain kuvasta inhimillistä toimintaa tai heijasta yhteiskuntaa, eikä taide ole pelkkää (itse)ilmaisuun, vaan voi tuottaa laajemmassa yhteiskunnallisessa mielessä uutta tietoa, jonka varassa voidaan toimia myös muilla kuin taiteen alueella. (Sederholm, 2007,41)

Itse toivon aina mennessäni uuteen ympäristöön ja työskennellessäni uuden ryhmän kanssa, että lähtiessäni kaikki mitä olemme yhdessä tehneet ja luoneet jäisi kaikumaan ryhmään ja ympäristöön. Esimerkiksi toiminta voisi jatkua jollain tavalla, joko toisen taiteilijan toimesta tai henkilökunnan ja ryhmäläisten omasta toimesta. Jatkuvuus voi olla myös pieniä seurauksia tuokioista, esimerkiksi katsekontaktin tehostamista, tervehtiminen halauksin, koskettamisen tapa tai asiakkaan ja hoitajan yhteiset hetket.

2.3 Yhteisötanssi



KUVA 2. Karttulan osapäiväryhmä, *Morsiamet*-näyttämöteoksen harjoitusprosessista, Anna-Maria Väisänen, 2015.

Yhteisötanssi perustuu ajatukselle, että tanssi kuuluu kaikille ikään, sukupuoleen tai toimintakykyyn katsomatta. Jokaisella pitäisi olla halutessaan mahdollisuus ilmaista itseään liikkeen keinoin ja oikeus omanlaiseen liikkeeseen. Kannamme kehoissamme muistoja ja tarinoita, jotka tekevät jokaisesta kehosta omanlaisen ja täydellisen. Kehot tuottavat erilaista liikettä ja liikkuvat eri tavoin. Aunolan ja Pylkkäsen (2006) mukaan jokainen liike ja liikkuva keho on yhtä arvokas ja kaunis. Tanssin kautta osallistujat voidaan herkistää kokonaisvaltaiseen keholliseen ja aistilliseen kokemukseen. Tanssi mahdollistaa ilmaisun eri aistien kautta ja liikkeen kautta, jolloin ei tarvita sanoja, eikä liikkeen tai tarinankertomisen tarvitse olla yksiselitteistä tai selkeää. Tärkeää on herkistyä yksilöiden ja ryhmän kohtaamiselle. Liikkeen kautta osallistujat ovat yhteyksissä toisiinsa ja kohtaavat ryhmän jäseniä uudelleen ja uudelleen eri tehtävien ja improvisaation kautta. Yhteisötanssin kanssa työskennellessä jokainen taiteilija on kohtaamisen ammattilainen. Tarvitaan tilannetajua ja toisaalta uskallusta kokeilla ja tehdä virheitä.

Katsekontaktilla voi liikkeessä tehdä merkittäviä yhteyksiä henkilöiden välille ja samalla tunnustella, miten henkilö reagoi ja lähtee hän esimerkiksi mukaan liikkeeseen. Kosketuksen hyödyntäminen toimii samoin. Kosketus voi olla ensin vain kättely, sitten halaus ja syventyä asteittain yhä merkityksellisemmäksi. Kosketuksesta voi aistia henkilön jaksamisen tason, onko hän vastahakoinen vai vastaako hän kosketukseen. Kosketus voi olla silta kommunikoinnille esimerkiksi silloin, kun henkilö ei puhu tai ei halua puhua.

Kohderyhmän ja taiteilijan elämät ja kokemukset tunkeutuvat toisiinsa ja kohtaaminen luo yhdessä jotain uutta ja käsittämätöntä. Tanssitaiteilijana tuon kehossani ja mielessäni omat keinoni käsitellä tunteita ja kokemuksia kehollisuuden kautta, liikkeen ja tanssin kautta. Osallistujat tuovat vastavasti heidän elämäntarinansa, kokemuksensa, ilonsa ja surunsa samaan tilaan. Yhdessä tuo kaikki voi muuntautua uskomattomiksi hetkiksi, muotokuviksi, lauluiksi, sanoiksi, herkiksi tansseiksi. Jokaisella on mahdollisuus tuoda oma tarinansa, oma hetkensä näkyväksi haluamallaan tavalla. Jokainen itse päättää, mihin lähtee mukaan, miten osallistuu tai on osallistumatta. Sederholm (2007) kirjoittaa: "Aikaisemmin taide oli arjesta vieraantunutta; nykyisin moni on niin vieraantunut arjesta ja elämästä(än), että arjen innovaatioita, sosiaalisia kontakteja ja yhteisöllisyyttä täytyy etsiä, tuottaa ja luoda taiteessa, ja siten pyrkiä osoittamaan arjen arvo ja merkitys."



KUVA 4. Puijonlaakson palvelukeskus, Surinasussu, *Kokemusten catwalk*, 2013.

Edellä mainittu kokemusten jakaminen toteutui esimerkiksi *Kokemusten catwalk*-projektissa, kun pidimme tuokiota Puijonlaakson palvelukeskuksen suuressa salissa. Olimme kerääntyneet pieniin pulinapiireihin, joissa keskustelimme vaateuksesta, vaatteiden malleista ja muistoista, jotka heräsivät vaatteiden myötä. Olimme saaneet suuren määrän Turo Tailorin vaatteita, joita esittelimme osallistujille. Pistin päälleni trumpettimalliset sammarihousut, mustan liivin ja lierihatun. Saapastelin miehekkäästi ryhmäni edessä, kun ryhmässäni ollut muistisairas nainen kutsui minua lähelleen. "Minun mieheni" – hän sanoi, hän kertoi miehestään, joka oli ollut televisiossa töissä juontajana. Hän oli ollut sellainen naisten mies, pokkaili hatullaan jokaiselle. Hän oli näyttelijä ja laulaja, hän oli komea ja pitkä. Silmät kostuneina hän jakoi kuvaelman omasta miehestään meidän ryhmällemme. Tuokion

jälkeen ryhmässä ollut hoitaja tuli kiittämään ja ihmetteli, kuinka tämä voi olla mahdollista. Hän ei ollut kuullut kyseisen henkilön muistelevan koskaan samalla tavalla, eikä hoitaja ollut koskaan kuullut tästä komeasta miehestä. Yhdessä jaoimme koskettavan ja merkittävän hetken.

2.4 Kontakti-improvisaatio

Spherical space tanssiteoksessa ja kontakti-improvisaatio tiiviskurssilla käsitellään kontakti-improvisaatiota. Seuraavassa osiossa kerron kontakti-improvisaatio taustastani sekä lyhyesti kontakti-improvisaatiosta ja sen tyypillisistä piirteistä.

2.4.1 Oma tausta kontakti-improvisaatiossa



KUVA 5. Kaapelitehdas, kontakti-improvisaatio jamit, Anna Tervahartiala, 2012.

Tutustuin kontakti-improvisaatioon lukioaikoina Mirva Mäkisen kautta. Aloin käymään intensiivisesti Helsingin Kaapelitehtaan kontakti-improvisaatio jameissa (2010-2012). Kontakti-improvisaatiosta tuli nopeasti minulle ominainen ja luonnollinen tapa liikkua ja tanssia. Kiinnostuin kosketuksesta ja sen mahdollisuuksista tanssissa: painovoimasta, painon jakamisesta ja lajin akrobaattisuudesta. Ylipääntään kaikesta siitä, mitä pystyin tekemään toisen kehon kanssa kontaktissa. Kesällä 2012 osallistuin kontakti-improvisaatio festivaaleille Espanjassa, Murciaassa. Työskentelin monien kehojen ja seitsemän hyvin erilaisen opettajan kanssa. Aloittaessani opinnot Kuopiossa syksyllä 2012 huomasin hyvin nopeasti, ettei kontakti-improvisaatio ole vielä rantautunut Kuopioon. Ensimmäiset epäonnistuneet yritykset järjestää kontaktijameja tapahtui tällöin. Vaihtovuotena 2013-2014 Barcelonassa kävin aktiivisesti jameissa ja kursseilla. Vuodesta 2014 eteenpäin olen pitänyt Kuopiossa yksittäisiä kontakti-

improvisaatiotunteja, sekä yhden tiiviskurssin Kuopion konservatoriolle. Itse harjoitan lajia käymällä aktiivisesti Helsingissä jameissa ja kursseilla.

2.4.2 Lyhyesti lajin kehittymisestä

Kontakti-improvisaatio kehittyi amerikkalaisen tanssija-koreografi Steve Paxtonin tutkimuksista ja kokeiluista 70-luvun alkupuolella. Lajista kehittyi avoin niin naisille, kuin miehille, jotka tutkivat erilaisia tapoja liikkua pareissa tai pienissä ryhmissä kuten painon antaminen ja vastaanottaminen, nostaminen, kantaminen, johtaminen, seuraaminen ja painiminen. Laji löysi erilaisia liikemalleja myös sosiaalisista tansseista, urheilusta ja kamppailulajeista, kuten Aikido. Vuodesta 1970 lähtien kontakti-improvisaatio on levinnyt maailmanlaajuisesti. (Banes, 2003,78)

Koska kontakti-improvisaatio syntyi postmodernismin aikaan, feminismi vaikutti lajin sukupuolikäsitykseen ja sukupuolten väliseen tasa-arvoisuuteen. Esimerkiksi kaikki voivat nostaa kaikkia, miehet miehiä, naiset naisia tai naiset miehiä. Laji nähdään ensisijaisesti jatkuvana harjoitusmuotona. Luultavasti suurin osa lajin harjoittamisesta tapahtuu kontakti-improvisaatio jameissa, jonne tulee tanssijoita ja ei-tanssijoita tanssimaan ja harjoittelemaan yhdessä. (Banes, 2003, 78)

Kontakti-improvisaatio on tanssin ja liikkeen muoto, jossa tavoitteena on olla kontaktissa toiseen tai toisiin kehoihin. Kontaktipistettä seuraamalla kehoista muodostuu monimutkainen kokonaisuus, joka voi liikkua haluamallaan tavalla. Kontakti-improvisaatio perustuu improvisaatioon, joka mahdollistaa tanssijoiden tai liikkujien mielenkiintoisen ja jatkuvasti muuntuvan leikin. Se tutkii painovoimaa, liikesuuntaa, vaivattomuutta ja spontaaniutta.

3 KOOSTETUN OPINNÄYTETYÖN OSIOIDEN ESITTELYT

3.1 Tanssijana yhteisötaiteellisessa näyttämöteoksessa



KUVA 6. Sotku, *Morsiamet*-näyttämöteos, Eevi Tolvanen, 2015.

Vuonna 2014 Anna-Maria Väisänen pyysi minut ja kaksi muuta tanssijaa yhteisötaiteelliseen näyttämöteokseen Karttulan osapäiväryhmän kanssa. Osapäiväryhmät toimivat eri toimipisteissä Kuopion kaupungin toimesta ja niiden tavoite on esimerkiksi tukea arjen toimintakykyä. Työskentelymme on alkanut koko työryhmän kanssa syksyllä 2014, ensimmäinen esitys oli Kuopiossa Sotkulla 9.1.2015. Työskentelyä jatkettiin huhti-kesäkuun aikana ja toinen esitys nähtiin Kuopiossa Paikallisliikkeessä 14.6.2015. Ensimmäinen yhteistyömme Väisäsen kanssa tapahtui jo vuonna 2012. Silloinkin yhteisötanssituokiomme tähtäsivät jonkinlaiseen lopputulemaan eli pienimuotoiseen esitykseen. Kuitenkaan tässä mittakaavassa en ollut aikaisemmin työskennellyt yhteisötanssin parissa.

Morsiamien yhteisen matkan aikana on tullut hyvin selväksi, kuinka kosketuksen merkitys on kehittynyt ryhmän sisällä työskentelyn aikana. Osapäiväryhmää on pidetty noin 4 vuotta, mutta tämän teoksen ja työskentelyn tuloksena ryhmästä on muotoutunut vieläkin läheisempi ja ryhmäläiset muistuttelevat, että jokaista on haluttava. Tämä yhteistyö Karttulan osapäiväryhmän, Itäisen tanssin aluekeskuksen, Kuopion kaupungin, sekä tanssijoiden välillä on opettanut minulle ymmärrystä, inhimillisyyttä, arvoista, kuuntelun ja läsnäolon merkityksestä. Kosketuksen voima on nähtävillä selkeästi tämän ryhmän sisällä. Opinnäytetyössä käytän *Morsiamet*-teosta ja omia kokemuksiani esimerkkinä kosketuksen vaikutuksesta kyseiseen ryhmään.

3.2 Tanssijana kontakti-improvisaatio-tanssiteoksessa



KUVA 7. Circo, *Spherical Space*, Jouni Ihalainen, 2015.

Keväällä 2014 Mirva Mäkinen pyysi minua tanssijaksi väitöstutkimuksensa kolmanteen taiteelliseen osaan. Lopullisessa työryhmässä oli viisi tanssijaa Krista Arppo, Sebastian Lopez-Lehto, Anni Koskinen, Iiro Näkki ja Eevi Tolvanen, sekä kolme sirkusammattilaista Sade Kamppila, Oskar Rask ja Jouni Ruuth, kaksi muusikkoa Antonio Alemanno ja Juuso Hannukainen, pukusuunnittelija Kati Manttere ja valosuunnittelija Pyry Pakkala.

Spherical Space on kontakti-improvisaatioon pohjautuva esitys, jossa tutkitaan liikkeen jatkuvuutta, tietämättömyyttä, vauhdin vaikutusta ja esiintyjän suhdetta kehälliseen tilaan. Työskentely alkoi syksyllä 2014 ja jatkui pitkälle maaliskuuhun 2015 asti. Esitykset nähtiin Helsingissä Suvilahdessa Circon maneesilla 20.3 - 28.3.2015. Esitykset olivat kutakuinkin loppuunmyyty ja palaute oli hyvin positiivista. Kahdessa viimeisessä esityksessä jouduimme kääntymään ihmisiä, koska tilaa ei enää ollut. *Spherical Space* pyydettiin myös Irlantiin Echo Echo Festival of Dance and Movement – festivaaleille 5.11. - 15.11.2015, jossa teos esitettiin kaksi kertaa. Irlannissa muusikkona oli Tapani Heikinheimo ja Sade Kamppilaa sijaisti Zoe Ramsay.

Spherical Space antoi minulle vahvan kokemuksen siitä, kuinka nopeasti ryhmä voi kasvaa yhdeksi huomaamatta, kun kosketus tapahtui ensin ja tutustuminen sen jälkeen. Harjoitusten alkuvaiheessa käytimme paljon aikaa, vain toistemme kanssa tanssimiseen ja kehojen tutustumiseen. Teimme paljon painon antamis- ja vastaanottamisharjoituksia. Tuntui, että tutustuin tanssijoihin ensin kehollisesti ja sitten keskusteluiden ja sanojen kautta. Opinnäytetyössä käytän omia kokemuksiani, yhtenä ryhmänjäsenenä, esimerkkeinä kosketuksen mahdollisuuksista ryhmän muodostumiseen.

3.3 Kontakti-improvisaatio tiiviskurssi



KUVA 8. Kontakti-improvisaatio tiiviskurssi, Eevi Tolvanen, 2015.

Tein opetusharjoittelun Kuopion konservatoriolle, jossa pidin kahden viikonlopun mittaisen kontakti-improvisaatio tiiviskurssin 18.4 - 19.4.2015 ja 25.4 - 26.4.2015. Tiiviskurssin oli tarkoitus tukea tutkimustani opinnäytetyötä varten, joten pyysin osallistujia kirjoittamaan ja pohtimaan kanssani kosketusta ja sen merkitystä. Kurssilla tavoitteenani oli tutkia ja kokeilla käytännössä ideoitani ja ajatuksiani kosketuksen keinoista ryhmäytymisvaiheessa. Kurssille osallistui viisi konservatorion tanssinopiskelijaa.

Tiiviskurssilla tutustuttiin kontakti-improvisaation eri tekniikoihin ryhmissä, pareissa ja itsenäisesti. Nykytanssin harjoitukset tukivat tekemistä ja improvisaation eri mahdollisuuksia. Pariharjoituksissa herkistyttiin oman ja toisen kehoon tutustumiseen ja niiden väliseen kommunikointiin ja kuunteluun. Kehonhuollollisina harjoitteina toimivat erilaiset parin tai ryhmän kanssa tehtävät bodywork-harjoitteet, joissa keskityttiin tutkimaan pidemmäksi aikaa esimerkiksi kehon rakenteita, niiden muotoa ja käyttäytymistä ja toisaalta totuttauduttiin koskettamaan toista ja vastaanottamaan toisen kosketusta. Käytimme paljon aikaa keskusteluihin ja kirjoitustehtäviin, joihin osallistuin itsekkin. Tanssin yhdessä ryhmän kanssa ja kurssi oli muutenkin ryhmälähtöinen. Alun perin tarkoitukseni oli tarkastella kosketuksen vaikutuksia ryhmän ulkopuolelta, mutta käytännössä se oli haastavaa, koska olin osa ryhmää ja toimin ryhmän sisällä ja sen kanssa. Opinnäytetyössä käytän huomioitani tiiviskurssin tapahtumista, sekä omia ja osallistujien tekstejä kosketukseen liittyvistä aiheista.

4 KOSKETUS JA TANSSI

Raili Gothónin (2012) mukaan jokainen ihminen tarvitsee sosiaalisia suhteita, toisen ihmisen kosketusta sekä keskustelua ja toimintaa ystävien parissa, koska se tuottaa emotionaalista energiaa ja ihmisten yhteisyyden kokemista. Yhteisötanssin periaatteiden mukaan käytän paljon kosketusta ja sen eri tasoja ja oma kokemukseni siitä on syvä ja merkityksellinen. Olen päässyt syvemmälle tasolle henkilöiden kanssa, joka ei olisi ollut mahdollista pelkän puheen kautta. Joissain tapauksissa puhuminen ei ole enää edes mahdollisuus. Koskettaminen ja yhteisen kommunikaation löytäminen onkin silloin keskiössä. Näkemäni ja kokemani vaikutukset ja merkityksellisyys kosketuksen käyttämisestä ovat olleet niin vahvoja, että olen alkanut pohtimaan sen merkitystä myös toisenlaisissa konsepteissa, yhteisötanssin ulkopuolella.

4.1 Kosketuksesta ja sen merkityksellisyydestä tai merkityksettömyydestä



KUVA 9. Kontakti-improvisaatio tiiviskurssi, Eevi Tolvanen, 2015.

”Kosketus on yhteyden luomista ja vahvistamista. Ihon kautta ihminen tuntee, että lähellä on olemassa joku, joka hoitaa ja rakastaa. Kosketus lisää hyvinolontunnetta ja vähentää tai poistaa pahaa oloa. Kosketus on positiivinen voima. Kosketuksen kautta syntyy myös vähitellen tieto erillisyydestä ja yksilöllisyydestä.” (Gothóni 2012, 53)

Pohdin kosketuksen merkitystä nimenomaan ryhmäytymisen ja ryhmädynamiikan kannalta. Ryhmän muodostuessa ja ryhmähenkeä luotaessa kouluissa, leireillä, työpaikalla ja niin edelleen ryhmän ilmapiiriä lähdetään nostattamaan usein erilaisilla leikeillä tai ryhmätehtävillä. Näissä yleensä kaikissa korostuu verbaalinen kommunikointi. Pohdin voisiko puhumisen jättää aluksi kokonaan pois. Voiko kosketuksella huijata jollain tavalla ihmisen varautuneisuutta tai selviytymisreaktioita? Voiko kosketuksen avulla rikkoa jään ihmisten välillä ja aloittaa tutustuminen sitä kautta?

Toisaalta kosketus itsessään ei ole niin yksiselitteinen. Koskettaa voi monella tavalla. Pinnallisella ja välinpitämättömällä kosketuksella ei ole välttämättä mitään vaikutusta ryhmän toimimisen kannalta tai pahimmassa tapauksessa se voi aiheuttaa päinvastaista reaktiota – erkaantumista. Tarvitaanko kosketuksen taakse siis jokin tunne? Onko se hellydenosoitus, välittämistä? Vai onko sillä merkitystä, jos koskettaja on läsnä ja kosketus aito. "Although touch is not itself an emotion, its sensory elements induce those neural, glandular, muscular and mental changes which in combination we call emotion" (Peloquin, 1989, 16).

Samalla tavalla kuin tunne kosketuksen takana minua kiinnostaa ryhmäläisten halu tutustua. Onko se ohjaajasta riippumaton asia vai onko ulkoisella tekijällä vaikutusta siihen. Merete Mazzarellan (2005) mukaan hoiva on sukua huolenpidolle ja huomaavaisuudelle ja jokainen voi osoittaa välittämistään milloin tahansa jo pelkällä henkilökohtaisella läsnäololla. Ehkä siis avainsana on läsnäolo. Läsnäolo hetkessä ja siinä mitä tehdään, tutkielmassani erityisesti kosketuksessa. Jotta kosketus ei jää pinnalliseksi tai merkityksettömäksi, on koskettajan ja kosketettavan oltava läsnä. Läsnäolo hetkessä ehkä myös mahdollistaa erilaiseen tunnekokemukseen tai aistien herkistymiseen, pienimmätkin muutokset tai tuntemukset on helpompi aistia.

4.2 Kosketus mukana läpi elämän

Lasten tanssitunneilla kosketusta voi käyttää rentouttamiseen, pysäyttämiseen, kieltämiseen, kehittämiseen. Pitäessäni lasten tanssitunteja kosketus on vahvasti läsnä jatkuvasti ja olen myös nähnyt monen opettajan käyttävän kosketusta lastentunneilla enemmän, kuin esimerkiksi nuorten tai varsinkin aikuisten tunneilla. Gothónin (2012) mukaan lapselle kosketus on elintärkeää ja turvallisuuden tunteen kehittymisen edellytys. Olen tehnyt lapsille harjoitteita, joissa he koskevat toisiaan esimerkiksi maalaamalla toisen selkään tai maalaamalla toisen kehonosia. Myöskin loppurentoutukset toimivat paremmin, kun lapset saavat olla kosketuksissa toisiinsa tai opettajaan. Se luo turvallisuudentunnetta ja myöskin opettajana pystyn välittämään hoivan ja turvan tunnetta. Lapselle on tärkeää tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä tuntea olonsa turvalliseksi. Jo pieni lapsi näyttää lähimmilleen tunteitaan ja välittämistään halauksin, suukoin tai miksei kiukuttelemallakin. Kosketusta voi mielestäni juuri sen takia tuoda jo lastentunneilla osaksi tuntia. Niin lapset voivat tuntea yhteyden tunnetta koko ryhmän kanssa ja oppia koskemaan hellästi ja välittäen.

Turvallisuudentunne, josta puhun paljon lasten kanssa työskennellessä, ei muutu nuoruusiässä eikä aikuisiässä. Sen takia kosketusta ei missään nimessä pitäisi mielestäni vähentää tai lopettaa lapsien kasvaessa. Nuoruusiässä nuoret tarvitsevat paljon tukea ja kannustusta. Mikä ei olisi parempi tapa

osoittaa tukea, kuin kosketus? Läheisen aikuisen käteen voi tarttua milloin tahansa ja syyliä voi tarvita jokainen ikään ja sukupuoleen katsomatta. Murrosiässä nuori voi osoittaa rakkautta, välittämistä ja luottamusta myös kapinomalla. Murrosikäinen poika kaipaa myös läheisyyttä, vaikka halauksia vähättelisi ja välttelisikin. Välillä tulee tilanteita jolloin kaivataan vastaanottavaa syyliä ja rakkautta. (Gothóni 2012, 55-57)

Kokemukseni mukaan olen harvemmin törmännyt kosketuksen hyödyntämiseen aikuisten kanssa. Se on toki ymmärrettävää, koska jokainen harrastaa tanssia omista syistään. Nuoren lapsen äiti saattaa tarvita omaa rauhaa ja tilaa, toinen etsii mielenrauhaa muista syistä, joku haluaa päästä kesäkuntoon ja niin edelleen. Aikuisten tunneilla on välillä hiljainenkin tunnelma, halutaan pysyä omassa turvallisessa tilassa ja keskittyä vain tekemiseen ei niinkään vuorovaikutukseen. Kuitenkin aikuinenkin tarvitsee kosketusta kasvaakseen ihmisenä ja saadakseen vahvistusta omalle olemassaololleen (Raili Gothóni 2012, 58). Vaikka aikuisina otamme vastuun itsestämme ja saatamme kannatella tai kätkeä pahaa oloa pinnan alle, tarvitsee jokainen välillä halausta tai varmistusta siitä, että olen tässä. Välillä on hyvä pysähtyä ja huomata, etten ole yksin. Olen ollut monessa hetkessä mukana, jossa kosketus on saattanut laukaista tunteiden sekamelskan. Monessa loppupiirissä ja keskustelussa on tullut itku. ”Olemme oppineet peittämään omat vajavuutemme hyvin ja joskus kovan ja ylpeän pintakuoren alla on hyvin herkkä ihminen” (Gothóni 2012, 58).

4.2.1 Ikääntyneet ja kosketuksen merkittävyys

Aikaisemmin viittasin jo yhteisötanssiin ja vahvoin kokemuksiini kosketuksen käytöstä. Olen työskennellyt paljon ikääntyneiden kanssa suurimmaksi osaksi palvelukeskuksissa tai palvelukeskuksen palveluita käyttävien kanssa. Ensimmäisten tanssituokioiden jälkeen olen saanut kuulla minua syvästi koskettaneen lauseen: ”Minua ei ole kosketettu näin moniin vuosiin”. Aluksi se tuntui omituiselta, koska hoitajat koskevat asiakkaita joka päivä herättäessään heidät, viedessään heitä vessaan, syömään tai muuten liikuttaessaan asiakkaita päivän mittaan. Kuten Merete Mazzarella toteaa: ”Minulle hoitaminen kaikkineen – lääkärin kliininen työ, hoitotyö, hoivatyö – on kulttuurimuoto, johon kulminoituu tärkeitä kysymyksiä: kysymyksiä ihmisarvosta, suhteesta vahvan ja heikon, itsenäisen ja riippuvaisen välillä.” (Mazzarella, 2005, 8)

Yhteisötanssiin ja osallistavaan tanssiin kuuluu oleellisesti kokemuksellisuus ja osallistavuus. Henkilöt, joiden kanssa olen työskennellyt, ovat saaneet tuoda kuulluksi omia kokemuksiaan, muistojaan ja tarinoitaan. Moni palautuu lapsuusmuistoihin tai kokemuksiin, esimerkiksi olen pidellyt heitä sylissäni, kuin lasta. Joku saattaa nähdä minussa siskon, tyttären tai äidin. Minulle on annettu tupenrapinat tai lohdutettu pajaamalla ja syvin halauksin. Joskus olen tuhma tyttö, joskus kiltti. Voin palauttaa tai tehdä näkyväksi tärkeitä muistoja ja melkein aina siihen sisältyy jonkinlainen kosketus ja tiedän, että se tuntuu hyvältä – fyysisesti ja henkisesti. Brusila (2011) kirjoittaa: ”kosketuksen ja hellyyden tuomaa mielihyvää rapistunutkin keho kykenee tuntemaan ja siitä nauttimaan.” Tärkeintä on kohtaaminen ja fyysinen kontakti ihmisten välillä. ”Hoitavassa kosketuksessa merkittävää on ajan antaminen ja lupa hitauteen – jopa pysähtymiseen. Koskettamista ei arvioida tehokkuuden mitta-

reilla. Kosketuksen merkitykset ovat aina subjektiivisia. Merkityksen arvioinnin perusteena on subjektiivinen lämmön ja välittämisen kokemus tai turvallisuudentunne. Tärkeintä on ihminen ja kahden ihmisen vuorovaikutus.” (Gothóni, 2012, 83). Gothónin kirjassa Hyvä kosketus (2012) kuvataan hienosti kosketuksen kulkemista elämän mukana viimeisiin hetkiin asti: ”Kosketus on usein viimeinen kommunikaation muoto. Viimeisenä jää jäljelle turvallinen kosketus. Lähellä kuolemaa olevaa pidetään kädestä kiinni tai hänen kättään ja hiuksiaan silitetään hellästi.” Jos kosketus kulkee elämässä mukana – miksei tanssissakin?

5 ESILLE NOUSSEET KYSYMYKSET

Seuraavassa osassa kirjoitan auki opinnäytetyön aikana esille nousseita kysymyksiä ja teemoja, joita olen pohtinut yksin sekä kontakti-improvisaatio tiiviskurssilaisten kanssa. Valitessani kosketus-aiheen opinnäytetyölleni en ajatellut vielä kaikkia niitä elementtejä, jotka sitä ympäröivät. On vaikeaa rajata koskettaminen vain fyysiseksi eleeksi, kun koskettamiseen liittyy myös niin paljon muuta, kun tavoitteena on hyödyntää kosketusta ryhmädynamiikan kehittämisessä. Oikeastaan kaikki elementit liittyvät vahvasti toisiinsa ja niistä on vaikea puhua yksittäisinä tekijöinä, koska kaikki vaikuttavat lopputulokseen - eli koskettamiseen ja sen mahdolliseen vaikutukseen.

5.1 Huono kosketus – kosketuksen puute

Tutkielmassani en tuo esille negatiivista – huonoa, inhottavaa tai epämiellyttävää kosketusta, koska missään osiossa se ei ole tullut huomattavasti esille tai se ei ole vaikuttanut johtopäätöksiini kosketuksen merkittävydestä ryhmän hyvinvoinnin näkökulmasta. Kuitenkin haluan osoittaa ymmärrykseksi sen mahdollisuudesta ja olemassaolosta.

Morsiamet-näyttämöteoksessa käsitelimme häitä ja parisuhdetta. Harjoitteluprosessissa muutamaan otteeseen tuli ilmi kokemuksia väkivaltaisesta suhteesta, avioliitosta tai väkivallan kokemuksista, niin fyysisestä kuin henkisestä väkivallasta. Jokaisella meillä on oma kosketushistoria ja kokemus kosketuksesta, joka yleensä perustuu perheessä ja parisuhteessa tapahtuvaan kosketukseen.

Fyysinen ja henkinen väkivalta – satuttava kosketus, mutta myös kosketuksen puute voi vaikuttaa siihen kuinka vastaanottavaisia olemme kosketukselle tai minkälaisia tunteita ja ajatuksia kosketus meissä herättää. Huono paha kosketus on satuttava, kova, joka tuntuu inhottavalta, siihen voi liittyä rajuutta tai liikaa voimakkuutta. Tässä tutkielmassa haluan puhua hyvästä kosketuksesta, joka ei satuta, ei ole omistava tai tunkeileva.

5.2 Voiko toiseen tutustua kosketuksen kautta?

Omat kokemukseni kehollisesta tutustumisesta ovat olleet hyvin vahvoja ja olen kokenut, että toiseen tutustuminen kosketuksen kautta on mahdollista. Tämä tulee ilmi myös eri merkinnöistä työpäiväkirjassa sekä kurssilaisten teksteistä.

Juttelin (kontakti-improvisaatio tiiviskurssilla) siitä, voiko pelkän kosketuksen, koskettamisen tasolla tutustua tai tuntea tuntevansa jonkun. Pohdin kontakti-improvisaatio jameja, joissa kävin intensiivisesti parin vuoden ajan. Kokemukseni on, että minulla on paljon tuttuja ja muutamia ystäviä siellä, vaikkun olekaan tavannut heitä jamien ulkopuolella tai jutellut heidän kanssaan. Silti aina palatessani jameihin, kontakti tai yhteys ei ole kadonnut mihinkään ja yhteiset uudet tanssit vievät aina lähemmäksi. Kontaktissa tanssiminen voi myös herättää monia tunteita ja ajatuksia. Onpa mielenkiintoinen henkilö. Kuka hän on, mitä hän ajattelee. Haluan tanssia lisää. Haluan tutustua tähän ihmiseen. Minulla on rauhallinen olo, turvallinen. Minua häiritsee, en halua jatkaa. Meillä ei ole yhteyttä. (Työpäiväkirja, 12.3.2015, kontakti-improvisaatio tiiviskurssi)

Kontakti-improvisaatiojamit tarkoittavat Helsingin Kaapelitehtaalla järjestettäviä viikoittaisia jameja, joissa ideana on tanssia ja improvisoida avoimessa tilassa niin kontaktissa, kuin ilman kontaktia. Jamit ovat avoimet, niihin voi tulla ja mennä miten kukin haluaa.

Tutustuuko kosketuksen kautta henkilöön vai henkilön kehoon? Kokemani yhteydet ja tuttavuudet kontakti-improvisaation maailmasta ovat kaikki nimenomaan fyysisellä kosketuksella ja kontaktilla luotuja. Yhteisten tanssien määrä ja laatu on määrittänyt suhteeni tanssituttavuuteen. Kosketuksen kautta voin tutustua esimerkiksi ruumiinrakenteisiin, kehon tonukseen, jännityksiin, rentouteen tai energiatasoon. Pikkuhiljaa tutustun siis henkilön tapaan liikkua ja reagoida, sekä voin oppia lukemaan haluaako hän jatkaa tanssia vai ei.

Kirjoitin kontakti-improvisaatio tiiviskurssin aikana kehollisesta tutustumisesta seuraavasti:

”Tämän tiiviskurssin aikana olen ehdottomasti lyhyen ajan sisällä tutustunut kurssilaisten keholliseen ilmaisuun. Tunnistan kenen kanssa olen tanssimassa, vaikka pitäisin silmiä kiinni. Tunnistan käyttäytymistapoja. Saan enemmän informaatiota kontaktin ja kosketuksen kautta, kuin puhumalla kurssilaisten kanssa. Kosketus rikkoo jäätä, huijaa meidät lähemmäksi toisiamme kuin muuten uskaltaisi.” (Työpäiväkirja, 25.4.2015)

Kurssilaiset taas puhuvat aiheesta esimerkiksi näin:

”Voiko tutustua ilman puhetta? Voi ainakin oppia tuntemaan toisen kehon painon ja liikekielen. Oppii millä tavalla toinen liikkuu. Jos tarpeeksi kauan harjoittaa kontakti-improvisaatiota voi oppia miten toinen antaa painoa, millä kehon osilla, onko toinen varovainen millaisissa tilanteissa.” Veera I

”Puhuesssa on helppo valehdella, feikata jotain, peittää olennaisia asioita ja antaa itsestään aivan väärän kuvan. Ihmisen keho on rehellinen. Kehonkieli on erittäin selkeää. Kehot ovat mielenkiintoisia.” Ronja

Kokemukseni kautta olen tullut vakuuttuneeksi siitä että kosketuksen kautta saa paljon informaatiota kanssatanssijoiden tai -liikkujien kehoista. Vaikka kosketuksen kautta ei voikaan saada tietoa henkilön historiasta, kiinnostuksen kohteista tai mielipiteistä, kosketus luo hyvän pohjan keskustelun alkamiselle. Olen huomannut, että tuomalla koskettamisen ja kosketus- tai kontaktiharjoituksen minkä tahansa ryhmän kanssa esille heti alusta lähtien, on ryhmässä heti erilainen dynamiikka ja se tuo ryhmäläisiä lähemmäs toisiaan ja siitä seuraa ryhmän omaehtoista koskettamista myös harjoitusten ulkopuolella. Kun ryhmäläiset ylittävät oman henkilökohtaisen tilan rajan koskettamisen kautta, henkilökohtaisen tilantarve ja tila pienenee pikkuhiljaa.

5.3 Luottamus

Toisen koskettaminen vaatii luottamusta niin koskettajalta, kuin kosketettavalta. Tästä muodostui opinnäytetyön kannalta mielenkiintoinen kulma, koska halusin tutkia sitä miten ryhmän toiminta ja luottamus kasvaisivat koskettamisen myötä. Pohdin pitääkö ryhmässä olla jo luottamus ennen kuin

kosketuksen voi tuoda ryhmän toimintaan mukaan vai onko luottamuksen mahdollista kehittyä koskettamisen myötä. Luulen, että molemmat vaihtoehdot ovat mahdollisia. Kontakti-improvisaatio tunneilla mennään heti toisen lähelle ja liikutaan kontaktissa toiseen, koska se on lajin muoto ja jollain tavalla ehkä poistaa jännityksen koskettaa toista henkilöä. Tietenkin tunneille ovat hakeutuneet juuri ne henkilöt, jotka haluavat tutustua kontakti-improvisaatioon ja luultavasti tietävät jo entuudestaan jotain lajista.

Käytän opetuksessani paljon kosketuksen kautta tehtäviä ryhmädynamiikka harjoitteita. Kallion luki-ossa, tehdessäni opetusharjoittelua, teetin ryhmälle nostamisharjoituksen, jossa aina yksi kerrallaan meni ryhmän keskelle ja koko ryhmän voimin henkilö nostettiin ilmaan. Harjoitus sai aikaan paljon huvitusta ja innostumista, koska ensinnäkin korkealla oleminen on jo itsessään jännittävää ja hauskaa ja toiseksi koko ryhmä oli vastuussa henkilöstä jota kannateltiin ilmassa. Harjoitus on hyvin yksinkertainen, mutta perustuu nimenomaan luottamukseen. Nostettavan henkilön on luotettava muuhun ryhmään, jotta hänet voidaan nostaa ilmaan. Samalla ryhmä osoittaa luotettavuuden nostettavalle, kun ryhmä nostaa ja laskee henkilön ja pitää koko ajan hänestä huolta.

5.4 Välittäminen

Välittää-verbi voi tarkoittaa kahta eri asiaa koskettamisenkin tematiikassa. Ensinnäkin välitän toisesta henkilöstä ja ryhmäläisistä – olen siis kiinnostunut heistä, toiseksi voin välittää esimerkiksi viestiä tai tunnetta toisille ryhmäläisille. Minulle tuli vahva kokemus siitä, että minun on välitettävä samassa ryhmässä olevista henkilöistä, jotta voin koskettaa heitä aidosti ja niin, että sillä on jonkinlaista merkitystä ryhmän toimintaan ja yksittäisiin kohtaamisiin ryhmäläisten kanssa. Kiinnostumisella toisesta tarkoitan sitä, että olen aidosti kiinnostunut siitä miten esimerkiksi kollegani voivat, olen kiinnostunut heidän liikkeestään, ehdottamistaan asioista, heidän koskettamisesta ja kosketuksesta. Olen siis positiivisella tavalla kiinnostunut ja läsnä ryhmän toiminnassa.

Viestin ja tunteen välittäminen liittyy mielestäni välittämisen näkyväksi tekemiseen. Teen ryhmäläisille jollain tavalla selkeäksi, että välitän heistä ja olen kiinnostunut. Tämä voi tapahtua esimerkiksi eleillä, kosketuksilla tai katsekontaktilla. Välittämistä voi olla lohduttava pajaaminen, ymmärtävä katse tai nauru. Uskon, että toisen välittävä ele voi myös vaikuttaa vastaanottajan tuntemuksiin eleen tekijästä ja tuoda henkilöitä lähemmäksi toisiaan. Eli välittämisen tunteen ei välttämättä tarvitse olla samalla tasolla henkilöiden välillä, vaan se kehittyy ja muuttuu jatkuvasti.

5.5 Aito koskettaminen, koskettamisen tapa

Tutkielman edetessä olen kohdannut myös kysymyksiä koskettamisen tavasta ja siitä, minkälainen kosketus vaikuttaa ryhmässä positiivisesti. On otettava huomioon koskettamisen eri tavat ja intentio sen takana. Hyviä esimerkkejä ovat erilaiset konflikti-tilanteet ryhmässä, esimerkiksi tulehtuneet välit ryhmäläisten välillä, riita tai jokin tapahtuma ryhmän ulkopuolella. Tämä näkyy ryhmässä usein niin, että henkilöt, joiden välillä on jonkinlaista erimielisyyttä, hakeutuvat mahdollisimman kauas toisistaan eivätkä halua toimia keskenään esimerkiksi pari- tai ryhmätehtävissä. Näissä tapauksissa on

omat riskinsä pakottaa henkilöt toimimaan yhdessä varsinkin kosketuksen kanssa, koska kosketus välittää niin vahvaa viestiä ja kosketustapa voi olla hyvin merkittävä. Tässä tarkoitan esimerkiksi satuttavaa kosketusta, liian rajua tai liian voimakasta kosketusta, joka voi aiheuttaa vaaratilanteita tai inhottavaa oloa. Yleensä nämä tilanteet vaativat keskustelua ja selvittämistä ja minun ohjaajana on tehtävä selväksi, ettei ketään saa satuttaa ja että tavoitteena on koskea toista ymmärtävästi ja kuunnellen.

Voidaan siis todeta, että koskettamisen tavalla on merkitystä ja pahimmassa tapauksessa se voi tuottaa jopa pahaa oloa. Siksi puhun aidosta koskettamisesta. Jotta kosketus voisi olla aito, tarvitaan kaikkia niitä elementtejä joita olen avannut aikaisemmin; luottamus, välittäminen, kiinnostuminen ja intentio. Jotta kaikkien elementtien yhdistyminen olisi mahdollista, vaaditaan pitkälti jokaisen ryhmäläisen osalta avointa asennetta ja omaa ajatustyötä ja sitoutumista.

6 KOSKETUS KOOSTETUN OPINNÄYTETYÖN ERI OSIOISSA

Tässä osiossa avaan omia kokemuksiani kosketuksen näkökulmasta opinnäytetyön eri osioissa. Kerromme omia henkilökohtaisia kokemuksia, sekä esimerkkejä tilanteista, joissa koin kosketuksella olevan erityisesti merkitystä.

6.1 *Morsiamet* ja kosketus



KUVA 10. Sotku, *Morsiamet*, 2015.

Morsiamet oli pitkä ja opettavainen matka. Kaari alusta aina viimeiseen esitykseen ja viimeiseen osapäiväryhmän tapaamiseen oli huikea. Aloittaessamme olimme ryhmä tuntemattomia ihmisiä, jossa kaksi täysin eri sukupolvea kohtasi liikkeen ja tanssin kautta. Viimeisen kerran, kun olimme kaikki yhdessä, olimme ystäviä ja välitimme toisistamme niin paljon, että laulaessamme kevään ja kesän kunniaksi Suvivirttä purskahdimme itkemään. Ikävä ja tuska siitä, ettemme ehkä enää koskaan näkisi kaikki toisiamme samassa tilassa, oli suuri.

Jokainen yhteinen tuokio alkoi ja loppui tervehdyksiin. Ryhmäläiset olivat aina ajoissa ja istuivat odottamassa meitä käytävällä. Jokaista halattiin ja kysyttiin viikon kuulumiset. Alussa halaaminen taisi olla kättely, mutta hyvin nopeasti kättely jäi niille teilleen ja ryhmäläiset muistuttelivat meitä siitä, että tänään ei ollut vielä kaikkia halattu. Myös lähtiessä kiitimme halaillen aina toisiamme ja toivotimme toisillemme mukavaa viikkoa. Anna-Maria Väisänen oli jo aloittanut työskentelyn ryhmän kanssa ennen kuin me kolme muuta tanssijaa tulimme kuvioihin mukaan. Meidät otettiin hyvin vastaan ja ryhmä aukeni pikkuhiljaa enemmän ja enemmän. Saimme todistaa harvinaista tapahtumaa, kun neljän tanssijan voimin pystyimme aktivoimaan ryhmää ja houkuttelemaan liikkeen syntymistä.

Tuokioissa syntyi monia merkityksellisiä hetkiä ja suhteita meidän tanssijoiden ja ryhmäläisten välille. Niinpä joku saattoi olla ”minun tyttö” tai toiselle sanottiin ”twistaa beibi oi twistaa”. Todistimme upeita hetkiä, joissa toimme uudelleen näkyväksi ryhmäläisten niin surullisia kuin onnellisia muistoja. Milloin saatoit olla edesmennyt ”vaimoni Iines”, milloin kiukutteleva lapsenlapsi.

Voiko toista koskettaa aidosti ja välittävästi, vaikka ei tunne vielä ollenkaan?

Ennen *Morsiamia* olin työskennellyt jo ikääntyneiden kanssa palvelukeskus ympäristössä. Olin tottunut siihen, että minä tanssijana tulen alhaaltapäin, niin että valtasuhde säilyy oikeanlaisena. Olin myös kuullut kommentteja ”minua ei olla koskettu pitkään aikaan” tai ”tämä tuntuu niin hyvältä”, kun esimerkiksi paijasin osallistujia. *Morsiamet*-ryhmässä teimme paljon kehonhuolto ja viritysharjoituksia esimerkiksi taputtelemalla ja sivelemällä, joissa aktivoimme ja lämmitimme toistemme kehoja. Samalla kokija sai rentoutua ja nauttia kosketuksen eri tavoista. Jälkeenpäin mietin kosketuksen tapaa alkuaikoina. Muistan oman kiinnostumisen ja tahdon tilan, joka vaikutti kaikkeen tekemiseen ja läsnäoloon. Koen, että jokainen kosketukseni oli aito ja välittävä, koska olin niin kiinnostunut jokaisesta ryhmäläisestä ja jokaisesta tarinasta ja kokemuksesta. Vaikka en vielä tuntenut ryhmäläisiä, koin syvällisiä ja ymmärtäväisiä koskettamisen hetkiä.

6.1.1 Omaehtoinen koskettaminen



KUVA 11. Karttulan osapäiväryhmä, *Morsiamet*-näyttämöteoksen prosessista, Anna-Maria Väisänen, 2015.

Kuvassa tanssin Paavon kanssa, joka ei valitettavasti päässyt osallistumaan esitykseen, mutta oli mukana osapäiväryhmän tanssituokioissa. Kuva kuvastaa loistavasti ryhmän kehitystä hetki hetkeltä omaehtoisempaan koskettamiseen. Varsinkin ensimmäisen esityksen jälkeen ryhmäläiset toivat itse-

ään yhä aktiivisemmin esille ja esittivät konkreettisia toiveitaan meille tanssijoille. Omaehtoista koskettamista alkoi tapahtumaan, kun ryhmäläiset alkoivat tervehtimään ja halaamaan toisiaan. Oli liikkuttavaa huomata, kuinka rentoutusharjoituksessa he ottivat ensimmäistä kertaa toisiaan käsistä kiinni. Eri liikeimprovisaatiotehtävissä ryhmäläiset hamuilivat käsillään meitä lähemmäksi ja koskettamaan. Kuvassa keskellä näkyvä Reetta kaappasi aina syvään halaukseen ja painoi otsan otsaa vasten. Sirkassa tapahtui myös suuri kehityksen kaari. Ensimmäisillä kerroilla hän piti käsilaukkuaan tiukasti sylissä ja kädet kiinni laukussa, myöhemmin laukun sai siirtää tuolin nojalle ja Sirkasta paljastui loistava hieroja.



KUVA 12. Sotku, *Morsiamet*, Oivan ja Eevin duetto, Tomi Paasonen, 2015.

Esityksen lopussa teen koskettavan dueton Oivan kanssa, jossa käsitellään toisesta luopumista. Oivalle tästä duetosta tuli hyvin tärkeä ja hän ohjeisti minua kuinka tanssista tulisi vielä parempi. Duettossa roikun Oivassa ja valun alaspäin, Oiva kannattelee minua ja teen taivutuksia taaksepäin jokaisella kerralla enemmän ja enemmän. Lopuksi viemme toisemme edelleen kosketuksessa toisiimme istumaan. Itselleni tuo viimeinen irrottamisen hetki oli raastava - Oiva ei haluaisi päästää irti ja hän huolehtii minusta jokainen sekunti täydellisellä läsnäololla. Kuvassa takana vasemmalta Reetta, Janna, Maija ja Aino pitävät toisiensa käsistä kiinni. Juuri kuvassa näkyvän kaltaista koskettamista tapahtui läpi esityksen, ja koskettaminen oli suurimmaksi osin ryhmälähtöistä.

6.2 *Spherical Space* ja kosketus

KUVA 13. Circo, *Spherical Space*, Jouni Ihalainen, 2015.

Spherical Space-esityksen työstäminen alkoi ensin viiden tanssijan voimin. Neljä muuta tanssijaa olivat Teatterikorkeakoulun tanssinopiskelijoita, joita en tuntenut entuudesta. Alkutilanne oli jännittävä, koska muut olivat tanssineet toistensa kanssa melkein kolme vuotta ja olin ainoa uusi tanssija ryhmässä. Käytimme alussa paljon aikaa toistemme kanssa tanssimiseen ja toistemme kehoihin tutustumiseen. Teimme paljon kontakti-improvisaation painonsiirtoharjoituksia ja tanssimme yksin, pareissa, trioissa ja ryhmissä. Harjoitusprosessiin kuului myös residenssi Tukholmassa, Dans och Circus högskola:ssa, jolloin vietimme paljon aikaa toistemme kanssa ja tutustuimme entistä paremmin toisiimme. Ensimmäisistä harjoituskerroista lähtien aloimme heti tanssimaan toistemme kanssa. Minulle jäi vahva kokemus kehollisesta tutustumisesta. Tutustuin ensin muiden tanssijoiden kehoihin, tanssitaipoihin ja fyysisyyteen. Tunnistin heidät esimerkiksi kosketustavasta tai kehon rytmistä. Jotkut liikkuvat luonnostaan nopeammin toiset hitaammin.

Työryhmään tuli myöhemmin lisäksi kolme sirkustaiteilijaa, jotka hyppäsivät sisään meidän viiden tanssijan jo aloittamaan harjoitusprosessiin. Jouduimme hetkeksi uudenlaisen tilanteen äärelle, jossa tutustuimme vielä kolmeen uuteen kehoon ja liikkajaan. Luulen, että juuri kehollisen lähestymistavan takia jouduimme nopeasti lähelle toisiamme ja työryhmä sulautui yhdeksi. Kosketuksen kautta lähestyttäessä toista, jonkinlainen oman kehon suojeleminen murtuu, kun joutuu nopeasti hyväksymään toisen läheisyyden ja kosketuksen.

Esityksessä liikutamme yleisöä, keskustelemme ja kosketamme heitä. Alussa istumme neljässä piirissä, jossa toivotamme yleisön tervetulleiksi, esittelemme työryhmän ja kerromme hieman siitä, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. Piirin keskellä teemme kontakti-improvisaatio dueton, joka alkaa hitaasti ja saatamme koskettaa piirissä istuvia katsojia. Tilanne on hyvin intiimi, koska kasojat istuvat lattialla ja ovat niin lähellä. Duetossa oli monesti hetkiä, jossa katseet kohtasivat katsojien kanssa tai pysähtyneitä hetkiä, kun kosketti katsojaa esimerkiksi jalasta. Kuvassa seitsemän näkyy tilanne, jossa rullasimme lattialla yleisön jaloissa. Otimme kiinni heidän jaloistaan ja rullasimme

eteenpäin. Asetelma oli itselleni voimakas, koska yleisö seisoo ja katsoo alaspäin. Koin monia erilaisia kohtaamisen hetkiä yleisön kanssa. Joskus joku kosketti minua takaisin, joku katsoi silmiin pitkään ja intensiivisesti, välillä näin herkistyneitä kasvoja tai joku piti silmiään kiinni. Nämä kohtaamiset saivat minut miettimään kosketuksen merkitystä. Vaikka en tuntenutkaan henkilöä, koimme jonkinlaisen yhteisen hetken, jonka vain me kaksi jaoimme.

6.2.1 Läsnaolon merkitys

Puhuin aiemmin tutkielmassani läsnäolosta, tässä esityksessä koin, että oma läsnäoloni oli merkittävää katsojien kokemukselle. Jatkuva tiedottomuuden tila siitä mitä seuraavaksi tapahtuu, edellytti itseltäni rehellisyyttä ja aitoutta tilanteessa. Esimerkiksi kosketan sinua, koska siirrän sinua hieman taaksepäin tai katson sinua, koska katseemme kohtasivat. Läsnaolo on valmiutta ryhmän sisällä. Valmiutta olla toisen vierellä tai tukena, kun sitä tarvitaan. Toisaalta jatkuvaan läsnäoloon tarvitaan myös halua. Halua olla tilanteessa avoimena. Halua välittää ryhmäläisistä ja hetkistä, joita yhdessä luodaan ja koetaan. Esityksessä on kohtaus, jossa yritämme olla kaikki samaa mieltä - Mirva Mäki-sen mukaan "one mind"-yhteinen mieli. Tehtävä vaatii kehollista herkkyyttä, avoimuutta ja ettei suunnittele etukäteen tai yritä ehdottaa valmista, vaan antaa aikaa tilanteen kehittymiselle ja ryhmän yhteiselle ymmärrykselle.

Läsnaolon merkitys korostuu tilanteissa, joissa ei tiedä mitä seuraavaksi tapahtuu. Ei tietämisen-tila on yksi niistä aiheista, joita käsitelimme teoksessa. Ihmisellä on tarve pelastaa itsensä vaikeasta tilanteesta. Tanssissa esimerkiksi tanssimalla itselleen tuttuun ja turvalliseen tapaan tai tekemällä selkeitä ratkaisuja tai ehdotuksia jotka tuntuvat itselle mukavilta. Silloin kuitenkin ohittaa monesti tilanteita, joihin ei halua tai uskalla mennä. Esitystilanteessa tämä on vielä haastavampaa, koska sinua katsotaan ja olet tietoinen siitä.

6.3 Kontakti-improvisaatio tiiviskurssi ja kosketus



KUVA 14. Kontakti-improvisaatio tiiviskurssi, Eevi Tolvanen, 2015.

Tiiviskurssilla tutustuimme kontakti-improvisaatioon ja sen tekniikoihin. Käytimme paljon aikaa improvisoimiseen niin kontaktissa, kuin erikseen. Improvisaatio ja sen ymmärtäminen riippuvat paljon omasta tanssitaustasta ja opettajista sekä heidän näkemyksistään. Oli jännittävää huomata tiiviskurssilla kuinka ilman kontaktia tehdyissä improvisaatioharjoituksissa korostui hahmojen ja tarinoiden luominen. Kuitenkin kuvastakin heijastuva herkkyyks ja kuunteleminen tulivat esille kontaktissa tehdyissä improvisaatioissa.

Olen tietoinen siitä, että kurssille ilmoittautuneet olivat kiinnostuneita kontakti-improvisaatiosta ja hakeutuneet sinne. Oli kuitenkin mahtavaa todistaa kehityksen kaarta, joka jokaisessa kurssilaisessa tapahtui. Kurssilaiset ovat tanssineet pitkään Kuopion konservatoriossa ja ovat lahjakkaita liikkujia. Ymmärsin, että muutama oli aikaisemmin tehnyt joitain kontakti-harjoituksia. Ensimmäisen kerran heräsin koskettamisen vaikeudelle rentoutusharjoituksessa, jossa tutkittiin koskettamista iho-, lihas- ja luutasolla. Koskettamisen tapa oli joillain pinnallinen ja hermostunut, joka johtui selvästi siitä, ettei sen kaltaista koskettamista oltu tehty. Eri harjoitusten ja improvisaation kautta kurssilaiset herkistyivät hiljalleen kuuntelemaan niin itseään, kuin pariaan sekä seuraamaan impulsseja ja kosketus- ja painopistettä.

Kahden viikonlopun aikana ryhmästä tuli tiivis ja ohjaajalle paras palaute oli, kun kurssilaiset puhuivat jatkavansa yhteyden pitoa keskenään kurssin jälkeenkin. Tärkeä aspekti, jonka haluan tuoda esille, on tyttöjen keskinäisen vuorovaikutuksen kehittyminen. Kurssin alkaessa tilassa oli selkeästi kaksi ystäväparia, kurssin loppuessa olimme ryhmä johon kuuluivat niin kurssilaiset kuin opettajakin. Ilmapiiiri sekä tyttöjen tapa liikkua ja tehdä harjoituksia oli kannustava ja keskittynyt. Kaikki tekivät kaikkien kanssa - myös opettajan kanssa. Ensimmäisellä kerralla tanssimiseni ryhmän seassa sai aikaan hämmästelyä ja harjoitusten tekeminen minun kanssa huvittumista, mutta nopeasti tilanne tasaantui. Luulen, että ilmiö johtuu opettajalähtöisistä tanssitunneista, joilla opettaja ei tanssi oppilaiden kanssa ja harjoituksia ei tehdä opettajan kanssa – ei ole totuttu opettajan tasavertaiseen asemaan oppilaiden kanssa.

7 LOPPUPÄÄTELMIÄ JA POHDINTAA

Omien kokemusten perusteella olen huomannut, että kosketuksen läsnäolo tanssituokioissa on merkittävä ryhmän toiminnan ja ryhmädynamiikan kannalta. Se aiheuttaa parhaimmassa tapauksessa ryhmän omaehtoista koskettamista, jota tapahtuu tuokioiden sisällä ja niiden ulkopuolella. Tanssi ja liike tuovat täydelliset resurssit ja mahdollisuudet tuoda koskettaminen osaksi ryhmän toimintaa. Tanssin ja liikkeen kautta on helppo kehittää ja tehdä harjoituksia joihin sisältyy jollain tavalla koskettaminen tai kontakti toisiin ryhmäläisiin. Huomioon on otettava jokaisen kosketushistoria, tottumukset ja positiiviset ja negatiiviset kosketustapahtumat. Toisaalta tanssi voi olla oivallinen keino käsitellä omaa kosketushistoriaa.

Koskettamista ympäröi monet hyvän ryhmädynamiikan elementit kuten luottamus, välittäminen, huolehtiminen ja toisten huomioiminen, jotka voivat olla seurauksia koskettamisesta tai olla olemassa ja kehittyä koskettamisen myötä. Olen tarkastellut kosketusta ja sen merkitystä eri ikäluokien näkökulmasta ja kosketuksen tuntemuksen ja merkittävyyden näkökulmasta. Kaikki mielestäni puoltaa kosketuksen tärkeyttä ja sen eri mahdollisuuksia ja vaikutuksia. Olen varma, että jokainen meistä tarvitsee kosketusta. Se herättää aina ajatuksia ja tunteita. Siksi haluaisin rohkaista jokaista ohjaajaa, opettajaa, pedagogia tai ryhmän johtajaa käyttämään enemmän kosketusta ja sen eri mahdollisuuksia ohjaustilanteissa ja ryhmän dynamiikkaa kehittäessä. Joskus sanat ovat turhia ja kosketus voi tehdä paljon enemmän. Koskettaminen on helppo lähestymistapa tuntemattomaan ihmiseen ja uskon sen jäänmurtamis-efektiin vain senkin takia, että toista ihmistä koskettaessa osoitamme jonkinlaista hyväksyntää ja välitämme viestiä – ole vain siinä, minäkin olen tässä.

Toivon, että tämä opinnäytetyö saa erilaisissa yhteisöissä toimivat ryhmänohjaajat hetkeksi pohtimaan omaa suhdettaan kosketukseen. Käytänkö kosketusta, teenkö sen tietoisesti vai tiedostamatta, miten voisin kehittää kosketuksen hyödyntämistä omassa työssäni? Tutkielman pohjalta voi lähteä kehittämään ryhmän yhteenkuuluvuuden tunteen tukemiseksi uusia toimintamalleja, joissa kosketuksella voi olla merkittävä osuus.

LÄHTEET

- AUNOLA, Anniina, PYLKKÄNEN, Laura. 2006. Terve Tanssi! – Yhteisötanssihanke luentomateriaali, Tanssi vanhustyön voimavarana, Terve Kuopio, Tanssin aluekeskus Kuopio
<http://www.palmenia.helsinki.fi/laku/seminaari/kantonen.pdf>
- BANES, Sally. 2003. Spontaneous Combustion. Notes on Dance Improvisation from the Sixties to the Nineties. Julkaisussa: ALBRIGHT COOPER, Ann, GERE, David. 2003. Taken by Surprise, A Dance Improvisation Reader, United States of America: Wesleyan University Press
- GOTHÓNI, Raili. 2012. Kosketuksia arjessa, hoidossa ja pyhässä, Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja
- KINNUNEN, Taina. 2013. Vahvat yksin, heikot silytyksin, Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista, Helsinki: Kirjapaja
- BRUSILA, Pirkko. 2011. Seksuaalisuus ja sairaus, Seksuaalisuus on mielen ja kehon yhteispeliä. Julkaisussa: LEINONEN, Anne, SYRJÄLÄ, Jaana. 2011. Kosketuksen kaipuu – kypsän iän seksuaalisuus, Helsinki: Väestöliitto
- MAZZARELLA, Merete. 2005. Hyvä kosketus, Ihmisen kehosta, terveydestä, hoitamisesta ja kirjallisuudesta, Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi
- PELOQUIN, SuzanneM. 1989. Helping Trough Touch – The Embodiment of Caring. Julkaisussa: Journal of Religion and Health, Vol.8., No.4, Winter 1989, pp. 299-322, Human Science of Press
<http://www.hakomiinstitute.com/Forum/Issue8/HelpingTouch.pdf>
- SEDERHOLM, Helena. 2007. Yhteisötaiteen juurilla. Julkaisussa: ERÄVAARA, Taina, HEIKINAHO, Minna, KIVIMÄKI, Kati, KOLSIO, Hannele, PULLINEN, Paula, ROIVANEN, Arja. 2007. Yhteyksiä, Asiaa yhteisötaiteesta, Tampere: Rauman taiteilijavierasohjelma Raumars ry, Tammer-Paino Oy

LIITE 1: PAIKALLISLIIKKEEN KÄSIOHJELMA



Paikallislisiko-käsiohjelma, 2015.

LIITE 2: SPHERICAL SPACE FLYER

MIRVA MÄKINEN: SPHERICAL SPACE

CIRKO - UUDEN SIRKUKSEN KESKUS, SUVILAHTI

WWW.CIRKO.FI

KUVA: LAURI JÄNTTI

ensi-ilta 20.3.2015 klo 19
 muut esitykset 21.3. / 24.3. / 25.3. / 27.3. / 28.3. klo 19

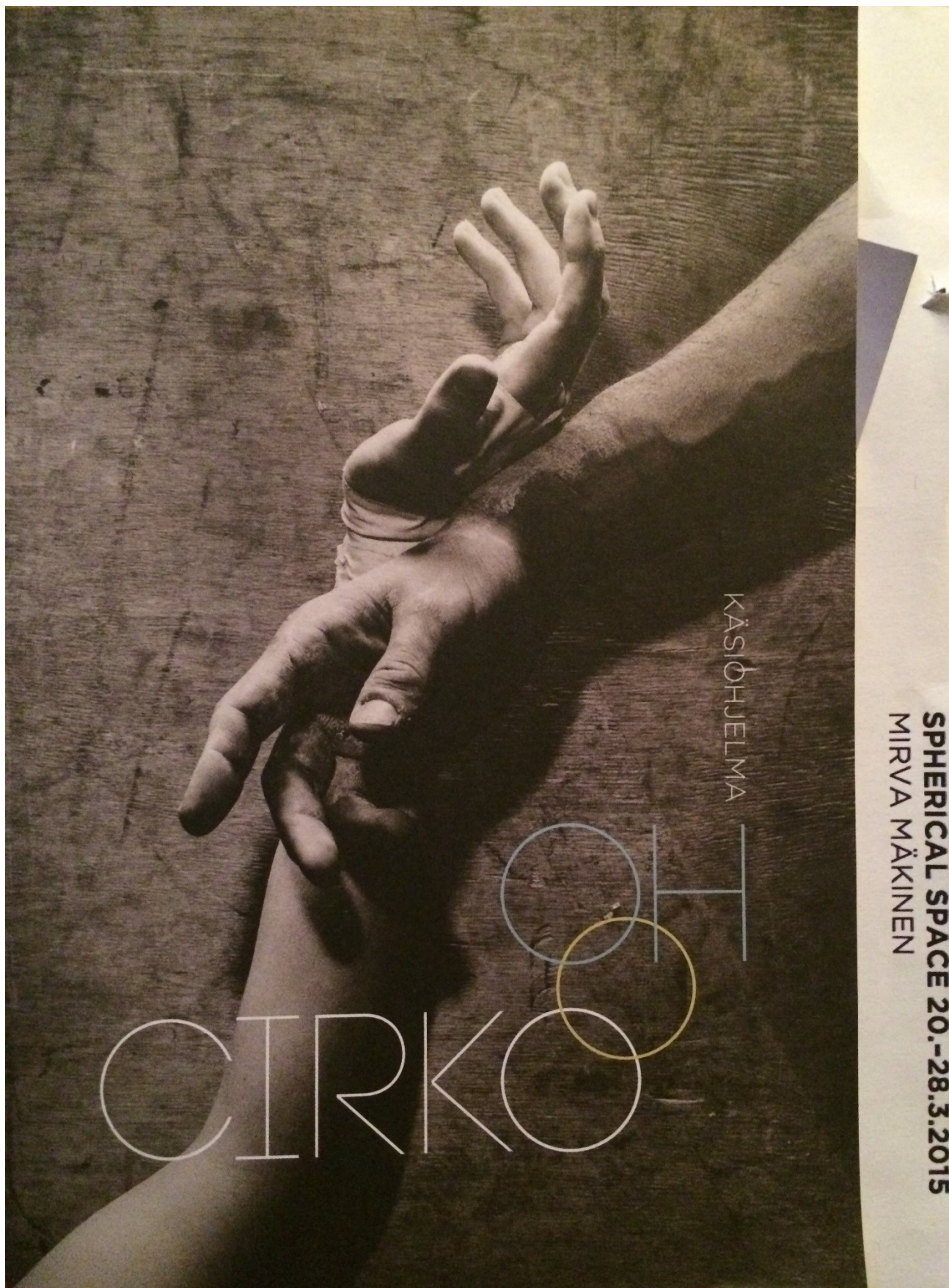
TEATTERI- *
 KORKEAKOULU
TAIDEYLIOPISTO

lippupalvelu
 ticketmaster® Suomi

CIRKO UUDEN
 SIRKUKSEN
 KESKUS

Spherical Space flyer, 2015.

LIITE 3: SPHERICAL SPACE KÄSIOHJELMA



Spherical Space käsiohjelma, 2015.