

Rosa Timonen

”Tanssi on mun mielenterveyslääke”

Tanssin vaikutus ihmisen mieleen

”Tanssi on mun mielenterveyslääke”

Tanssin vaikutus ihmisen mieleen

Rosa Timonen
Opinnäytetyö
Lukukausi Kevät 2018
Tanssinopettajan Tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan Tutkinto-ohjelma, Paritanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Rosa Timonen

Opinnäytetyön nimi: Tanssi on mun mielenterveyslääke: Tanssin vaikutus ihmisen mieleen

Työn ohjaaja: Anni Heikkinen ja Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2018

Sivumäärä: 37

Tässä opinnäytetyössä pohdin tanssin vaikutuksia ihmisen mieleen. Tutkimukseni keskeinen teema on ihmisen mieli ja tanssiva ihminen. Työssäni tarkastelen, kuinka tanssi vaikuttaa ihmisen luonteeseen, miksi tanssi on niin koukuttavaa ja mikä tekee tanssista poikkeavaa muihin liikuntamuotoihin nähden. Lisäksi pohdin tanssin voimaannuttavia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Lähtökohtani työhön on käsitys ihmisestä psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena. Avaan ihmismielen teoriaa ja määrittelen, millainen ihmisen mieli on ja mikä kaikki siihen mahdollisesti vaikuttaa. Ihmisen psyykeen liittyviä tärkeitä käsitteitä ovat itsetunto ja kehotietoisuus. Näiden avulla ihminen määrittää itseään ja muita. Tanssiminen vaikuttaa mielen lisäksi myös ihmisen kehoon ja nämä fysiologiset vaikutukset tuntuvat olevan hyvin positiivisia kaikin puolin.

Suoritin tutkimuksen laadullisella tutkimusmenetelmällä: teemahaastatteluina. Haastattelin neljää tanssivaa ihmistä, jotka ovat keskenään eri-ikäisiä ja jotka ovat aloittaneet tanssimisen kaikki eri-ikäisinä. Tutkimukseen osallistui kaksi miestä ja kaksi naista. Haastatteluista esiin tulleita aiheita olivat: syyt tanssia, tanssin tuntu, kehotietoisuus, tanssijan kehontuntemus, tanssin vaikutus luonteeseen ja tanssi voimavarana. Tanssi tuntuu olevan voimakkaasti läsnä tanssivien ihmisten elämässä. Mitä pidempään ihminen on tanssinut, sitä sitovampi side tanssiin on. Lapsena tai nuorena tanssin aloittaneet haastateltavat saattavat kokea vahvan itsensä määrittämisen tanssin kautta myös kielteisessä valossa.

Tanssi vaikuttaa ihmiseen voimakkaasti ja toisinaan jopa muuttaa ihmistä. Tanssivat ihmiset ovat läheisiä oman kehonsa kanssa ja tuntevat kehonsa hyvin. Keho on tanssijoille työkalu, jota käytetään ja toisinaan myös arvostellaan. Tanssijat tuntevat olevan hyvin perillä oman kehonsa rajoista. Keho vaikuttaa olevan tärkeä osa tanssivan ihmisen identiteettiä. Kaikki haastateltavat kertovat tanssin laajentaneen heidän sosiaalisia verkostojaan. Osalla tanssi on myös lisännyt sosiaalisuutta ja avartanut maailmankuvaa. Tanssilla on voimaannuttavia vaikutuksia ja tanssia voitaisiin hyödyntää hyvinvoinnin lähteenä. Tanssissa ihminen luo yhteyden itsensä, kehonsa, toisten ihmisten ja musiikin välille.

Asiasanat: Tanssi, hyvinvointi, kehontuntemus, mind and body

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Social Dance

Author: Rosa Timonen

Title of thesis: Dancing is Medicine for My Mental Health

Supervisors: Petri Hoppu, Anni Heikkinen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2018 Number of pages: 37

This thesis dealt with the effects of dance on human mind. The central theme of the study was human mind and a dancing person. This thesis I examined how dancing affects on a person's character, why is dancing so hooking and what makes dancing different from other physical activities. In addition, the empowering influence that dance has was discussed.

In this study human is seen as a psychic, physical and social entity. The humanistic idea of man is used as a point of view as the mind theory is presented. Also concepts like self-awareness and body awareness are discussed.

The research method was a theme interview; four persons, two men and two women, were interviewed. The interviewees were all with very different dancing backgrounds and they all represent from various ages. Dancing seems to have a key role in people's lives. The longer you have danced, the binding bond you have with dance.

It seems that dancing affects on human strongly and sometimes even change the person. For dancing people, the body is very important; it is their instrument they use. All the interviewees told that dancing has made their social network much wider. Also for part of the interviewees dancing has been helping them to be more social and has widened their perspective of the world. Dancing could be used as a source of wellbeing according to this study. In dance you make connections with yourself, with your body, with other people and with music.

Keywords: Dance, welfare, body awareness, mind and body

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	IHMINEN	8
2.1	Holistinen ihmiskäsitys	8
2.2	Ihmisen mieli	9
2.3	Itsetunto ja kehotietoisuus	11
2.4	Tanssin fysiologiset vaikutukset ihmiseen	13
3	TUTKIMUSMENETELMÄT	14
3.1	Tutkimusaineiston hankinta ja osallistujat	14
3.2	Tutkimusmenetelmät	15
3.3	Tutkimusprosessi	16
4	TANSSIJOIDEN KOKEMAA	18
4.1	Syy tanssia	18
4.2	Tanssin tuntu	20
4.3	Kehotietoisuus ja kehontuntemus tanssijalla	22
4.4	Tanssin vaikutus luonteeseen	25
4.5	Tanssi voimavarana	27
4.6	Tanssitaustan, iän ja sukupuolen merkitys tanssin vaikutuksiin	30
5	YHTEENVETO	32
5.1	Pohdinta	32
5.2	Päätelmät	34
6	LÄHTEET	37

1 JOHDANTO

Oman tanssiurani aikana olen huomannut tanssin vaikuttaneen minuun monin tavoin, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Samankaltaisia kokemuksia olen kuullut olevan myös muilta tanssin kanssa tekemisissä olevilla ihmisiltä. Tanssi vie mukanaan ja tanssivien ihmisten elämä tuntuu pyörivän koko ajan tanssin ympärillä. Miksi tanssin vaikutus ihmisiin on niin voimakas? Mihin tanssi oikein vaikuttaa ihmisen mielessä? Näihin kysymyksiin pyrin työlläni vastaamaan.

Opinnäytetyöni tarkastelen tanssin vaikutuksia ihmisen mieleen. Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, jonka mieltä on vaikea määrittellä. Ihmisen mieleen vaikuttavia tekijöitä on monia, eikä kaikkia niistä vielääkään tunneta. Mieli voi välillä paremmin ja välillä huonommin; aina syytä mielen terveyden tilaan ei osata määrittää. Työssäni kuvaan jonkin verran ihmismielen teoriaa ja avaan mieleen vaikuttavia tekijöitä.

Ihmiset aloittavat tanssin eri syistä, mutta jokin saa heidät jatkamaan lajin parissa. Työssäni kerron ihmisten kokemuksia, miksi tanssi on niin koukuttavaa. Tutkimusaineistoni on kerätty teemahaastatteluina neljältä eri ikäiseltä ihmiseltä. Haastateltavista kaksi on miehiä ja kaksi naisia, jokaisella heistä on erilainen tanssitausta ja he ovat aloittaneet tanssimisen elämän eri vaiheissa. Osa haastateltavista on ollut tanssin kanssa tekemisissä aivan lapsesta asti ja osa on aloittanut vasta myöhemmällä iällä. Kaikille yhteistä on vahva kokemus tanssin kuulumisesta heidän elämäänsä.

Tanssia harjoiteltaessa keskitytään monesti tekniikan tai askelkuvioiden harjoitteluun. Harvoin mietitään mitään sen ihmeellisempää tai syvällisempää syytä tanssille. Tutkimukseni tarkoitus on pysähtyä miettimään, miltä tanssiminen tuntuu ja miltä tanssin jälkeen tuntuu. Miltä tuntuu, jos ei pääse tanssimaan? Mitä vahvemmin tanssi on osa elämää, sitä vaikeampi voi olla, jos jostain syystä ei pysty tanssimaan. Pyrin haastattelujen perusteella kertomaan, miten tanssi vaikuttaa ihmisen luonteeseen ja mahdollisesti muuttaa ihmistä.

Tanssijalle keho on työkalu. Tämän lausahduksen kuulin useampaan kertaan haastatteluissa käsitellessä aihetta kehontuntemus. Haastateltavat pitivät tanssijan kehontuntemusta hyvänä. Tanssiva ihminen tunnistaa oman kehonsa rajat ja kykenee toimimaan sen perusteella. Näin voidaan välttyä mahdollisilta vammoilta ja ylläritukselta. Pyrin kertomaan tanssivan ihmisen yhteydestä omaan kehoon ja avaamaan syitä, miksi keho on niin tärkeä kaikille tanssijoille. Haastateltavat

haluavat pitää huolta kehostaan ja syventää omaa kehontuntemustaan. Tutkimukseen osallistuneet miehet kuitenkin huomauttivat, että myös muilla urheilvilla ihmisillä kehontuntemus on yleensä hyvä.

Tanssin vaikutus minuun on ollut suuri. Haluaisin työlläni tuoda näkyväksi, että tanssi vaikuttaa muihinkin merkittävästi. Opinnäytetyö on tehty minun näkökulmastani ja aihevalintani pohjaa omiin kokemuksiini tanssinmaailmassa. Puhun tanssista tässä työssä yleisenä isona käsitteenä, joka kattaa kaiken tanssimiseen liittyvän, kuten tanssinopettamisen, tanssijana toimimisen, tanssin harrastamisen.

Tutkimuksen päätutkimuskysymys on: Kuinka tanssi vaikuttaa ihmisen mieleen?

Tarkentavat alakysymykset ovat:

1. Millä tavoin tanssi muuttaa ihmistä?
2. Millä tavoin tanssi vaikuttaa aikuisen ihmisen mieleen?
3. Millä tavoin tanssista voi olla apua psyykkisiin ongelmiin?

2 IHMINEN

Aluksi määrittelen, millaisena ihminen nähdään tässä opinnäytetyössä. Avaan joitakin ihmisyyteen liittyviä käsitteitä, jotka ovat olennaisia juuri tämän työn kannalta. Ihminen on laaja käsite, johon kuuluu paljon tietoa. Tarkoitus ei ole yrittää kertoa kaikkea ihmisyydestä vaan tarjota tiivis paketti, jonka avulla tämän työn ymmärtäminen on helpompaa.

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, jossa kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Sanan ensimmäinen osa *psyko* eli psyykkinen vastaa ihmisen mielen toiminnasta, kuten ajattelusta, muistista ja tunteiden säätelystä. Ihmisen psyyke jaetaan vielä kahteen toiminnaltaan erilaiseen alueeseen kognitiiviseen eli tiedolliseen ja emotionaaliseen eli tuntevaan. Toinen osa *fyysis* tarkoittaa ihmisen fyysistä puolta ja sillä viitataan kehoon, ruumiillisuuteen ja hermoston toimintaan eli kehollisuuteen. Kolmas osa *sosiaalinen* kertoo ihmisen yhteisöllisyydestä ja vuorovaikutuksellisuudesta. Näitä osia voidaan käyttää myös eritavoin yhdisteltyinä. Esimerkiksi psykososiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan henkistä ja yhteisöllistä hyvinvointia. (Vilkko-Riihelä 2008, 268–288.)

2.1 Holistinen ihmiskäsitys

Tässä työssä ihminen nähdään hyvin pitkälti holistisen ihmiskäsityksen mukaisesti. Ihmiskäsityksiä on olemassa useita muitakin, mutta niistä esittelen työn kannalta sen olennaisimman.

Ihmiskäsitys kertoo, millaisena ihminen nähdään. Ihmiskäsitys kuvaa ihmisen perusolemusta ja -ominaisuuksia, se antaa oletuksen, millainen ihmisen tulisi olla. Käsitteeseen ihmisestä vaikuttaa moni asia ja jokaisen ihmiskäsitys kehittyy omien kokemusten, kulttuurin, ideologioiden, uskomusten ja koulutuksen kautta ja määrää suhtautumisemme muihin ihmisiin. (Anttila 2017, viitattu 25.3.2018.)

Holistinen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on kolmiulotteinen. Ihminen on tajunnallinen, kehollinen ja situationaalinen kokonaisuus. Ihminen koostuu siis useiden osien summasta, joista osaan

pystyy itse vaikuttamaan ja osaan ei pysty. Holistisessa ihmiskäsityksessä ihminen nähdään psykofyysissosiaalisena kokonaisuutena, joka on vuorovaikutuksessa oman tajunnallisen-, kehollisen- ja situationaalisen minänsä kanssa. (Rauhala 2005, 32–45.)

Tajunnallisen tason peruselementtejä ovat ihmisen mieli ja elämys. Mieli muokkaa merkityssuhteita havaintojen ja kokemusten perusteella. Merkityssuhteista luodaan lopulta oman maailmankuva, joka koostuu pitkälti koetuista asioista. Jos merkityssuhteet ovat ajoittain vahingollisia, saattaa ihmisen psyykkinen hyvinvointi horjua. Situatio eli tilanne on sellainen osa, johon ihminen osittain pystyy vaikuttamaan omilla päätöksillään ja toiminnallaan ja osittain ei pysty. Ihminen ei pysty vaikuttamaan synnyinmaahansa, mutta toiseen maahan muuttaminen on mahdollista. Ravinto, saasteet, arvot ja asenteet vaikuttavat ihmisen tilaan ja ovat osittain päätöksen alaisia. Situaatiolla tarkoitetaan kaikkea sitä, mihin ihminen on elämässään suhteessa. Jos psyko-fyysis-sosiaalisen ihmisen jollakin kolmesta tasosta tapahtuu jokin haitallinen muutos, yksilö oireilee kokonaisvaltaisesti kaikilla osa-alueillaan. (Rauhala 2005, 32–45.)

Ihminen on siis kokonaisuus, johon vaikuttaa valtavan monet asiat. Tässä työssä käsittelemme ihmistä äärimmäisen monimutkaisena olentona, joka pyrkii jatkuvaan vuorovaikutukseen itsensä, toisten ihmisten ja ympäröivän maailman kanssa.

2.2 Ihmisen mieli

Ihmisen mieli on syntynyt evoluution ja yksilönkehityksen tuotteena ja siihen on lisäksi vaikuttanut kulttuuri (Hari, Järvinen, Lehtonen, Lonka, Peräkylä, Pyysiäinen, Salenius, Sams & Ylikoski 2015, 23). Mieleen kuuluvat tunteet, ajatukset ja mielikuvat; se on meidän oma sisäinen kokemusmaailma (Sandström 2010, 17). Edelleen käsittelemme ihmistä kokonaisuutena, johon vaikuttaa moni asia.

Mieltä on vaikeaa määritellä yksiselitteisesti, koska tutkimuksista huolimatta tieto mielestä on vielä vajavaista. Mieltä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Yksi tapa tarkastella mieltä on nähdä se vain ryppäänä toimintoja, kykyjä ja ominaisuuksia. Tällä tavoin mieltä ei nähdä pelkästään tietoisuutena tai aivotoimintana vaan haetaan laajempaa selitettä ihmismielelle. Mielen toimintaa

ovat vaikkapa ajattelu, kokeminen, tiedostaminen, muistaminen, tunteminen, kuvittelemine ja toiminen. Mielelle tyypillisiä ominaisuuksia ovat muun muassa tietoisuus ja uskomukset. Näkemyksiä ihmisen mielestä löytyy monista eri lähteistä. (Hari ym. 2015, 18,19.)

Ihmismieli tarvitsee sosiaalista vuorovaikutusta toisten kanssa kehittyäkseen. Mieleen vaikuttaa myös perimä. Jotta voidaan ymmärtää ihmismieltä, tulee ymmärtää myös aivojen toimintaa. Ihmisen aivot ovat evoluution tulos. Aivojen muovautuvaisuus on suurimmillaan ihmisen ensimmäisten elinvuosien aikana, jolloin aivojen kehitykselle on herkkyykskausia. Ensimmäinen herkkyykskausi on jo heti syntyessä, jolloin muovautuvat näkö ja muut aistit. Erilaiset herkkyykskaudet aivojen muokautumiselle jatkuvat koko lapsuuden ja nuoruuden ajan noin 18-vuotiaaksi asti. Tämän vuoksi uuden omaksuminen ja oppiminen on helpointa lapsena ja nuorena. Aikuisena uusien taitojen opettelu ja ylläpitäminen vaativat kertausta ja jatkuvaa käyttöä. Toisaalta aikuisilla on huomattavasti kehittyneempi mieli ja kyky suhteelliseen, ei niin mustavalkoiseen ajatteluun. (Hari ym. 2015, 18, 40–41, 47–48, 66.)

Ihmisen mieli voi välillä paremmin ja välillä huonommin. Aiemmin mieltä pidettiin hyvin mustavalkoisesti joko terveenä tai sairaana, mutta sittemmin tästä ajattelutavasta on luovuttu. Nykyisin mielen terveydentilaa on alettu ajattelemaan laajana kokonaisuutena, tilojen vaihteluna, johon vaikuttavat monet biologiset, psykologiset ja sosiaaliset seikat. Merkkejä mielen hyvästä terveydentilasta ovat muun muassa aktiivisuus, kyky sopeutua muutoksiin, tehdä työtä ja nauttia elämästä. Lisäksi terveen mielen omaava ihminen kokee oman persoonallisen minänsä olevan ehjä kokonaisuus, jolla on jatkuvuus. Mielen voidessa huonosti seuraukset näkyvät monella elämän alueella. Kun mieli järkkyy, ei syy ole koskaan yksiselitteinen. Syitä mielen järkkymiseen on löydetty muun muassa perimästä, aivotoiminnasta, stressiin liittyvistä elimistön ja hormonitoiminnan häiriöistä, ympäristön rasitteista ja psykososiaalisista ongelmista. Nykyisin tiedetään myös, että erilaiset tulehdustilat ja suoliston toiminta voivat olla yhteydessä masennukseen ja ahdistustiloihin, jopa psykoottisiin oireisiin. Kaikkia mielen ilmiöitä ei osata selittää. Ihmismielellä on kyky spontaaniin paranemiseen ja vastaavasti mielenterveys voi huonontua ilman käsitettävää syytä. (Hari ym. 2015, 135–137, 140–144, 148.)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään tarkastelemaan lähemmin mielen yhteyttä fyysisyyteen ja sitä kautta tanssiin. Seuraavaksi esittelen, kuinka liikunta ylipäättään vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen. Liikunta on yksi menetelmä psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Sandströmin mukaan runsaasti liikkuvat ihmiset ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin ihmiset, jotka eivät harrasta liikuntaa.

Parempi olotila voi tulla sekä lyhyellä liikunnan harrastamisen aikajaksolla että vuosia kestäneellä liikkumisella. Välittömiä myönteisiä mielialamuutoksia on havaittu jo 20 minuutin yhtäjaksoisella liikkumisella; liikunnan kuormittavuuden voi päättää itse. Liikunta vaikuttaa positiivisesti sekä ehjän että säröilevän mielen terveydentilaan, ja sen on todettu helpottavan myös erilaisia kliinisiä ahdistustiloja. Liikunnasta on todettu olevan apua paniikkikohtauksiin ehkä sen vuoksi, että hyperventilaatiota ei ole enää ilmennyt aerobisen liikunnan normalisoidessa hengitystä. Liikunnan ja ahdistuksen välillä on havaittu yhteyksiä. Myös masentuneet hyötyvät fyysisestä aktiivisuudesta, ja tutkimusten mukaan aerobinen liikunta auttoi niin hyvin, että lääkettä voitiin vähentää tai se voitiin jopa kokonaan lopettaa. Säännöllisen liikunnan vaikutus aivoihin on hyvin monimutkainen ilmiö. Liikunta lienee kuitenkin suurimmalla osalla tutkimuksista vaikuttaneen positiivisesti ihmisen mieleen. (Sandström 2010, 291–296.)

2.3 Itsetunto ja kehotietoisuus

Psykososiaalisen kehityksen kriisit kuuluvat kaikkien ihmisten elämänkaareen. Vauvaiän ja lapsuuden kehityskriisien ratkaisemattomuus vaikeuttaa myöhempää kehitystä. (Eronen, Kanninen, Kattainen, Kauppinen, Lähdesmäki, Oksala, & Penttilä 2001, 132, 133.) Itsetunto on itsensä tiedostamista, itsetuntemusta ja itsensä arvostamista. Minäkäsitys ja itsetunto kulkevat käsi kädessä. Eräs uusimmista itsetunnon malleista on Borban ja Reasonerin käsitys itsetunnon rakenteesta. Borban ja Reasonerin itsetuntomallissa on viisi osa-alueita: turvallisuus, itseys eli itsensä tiedostaminen, liittyminen, tehtävä- ja tavoitetietoisuus ja pätevyys. (Aho & Laine 2004, 20–23.) Edellä mainituista perusturvallisuutta pidetään tärkeimpänä: se mahdollistaa muiden alueiden toiminnan. Perusturvallisuus syntyy, kun kasvattaja kykenee solmimaan luottamuksellisen suhteen lapseen. Luottamuksellinen suhde edellyttää, että kasvattaja toimii aidosti, oikeudenmukaisesti ja rehellisesti lasta kohtaan. (Aho & Laine 2004, 48–49.)

Itsetunto rakentuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tarvitaan muita ihmisiä, jotta voidaan peilata tunteita, ajatuksia ja toimintaa. Peilaaminen alkaa jo lapsuudessa, lapsen ja vanhemman suhteessa. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 154.) Keltinkangas-Järvinen kokoaa yhteen hyvän itsetunnon edellytyksiä. Perheen vaikutus lapsen itsetuntoon on oleellinen. Perheissä, joissa lasta

kunnioitetaan ja pyritään tasavertaiseen keskusteluun, lapselle kehittyy hyvä itsetunto. Selkeät rajat ja niiden valvominen ennemmin palkkioina kuin rangaistuksina edistää hyvän itsetunnon kehitystä. Lisäksi vanhempien ja lapsien väliset kiinteät suhteet ovat tärkeitä, jotta lapsi tuntee tulevansa kuulluksi, ja että hänestä oikeasti välitetään. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 166–170.)

Kehotietoisuus on osa ihmisen minäkäsitystä ja se kuuluu fyysiseen minään. Yksi tapa ymmärtää kehotietoisuutta on jakaa se karkeasti kolmeen tasoon: visuospatiaaliseen, sensoris-morotiseen ja leksikaalis-semanticiseen. Visuospatiaalinen kehotietoisuus kattaa nimensä mukaan näkökykyyn liittyvän kehotietoisuuden. Sillä tarkoitetaan kykyä tunnistaa ihmiskehon muoto näönvaraisesti ja ymmärrystä siitä mitä osia kehoon kuuluu, ja hahmotusta kehon osien liikkeistä. Sensoris-motorinen kehotietoisuus tarkoittaa tietoisuutta kehon eri osista ja osien välisistä asennoista sekä kehon tilallista hahmottamista. Viimeinen taso eli leksikaalis-semanticinen kehotietoisuuden taso tarkoittaa kykyä nimetä kehonosat ja ymmärtää, mitä kehon osilla voi tehdä. Tämä perustuu kieleen ja käsitteisiin. (Sandström 2010, 37–38.)

Yksinkertaisimmillaan kehotietoisuudella voidaan tarkoittaa ihmisen taitoa huomioida oma kehollinen tila ja siinä tapahtuvat isot ja pienet muutokset. Kehon aistimukset ja tuntemukset saadaan tietoisuuteen, kun niihin aletaan kiinnittää huomiota. Kehotietoisuudessa on siis olennaista kuunnella omaa kehoaan eli olla kehollisesti läsnä. Luonnollisesti kehotietoisuuteen kuuluu myös muita аспекteja: esimerkiksi kehonkuva, kehon kaava, kehon muistot, keholliset tottumukset, taidot ja kehollinen kommunikaatio. Jokaisessa kehossa on valtava määrä erilaista kehollista tietoa, jota käytetään joko tietoisesti tai tiedostamatta. Keho on viestinnän väline, jolla ihminen on yhteydessä maailmaan. Kehollisuus vaikuttaa siihen, kuinka ihminen havaitsee, toimii ja muokkaa ympäristöään. (Anttila 2017, viitattu 10.1.2018.)

Kehotietoisuus tuntuu olevan vaikea määritellä. Lähdeaineistot käyttävät samaa tarkoittavasta käsitteestä myös sanaa kehontietoisuus, kehollinen tieto ja kehollinen läsnäolo. Nämä käsitteet kuuluvat hyvin läheisesti yhteen ja tarkoittavat käytännössä lähes samoja asioita, kukin omasta näkökulmastaan. Jotta asia pysyy tämän opinnäytetyön sisällä ymmärrettävänä, käytän nyt kehotietoisuutta yhtenä isona käsitteenä, joka kattaa myös edellä mainitut sanat sisältöineen.

2.4 Tanssin fysiologiset vaikutukset ihmiseen

Koska ihmisen aivot, mieli ja keho toimivat vaikuttaen toisiinsa ja ovat jatkuvassa yhteydessä keskenään, on tärkeää huomioida kaikki osa-alueet tutkiessa ihmistä. Tässä opinnäytetyössä keskityn tutkimaan pääasiassa ihmisen mieleen vaikuttavia asioista, mutta uskon tutkimusten paljastavan myös niihin liittyviä fysiologisia eli kehollisia vaikutuksia. Seuraavaksi esittelen aiemmissa tutkimuksissa esiin tulleita fysiologisia vaikutuksia, joita tanssilla ihmiseen on.

Tanssin eri osa-alueet, liike ja liikesarjat sekä musiikki aktivoivat aivoja monipuolisesti eri alueilta. Nämä alueet muodostavat toiminnallisen kokonaisuuden, joka vahvistaa hermoverkkojen välisiä yhteyksiä. Uusia tanssiaskelikoja opeteltaessa ihmisen oppimisvalmiudet pysyvät yllä ja jopa kehittyvät. Kuin huomaamatta tulee myös hiottua loogisanalyttisiä taitoja. Erityisesti tanssi toimii hyvin perustana terveyttä edistäville tunnekokemuksille, koska siinä yhdistyy musiikki ja liikunta, jotka aktivoivat aivojen tunnekeskuksia. Liikkuminen ylipäätään pitää yllä hyvää tasapainoa ja sitä kautta auttaa ehkäisemään vammoja kuten kaatumistapaturmia ja niiden komplikaatioita. Kun liikunta on osana elämää, ihminen panostaa myös terveempään ja aktiiviseen vanhuuteen. (Müller 2007, viitattu 11.1.2018.)

Tanssiessaan ihminen käyttää koko kehoaan ja samalla kehittää liikkeiden ja askelten koordinaatiota. Lisäksi tanssissa kehittyä myös tasapaino sekä kestävyys- ja lihaskunto. Kehon ja mielen yhteinen aktivoiminen tuottaa tunnejärjestelmän avulla mielihyvää ja palkitsevuuden kokemuksia. Liikunnan jälkeen tuleva mielihyvän tunne on peräisin aivoissa syntyvien endorfiinien erittymisestä, jotka toimivat myös kivunlievittäjinä. Tutkimuksissa on todettu esimerkiksi latinalaistanssien olevan terveydelle suotuisia ja erityisesti selälle turvallista ja monipuolista liikkumista. (Rinne 2015, viitattu 25.3.2018.)

3 TUTKIMUSMENETELMÄT

Seuraavaksi kerron tutkimuksen toteuttamisesta ja sen eri vaiheista. Esittelen, kuinka olen tutkimusmateriaalin kerännyt ja kuinka se on sujunut. Lisäksi esittelen tutkimukseen osallistuneet henkilöt ja kerron heistä tälle tutkimukselle olennaisia seikkoja. Analysoin myös valittua tutkimusmenetelmää ja lopuksi käyn läpi koko tutkimusprosessin.

3.1 Tutkimusaineiston hankinta ja osallistujat

Tutkimusaineiston hankinta suoritettiin teemahaastatteluilla. Näihin haastatteluihin valikoitui neljä erilaista tanssin kanssa tekemisissä olevaa ihmistä. Halusin tutkimukseni olevan pienestä otoksesta huolimatta mahdollisimman kattava ja tämä vaikutti tutkimukseen osallistuvien valintaan. Työskentelen itse paljon tanssivien ihmisten kanssa, joten tutkimukseen osallistuvia oli helppo löytää.

Lopulta tutkimukseen päätyivät neljä eri ikäistä ja tanssitaustaltaan erilaista ihmistä. Osallistujista puolet ovat naisia ja puolet miehiä. Osa on tanssinut lapsesta asti ja osa on aloittanut tanssin vasta aikuisena. Osa on tanssin alan ammattilaisia opettajina tai tanssijoina ja osalle tanssi on vain rakas harrastus. Kuitenkin kaikki tutkimukseen osallistuvat ovat olleet tai ovat edelleen tekemisissä tanssin kanssa. Tanssilajitausta on myös hyvin erilainen osallistujien kesken. Osa edustaa paritanssia ja sen eri osa-alueita ja osa edustaa yksintanssilajeja kuten balettia, showtanssia, nykytanssia ynnä muuta. Tavoitteena oli saada mahdollisimman monesta eri tanssingerestä osallistujia mukaan tutkimukseen.

Haastatteluissa lähdin liikkeelle valmiiden teemojen pohjalta, jotka olivat syntyneet käsitellessäni ja määritellessäni ihmistä. Toki näitä teemoja olin pohtinut myös jo aikaisemmin, ja valitut teemat ovat myös oman kokemukseni mukaan sellaisia, joiden kautta tanssi saattaa ihmiseen vaikuttaa. Valitut aihealueet olivat: perustiedot (ikä, sukupuoli, tanssitausta), luonteenpiirteet ja niiden kehitys, syyt tanssia, sosiaalisuus ja sen kehitys, tanssin tuntu, kehotietoisuus ja kehontuntemus, tanssi voimavarana (vastoinikäymiset, kehotraumat, tanssin hyödyntäminen vaikeissa tilanteissa) ja viimeinen aihe oli haastateltavan vapaa sana (heränneitä ajatuksia).

3.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmänä käytin laadullista tutkimusmenetelmää, koska halusin tutkia ihmisen kokemuksia ja käsityksiä. Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa poimitaan tutkimusongelman keskeiset aiheet tai teemat, joita tarvitsee käydä haastatteluissa läpi tutkimusongelmaan vastaamiseksi. (Vilka 2015, 118, 124.) Omassa tutkimuksessani pohdin ensin tutkimuskysymyksiäni. Tämän jälkeen kirjoitin teoriaperustan sen pohjalta, mitä asioita pidin tärkeänä selvittää ja kirjoittaa auki. Ja lopuksi tein haastattelupohjat ja pidin haastattelut.

Teemahaastattelussa törmätään helposti ongelmaan, joka liittyy sanojen merkitykseen. Haastattelun teemat esitetään vastaajalle yleensä kysymyksiä, toisinaan kysymysten järjestyksellä saattaa olla merkitystä haastateltavan ymmärrykseen. Onneksi teemahaastattelussa haastattelijalla on mahdollisuus selittää tai avata sanoja tai kysymyksiä tarpeen mukaan, jos vastaaja ei näytä ymmärtävän. (Vilka 2015, 127.) Itse toimin näin, jos näytti, että haastateltavan oli vaikea saada kiinni tai vastata johonkin kysymykseen. Muutin hiukan kysymystä vaikuttamatta kysymyksen sisältöön.

Toinen ongelma on kysymysten muotoilu. Kysymysten ei tulisi olla sellaisessa muodossa, että niihin voi vastata kyllä tai ei. Kysymyksissä käytettävien sanojen tulisi olla yksiselitteisiä ja vastaajan ymmärrettävissä. Tutkimusta suorittavan haastattelijan tulisi olla hyvin perillä tutkimuksen aihepiiristä, tutkimusongelmasta, tavoitteista ja tutkimukseen käytettävistä metodeista. (Vilka 2015, 129–132.) Haastatteluissa huomasin välillä käyttäväni liikaa -ko, -kö kysymyksiä. Näiden tilanteiden jälkeen pyrin aina korjaamaan kysymykseni seuraavaa haastateltavaa varten.

Tutkimuksen litterointi eli haastatteluaineiston muuntaminen tekstimuotoon suoritettiin haastattelu nauhoitusten perusteella. Tekstimuotoon muuntaminen helpottaa tutkimusaineiston analyysiä, aineiston ryhmittelyä ja luokittelua. Litterointi on työlästä ja aikaa vievää. Litterointitapa riippuu tutkitavasta ongelmasta ja tutkimuksen tavoitteesta. (Vilka 2015, 137-139.)

Kaikki tutkimustilanteet olivat haastateltavalle itselleen mukavassa paikassa, jonka hän oli itse saanut valita. Ajankohdat haastatteluille pyrin myös valikoimaan niin, että se olisi haastateltavalle otollinen ajankohta, jotta hänellä olisi mahdollisimman hyvä vireystila haastattelua varten. Haastateltavat eivät etukäteen tienneet juuri mitään muuta tutkimuksesta kuin aiheen, eli he eivät olleet voineet valmistautua tai miettiä vastauksia valmiiksi. Näin tilanne pysyi mahdollisimman autenttisena ja todenmukaisena.

Tutkimushaastattelut etenivät aina haastateltavalle sopivan rytmin ja mielenkiinnon mukaisesti. Teemoja käytiin läpi jokaisen haastateltavan kohdalla eri järjestyksessä, jotta haastattelu olisi haastateltavalle kiinnostava ja looginen. Haastattelutilanteissa koin itselleni haastavimmaksi sen, etten olisi lähtenyt liikaa johdattelemaan, mutta kannustaisin kuitenkin haastateltavaa kertomaan asioita. Huomasin, että jos minun reaktioni oli liian pieni tai iso se vaikutti kertomuksiin hyvin äkkiä. Hyvin pian huomasin reagointini vaikutukset ja pyrin olemaan hyvin tarkkaavainen oman toimintani kanssa haastattelutilanteissa.

Kaikki haastattelut nauhoitettiin, joten tutkimustilanteissa pystyin täysin keskittymään haastateltavaan. Myös tutkimuksen jälkeinen materiaalin litterointi sujui helpommin, kun pystyin kuuntelemaan saman haastattelun useasti ja jopa yhden kohdan monta kertaa peräkkäin. Haastateltavat eivät häiriintyneet nauhurista mitenkään.

3.3 Tutkimusprosessi

Kokonaisuudessaan tutkimusprosessi on ollut pitkä ja täynnä monenlaisia vaiheita. Aluksi oli vaikeaa ylipäättään päättää, millä tavalla ihmisen kehon ja mielen yhteyttä kannattaa lähteä tutkimaan. Pohdin pitkään, kannattaisiko haastatella yhtä ihmistä tarkemmin ja syvemmin vai muutamaa hieman lyhyemmin. Samalla mietin myös vaihtoehtoja jonkin pedagogisen lähestymistavan avulla aiheen tutkimista. Lopulta kuitenkin totesin, että haastattelut toimivat parhaiten, koska ihminen saa silloin itse kertoa omia kokemuksiaan omista tuntemuksistaan. Ulkoapäin ei voi nähdä, mitä ihminen tuntee tai käy sisäisesti läpi.

Kun tutkimustapa oli valittu, seuraava haaste oli valita itse haastateltavat. Millä perusteella heidät valitsisi? Onneksi aiheeni oli monien mielestä kiinnostava ja löysin useita ihmisiä erilaisille tanssitaustoilla, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseeni ja pääsin valikoimaan heistä mahdollisimman erilaiset iän, sukupuolen ja taustan perusteella. Valittuihin henkilöihin olin yhteydessä ja sovin heidän kanssaan haastatteluajat, kaikki noin kuukauden sisään toisistaan. Ensimmäinen haastattelu jännitti minua paljon, koska tilanne ja rooli olivat minulle uusia. Koin kuitenkin selviytyneeni tilanteesta hyvin ja haastattelu eteni ja saimme käytyä läpi kaikki teemat.

Keskenään kaikki haastattelut olivat hyvin erilaisia niin kestoaltaan 50–93 minuuttia kuin vastauksiltaan. Mielenkiintoista oli, että joku kysymys oli jollekin todella tärkeä ja siihen tuli pitkä vastaus ja sama kysymys saattoi olla lähes merkityksetön jollekin toiselle. Kaiken kaikkiaan opin olemaan haastatteluissa hyvin läsnä ja tukemaan haastateltavaa tarpeen vaatiessa esimerkiksi naurahtaan, myötäillen, nyökyttäen. Väliillä tuli myös tilanteita, kun olin haastateltavan kanssa vahvasti erimieltä ja jouduin keskittymään, etten tuo omaa mielipidettäni julki, vaan pyrin pysymään rauhallisena.

Kun kaikki haastattelut oli tehty ja materiaali kerätty, alkoi litterointi. Litterointia aloittaessa pohdin, kuinka tarkkaan kirjaan haastattelut ylös. Lopulta päädyin kirjaamaan ylös asiat, joiden koin olevan relevantteja tälle tutkimukselle. Kaikki haastateltavien lainaukset, joita myöhemmin työssäni esiintyy, ovat suoria lainauksia haastatteluista, jotka olen litteroinut. Haastattelujen ääninauhat ja litteroinnit ovat hallussani.

4 TANSSIJOIDEN KOKEMAA

Tässä luvussa puran ja analysoin haastattelumateriaalia valittujen teemojen pohjalta. Teemat ovat lähes samoja kuin haastatteluissa. Suorat lainaukset ovat suoraan haastatteluista, ja lisäksi kerron omin sanoin haastatteluista sekä niissä käsitellyistä aiheista. Haastateltavat esiintyvät tässä osiossa nimimerkein Yksintanssijanainen 38 v., Paritanssijamies 21 v., Paritanssijanainen 45 v. ja Yksintanssijamies 28 v.

4.1 Syy tanssia

Haastatteluissa kävimme läpi, miksi haastateltavat tanssivat vielä nykyäänkin:

En mä muuta osaa sanoa, kuin että se on mun tapa ilmaista itseäni. Mä oon ihan tukossa, jos mä en voi tanssia. (Yksintanssijanainen 38 v..)

En välttämättä oo niin pureutunu siihen tanssin semmoseen henkiseen ytimeen vaan siihen kaikkeen muuhun mitä siitä on tullu, niihin kokemuksiin ja tajunnu, että tää on se mun väylä kokee semmosii asioita mitä en pysty muuta kautta kokeen. (Paritanssijamies 21 v..)

Mul ei oo niinku mitään mis mä oisin poikkeuksellisen hyvä paitsi tanssiminen ja mul ei niinku mitään muuta intohimoa tai taitoa, jota mä oikeestaan haluaisin kehittää tämän lisäksi. (Yksintanssijamies 28 v..)

No kai se on sit se yhteys niinku kaikkeen, yhteys mun kroppaan, mieleen sieluun, yhteys siihen toiseen ihmiseen ja yhteys musiikkiin. Se niinkö yhteys joka suuntaan. Yhteys tähän maaperään meidän alla. (Paritanssijanainen 45 v..)

Tanssimisen aloittamiseen oli kaikilla haastateltavilla hyvin erilainen tarina. Yksi oli aloittanut tanssin 3-vuotiaana isosiskonsa innoittamana. Toinen tajusi vähän alle 30-vuotiaana, että tanssi on se oma juttu ja hänestä tulee isona tanssinopettaja. Kolmas aloitti tanssimisen 42-vuotiaana, koska hän halusi tutustua omaan kehoonsa paremmin ja kaipasi iloa elämäänsä. Neljäs aloitti tanssimisen 15-vuotiaana hiphopilla, jonka kautta löytyi sittemmin ne omat lajit: nykytanssi, jazz ja lopulta baletti. Tanssin aloittamista kaikki haastateltavat vaikuttavat pitävän helppona ja täysin normaalina, niin kuin minkä tahansa muunkin harrastuksen aloittamista.

Se, miksi haastateltavat jatkoivat tanssimista, oli mielestäni eräs tutkimukseni mielenkiintoisimmista kohdista. Mitä uutta tanssi toi heidän elämäänsä ja miksi mikään muu asia tai harrastus ei ole syrjäyttänyt elämänvarrella tanssiharrastusta. Sukupuolten välillä oli selkeä ero syissä jatkaa tanssimista. Tutkimuksen naiset kokivat tanssin toimivan hyvin vahvana psyykeen vaikuttavana voimana.

Se on mulle se mielenterveyden lääke. Nytkin huomaa, kun mä en ole treenannut 1,5 vuoteen ollenkaan ja mä ihan meen sellaseen transsiin. Tanssi on se mun tapa, miten mä ilmaisen itseäni. Ja se kehollisuus. Ja mä ammatikseni joo liikutan ihmisiä, mutta mä en tykkää ite liikkua. Mä en oo semmonen, että mä tykkäisin lähteä lenkille tai salille tai muuta. Mä en oo liikkuja. Mutta tanssi tuo mulle sen liikunnan sen mun ilmaisun lisäksi. Se on mun mielenterveyslääke. (Yksintanssijanainen 38 v.)

Jos se pitkäntähtäimen juttu on se niinku ja se perimmäinen syvällisin tavote ja syy ois niinku se paranemis juttu, niin tanssi niinkö antaa sen päivittäisen ilon ja reitin sinne (että kehon ja mielen yhteys paranee) ilman, että tavallaan se on niinku, että aina kun tanssin, niin tähtään paranemiseen. Vaan mää voin tanssia siitä tanssin ilosta ja mää tiän, et samalla se vie mua kohti sitä mun perimmäistä tavotetta (eli kehon ja mielen yhteyden paranemista). (Paritanssijanainen 45 v.)

Miehet kokivat tanssin jatkamisen enemmän osana elämää. Toisaalta he olivat kumpikin aloittaneet tanssin nuorempina ja kokivat tanssin myös määrittävän identiteettiään. Erityisesti Yksintanssijamies 28 v. koki, että hän määrittää itsensä oman tanssijuutensa kautta. Hän kokee, että tämä itsensä jopa liiallinen määrittäminen tanssin kautta, saattaa aiheuttaa myös negatiivisia vaikutuksia.

Must tuntuu, et mä oon jossain vaiheessa elämäni tehny sen virheen, et mä oon määrittänyt itteni silleen niinku: Moi mä olen (haastateltavan nimi) mä olen tanssija. Ja sen jälkeen ei oo enää ollu mitään muuta, et sit mä en oikestaan keksi mitä mä tekisin... Kyl se on varmaan se on lähteny siitä, et mä oon määritellyt itseni tanssijaksi, niin sit ku mä oon tajunnu, et nyt on niinku tää hetki, et mun pitää joko puskee itteni läpi tästä, että mä saan jatkaa tätä tanssimista. (Yksintanssijamies 28 v.)

Kuitenkaan Yksintanssijamies 28 v. ei koe tanssia negatiivisesti vaan vain itsensä määrittämisen. Tanssimisesta haastateltava saa elämyksiä ja onnistumisia ja hän pitää esiintymisestä sekä yhdessä tekemisen meiningistä. Tutkimuksen nuorin osallistuja on tanssinut aivan pikkulapsi-ikästä asti ja päätenyt lopulta myös opiskelemaan tanssinopettajaksi.

Mä sanon semmosen kylmän, julman totuuden. Tanssin tällä hetkellä, koska aloitin tanssimaan 3 vuotiaana (haastateltava kertoo olevansa hyvin pitkäjänteinen ihminen, hän ei ole koskaan ajatellut tanssin lopettamista). (Paritanssijamies 21 v.)

Kaikki tanssijat kokivat tanssin herättävän heissä paljon myös tunteita ja tuntemuksia. Selkeästi tanssista on apua tunteiden hallintaan, koska tunteita tulee käytyä paljon läpi harjoituksissa, kilpailuissa, esiintymisissä ynnä muissa. Lähestulkoon kaikissa tanssiin liittyvissä tilanteissa tanssijat käyvät läpi monenlaisia tunteita.

Syyt tanssia voivat siis olla halu kehittää itseään mahdollisimman taitavaksi tanssijaksi, saada tanssista iloa ja mielenterveydellistä apua ja voimaa, mahdollisuus kokea monenlaisia tunteita ja tanssia, koska on aina tanssinut tai kokee olevansa tanssija. Yksi haastateltavista toi vahvasti esiin myös sitä, että sillä ei ehkä ole merkitystä, mitä urheilulajia hän harrastaa. Jos hän olisi aloittanut samaan aikaan esim. taitoluistelun tai yleisurheilun, niin hän saattaisit nyt harrastaa niitä lajeja yhtä isolla intohimolla kuin tanssia. Kuitenkin hänen elämänsä on tällä hetkellä hyvin kietoutunut tanssin ympärille ja lähes kaikki, mitä hän tekee, liittyy tanssiin.

4.2 Tanssin tuntu

Miltä tanssiminen tuntuu? Tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat kaikki, vähintään jossain elämänsä vaiheessa, harjoitelleet tanssia omalla mittapuullaan paljon. Lähes kaikille haastateltaville tanssitunnille tai treeneihin lähteminen on raskasta.

Treeneihin meneminen on ehkä se raskain vaihe siinä prosessissa. Se, että saa aikaseks lähteä joko kotoo tai ylipäätänsä kerätä itsensä koulussa. Siin on ehkä tietty alottamisen vaikeus ikään kun joka kerta. (Paritanssijamies 21 v.)

No ehkä se saattaa olla vähän, et ei jaksais lähteä liikkeelle. No mun on ehkä hankala monesti lähteä liikkeelle, niin se liikkeelle lähön hankaluus on ehkä helposti niille tanssitunneille lähtiessä. (Paritanssijanainen 45 v.)

Yhdelle tanssijalle tanssiminen on niin arkipäiväistä, että harjoituksiin tai tanssitunneille meneminen on normaalia elämää. Se ei sen kummemmin herätä mitään isoja tuntemuksia. Hän menee mieluummin tanssitunnille kuin esimerkiksi istumaan teoriatunnille. Toinen naisista kertoi oivaltavasti, että tuntemus riippuu pitkälti myös siitä, onko tanssimaan meneminen vapaaehtoista tai pakollista (esimerkiksi opiskellessaan tanssinopettajaksi hänen oli pakko mennä tanssitunneille). Jos hän saa itse päättää, tulee hänen mentyä tanssimaan innoissaan, mutta jos on pakko, niin silloin hänessä herää kielteisiä tunteita hyvin helposti.

Miltä sitten tanssitunneilla tai harjoituksissa tanssiessa tuntuu? Tässä oli paljon vaihtelua haastateltavien kesken. Tähän vaikuttanee eniten haastateltavien tanssitausta ja se, kuinka pitkään he ovat tanssia harrastaneet. Pitkään tanssia harrastaneet kokivat joko käyvänsä tunneilla läpi monia tunteita tai olevansa ajattelematta tuntemuksia.

Jos on se selkee tavote, niin yleensä ne treenit menee tosi nopeesti ja se on se niinku mukava vaihe ja hyvin semmonen jouhee. Mut sillon jos on se, et mä en oikein tiä miksi mä olen siellä treeneissä, niin sillon kyl välillä minuutit kuluu hyvin hitaasti. (Paritanssijamies 21 v.)

Se elää koko ajan se tunnetila siellä .Mä tykkään kovasti siitä ja musta on ihana treenata kehoa ja että mä saan keskittyä vaan ja ainoastaan itseeni ja olla vaan itseni kanssa läsnä sillä hetkellä. Siitä mä tykkään. Siellä tanssitunnin sisällä on sellasia asioita, kun se elää koko ajan se tunnetila. Turhautumista tulee myös. (Yksintanssijanainen 38 v.)

Vähemmän aikaa tanssinut Paritanssijanainen 45 v. kokee, että tanssiminen on pääasiassa mukavan tuntuista ja ihmettelee, miksi hänen oli taas niin hankala lähteä tunnille. Haastateltava ei tuo esiin tanssimiseen tunneilla tai kursseilla liittyviä negatiivisia tuntemuksia.

Kaikki haastateltavat kokevat tanssimisen jälkeiset tuntemukset hyvin samankaltaisina. Toki eroavaisuuksia on, mutta pääasiallinen tuntemus on positiivinen hyvä olo koko kehossa. Tanssiminen tuntuu vaikuttavan heihin hyvin kokonaisvaltaisesti. Osa pystyy jopa kertomaan, miten se vaikuttaa elämän muihinkin osa-alueisiin: esimerkiksi tanssimisen jälkeen nukkuu paremmin, tulee syötyä paremmin, jaksaa paljon paremmin eikä tule oltua läheskään yhtä hermoraunio. Tanssin vaikutus on kokonaisvaltaista; se koetaan auttavaksi. Yksintanssijanainen 38 v. sanoo rakastavansa lihaskipua ja luulee olevansa jopa hieman addiktoitunutkin siihen. Hän pitää tunteesta, joka tulee, kun keho on puhki. Kaikki haastateltavat vaikuttavan pitävän väsymyksen tunteesta harjoittelun jälkeen.

Jälleen riippuu hirveen vahvasti, et onko ollu kuinka onnistunu treeni. Mut yleensä, jos aatellaan treenien loppumista, niin on aina kiva päästä kotiin, varsinkin kun aikasemmin treenit on ollu illalla. On saavuttanu sen päivän aktiivisuuden ja tavoitteen ja on hyvä mieli siitä, että on saanu aikaseks liikkua ja kehittyä ja harrastaa ja tehdä sen tavoitteen eteen töitä...Pääasiassa on se positiivisuus siitä, et on tehty sen tavoitteen eteen töitä, vaik ei ois mentykään eteenpäin. (Paritanssijamies 21 v.)

Tietysti riippuu, mitä on seuraavaks, mutta pääasiassa yleensä tulee se semmonen, mä en tiedä mikskä sitä sanoo, mut mä kutsun sitä tanssihumalaks. Mut ku se tanssitunti on ohi ja sit sä istut alas ja sit se lähtee täältä kantapäist semmonen lämmin fiilis ja sit se vaan leviää ja sä istut näin, eikä tee mieli tehdä mitään, koska se vaan tuntuu niin hyvältä. Se on ehkä semmonen pieni euforia, mini euforia. (Yksintanssijamies 28 v.)

Koska tanssiminen on niin iso osa kaikkien haastateltavien elämää, kysyin heiltä, miltä tuntuu, jos he eivät pääse tanssimaan. Paritanssijanainen 45 v. kokee, ettei se juurikaan vaikuta häneen. Hän haluaa opetella ottamaan kaikki asiat sellaisina kuin ne annetaan, eikä murehtia niistä sen enempää. Kuitenkin hän odottaa innolla tanssimaan pääsyä. Yksintanssijamies 28 v. kokee paniikin omaista tilaa, jos hän ei pääse tanssimaan. Hänestä tuntuu epäreilulta nähdä muut ihmiset tanssimassa. Hänen on vaikea olla tanssimatta, koska hänen identiteettinsä on niin vahvasti kiedottu tanssimiseen. Yksintanssijanainen 38 v. ja Paritanssijamies 21 v. kokevat molemmat tilanteen, jossa eivät pääse tanssimaan, masentavana. Heistä on raskasta, jos he eivät pääse toteuttamaan itseään tanssimalla. Paritanssijamies 21 v. kokee erityisen pahana asiana kunnon laskemisen ja uudelleen aloittamisen vaikeuden.

Jokainen haastateltava tanssii omasta lähtökohdastaan. Ketään heistä ei ole pakotettu tanssimaan, vaan kaikki ovat aloittaneet ja jatkaneet tanssimista omasta halustaan. Tanssimisen aloittaminen tai harjoitukseen meneminen ei ole heille aina helppoa, mutta tanssin jälkeinen tunne vaikuttaa olevan pienen tuskan arvoista. Haastateltavat tuntevat kokevan tanssin jälkeisen hyvän olon kokonaisvaltaisesti sekä kehossa että mielessä. Pidempään tanssineille on haastavaa olla tanssimatta: tilanne koetaan kaikin tavoin raskaana.

4.3 Kehotietoisuus ja kehontuntemus tanssijalla

Tanssijalle keho on työkalu. Tämä lausahdus tuli esiin useammassa haastattelussa. Haastateltavat kokevat olevansa, tai haluavansa olla, läheisiä oman kehonsa kanssa. Kaikki haastateltavat puhuvat omasta kehostaan rennosti, eikä aihe tunnu olevan kenellekään vaikea. He pystyvät hyvin erittelemään asioita, mistä eivät kehoissaan pidä, mitä haluaisivat muuttaa ja mihin he ovat tyytyväisiä.

Mun suhtautuminen on se, et lihasta sais enemmänkin olla, mutta en mä oo itkeny sen takia vielä kertaakaan. Rasvaa sais vähemmänkin olla, mut en oo sitäkään vielä itkeny kertaakaan, enkä ole lähtenyt millekkään dietille. Mä sanon, että ookoo. Se on niinku hyvä vastaus sen takii, koska niinku aina voi toivoo vähän enemmän tai vähän vähemmän tai vähän paremmin, mutta kyl mä oon kohtuu tyytyväinen, koska mä en oo rääkäny itteeni hengiltä tai kuvittele, että mä oon joku niinku tankki. (Yksintanssijamies 28 v.)

Mä oon itseasiassa tosi tyytyväinen, ihan sen takiakin, kun mä tiedostan, että mä oon (useamman) lapsen äiti ja mä oon lähemmäs nelikymppinen ni ohan mulla ihan helvetin hyvä kroppa. Mä oon ihan tosi tyytyväinen siihen. Ainoa, mikä on niin aineenvaihdunta kun on hidastunut, niin mä oon saanu sellaset pienet mahamakkarat, ne ei isot oo, mutta sen

verran, etten mä voi enää napapaitaa pitää. Niin se on joskus tuonu mulle kriisin. Mutta mä oon oppinu senkin kans elämään. (Yksintanssijanainen 38 v.)

Haastatteluissa esitin väitteen ”Tanssijat tuntevat kehonsa muita paremmin” ja kysyin, mitä mieltä haastateltavat ovat väitteestä. Kaikki sanoivat olevansa väitteen kanssa samaa mieltä, mutta osa haastateltavista halusi laajentaa sen ylipäätään kaikkiin urheilijoihin tai liikuntaa harrastaviin henkilöihin. Haastatteluissa tanssijan kehontuntemusta verrataan voimistelijoihin ja taitoluistelijoihin, joilla koetaan olevan samankaltaisten liikkeiden takia samankaltainen kehontuntemus. Kuitenkin koettiin, että tanssissa liike on hyvin monipuolista verrattuna moniin muihin urheilulajeihin. Tanssin liikekielen todetaan olevan huomattavasti monipuolisempaa kuin monen muun urheilulajin. Tanssi sisältää kallistuksia, kiertäviä liikkeitä, kiemurtelua, aksentteja, hyppyjä ynnä muuta Näistä on toki osia myös muissa urheilulajeissa, mutta tanssissa ne kaikki yhdistyvät kokonaisuudeksi.

No todellakin tuntee! Onhan tanssija ihan eri tavalla, työskentelee sen kehon kanssa ja on läsnä sen kehon kanssa. Niinku mä sanoin, niin kun mä meen tonne omaan tai tonne tanssialiin, niin mä oon läsnä itseni kanssa. Mä oon siinä omassa kuplassa. Todellaki tanssijat tuntee oman kehonsa paremmin kuin ei tanssiva...Totta kai ihminen, joka tutustuu kaikkiin tämmösiin isolaatioihin ja kolmiulotteisiin liikkeisiin (haastateltava liikehtii itse reilusti tuolliaan), niin tunnethan sä ihan eri tavalla kehon. Sä tunnet selkärangan jo ihan eri tavalla. (Yksintanssijanainen 38 v.)

Mutta jos otetaan tanssiva ihminen ja se sama ihminen, ku se ei tanssinu niin sillon se ehottomasti, aivan väistämättä tuntee kehonsa paremmin ku ennen sitä tanssia. (Paritanssijanainen 45 v.)

Osa koki myös, että tanssijan kehontuntemus riippuu tanssilajista. Todettiin, että yksin tanssittavissa lajeissa oman kehontuntemus voi olla vahvempi, kun taas parin kanssa tanssiessa tilan ja painopisteiden hahmottaminen kehittyy pidemmälle. Kumpaakaan näistä ei arvotettu toistaan paremmaksi tai huonommaksi, niiden vain todettiin olevan erilaista kehontuntemusta. Korostettiin, että esimerkiksi showtanssissa ja nykytanssissa liikekieli on tutkivampaa kuin monessa muussa lajissa. Toisaalta painotettiin myös, että yksintanssijoiden on vaikeampi hahmottaa esimerkiksi painopisteen jakamista vaativia tekijöitä kuin paritanssijan.

Kehontuntemuksessa tärkeintä tanssijoille tuntuu olevan oman kehon rajojen tunteminen. Pitää tietää, milloin keho on liian väsynyt jatkamaan, jotta vältetään vammoilta ja tapaturmilta. Lisäksi kehontuntemusta on omien raajojen ja keskustan hahmottaminen, vaikka oikeanlaisten linjausten tunnistaminen ja tekeminen. Kehontuntemukseksi mielletään myös mielen ja kehon yhteys, kuten tunnepuolella reagointi ja sen vaikutus kehoon. Kaikkien neljän haastattelun perusteella kaikilla

haastateltavilla vaikuttaa olevan vahva kehotietoisuus tai halu parantaa omaa kehotietoisuutta. Haastateltaville on tärkeää tiedostaa, mihin oma keho pystyy ja missä menevät rajat jaksamisen ja voimavarojen suhteen.

Toisaalta sitä, että tietää ne omat linjaukset, että mihin tekee asioita tai sitten niinkun sellasii asioita, niinkun ihan linjaus asioita. Mut sit taas se et ylipäättänsä tunnistaa omat voimavaransa. Osaa sanoa, et nyt mä en pysty tekemään tätä, enne ku loukkaantuu. (Yksintanssijamies 28 v.)

Tai tää oli enemmän niinku tunnepuolen asiaa, että kuinka mä tunnepuolella reagoin, mutta yhenlaistahan kehontuntemus sekin on. Ja myös siinä mielessä mulla on huono kehontuntemus, että mä en ota huomioon sitä mun ikää. Mä revin itteä aina välillä. Tiedostan ne oman kehon ja mielen rajat. (Yksintanssijanainen 38 v.)

Keho on kaikin tavoin tärkeä tanssijoille. Keho on väline, jonka avulla haastateltavat tekevät töitä, purkavat tunteitaan, kokevat maailmaa ja elävät arkea. Kehon kanssa halutaan olla kokonaisuus, jossa koko ihminen kaikkine osineen on yhtä suuressa osassa. Jokaisessa haastattelussa kaikki haastateltavat olivat mukana hyvin kehollisesti ja puheen lisäksi he elehtivät ja liikuskelivat kertoessaan kokemuksistaan. Jos asioiden sanottaminen osoittautui vaikeaksi, he puhumisen sijaan näyttivät ja selittivät asian kehollaan:

Mä haluaisin päästä siihen, et se (keho) on niinkö aivan yhdenvertanen osa semmosta kokonaista minuutta, niinkö sydämen ja pään ja nii sydän, pää, keho kaikki ois yhtä suuressa osassa. Se ois aivan huimaa. Se (keho) ei vielä välttämättä tunnu tarpeeksi tärkeältä, mut mä haluan, et se tuntuis koko ajan tärkeemmältä ja tärkeemmältä. (Paritanssijanainen 45 v.)

Se on mun temppele. Mun kehossa on mun tunteet, mun kehossa on minä. En mä ois mitään ilman mun kehoa. (Yksintanssijanainen 38 v.)

Paritanssijamies 21 v. kokee kehon olevan työväline kaikkeen, tanssijuuteen, valmentamiseen, normaaliin arkeen ja vaikkapa tanssipolitiikkaan. Tärkeintä ei hänen mielestään ole kehon ulkomuoto ja -näkö, vaan olennaisinta kehossa on se, kuinka omaa kehoaan kantaa. Se näkyy kauas. Keholla on merkitystä kaikkeen, ja hän haluaisi pitää omasta kehostaan huolta parhaimman kykynsä mukaan.

Haastatteluissa kehosta puhuminen herätti haastateltavat henkiin. He kaikki alkoivat liikusella enemmän kertoessaan kokemuksiaan. Joillekin oli jopa haastavaa vain sanoa kuvailla tanssijan kehollisuutta ja kykenivät tekemään sen vain liikkuen. Kaiken kaikkiaan haastateltavat olivat hyvin yhtä mieltä siitä, että tanssijoilla on yleensä hyvä kehontuntemus ja he ovat tietoisia omista kehois-

taan. Tanssi tuntuu olevan laji, jossa oman kehon kanssa joudutaan kohtaamaan ongelmia yhdessä ja ne ratkotaan yhteistyöllä kehon kanssa. Taistelu kehoa vastaan on turhaa. Lisäksi haastateltavat tuntevat kunnioittavan ja arvostavan omaa kehoaan paljon.

4.4 Tanssin vaikutus luonteeseen

Kaikki haastateltavat sanovat olevansa jollakin tavalla sosiaalisia. He käyttävät myös paljon sanoja *innokas, iloinen, sarkastinen, huumorintajuinen, kriittinen, aktiivinen, reipas, aika vilkas, määrätietoinen, herkkä, vahvat mielipiteet* kuvaillakseen itseään. Kaikki kokevat selviytyvänsä sosiaalisista tilanteista hyvin ja tulevansa toimeen monenlaisten ihmisten kanssa.

Haastatteluissa kävimme läpi sitä, vaikuttaako tanssiminen ihmisen luonteeseen. Aikuisiällä tanssin aloittaneilta kysyin, onko tanssi muuttanut heitä jollakin tavalla. Paritanssijanainen 45 v. kokee, että tanssi ei juurikaan ole hänen luonnettaan muuttanut, vaan ennemminkin hänen luonteenpiirteensä ovat vaikuttaneet siihen mitä ja miten hän tanssii, sekä siihen kuinka hän tanssimisen kokee. Yksintanssijanainen 38 v. taas kokee, että tanssi on käytännössä muuttanut hänen koko elämänsä. Ennen tanssin aloittamista hän oli kotiäitinä 11 vuotta ja sairasti masennusta. Hän koki olevansa puristuksissa, koska ei pystynyt toteuttamaan omaa levotonta puoltaan. Hän eli lasten ehdoilla ja lasten vuoksi. Hän sanoo, että tanssi on avannut hänet ja tuonut näkyväksi, mitä kaikkea hän on ja voi olla.

Tanssi on avannut mut ja tanssi on tuonut mulle näkyväksi, että mä en ookaan ihan niin tyhmä kun mitä mä oon aina luullu. Mä oon paljon enempi, mitä mä oon luullu. Ja tanssi on sen tuonu näkyväksi. (Yksintanssijanainen 38 v.)

Teini-iässä 15-vuotiaana tanssin aloittanut Yksintanssijamies 28 v. ei juurikaan muistaa aikaa ennen tanssia. Hän muistaa käyneensä koulussa, menneensä kotiin ja pelanneensa Playstationilla tai tietokoneella, muuta hän ei muista. Hän ihmettelee itse, missä hän on ne vuodet olleet, kun ei muista niistä juuri mitään.

Mä en muista. Suoraan sanottuna mä en muista. Mul on sellai kokemus, et mä oon niinku aina tanssinu, niin se on niinku hassua sen takii, koska mä en niinku missä se on se vuotta ennen sitä. Mitä mä oon tehny? (Yksintanssijamies 28 v.)

Yksintanssijamies 28 v. kokee tanssin aloittamisen jälkeen muuttuneensa sosiaalisemmaksi ja aktiivisemmaksi. Hän alkoi tehdä asioita enemmän myös kodin ulkopuolella. Yhteisöllisyydestä ja yhdessä tekemisestä tuli tärkeä osa hänen elämäänsä. Haastateltavan aiemmat sosiaaliset kontaktit olivat hyvin pitkälti internetin välityksellä. Yksinäisyyttä haastateltava ei omien sanojensa mukaan kokenut. Tällä hetkellä kaikki hänen ystävänsä ovat tanssivia, mutta hän on yrittänyt hankkia myös ei tanssivia ystäviä.

Et sit mä oon niinku ruvennu selkeesti olemaan mun mielestä niinku aktiivisempi ja sosiaalisempi ja niinku poistunu kotoo ja ollu treeneissä ja vaihtanu puhelinnumeroita ja tekstailu iltaisin. Se on ollu mukavaa kasvaa siinä sellases tekemisen ympäristössä tai sellasessa niinku, ku on aina ollu ne tanssinäytökset, minne on valmistauduttu ja puhallettu yhteen hiileen. Yhteisöllisyys, tekeminen, sosiaalisuus on ehkä ollu niitä sen (tanssin aloittamisen) jälkeisiä asioita, mitä mä muistan siitä. (Yksintanssijamies 28 v.)

Lapsesta asti tanssinut Paritanssijamies 21 v. uskoo tanssin vaikuttaneen luonteeseensa paljon, koska tanssi on ollut niin pienestä asti isossa roolissa hänen elämässään. Haastateltava kokee olevansa vilkas, sosiaalinen ja reipas. Toisaalta hän on myös täydellisyyttä tavoitteleva, kriittinen ja itsenäinen. Hän haluaa jatkuvasti kehittää itseään niin tanssissa kuin muillakin elämän alueilla. Haastateltava kuvailee itseään johtaja hahmoksi, joka tykkää tehdä asiat itse ja omalla tyylillään. Hänen on joskus vaikea sopeutua muiden tapoihin tehdä esimerkiksi koulutöitä. Tavoitteellisuus ja elämässä eteneminen vaikuttavat olevan haastateltavan elämässä tärkeitä arvoja. Haastateltava kyllästyy helposti ja pelkää elämässä paikallaan pysymistä. Hän kaipaa jatkuvasti uusia haasteita ja tykkää asettaa itselleen tavoitteita.

Mä luulen et se on tullu tästä tanssista ja näistä kokemuksista, et tylsistyy nopeesti siihen tavalliseen arkeen, jos ei pääsekään joka kuukausi ulkomaille tai tekee vähän teatteri prokista ja semmosta ja tämmöstä ja tommosta. Se on sit hauska nähdä, et tasaantuuko se iän myötä. (Paritanssijamies 21 v.)

Paritanssijamies 21 v. on tanssin kautta päässyt kokemaan monipuolisempaa elämää, kuin ilman tanssia olisi voinut kokea. Hän katsoo maailmaa, muita ihmisiä ja itseään kriittisesti ja innovoiden. Oman itsensä jatkuva kehittäminen on välillä turhauttavaa. Tanssi on opettanut haastateltavalle paljon asioita, esimerkiksi yleistietoa eri maista, elämän aikatauluttamista, sosiaalisuutta ja erilaisen ihmisten kohtaamiseen tarvittavia taitoja, lisännyt itsevarmuutta ja antanut elämäntietoa. Haastateltava kokee olevansa ikäisekseen vahva ihminen tanssin takia.

Se on oikeestaan opettanu kaikkee. Ja sit ku on ollu niin paljon kaikkee, mitä se on opettanu, kun on tehny paljon niin sit se on opettanu sitä elämänhallintaa. Et pystyy aikatauluttaa ja

sitä kautta tullu semmonen niinku vahvaksi, mä pidän itseeni jollakin tavalla henkisesti vahvana. Mä selviän asioisa hyvin niinku itse, toki mul on hyvä tukiverkosto. On niin paljon jo kokemusta kuitenkin suhteessa siihen ikään et on sillä tavalla vahva. (Paritanssijamies 21 v.)

Kaikilla haastateltavilla tanssi tuntuu laajentaneen sosiaalisia verkostoja helposti ja luontevasti. Tanssiminen vaikuttaa olevan yhteisöllistä ja tanssi-ihmisiin on helppo tutustua. Osa kokee tanssin kehittäneen sosiaalisia taitoja ja antaneen rohkeutta puhua vieraiden ihmisten kanssa, jopa vierailta kielillä. Tanssista saadaan myös itsevarmuutta uskaltaa olla oma itsensä muiden seurassa ja sosiaalisten tilanteiden pelko vähenee. Tanssin avulla toisiin ihmisiin tutustuminen helpottuu ja kynys ottaa kontaktia alenee.

Niinku helpoitenthan niihin tutustuu, kenen kanssa on hikoillu samas tilassa, kai. Eiks se oo se syy minkä takii bisnesmiehetki lähtee keskenään saunaan. (Yksintanssijamies 28 v.)

Tanssimisen koetaan haastateltavien keskuudessa laajentavan ihmisen sosiaalisuutta kaikin tavoin. Tanssin kautta on helpompaa tutustua uusiin ihmisiin, koska yhdessä liikkuminen tekee siitä helpompaa, ja toisaalta tanssin takia tulee ylipäättään lähdettyä johonkin, missä on ihmisiä. Tanssi vaikuttaa haastateltavien luonteisiin eri tavoin, mutta kukaan ei koe vaikutuksia negatiivisesti. Isoin vaikutus kaikilla haastateltavilla tuntuu olevan tanssin lisäämä itsevarmuus. Haastateltavat vaikuttavat olevan aktiivisempia ja rohkeampia kuin ennen tanssiharrastusta.

4.5 Tanssi voimavarana

Mun masennus loppui siihen kun mä astuin tanssiovesta siis tanssisalin ovesta sisään. Mun masennus loppu siihen. (Yksintanssijanainen 38 v.)

Kaikki haastateltavat kertovat saaneensa tanssista apua vaikeiden tilanteisen ja asioiden käsittelemiseen. Jokainen heistä hyödyntää tanssia eri tavoin, mutta kaikki kokivat jollakin tapaa hyödyntävänsä tanssia elämän ongelmakohdissa. Yhteistä lähes kaikille haastateltaville oli kokemus tanssin vaikutuksesta arjen jatkuvuuteen ja elämän pysymiseen raiteilla, vaikka tulee vaikeita aikoja. Osa uskoo tanssin jopa olleen se voima, joka on pitänyt heidät hengissä:

Se oli just se tanssi, joka piti mut hengissä. Se tanssi, joka mut joka aamu herätti, että mun arki pyöri. Nimenomaan mä sain kehon kautta purkaa sen kauhean stressin, mikä mussa oli sen pojan takia. Lääkkeitähän mulle tarjottiin ja mä sanoin, että en mä mitään lääkkeitä rupea syömään, enkä syö vielä tänä päivänäkään. Tanssi autto mua käsittelemään sitä kehontraumaa tosi paljon. (Yksintanssijanainen 38 v.)

Yksintanssijanainen 38 v. kokee tanssin olevan hänelle keino purkaa tunteitaan. Hän jopa kutsuu tanssia mielenterveytensä lääkkeeksi. Ilman tanssia hän sanoo menevänsä psykoosin kaltaiseen tilaan, koska ei pääse ilmaisemaan itseään ja tunteitaan. Haastateltava ei pidä liikkumisesta, mutta tanssi tuo hänelle liikkumisen nautinnon ilmaisun lisäksi. Ilman tanssia hänen tulisi tuskin juurikaan liikuttua. Tanssi on avannut hänen kehonsa ja mielensä ympäröivälle maailmalle ja hän on oppinut näkemään ihmisten erilaisuuden ja osaa nykyisin antaa paremmin tilaa jokaisen omalle tavalle toteuttaa itseään. Jos haastateltava ei pääse tanssimaan tai tanssimista on hyvin vähän vaikuttaa se heti hänen toimintaansa negatiivisesti:

Se alkaa siis mielenterveyden päälle mulla ottamaan. Mä oon tosi kärtynen, mä oon niinku ihan ahistunu, mun ryhti mennee näin (kumaraan), mä oon tosi lyhyt pinnanen, siis mä oon ahdistunut ja masentunut. (Yksintanssijanainen 38 v.)

Haastateltava kokee hyvin vahvana sen, että pelkkä terapia tai puhuminen ei riitä vaikeiden tilanteiden tai ongelmien käsittelyyn hänen kohdallaan. Näiden lisäksi hän tarvitsee tanssimista, harjoittelua, jotta ”saa laittaa aivot narikkaan” ja olla vain vastuussa itsestään.

Paritanssijamies 21 v. on kasvanut tanssin parissa ja kokee tanssin olevan hyvin vahvasti läsnä elämässään ja tuovan sisällön elämäänsä. Tanssin kautta saadut onnistumiset vahvistavat häntä, ja epäonnistumiset ovat kasvattaneet ja auttaneet kohtaamaan vaikeuksia elämän muilla osa-alueilla. Haastateltava uskoo kohdanneensa tanssin kautta enemmän tilanteita ja tunteita kuin muut ikäisensä. Tanssi on hänen mielestään mitä parasta tunnekasvatusta:

No se, että se tanssi on olemassa ja ehkä se elämän rutiini siinä, et on ne treenit mihkä mennä. Se on ehkä just sitä, et mä pohdin ne (vastoinkäymiset) täällä pääni sisällä, mut mun arki jatkuu mahdollisimman normaalina, usein jopa täysin normaalina. Eli sinne treeneihin mennään ja sitä kautta on sitä muuta ajateltavaa, muuta tekemistä, se elämä ei saa pysähtyä. Mä jopa ajattelen niin, että mitä vähemmän se pysähtyy, niin sitä parempi. (Paritanssijamies 21 v.)

Tanssi on avartanut haastateltavan maailmaa. Hän on saanut matkustella kilpailemassa ja harjoittelemassa useissa maissa ja nähnyt asioita, jotka konkretisoivat hänen maailman kuvaansa. Hän ei usko ylittäneensä itseään millään muulla elämän alueella samanlailla kuin tanssissa. Kilpailujen ja harjoitusten aikana koetut negatiiviset tunteet, kuten mokaaminen, häpeä ja epäonnistuminen tekevät hänestä vahvempia. Yksi tärkeimpiä tanssin kautta saatuja elämän opetuksia on ”Pohjalta voi nousta hetkessäkin”.

Varjopuolena näin vahvassa suhteessa tanssiin haastateltava näkee tanssin tulevan liian tärkeäksi hänelle. Hänen koko elämänsä on tällä hetkellä rakentunut tanssin varaan, opiskelut ja tuleva ammatti liittyvät tanssimiseen ja kykyyn tehdä keholla töitä. Haastateltava pelkää mahdollisia loukkaantumisia ja pohtii, että liian suuri intohimo tanssia kohtaan on myös haaste.

Yksintanssijamies 28 v. yrittää ottaa vastoinkäymiset vastaan yksi kerrallaan. Tanssitunneille hän ei ongelmia kannan mukanaan, vaan tunneilla hän keskittyy harjoittelemaan ja keskittyy asioiden vatvomisen sijaan keholliseen tekemiseen. Hän ikään kuin pakenee todellisuutta tanssitunneille. Haastateltava ei osaa sanoa, onko tällainen toimintatapa järkevää vai hyödyllistä. Kuitenkin hän uskoo toimintansa helpottavan vaikeiden asioiden käsittelyssä.

Sillon ku ottaa päähän ni si tanssitaan kovempaa, mutta ei sitä tarvi sen enemppää näyttää siellä (tanssitunnilla). (Yksintanssijamies 28 v.)

Varsinkin nuorempana haastateltava on käyttänyt tanssia apuna purkaa energiaa, jota tuli, kun jokin asia otti päähän. Hän uskoo, että monet nuoret eivät ole löytäneet itselleen sopivaa tapaa purkaa omia tuntemuksiaan. Haastateltava kokee, että tanssi voisi olla kenelle vain sopiva keino purkaa olotiloja. Tanssilajeja on laidasta laitaan ja jokaiselle löytyisi varmasti se sopiva laji ja tapa.

Se on ehkä se, et ku se energia purkaantuu, ni sit on helpompi nukkuu, jos on hirveesti asioita mielessä ni sehän yleensä menee heti siihen, ettei saa unta. Justiin se, että saa välillä muuta ajateltavaa, vaikka edes yksi tunti viikossa. (Yksintanssijamies 28 v.)

Haastateltava näkee tärkeänä sen, että edes kerran viikossa pääsee keskittymään vain itseensä. Yksi tunti viikossa, joka on vain häntä varten. Tunti, jossa on palkattu ammattilainen häntä ja hänen kysymyksiään varten.

Paritanssijanainen 45 v.. aloitti tanssimisen, koska hän koki elämässään vastoinkäymisiä ja kaipasi lisää iloa elämäänsä. Tanssi on tuonut hänelle paljon iloa ja uudenlaisen tavan olla ihmisten kanssa. Tavan olla sosiaalinen ilman keskustelua ja selittelyä.

No ainaki just se, et se ilon hakeminen elämään oli ihan selkeesti tanssin hyödyntämistä vastoinkäymisissä. Se anto loman mun tosi vaikeista tunnelmista, silloin kun oli pahin kriisitilanne. Et mä menin kolmeks tunniks vaan olemaan ilonen, koska mä keskityin niin täysin siihen tanssiin ja siihen olemiseen oman ittseni, toisten ja musiikin kans ilman sanoja ja se oli vaan niinkö semmosta helppoa olemista. (Paritanssijanainen 45 v.)

Kriisitilanteen aikana haastateltavan oli hankala tai raskas tavata ihmisiä. Tanssin kautta hän koki voivansa olla ihmisten kanssa ilman, että hänen tarvitsi puhua ongelmistaan tai juurikaan edes ajatella niitä. Tanssiessa sai vaan pitää hauskaa, ei tarvinnut puhua mitään. Lisäksi tanssi auttoi häntä tutustumaan omaan kehoonsa paremmin ja se on tuntunut myös hyvältä.

Puhumisen puute tai se, että siis puute kuulostaa, et sitä pitäis olla, mut mä en tarkottanu sitä, vaan että siellä ei oo sit, siis et se (tanssiminen) on pelkkää yhdessä oloa ilman puhetta. Se on vaan kehonkieltä, vaan tanssinkieltä ja hymyilyä ja yhdessä tekemistä, niin joskus jos on semmonen, ettei ehkä jaksa keksiä puhumista, niin sit se on helpompaa. (Paritanssijanainen 45 v.)

Paritanssijanainen 45 v. mukaan ihminen voi olla läsnä toisten kanssa ilman sanoja. Hän tuo esiin kehollisen läsnäolon merkityksen ihmisen hyvinvoinnille. Puhumisen hän sanoo olleen kriisitilanteessa liian raskasta, koska hänen oli vaikea puhua muusta, kuin ongelmistaan. Tanssi ei vaatinut haastateltavalta muuta kuin mihin hän siinä hetkessä pystyi. Voisi jopa sanoa, että tanssi antoi enemmän kuin otti.

Tanssin hyödyntäminen voimavarana oli osalle haastateltavista ehkä hieman oudoksuttu aihe. Varsinkin miehet kokivat, että he eivät hyödynnä tanssia niin kuin tietävät monien muiden sitä hyödyntävän. Mielenkiintoista oli, että aiheesta hetken heitä haastatelleeni kävi selväksi, että jokainen haastateltava koki saavansa tanssista apua elämän vaikeissa tilanteissa. Toki jokaisella oli oma tyyliinsä hyödyntää tanssia, mutta kaikki keinot tuntuivat olevan toimivia. Tanssi tasaa haastateltavien elämää ja tuo heille iloa.

4.6 Tanssitaustan, iän ja sukupuolen merkitys tanssin vaikutuksiin

Tutkimukseni perusteella vaikuttaa siltä, että ihmisen tanssitausta, ikä ja sukupuoli vaikuttavat siihen, kuinka ihminen kokee tanssin vaikutukset. Tanssitaustalla tarkoitan tässä yhteydessä sitä, minkä ikäisenä ihminen on aloittanut tanssin ja kuinka suurella roolilla tanssi on elämässä ollut mukana. Eri tanssilajien harrastajien välillä ei tunnu olevan ollenkaan niin suurta merkitystä tai ainakaan sitä ei tullut esiin tässä tutkimuksessa.

Tanssitaustan merkitys tanssin vaikutuksiin on aika iso. Lapsesta asti tanssinut haastateltava Paritanssijamies 21 v. kokee tanssin vaikuttaneen hänen koko elämäänsä. Tanssi on muokannut hänen luonnettaan, ruokkinut kilpailuhenkisyttä ja vienyt hänet paikkoihin, jonne hän ei ilman tanssia olisi koskaan mennyt. Hänen tanssiuransa on myös hyvin pitkä, ja hän on luonut ammattinsa tanssin kautta. Tanssi näyttää olevan erottamaton osa häntä.

Paritanssijanainen 45 v. on aloittanut tanssimisen vasta muutama vuosi sitten. Hänen elämässään on ehtinyt tapahtua paljon asioita ilman tanssia. Hänelle tanssi näyttää olevan ihana harrastus, joka tuo iloa elämään ja auttaa kehontuntemuksen parantamisessa. Hän ei koe tanssin vaikutuksia kovin isoina eli tanssi ei ole juurikaan häntä muuttanut. Kuitenkin tanssin kautta hänen sosiaaliset piirinsä ovat laajentuneet ja hän on oppinut paljon uutta kehostaan. Tanssitaustalla vaikuttaa olevan iso merkitys siihen, kuinka tanssi ihmiseen vaikuttaa.

Kaikki haastateltavat olivat keskenään hyvin eri ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa. Nuoremmat haastateltavat vaikuttavat kokevan tanssin isona osana heitä ja heidän elämäänsä. Varttuneemmat haastateltavat näkevät elämässä muutakin kuin tanssin, ja tanssiminen ei sinänsä määritä heitä. Nuoremmat haastateltavat tuntuvat pitävän tanssia enemmän elämänsä keskipisteenä kuin varttuneemmat. Tähän saattaa toki vaikuttaa myös se, että nuoremmilla haastateltavilla ei ole lapsia ja varttuneemmilla on. Ihmisen ikä näyttää vaikuttavan kokemuksiin tanssin vaikutuksista.

Tällä otannalla sukupuolten kesken vastauksissa oli löydettävissä muutamia selkeitä eroja. Haastateltavista naiset kokivat asioita vahvemmin tunne puolella ja kuvailivat tuntemuksiaan enemmän abstraktein käsittein ja miehet pysyivät hyvin konkreettisissa esimerkeissä. Luovuus ja taitelijuus vaikuttivat olevan naisille isommassa roolissa kuin miehille. Naiset puhuivat avoimemmin omasta luovuudestaan ja miehet arastelivat ja hieman jopa väheksyivät omaa taitelijuuttaan. Haastattelujen perusteella vaikuttaa siltä, että miehet kokevat tanssia enemmän kokemusten ja tapahtumien kautta ja naisille tärkeää ovat tuntemukset omassa kehossa ja mielessä. Tämä saattaa olla turhan yleistävää ja jopa hieman liioiteltua, mutta eroja sukupuolten välisissä kokemuksissa kuitenkin ole havaittavissa. Toki aineiston pienuudesta johtuen, tämä ei ole millään tavalla yleistettävissä.

Tanssin vaikutus ihmiseen on laaja aihealue, johon liittyy monia osatekijöitä. Luulen, että kaikki ihmiset kokevat tanssin omalla tavallaan ja tanssi vaikuttaa kaikkiin hieman eri tavoin sukupuolesta, iästä tai tanssitaustasta riippumatta.

5 YHTEENVETO

Opinnäytetyössäni halusin tutkia tanssin vaikutuksia ihmisen mieleen: voiko tanssi muuttaa ihmistä ja onko tanssista apua ongelmiin. Mitään täydellisiä vastauksia tutkimukseni ei nähin kysymyksiin, vaan tutkimus on minun ja neljän haastateltavani näkemys tanssin vaikutuksista. Tutkimuksen edetessä huomasin tekemiäni virheitä, mutta pyrin parhaan taitoni mukaan jatkamaan tutkimusta mahdollisimman oikein. Osa haastattelujen vastauksista yllätti minut tanssijana ja tutkijana täysin ja osa oli juuri sitä, mitä olin odottanutkin.

5.1 Pohdinta

Tutkimusprosessi on ollut omalla kohdallani pitkä ja työläs. Aloitin tämän tutkimusaiheen pohtimisen jo vuonna 2014, kun aloitin tanssinopettajaopinnot. Koko opinnäytetyöni on vaatinut paljon suunnittelua ja pohdintaa: mistä tutkimus tehdään, millä tavoin tutkimus toteutetaan, ketä tutkimukseen otetaan mukaan ja millä perusteella, mitkä teemat valitaan haastatteluihin, miten haastattelut toteutetaan ynnä muuta. Pikkuhiljaa palaset ovat loksahdelleet kohdalleen ja prosessi on edennyt.

Koen työni kokonaisuudessaan olevan varsin onnistunut. Toki olisin kaivannut tutkimuksen tekemiseen enemmän aikaa ja työtunteja. Jos resurssini olisivat olleet rajattomat, olisin haastatellut kaikki haastateltavat vielä uudelleen tarkentaen osaa kysymyksistä. Lisäksi olisin haastatellut myös yhtä tai kahta ei tanssivaa ihmistä vertaillakseni heidän vastauksiaan tanssivien ihmisten vastaus-ten kanssa.

Prosessin aikana jaksamisen kannalta oli tärkeää kuulla aina välillä ihmisten kokemuksia tanssin vaikutuksesta heidän elämäänsä. Koen, että työni on tärkeä, jotta tanssin psyykkisiä vaikutuksia tuodaan enemmän esiin. Tutkimuksen tekeminen ja tutkijan roolissa toiminen olivat uusia asioita minulle. Ennen tutkimuksen aloittamista tutustuin muiden tutkimuksiin ja luin, millainen on hyvä tutkimus.

Tutkimusaiheen valinta, tutkimuksen teemat ja lopulliset johtopäätöksen perustuvat omien kokemusteni pohjalle. Koska tanssi on vaikuttanut omaan elämään vahvasti, halusin tutkia, onko se

vaikuttanut muihin samalla tavoin. Yhdyn Lichtmanin näkemykseen siitä, että tutkijan on hyväksyttävä subjektiivisuus väistämättömänä osana omaa toimintaa. Tutkijan tulisi olla prosessin jokaisessa vaiheessa kriittinen ja tarkastella toimintaansa aika ajoin. Tutkijan rooli tutkimuksessa on tärkeä ja sitä tulisi arvostaa. Tutkija ja tutkimus ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikutukset ovat aina molemminpuolisia (Lichtman 2013, 164.)

Uskon, että teemahaastattelut olivat tälle tutkimukselle paras mahdollinen tutkimusmuoto. Teemat valikoituivat teoriaperustan avulla sen pohjalta, mitkä asiat vaikuttivat olennaisilta ihmisen mieleen liittyen. Teemojen valitseminen oli haastavaa, koska vaihtoehtoja oli niin paljon, ja pohdin pitkään, mitkä aiheet ovat olennaisimpia. Lopullisiin teemoihin olin tyytyväinen ja koin saaneeni niiden avulla olennaisia vastauksia haastatteluista.

Haastattelukysymysten valmistelun koin vaikeaksi, koska minulla ei juurikaan ollut kokemusta haastattelujen tekemisestä. Osa kysymyksistäni oli huonoja, koska niihin haastateltavat pystyivät vastaamaan kyllä tai ei. Kuitenkin suurin osa kysymyksistä toimi ja sai haastateltavat miettimään. Osa haastateltavista jopa kiitteli haastattelun jälkeen, että eivät olleet ajatelleet asioita koskaan tällä tavalla. Toinen vaikeus haastatteluissa oli oma roolini. Pohdin monesti haastattelun aikana sitä, milloin minun tulee reagoida haastateltavan sanomisiin ja ikään kuin kannustaa häntä jatkaamaan ja milloin olla neutraali ja vain kuunnella. Lisäksi väliillä koin johdatelleeni haastateltavia liikaa joihinkin aiheisiin. Kaiken kaikkiaan olin tyytyväinen omaan haastattelijan rooliini, koska onnistuin jokaisen haastateltavan kohdalla saamaan heidät rentoutumaan ja kertomaan rennosti omista kokemuksistaan.

Tutkimusmateriaalin litterointi vei eniten aikaa tutkimuksesta. Pyrin kirjaamaan kaiken olennaisen ylös suoraan puheesta lainaten, loput kirjasin tiivistäen omin sanoin. Lisäksi kirjasin litterointiin omia havaintojani, jos ne olivat haastateltavan vastauksiin olennaista materiaalia. Litteroinnin työläydestä huolimatta koin tärkeäksi kuunnella nauhoittamani haastattelut tarkasti ja useasti uudelleen, jotta pikkuhiljaa ymmärsin tutkimusmateriaaliani syvällisemmin. Vasta litteroituani kaiken materiaalin aloitin tutkimuksen analysoinnin. Lopulliset johtopäätökset ja päätelmät syntyivät analysoinnin pohjalta kuin itsestään. Analysoinnissa oli mielenkiintoista vertailla eri haastateltavien kokemuksia keskenään ja pohtia iän, tanssitaustan ja jopa sukupuolen merkitystä vastauksiin.

Jos saisin nyt tehdä työni uudelleen, haastattelisin tanssijoiden lisäksi ainakin yhtä ei tanssivaa ihmistä. Lisäksi haastattelut olisi hyvä tehdä kahteen kertaan aina saman ihmisen kanssa. Toisella

haastattelukerralla kyselin tarkennuksia edellisen kerran vastauksiin. Näin saisin aikaan vielä kattavamman tutkimuksen ja mahdollisesti myös selkeämpiä tuloksia. Ei-tanssivan ihmisen materiaalia vertailisin tanssivien ihmisten materiaaliin nähdäkseni, löytyykö eroja.

5.2 Päätelmät

Tutkimuksessa halusin kuulla muiden kokemuksia tanssin vaikutuksista elämään. Pysin keskittymään ihmisen mieleen liittyviin kokemuksiin, mutta tanssi tuntuu vaikuttavan ihmisiin hyvin kokonaisvaltaisesti, joten oli luontevaa käsitellä myös kehollisuutta jonkin verran. Tutkimusotokseni ollessa näin kapea ei tutkimus ole yleistettävissä, vaan se on neljän haastateltavan kokemus tanssin vaikutuksesta heihin. Lopulliset päätelmät sisältävät tietenkin myös minun, tutkijan, näkökulmaa, koska minä olen omien kokemusteni kautta käynyt tutkimusmateriaalin läpi ja valikoinut sieltä minusta kiinnostavimmat ilmiöt.

Haastateltavat kokivat tanssin vahvasti osana elämäänsä. Kukaan haastateltava ei kuvannut tanssia vain harrastuksena, vaan kaikkien puheista sain sellaisen käsityksen, että tanssi on osa heitä ja osa heidän elämäänsä. Yksi haastateltavista jopa sanoi, että tanssi voi jollekin olla vain harrastus, mutta ei kertaakaan käyttänyt tällaista sanontaa itsestään. *Minä olen tanssija. Minussa on sisäänrakennettu tanssijuus.* Näitä lauseita kuulin haastatteluissa huomattavan paljon. Tämän kokemuksen kanssa ei iällä, tanssitaustalla tai sukupuolella ollut mitään merkitystä.

Tutkimuksessa miehet olivat aloittaneet tanssin lapsena tai teini-ikäisenä ja naiset aikuisiällä. Nuorempina aloittaneet miehet ovat selkeästi määrittäneet itseään hyvin pitkälti tanssin kautta ja tanssi on muovannut heidän identiteettiään. Naisista pidempään tanssinut kokee löytäneensä itsensä vasta tanssin kautta ja vähemmän aikaa tanssin parissa ollut uskoo, ettei tanssi juurikaan ole vaikuttanut hänen luonteeseensa. Tämän otannan ja tutkimuksen tuloksena on, että mitä pidempään tanssia on harrastettu, sitä suurempi sen vaikutus on. Kuitenkin pienen otannan vuoksi tämän voi sanoa pätevän vain tässä tutkimuksessa.

Tanssin suurimpia vaikutuksia haastateltavien luonteeseen näyttävät olevan itsevarmuuden ja sosiaalisuuden lisääntyminen, omasta itsestään tietoisemmaksi tuleminen ja avoimuus. Tanssin kautta haastateltavat ovat saaneet kokea maailmaa uudella tavalla ja enemmän kuin ilman tanssia

olisivat saaneet. Tanssin avulla haastateltavat ovat oppineet olemaan kaikenlaisten ihmisten kanssa tekemisissä ja kokevat esiintymistä vaativat tilanteet helpommiksi kuin aiemmin.

Tutkimusta tehdessäni oletin haastateltaville olevan haastavaa keskustella omasta kehostaan ja siitä, mistä he pitävät ja mistä he eivät pidä omassa kehossaan. Tämä oletus osoittautui vääräksi ja kaikki haastateltavat analysoivat omaa kehoaan ja kehonkuvaansa ilman kummempia tunnekuohuja. Haastateltavat osasivat eritellä, mikä kehossa miellyttää heitä ja mitä he mahdollisesti haluaisivat muokata. Osa jopa kertoi olevansa ylpeä kehonsa tietyistä piirteistä. Eräs haastateltava totesi, että kehollaan esiintyvän ihmisen tulisi olla sujut oman kehonsa kanssa. Vaikuttaa siltä, että haastateltavat suhtautuvat omaan kehoon kriittisesti, mutta lempeästi. He tiedostavat hyvin oman kehonsa rajat ja pyrkivät muokkaamaan kehoaan aina parhaimpaan versioon kuitenkin riuduttamatta sitä.

Tanssi toimii osalle haastateltavista lähes terapian omaisena keinona purkaa tai helpottaa pahaa oloa. Tanssia hyödynnetään vastoinkäymisiä kohdatessa monipuolisesti. Erilaisia tapoja hyödyntää tanssia elämän kriisejä kohdatessa löytynee monia. Tutkimuksessa selvisi, että jokainen haastateltava on löytänyt tanssin avulla apuja vaikeisiin tilanteisiin ja jokainen heistä on tehnyt sen omalla tavallaan. Yksi keskeisimmistä tutkimustuloksista siis on, että tanssista tuntuu saavan merkittävän avun elämän vastoinkäymisiä kohdatessa.

Tanssiminen voi toimia jopa mielenterveyslääkkeenä. Psykkinen hyvinvointi on vahvasti sidoksissa fyysiseen hyvinvointiin ja kehon voidessa hyvin myös ihmisen mieli eheytyy (Sandström 2010, 291–296). Tutkimukseni perusteella vaikuttaisi siltä, että naiset hyödyntävät tanssia enemmän tunteiden kautta ja miehet pohjaavat tanssin parantavan voiman tanssin tuomiin rutiineihin, energian purku mahdollisuuksiin ja tanssin läsnäoloon. Tanssi osana ihmisen hyvinvointia tuntuu vaikuttavan henkiseen hyvinvointiin hyvin positiivisella tavalla.

Jokaisella haastateltavalla on erilaisia syitä ja tavoitteita tanssimiselle. Tutkimusmateriaalia läpikäydessäni heräsi minussa ajatus ja mahdollisuus, voisiko tanssin tavoite olla kehittymisen ja taidon oppimisen sijaan hyvänolon tuottaminen ja hyvinvoinnin edistäminen. Tutkimukseni perusteella tanssiessaan ihminen luo yhteyden mielensä, kehonsa ja ympäröivän maailman kanssa tietoisesti. Toivon, että jokainen tanssinopettaja ja tanssija pohtii tanssin tuomia hyvinvoinnin mahdollisuuksia pelkän taidon kehittämisen sijaan.

Tutkimus on ollut minulle arvokas, koska olen saanut kuulla, kuinka muut kokevat tanssin vaikutukset. En missään vaiheessa osannut odottaa samankaltaisia kokemuksia kuin itselläni on, mutta lopulta löysin itseni jokaisesta haastattelusta. Tanssin parantava voima on olemassa ja tanssi vaikuttaa muuttavan ihmistä. Aion hyödyntää tutkimustani jatkossa opetustyössäni ja korostaa tanssin vaikutuksia hyvinvointiin. Monesti tanssia opetetaan liian kehollisesta tai taidollisesta näkökulmasta. Ihminen on kokonaisuus, jossa tulisi aina huomioida myös mieli. Toivon, että tämä opinnäytetyö herättää ajatuksia, kuinka voi jatkossa kehittää oman kehonsa ja mielensä yhteyttä tanssin tai muun liikunnan avulla.

6 LÄHTEET

Aho, S. & Laine, K. 2004. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Anttila, E. 2017. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Viitattu 25.3.2018, <http://disco.teak.fi/anttila/1-1-ihmiskasitys-ja-ihmiskuva/>.

Eronen, S., Kanninen, K., Katainen, S., Kauppinen, L., Lähdesmäki, M., Oksala, E. & Penttilä, M. 2001. Persoonaa. Kehityopsykologia. Helsinki: Edita.

Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen, I., Salenius, S., Sams, M & Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Helsinki: Gaudeamus.

Keltinkangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Lichtman, M. 2013. Qualitative Research in Education: A user's Guide. Los Angeles: SAGE.

Müller, K. 2007. Aivot ja liikunta. Viitattu 11.1.2018, http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00427.

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.

Rinne, M. 2015. Hyvää oloa ja kuntoa tanssien. Viitattu 25.3.2018, http://selkakanava.fi/sites/default/files/hyvaselka4-15_20-21.pdf.

Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotoiminta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja Kehitä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vilkko-Riihelä, A. 2008. Psykologia. Helsinki: WSOY.

