



Meeri Pirita Tuisku

“HALUSIN ANTAA TANSSILLE JA TANSSI ANTOI MINULLE”

Tanssi aikuisille harrastajille

“HALUSIN ANTAA TANSSILLE JA TANSSI ANTOI MINULLE”

Tanssi aikuisille harrastajille

Meeri Pirita Tuisku
Opinnäytetyö
Kevät 2012
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan koulutusohjelma

Tekijä: Meeri Pirita Tuisku

Opinnäytetyön nimi: ”Halusin antaa tanssille ja tanssi antoi minulle”, Tanssi aikuisille harrastajille

Työn ohjaajat: Petri Hoppu ja Petri Kauppinen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2012 Sivumäärä: 35

Tämä kirjallinen opinnäytetyö on tehty osana tanssinopettajaopintojani Oulun seudun ammattikorkeakoulussa kulttuurialan yksikössä. Opinnäytetyöni on hankkeistettu ja toimeksiantajana toimii Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Tutkimuksen lähtökohtana on avata tanssin vaikutus aikuiseseen harrastajaan ja sen merkitys ihmisen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Tutkimuksen tavoitteena on saada aikuisen harrastajan ääni kuuluviin ja samalla rohkaista kaikkia aikuisia tanssin pariin.

Tutkimusaineisto koostuu kohderyhmän päiväkirjoista ja kirjoitelmista. Muun lähdekirjallisuuden tarkoitus on antaa näkökulmia eri tieteenaloilta oppimiseen, koreografointiin ja liikuntapedagogiikkaan.

Työni keskittyy tanssiin yleisesti, eikä siinä määritellä eri tanssilajeja. Kohderyhmän opetuksen pohjalla ei ole ollut pelkästään ajatus tanssien oppimisesta, vaan huomio on kiinnittynyt myös tanssin kasvatukselliseen merkitykseen aikuisten opettamisessa: opimme tanssin kautta kehittämällä tanssiteknistä osaamista, luovaa tanssia ja ilmaisua sekä tietoisuuttamme tanssista. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja tanssissakin tulisi ottaa huomioon ihmisen kokonaisvaltaisen kehitys: tanssin kautta tapahtuu ihmistä kasvattavaa ja kehittävää oppimista.

Työn sisältöä voidaan hyödyntää tarkasteltaessa aikuisten opettamista sekä pohdittaessa tanssinopettajan roolia aikuisten opettajana Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista lähteä pureutumaan sekä tanssin vaikutuksiin eri pedagogisista näkökulmista että tanssilajien eroavaisuuksiin. Olisi myös mielenkiintoista laajentaa tutkimusta muunlaisiin näkökulmiin esimerkiksi teemalla, ” tanssi korvaa päihteet”.

Asiasanat: Tanssikasvatus, koreografia, aikuisiällä oppiminen, psykofyysisuus

ABSTRACT

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

Author: Meeri Pirita Tuisku

Title of thesis: Dance for amateur adults

Supervisors: Petri Hoppu and Petri Kauppinen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2012

Number of pages: 35

This thesis is a commissioned work and the commissioner is Oulu University of Applied Sciences. The starting point was to open the influences of dance for amateur adults, and especially the importance of holistic development. The aim was to get adult amateurs' voices heard, and at the same time encourage adults to dance.

The research data consists of diaries and essays of the target group. The purpose of the literature was to provide perspectives on various fields of science of learning, choreographing and sports pedagogy.

This work focuses on dance generally and does not separate different types of dance. In teaching the target group was not just a thought of learning to dance, but the attention also focused on educational meaning of teaching adults: we develop technical expertise in dance, creative dance and expression and understanding of dance. A man is a psycho-physical entity, and in dance it should be kept in mind overall human development because through dance people grow and evolve learning.

The contents of the work can be used in adult teaching and as a reflection on a dance teacher's role in teaching adults. A further research to be studied would be the effects of different dance pedagogical points of view as well as different dance styles divergence. It would also be interesting to further extend the research in different perspectives, for example, "dance replacing drugs".

Keywords: Dance education, choreography, adult-age learning, psycho-physicality

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Tutkimuksen tavoite	8
2.2 Tutkimusmenetelmät	9
3 YHTEISÖTANSSI	11
3.1 Kohderyhmä	12
3.2 Oppimisen esteet	14
3.3 Elämäkokemuksen tuomat edut	18
4 HARJOITTELUPROSESSI	20
4.1 Hypoteesista luovaan prosessiin	21
4.2 Koreografin työ	23
4.3 Tanssijan työ	24
5 ESITYKSEN JÄLKEEN	27
5.1 Tanssi luo sisältöä elämään	28
5.2 Mielen ja kehon kokemukset ja tunteet	30
6 POHDINTA	33
LÄHTEET	35

1 JOHDANTO

Tutkimukseni on kirjallinen opinnäytetyö, josta tehtiin myös taiteellinen työ Kulttuuritalon Valveen näyttämölle Oulun seudun ammattikorkeakoulun kulttuurialan yksikön hankkeena. Tutkimusintressini keskittyy aikuisten kokemuksiin ja tuntemuksiin tanssista, heidän fyysisiin ja psyykkisiin ajatuksiinsa ja kokemuksiinsa sekä ympäristön ja muun elämän vaikutuksesta tanssiin.

Opiskeltuani tanssinopettajan koulutusohjelmassa olen saanut mahdollisuuden kasvattaa itseäni tanssinopettajana. Kaikki syvempi tietoisuus oman kehoni toiminnasta ja oman identiteettini kasvun prosesseista, ovat saaneet minut pohtimaan laajemmin, kuinka haluan vaikuttaa tanssin alalla. Analysoin ja pohdin paljon psyykkistä ja fyysistä kehitystä ammatissani. Tämä henkinen kasvuni ja kehitykseni alan ammattilaisena saivat huippunsa mahdollisuudesta päästä vaihto-opiskelijaksi Hollantiin keväällä 2011. Aloin ymmärtää ihmistä kokonaisvaltaisena yksilönä, joka aikaisemmin oli vain sana huulillani. Opettajana luulin nähneeni oppilaani kokonaisvaltaisina yksilöinä, mutta nyt huomaan sen olleen vaan pintaan katsomista, ei syvempää tuntemista ja kokemista. Tanssi on muodostunut minulle kokonaisvaltaiseksi liikkumiseksi. Se parhaimmillaan herättää unessa olleen tietoisuuden alan ja saa ymmärtämään ympärillä olevan elämän ja sisälläsi tapahtuvan liikkeen. Liikumme kaikki keholla, joka on täynnä kulkemaamme elämää. Tällöin tanssista tulee jokaisen oman näköistä liikettä.

Tämä kokemani matka itsetietoisuuden keskellä herätti aiheen tutkia, miten aikuiset tanssin harrastajat kokevat tanssin? Aikuisilla on jo elämänkokemusta ja elettyä elämää, joten minuakin kiinnosti selvittää, millä tavalla eletty elämä näkyy ja tuntuu harrastuksen parissa? Varsinkin kun nyt ajatellaan tanssia kokonaisvaltaisena liikkumisena, tuntemisena ja kokemisena. Aikuisia opettaessani on minulle jo muodostunut hypoteesi aiheesta, joka pohjautuu omiin kokemuksiini. Tämän hypoteesin eli olettamuksen pohjalta lähdimme yhdessä ryhmän kanssa työstämään tutkimusaiheesta tanssiteosta.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tähänastinen viisi vuotta kestänyt tanssinopetustyöni on suuntautunut pääasiallisesti lasten ja nuorten opettamiseen. Aikuiset tanssinharrastajat ovat sen sijaan olleet työssäni pienempi kohderyhmä. Aikuisharrastajien määrän kasvu tanssin saralla on viime vuosina ollut huomattavaa ja tämä on alkanut näkyä myös oman työni painotuksissa. Yksi selkeä osasy syy tanssin suosioon on suomalaisten vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuuden huomattava lisäntyminen viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana. Suomalaiset pitävät liikunnan harrastamista tärkeänä. Viime vuosien muutokset yhteiskunnan ja työelämän arvorakenteissa ovat nostaneet elinikäisen oppimisen ja aikuis-koulutuksen merkitystä. (Heikinaro, Huovinen, Kytökorpi 2002, 47–51.) Elinikäiselle oppimiselle ja sitä kautta myös harrastuksille suunnataan nykyään enemmän aikaa. Toisaalta myös mahdollisuudet ja tarjonta ovat kasvaneet huomattavasti ja monen aikuisen lapsuusajan tanssihaave on saanut vihdoin toteutua. Miksi juuri tanssi on niin suosittu vapaa-ajan harrastus aikuisten keskuudessa?

Tutkimuskysymykseni pohtii tanssin vaikutusta aikuiseen tanssinharrastajaan ja erityisesti sen merkitystä yksilön kokonaisvaltaiseen kasvamiseen aikuisiällä. Tässä työssäni avaan tanssin kautta saadun kehollisen kokemuksen vaikutusta osallistujien psyykelle sekä yhteisöllisen tanssin keinoin toteutetun taiteellisen prosessin herättämiä kokemuksia ja tunteita aikuisista tanssinharrastajista kootussa ryhmässä.

Yhteisöllinen tanssi on minulle tässä tutkimuksessa kollektiivista oppimista ja vuorovaikutteista tekemistä ryhmän ja koreografian välillä. Kaikki yhteisön jäsenet työskentelevät tiiviisti kohti yhteisesti asetettua tavoitetta. Kollektiivisessä oppimisessa yhteisön jäsenet oppivat yhteistoiminnan kautta, joka perustuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja tiimityöskentelyyn. Samoin yhteisöllinen oppiminen perustuu tiimityöskentelyyn, jossa pyritään yhdessä ymmärtämään ja selittämään ilmiöitä sekä rakentamaan uutta tietoa sen pohjalta. Tärkeässä roolissa on oppilaan vastuu oppimisesta ja hänen kognitiivis-

ten sekä metakognitiivisten taitojen kehittäminen. (Korhonen 2003, hakupäivä 13.2.2012.) Kognitiolla tarkoitetaan tiedonkäsittelytoimintaa, kuinka hankimme tietoa, käsittelemme ja kehitämme sitä. Metakognitiolla taas tarkoitetaan oman älyllisen toiminnan tiedostamista ja sen ohjaamista sekä säätelyä eli itse arvioinnin taitoja. Se on tavoitteellisen ohjauksen taito, kuten ajattelu ja ongelmanratkaisutoiminnan suunnittelu, ohjaaminen ja arviointi. Metakognitiivisella taidolla saamme tietoa itsestämme oppijana sekä toimintatavoitamme suhteessa erilaisiin tehtäviin, esimerkiksi uuden käsitteiden oppimisessa. (Hakkarainen, Lonkka, Lipponen 1999, 15–21, 165–170, 273–275.)

2.1 Tutkimuksen tavoite

Tutkimukseni tavoitteena on saada aikuisen harrastajan ääni kuuluviin sekä saada sanotuksi ne asiat, jotka voivat tuntua myös itsestäänselvyyksiltä. Tutkimuksen kautta olisi tarkoitus kehittää aikuisten tanssiharrastajien asemaa tanssin kentällä, oli sitten kyseessä seuratanssit, kansantanssit tai nykytanssi.

Ryhmälle uuden koreografisen lähestymistavan kautta pyrin tutkijana löytämään vastauksen tutkimuskysymykseeni. Lähdimme käytännönläheisesti liikkeelle herrättääksemme kokemuksista ajatuksia ja kehon tunteita. Opettaja-tanssijana olen käytännönläheinen tanssin tekijä, lähdän liikkeelle pienestäkin ajatuksen siemenestä ja liikun niin kauan, kunnes siitä syntyy minulle suurempi yhteys ja ajatus. Haasteellisuutena oli tanssijoiden tottuminen uudenlaiseen työskentelyyn, jossa he nyt joutuivat enemmän myös aloittamaan liikkumalla ja löytämällä oman ajatusvirran kautta haluamme ja tähtäimessä olleen ajatuksemme tai tuntemuksemme. Tästä tanssijan työstä puhuu myös Timo Klemola kirjassaan *Liikunta tienä kohti varsinaista itseä*. Tanssiessaan toisen koreografiaa tanssija ei pyri vain liikkeen mekaaniseen jäljittelemiseen. Hän pyrkii liikkeeseen, jonka kehollinen kokemus vastaa koreografian kehollista kokemusta. (Klemola 1990, 90.) Minun tulkintani aikuisten kokemuksista tanssin parissa voi olla täysin eri kuin heidän tulkintansa samasta koreografiasta, joten olikin tärkeää tehdä yhteistyötä koreografian suhteen. Asetimme ryhmämme tavoitteet prosessissa

väljästi: Ilmaista omia tuntemuksiamme ja kokemuksiamme tanssiteoksessa. Keskeistä oli myös tarkkailla kehotietoisuuden vaikutusta ilmaisuun. Kehotietoisuuden kautta he pystyvät prosessoimaan omaa tanssimistaan kohti yhteisiä tuntemuksia eri kohtauksissa. Lisäksi halusin opettaja-tutkijana saada osallistujat rikkomaan omia rajojaan ja olettamuksiaan itsestään tanssijana ja ihmisenä. Toisaalta prosessin keskiöön nousi myös ryhmän tanssikäsityksen konkretisointi ja avartaminen.

Uusi koreografinen lähestymistapa oli myös itselleni oppimisprosessi kohti omaa taiteilijuuttani tanssin kentällä. Löysin itsestäni tiedostamattoman alueen mieleni sisältä ja aloin pohtia, olisiko tämä auttava lähtökohta myös omille oppilailleni. Näin tutkimustavoitteet jakaantuvan kolmeen eri kulkemaamme matkaan: tutkijan matka, ryhmän matka ja yhteinen matka. Tutkijana halusin kehittää itseäni koreografina, opettajana ja tanssijana sekä analyyttisenä ja pohtivana yksilönä, joka oppisi tuomaan haluamansa asian ulos ja oppisi tarkastelemaan sitä myös kriittisestä näkökulmasta. Ryhmän osallistujat halusin saada kokemaan, oppimaan ja kehittämään itseään kokonaisvaltaisena yksilönä. Lopulta kaikki nivoutuu yhteiseksi matkaksemme, jossa osallistujien kokemukset ovat vuorovaikutuksessa tutkijan kokemusten kanssa.

2.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusprosessini käynnistyi omakohtaisesta heräämisestäni tietoiseksi taiteentekijäksi. Irtiotto tutusta ympäristöstä antoi aikaa ja perspektiiviä itsetutkimukselle. Tämä puolestaan sai minut pohtimaan omia oletuksiani, miten aikuiset harrastajat kokevat tanssin ja mitä he saavat harrastuksestaan. Niiden avulla alkoi muodostua kokonaisuuksia, joista aloin etsiä kirjallisuutta hakusanoilla psyykkisyys, fyysisyys, aikuisten oppiminen ja opettaminen, luovuus ja ympäristö. Kun aloitimme kohderyhmäntyöskentelyn, ryhmän jäsenet kirjoittivat samalla päiväkirjaa. Tutkimusprosessin loppuvaiheessa he saivat kirjoittaa vielä kirjoittelun aiheesta Minä ja tanssi. Päiväkirjoihin annoin heille apukysymyksiä, joiden kautta he pystyisivät avaamaan ajatuksiaan. Kehotin heitä olemaan rehellisiä.

siä ajatuksiensa kanssa, ja kannustin heitä siihen, ettei mikään ajatus ei ole huono. Pohdin jo tutkimuksen alussa, onnistuuko tällainen aineistonkeruu, ehtivätkö tai jaksavatko he kirjoittaa joka viikolta joitain asioita, avaanko apukysymyksillä liikaa ja jätänkö sitä kautta heille yhtään pohtimisen varaa ja onnistuvatko he ilmaisemaan omia tuntemuksiaan kirjoittamalla. Päiväkirja-aineistoa lainatessa olen nimennyt osallistujat Nainen 1, Nainen 2, Nainen 3, Nainen 4, Nainen 5, Nainen 6.

Olen myös pohjistanut tutkimustani keräämällä muilta opettamiltani aikuisryhmiltä perusajatuksia harrastuksen funktiosta heille. Lähdekirjallisuudesta olen pyrkinyt avaamaan eri tiedealojen näkökulmasta käsittelemääni aihetta sekä keskustelemaan keräämääni aineiston kanssa.

Taiteellisen prosessini lähti käyntiin itsetutkiskeluni keskellä. Kun hypoteesi aikuisten kokemuksista tanssin parissa ollessa selvänä päässäni, näin jo kuvia teoksen osista. Hypoteesit muodostivat osat yhdestä neljään, ja jokaisella osalla oli oma ajatus/tunne. Löysin siihen aikaan itselleni myös sopivan tavan avata ajatuslukkojani koreografian suhteen museoissa käynneillä. Kävin paljon eri museoissa ja sieltä löytyikin kuvien, maalausten ja veistosten kautta uusia ajatuksia, miten voin toteuttaa ja tehdä eri osat. Aikaisemmin olen koreografina vain antanut materiaalin tanssijoille ja harjoittanut sen huolella. Koin uuden lähestymistavan tälle kaikelle. Lähestymistapa, jossa koreografia antaa tehtäviä tanssijoille ja tanssijat pääsevät luomaan uutta tämän kautta. Tullessani takaisin Suomeen Hollannista, minulla oli jo valmiit tehtäväaiheet sekä valmista materiaalia, jota aloimme työstää yhdessä. Kaikkiin harjoitteisiin ja valmiiseen materiaaliin oli yhteydessä sen osion ajatus tai tunne, joita pyrin alusta asti heille pienissä määrin avaamaan. En halunnut saada liikaa tietoa kerralla irti, vaan myös kokeilun ja kokemuksen kautta. Keskustelun tuloksen siemeniä kylvettiin yhdessä. Halusin jokaisen tanssijana löytävän oman ”selityksensä” materiaalille ja näin päästä kehittämään omaa kehotietoisuuttaan.

3 YHTEISÖTANSSI

Yhteisötanssi on perustana opetukselle ja toiminnalle koko tutkimusprosessin aikana. Jokainen ihminen haluaa kuulua johonkin yhteisöön tai ryhmään, aikuisille tällainen yhteisöllisyys luo turvaa ja motivaatiota harrastukselle. Tanssin kentällä koen puutteelliseksi yhteisöllisyyden näkökulman, varsinkin yksin tanssin parissa. Oppilaat tulevat tunneille ja opettaja opettaa ja lopuksi lähdetään pois. Osallistujat eivät todellisuudessa tiedä muita osallistujia tai eivät ole minäänlaisessa kontaktissa keskenään. Lajeilla on tietenkin eroja, esimerkiksi nykytanssia ajatellen siihen kuuluu tärkeänä elementtinä yhdessä tekeminen. Tutkimuksessani en nyt perehdy eri tanssityylien välisiin eroihin, vaan katsontakanani kohdistuu siihen ammattihenkilöön, joka harjoittaa toimintaa tanssin kentällä. Kirsi ja Jan-Peterin artikkelin Tanssia kaikille yhteisötanssin periaatteet ja käytännöt avaa yhteisötanssia seuraavasti:

Laajasti ottaen yhteisötanssitoiminnan tarkoituksena on lisätä kaikkien ihmisten mahdollisuutta tanssia. Tanssin saatavuuden lisäämiseksi tarjotaan osallistumismahdollisuuksia ja niihin perustuvia omia kokemuksia. Erilaisuus ja laaja-alaisuus ovat keskeisiä periaatteita, sillä toiminta kattaa kaikki tanssin lajit ja yhteisöt kokonaisuudessaan, yhteiskunnalliseen asemaan, ikään, kykyyn, sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen ja rotuun katsomatta. Yhteisötanssi on läheisessä yhteydessä ammattimaiseen tanssimaailmaan – esimerkiksi vetäjä on yleensä tanssin ammattilainen – mutta sen tavoitteet ovat osin erilaiset. Voidaan sanoa, että siihen sisältyvät kaikki tanssiin ja tanssimiseen liittyvät elementit painopisteen ollessa prosessissa. (Heimonen ja Kaiku 1998, hakupäivä 17.2.12.)

Tutkimuksessani keskityn juuri aikuisten tanssin mahdollisuuksien lisäämiseen tanssin kentällä, tavoitteellisuuden ja prosessikeskeisyyden ollessa pääpainopisteinä tanssin harjoittelussa, varsinkin kun tämä todistetusti lisää aikuisten motivaatiota tanssin parissa:

Tavoitteellinen tekeminen pakottaa minut harjoittelemaan ja pitämään kunnostani huolta (Nainen 1,4.8.11).

Yhteisötanssin piirissä käsitys yhteisöstä voi olla laaja, tutkimukseen osallistujat näkevät itsensä osaksi tätä tanssiryhmäyhteisöä ja pitävät sitä hyvin tärkeänä. Yhteisössä korostetaan jokaisen oikeutta ilmaista itseään ja pelkästään jo yhteisöön kuulumisen antaa osallistujalle identiteetin, vaikka ryhmän ja yhteisön sisällä olisikin erilaisia identiteettejä.

Olen hyvin iloinen ja onnekas saadessani kuulua tähän ryhmään, mikä koostuu niin erilaisista yksilöistä. Ja kuitenkin tulemme niin hyvin juttuun keskenään. Tosin me näemme säännöllisesti ja olemme tanssin myötä fyysisesti kosketuksissa toisiimme, mikä osaltaan helpottaa ja tiivistää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmässä myös itketään, lohdutetaan ja nauretaan yhdessä. (Nainen 2, 18.9.11.)

Ryhmän toiminnan ylläpitäjällä on hyvin laaja-alainen taiteellinen identiteetti, toimitaan opettajana, koreografina ja tanssijana. Yhteisössä työskentely on siis osa tanssitaiteilijan työtä. Erilaiset tanssiprojektit tukevat osallistujien reflektiota ja oppimista, tanssin kautta opitaan myös sosiaalisuutta ja yhteisöllisyyttä. Projekteissa kunnioitetaan yksilön kokemusta, ja tanssimisesta kimpoaa monia yksilöä tukevia vaikutuksia. Erilaisuus ja sen hyväksyminen ja arvostaminen ja kaikkien mahdollisuus tanssiin ovat toiminnan tärkeimpiä tavoitteita.

Osallistujat ovat kokeneet olevansa osa yhteisöä ja projektina tällä jaksolla on ollut ilmaista itseä ja jakaa kokemuksia tanssista näyttämällä. Tämä oli osallistujien ensimmäinen 25 minuutin tanssiteoksen tanssiminen.

3.1 Kohderyhmä

Kohderyhmä eli osallistujat työssäni olivat 28–47 vuotiaita tanssin harrastajia. Teoksessa tanssi kuusi naista, jotka kaikki olivat hyvin erilaisia yksilöitä. Tutkimusta ja taiteellista teosta helpotti se, että olin jo työskennellyt ryhmän kanssa kaksi vuotta aikaisemmin eli tanssimme jo toisemme. Aloittaessamme kaksi vuotta sitten ainoa yhdistävä asia naisien välillä oli heidän käyminen latinalaistanssitunneillani. Jokaisella oli hieman liikunnallista taustaa jo sen kautta. Osallistujat voidaan jakaa kahteen ryhmään aikaisemman kokemuksen kautta: 1. ryhmä on

jo lapsena harrastanut jonkun verran ja nyt aikuisena palannut harrastuksen pariin ja 2. ryhmä vasta aikuisena löytänyt tanssin pariin. Melkein kaikkien elämässä tanssi on tavalla tai toisella näkynyt tai ollut ajatuksena lapsesta asti, mutta suurin rohkaisu ja kipinä on herännyt kuntosalin tanssillisten jumppatuntien ja latina-laistanssien kautta, joko takaisin tanssin pariin tauon jälkeen tai sen aloitukseen.

Pitäessäni tanssillisia tunteja kuntosalin puolella, sain paljon kyselyitä, missä voisi vielä enemmän kehittää itseä yksilötanssin parissa tai missä voisi harrastaa tanssia aikuisiällä enemmän. Tästä kiinnostuksesta heräsi todellinen tarve kehittää aikuisten harrastelijoiden asemaa Oulun seudulla. Silloin koin, että aikuiset haluavat lisää tietoa tanssista ja sen mahdollisuuksista sekä tavoitteellista harrastamista. Mutta en vielä tiennyt, mitä tämä kaikki toisi tullessaan. Kyseilin latina-laistanssiryhmistä halukkaita tällaiseen ryhmään ja niin ryhmä muodostui.

Ensimmäinen tavoitteemme oli latino show sarjaan osallistuminen vuoden 2010 SM-kisoissa. Silloin oppiminen oli hyvin liikelähtöistä ja pyrimme kehittämään taitoja ajatellen latina-laistanssien liike materiaalia. Vähitellen avasimme luovempaakin puolta. Suurelle osalle ryhmästä tämä esiintyminen oli ensimmäisiä tanssin parissa. Kolme kuudesta oli esiintynyt jonkin verran tanssin tai voimistelun kautta, mutta nyt oli uusi ryhmä, uusi opettaja ja uusi koreografia. Kisoissa jokainen ylitti itsensä ja nousi lavalle, joten tavoitteemme saavutettiin.

Seuraava produktiomme oli tehdä pidempi teos katselmukseen. Uuden teoksen myötä lähdimme haastamaan vielä enemmän taitojamme ja esiintyjyyttämme monipuolisen tanssimisen kautta. Valitettavasti emme ikinä päässeet esittämään teosta, mutta opimme tästä vuodesta ryhmän kesken paljon ja kehityimme kohti seuraavaa teosta.

Vuoden 2011 syksyllä alkoi valmistautuminen tutkimuksen taiteellista teosta kohti. Harjoittelu muuttui paljonkin, paneuduimme vielä rohkeammin kehoon jolla liikumme, mielen toimintoihin ja tunteisiin, jotka siihen vaikuttavat. Pyrimme aukomaan luovuuden kanavia samalla, kun kehitämme perustanssitekniik-

kaamme. Teoksen tuoma uusi esiintymistilanne oli kaikille uusi, olla lavalla 25 minuuttia ja tuoda esille aitoa läsnäoloa ja hyvin henkilökohtaisia tunteita, kun liikemateriaalikin oli uutta. Olemme kulkeneet ryhmän kanssa kolmen vuoden aikana suuren matkan ja kartuttaneet esiintymiskokemustamme ja tanssitietoamme.

Usein opettajana mietin, miten onkaan mahdollista, että ryhmä muodostuikin niin nopeasti yksilöistä, joilla kaikilla on taustalla luovaa harrastustoimintaa ja monipuolista liikkumista. Liikuntaa on aina ollut jollain tapaa osa heidän elämänsä. Kolme kuudesta kertoo musiikin kuuluneen myös osaksi harrastuksia. Monille lastensaaminen on myös rajoittanut harrastuksia, mutta lasten kasvaessa vanhemmiksi, on aikaa myös itselle. Neljällä kuudesta on lapsia: kahden lapset ovat jo teini-iässä ja kahden muun lapset ovat alle 11 vuotiaita. Ryhmässä kaksi on tällä hetkellä opiskelemassa uutta ammattia, kaksi on toimistotyössä, yksi on luokanopettaja ja yksi on lastentarhanopettaja.

3.2 Oppimisen esteet

Aikuinen harrastaja kysyy usein: ”Voinko aloittaa tanssimisen vanhemmalla iällä?” Tietenkin iän karttuessa myös kehomme vanhenee ja tulee tiettyjä rajoitteita tai on jo vammoja, jotka estävät joitain asioita. Mutta tähän hyvänä vastauksena sanoi kohderyhmästäni yksi henkilö: ”Ikä ei ole este, vaan mieli.” Opettaessani aikuisia vastaan tulee enemmänkin mielen laittamat rajoitteet. Mukana kulkeva elämäkokemus ja jo tietynlaiset valmiit skeemat itsestään liikkujana ovat välillä jarruttavana voimana uuden oppimisen kannalta. Tähän liittyen myös Hirvensalo ja Häyrynen kirjoittivat artikkelissa Aikuisten liikunta: Aikuiselle ihmiselle on ehtinyt kertyä jo monenlaisia kokemuksia liikunnan vaikutuksista ja eri liikuntamuodoista. Jos nämä kokemukset ovat negatiivisia, liikunnan aloittaminen on vaikeaa (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003, 54). Jokaisella on jo ensimmäiset muistissa olevat kokemukset liikkumisesta koulun liikuntatunneilta. Nämä muistot ja kokemukset ovat olleet jo ensimmäinen tapahtuma joka muodostaa skeeman itsestään liikkujana, ne voivat parhaimmillaan roh-

kaista kokeilemaan uutta tai lamauttaa liikkuminen kokonaan. Tanssissa skeema itsestä liikkujana vaikuttaa jo kuinka rohkeasti ja avoimesti lähtee kokeilemaan uutta opittavaa asiaa.

Tästäkin kohderyhmästä löytyy kaksi naista, joilla oli jäänyt huono mielikuva tanssiharrastuksesta. Yksi oli saanut ikävää palautetta, johon silloinen harrastus loppui ja nyt hän miettii usein, onkohan vieläkään tarpeeksi hyvä harrastamaan tanssia. Toinen oli saanut tanssinopetusta taitojen ulkoisen suorittamisen näkökulmasta, jossa opetellaan tekemään kaikki liikkeet puhtaasti ja kauniisti. Aikuisena tämä näkyi vieläkin hänen käsityksessään itsestään tanssin harrastajana, luovuus ja kyky heittäytyä ja nauraa itselle oli hyvin hankalaa samoin kuin pohdittaminen, mitä tanssi todella hänessä herättää. Tanssin kokeminen sisältäpäin oli vierasta samoin kuin kehonsa kokeminen ja tunteminen. Anttila puhuu tanssikasvatuksen puolella paljon siitä, onko tanssin opetuksen pohjana oppiminen tanssin kautta (learning through dance) vai tanssin oppiminen (learning to dance) (Anttila 1994,11). Ajatellen tanssia kokonaisvaltaisena oppimisena on otettava huomioon molemmat lähestymistavat. Tämän naisen tanssiharrastus on painottunut tanssin oppimiseen, joka on vaikuttanut tällä hetkellä tanssilliseen ilmaisuun eli aikaisempi skeema vaikuttaa uuden lähestymistavan omaksumista tanssissa.

Muutenkin sen improvisaation kanssa mietityttää, kun tuntuu ettei saa itsestä mitään irti. Ihan kuin päässä olisi kaappi täynnä mahtavia koreografioita, mutta kaappi on lukossa eikä tietoa avaimesta. (Nainen 3,26.8.11.)

Jos aikaisemmat skeemat vaikuttavat uuden oppimiseen, niin mitä oikeastaan on oppiminen ja mitä se prosessi sisältää? Oppimisella tarkoitetaan oppilaan käyttäytymisessä tai ajattelussa havaittavia pysyviä muutoksia (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003,151). Tanssin kauneus on sen loputtomat mahdollisuudet oppia uutta ja kehittää itseä, taidollisesti voit oppia niin paljon, kun tunnet sen itselle olevan tärkeää ja voit kasvaa tanssin kautta ihmisenä kohti tietoisempaa yksilöä.

Ulkoiset muutokset näkyvät usein paljon nopeammin kuin sisäiset. Sisäiset muutokset ihmisessä alkavat vähitellen ja tarvitsevat omaa aikaa ajatuksille ja aisteille päästä auki, mutta sisäisetkin muutokset vaikuttavat ulkoisesti. Ihmisyksilö on psykofyysinen kokonaisuus (Anttila 1994,14). Sisäiset muutokset vaikuttavat ulkoisesti ja ulkoiset muutokset vaikuttavat sisäisesti. Ulkoisiin muutoksiin voisi uusien taitojen lisäksi luokitella vammat, jotka voivat olla rappeuma, ylikuormitus selässä, olkapäävammat tai aiempi pitempi sairastuminen. Huonot työasennot altistavat vammojen ilmestymistä aikuisiällä, kun kehokin vanhenee. Useinkaan näistä vammoista ei juuri puhuta ääneen, koska ei haluta asettaa itseä sellaiseen asemaan, jossa joutuu sanomaan, ettei ole kykenevä tekemään kaikkea sitä, mitä mieli haluaisi tehdä. Vammat voivat tulla myös tanssin parissa ja ne vammat muuttaa ulkoisesti kuin sisäisestikin. Vakavan vamman johdosta liikkeitä alkaa varoa, mikäpuolestaan lisää lunkkiloja kehoon ja ilmaisuun. Kehon vanhenemisen tajuaminen saattaa aiheuttaa samanlaisia asioita. Näistä eroon pääseminen vaatii turvallisen oppimisympäristön ja ammattitaitoisen ohjauksen, opettajan, joka näkee jokaisen yksilön psykofyysisenä kokonaisuutena. Kehotietoisuuden kasvaessa opitaan hyväksymään kehomme sellaisena kuin se on.

Tanssin parissa oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa oppilaan ja opettajan kanssa, opettaja jakaa tietoaan ja oppilas havainnoi ja kokeilee, harjoittelee ja pohtii, miten käyttää saamansa tiedon. Oppilas arvioi itse omaa oppimista samoin kuin opettajakin antaa palautetta oppilaan kehityksestä. Oppiminen on siis hyvin toimivan oppimisprosessin lopputulos. Siksi prosessi on suhteellisesti tärkeämpi kuin lopputulos – ilman prosessia ei synny lopputulosta. Oppiminen noudattaa seuraavaa toimintaketjua: motivaatio-havainto-harjoitus-oppiminenmuistaminen (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003, 91). Tällainen oppiminen pohjautuu siis kognitiivis-konstruktiviseen oppimiskäsitykseen, jossa oppija ottaa vastaan aistiensa ja aikaisemman opitun tiedon avulla vastaan uutta tietoa jota havainnoi, tulkitsee ja harjoittaa (Kauppila 2003, 20–22).

Hyväksi tulemiseen pitää harjoitella ja se palkitsee kun huomaa oppivansa jotain. Vielä näin 40-vuotiaana pystyn oppimaan uutta, kunhan olen itselleni armollinen ja avoin. (Nainen 1, kirjoitelma.)

Vaikka tanssin harrastajalla ei olisikaan aiempaa kokemusta tanssista, hänellä on kokemuksia itsestään liikkujana. Tästä on muodostettu jo mielikuva itsestään tanssin harrastajana ja se mielikuva ohjaa oppimista. Mielikuva tuntuu usein olevan negatiivinen: en pysty siihen, en osaa sitä, olen jäykkä, olen huono. He tarrautuvat kiinni ajatukseen ennen harjoitusta ja tämä jarruttaa heidän kehittymistään. Harjoitusvaiheessa tarvitaan jälleen kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Tarvitaan toistoa ja toistojen aikana kannustusta ja palautetta, jotta tietää myös ulkopuolisin silmin, mihin tanssija etenee oppimisessaan. Vaikka kärsivällisyyttä olisikin enemmän kuin nuoremmilla, tulee oppimisen yhteydessä usein ilmi aina ajatus oman oppimisensa hitaudesta verrattuna kokemukseensa nuoruudesta. Silloin syntyy jo kokemuksen omasta riittämättömyydestä. Jos tätä negatiivista tunnetta ei käsitellä oppimistilanteessa, se tunne jää muistoihin siitä tanssin harjoituksesta. Opettajan täytyy olla hereillä näiden asioiden noustessa pintaan, silloin on annettava tuki asian käsittelemiseen ja jatkettava eteenpäin.

Palautuminen kestää pidempään kuin nuoruudessa. Sekään ei varsinaisesti haittaa muuten, kuin että fysiikka alkaa tehdä rajoitteita tässä kehossa. Hämmäntävää huomata oman kehon rajallisuus. (Nainen 2, 23.10.11.)

Opettamisen rauhallinen tahti auttaa aikuista harrastajaa pääsemään mukaan, varsinkin harrastuksen alussa. On paljon uusia asioita ja joiden havainnoiminen ja prosessointi vievät aikansa. Vähitellen, kun tieto ja kokemus lisääntyvät tanssin parissa, on helpompi päästä kiinni uusiin asioihin. Rauhallinen tahti aikuisten opetuksessa on otettava huomioon, varsinkin silloin, kun opettaja on nuori. Harjoituksista ei ole hyvä jäädä sellaista tunnetta, ettei pysy mukana. Se vaikuttaa negatiivisesti omaan käsitykseen itsestään tanssinharrastajana ja negatiivinen käsitys vie pois motivaatiota.

Toivon, että tunnit pysyisivät sellaisina, että mun ei tarvisi näitä stressata ja jännittää etukäteen. Haasteita tulee olla, mutta jos tämä on kokoaikaisista räpiköimistä ja epätoivoista yritystä pysyä muiden oppimistahdissa, niin ilo katoaa. Tähän asti kun sopivasti haasteellinen mutta iloinen tanssitunti on ollut niin ihanaa. (Nainen 5, 11.8.11.)

3.3 Elämäkokemuksen tuomat edut

Tanssi on... Ilmaisun vapautta, vapauden ilmaisua. Mielentiloja, tilaa mielelle. Kehonkuvia, kuvittelua keholle. (Nainen 6, 28.8.11.)

Näin pohtii jo aikuinen tanssinharrastaja nuorempien vielä miettiessä, että tanssi on vaan niin kivaa. Eletty elämä, koetut tapahtumat, mielen ja kehon kasvu ja kehitys, kaikki nämä asiat saavat aikuisten tanssin luomiseen ja kokemiseen rikasta sisältöä. Elämän tuomat vastoinkäymiset ja niistä selviytymiset antavat tanssinharrastukselle uuden katsontakannan, kun osaa arvostetaan enemmän kaikkea, mitä saa tehdä ja kokea tanssin parissa. Tätä kautta motivaatio kasvaa harjoitteluun.

Mistä johtuu tanssin suuri arvostus? Nykyajan yhteiskunnassa olemme hyvin uraorientoituneita ja usein vielä päälle painavat muiden odotukset, täytyy olla perhe tiettyyn ikävuoteen mennessä, hyvä työ, omakotitalo ja farmariauto. Menään putkessa eteenpäin, kunnes joku päivä syystä tai toisesta täytyy pysähtyä. Se voi olla vammautuminen tai herääminen todelliseen olotilaansa. Tanssi antaa iloa ja vie ajatukset pois muusta. Olisiko tässä osittain syy suureen arvostukseen:

Kun tanssin, olen pienen hetken vapaa. Vapaa peloista, arjesta, muiden ihmisten äänistä, vapaa mieleni luomista kahleista. Sillä hetkellä millään muulla ei ole väliä, on vain tanssin luoma vapaus. (Nainen 2, kirjoitelma.)

Tanssi antaa hetken aikaa irtautua normaalista arjesta, stressaavista työasioista tai perhehuolista. Tanssista haetaan aikaa vain itselle. Jokainen ihminen hakee hyvää oloa ja sisältöä elämän. Jos muu elämänsisältö ei pysty sitä sillä hetkellä antamaan, haetaan se muualta. Mutta jos aikuinen pystyy lyhyen harjoittelujakson aikana kuvailemaan tanssin merkitystä itselleen, saa tanssimisestaankin uuden tunteen. Sen tunteen hän näyttää tanssiessaan ja ilmaistessaan itseään tanssin kautta. Ja kun herää uusi tunnetila kohti tanssia, niin herää myös keholinen kokeminen ja sitä kautta alemme kehittyä tietoisemmaksi yksilöksi.

Elämäkokemuksen mukana on jo tullut tietynlainen kuva omasta kehosta ja sen liikeradoista. Näin kohtaamme hämmennystä huomatessamme ettei keho toimikaan kuin oli ajateltu:

Kesti aikaa, ennen kuin tajusin, että en ole koskaan opetellut kehontuntemusta syvällisemmin, vaan taustani liikunnan parissa on hyvin toisenlainen. Kuvittelin silti hahmottavani kehoni toiminnan yhtä hyvin kuin vaikkapa soittamisen, jota olin harrastanut koko elämäni, mutta harmistutus oli suuri kun huomasin totuuden olevan täysin toisenlainen. (Nainen 5, kirjoitelma.)

Vaikka pään ja kehon välinen yhteys ei aina toimisi, aikuinen kuitenkin löytää sen yhteyden nopeammin kuin nuorempi, joka vielä on etsimässä sitä reittiä. Aikuisen aistit ovat jo kehittyneet, ne voivat tarvita vain herättelyä toimimaan tietoisemmin. Hämäläinen puhuu kehon olevan äärimmäisen viisas ja runsas tiedonlähde. Keho tietää ihmisen kokemuksista ja tämän vuoksi onkin tärkeää oppia kuuntelemaan kehoaan ja sen liikettä. Näin löytävät eletyn kehon kokemukset. (Hämäläinen 1999, 34.) Tanssija luo ja ilmaisee kokemuksiaan keholleen, jota voimme nimittää myös instrumentiksi. Kokenut ja viisas keho luo yksilöllistä ilmaisutapaa tanssivaan instrumenttiinsa, aikuisen osattua avata aistejaan ja oppiessa kuuntelemaan kehoaan. Tanssija pääsee hyödyntämään koe-tun elämän rikkautta uuteen energiamuotoon. Kanavoimme vihan tunteen ja surullisen olotilan käytettäväksi energiaksi, jota hyödynnämme tanssin kautta. Kanavoinnin epäonnistuesssa se voi pysäyttää ja lamaannuttaa koko liikkumisen ja kehon kuuntelemisen. Anttila sanoo lasten ottavan aistimuksia vastaan avoimesti, kun taas aikuiset valikoivat ja luokittelevat niitä (Anttila 1994, 14). Aikuiset kyllä valikoivat ja luokittelevat aistimuksiaan herkemmin, mutta se on myös merkki oppimisprosessista. Tärkeäksi tulee aikuisen kyky olla avoin kuuntelemaan kehoa valikoinnin ja luokittelun jälkeen. Tämä on eletyn elämän rikkautta, joka hyödyntää vanhaa opittua asia uuteen aistimukseen.

4 HARJOITTELUPROSESSI

Taiteellisen työn harjoitteluprosessi lähti käyntiin kohderyhmän kanssa 2.8.2011. Harjoitustunti oli ensimmäinen yli puolen vuoden tauon jälkeen, jossa koko ryhmä oli koossa opettaja mukaan lukien. Tutkija-opettajan näkökulmasta tiesin jo paljon, mihin ryhmäläiset pystyvät, kunhan vain saan kanavoitua energian oikein. Olin jo opettanut ryhmää kaksi vuotta, joten kokemusta heidän taidoistaan ja dynamiikastaan oli jo. Koko harjoitteluprosessin tavoitteet kohdistuivat tanssin harjoitteluun kohti tietoista liikkujaa, oppia kertomaan tanssin keinoin kokemansa matka tanssin parissa ja kartuttaa tanssietoa ja taitoja.

Tanssitreenit alkavat taas. Jännittää, mutta positiivisella tavalla. Mitähän meille on luvassa? Olo on jo jotenkin varmempi, valmiimpi ja rauhallisempi. Pitkän tauon jälkeen tanssi tuntuu ihanalta ja jotenkin vapauttavalta. Tiedän, että vaikeuksia ja haasteita on tulossa. Kasvu ei tule olemaan helppoa, mutta olen valmis yrittämään. Olen ennenkin ylittänyt omat henkiset rajani, joten tiedän että voin tehdä sen uudelleen. Tämä motivoi minua jatkamaan. Olen valmis. (Nainen 4, viikko 31.)

Harjoitteluprosessin ydinsuunnitelman pohjana on kehittää osallistujia ihmisinä sekä tanssitaiteen vastaanottajina, tulkitsijoina ja luojina. Tanssikasvatukselliset näkemykset tanssi on liikettä (dance as movement) ja tanssi on taidetta (dance as art), ovat molemmat osana harjoitteluprosessia (Anttila 1994, 11). Näen molemmat näkemykset tukemassa osallistujan kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä tanssin parissa. Kun otetaan molemmat näkemykset opetuksen pohjaksi, pääsemme kiinni osallistujan sisäiseen maailmaan, ideoihin ja tunteisiin. Kauniit muodot saavat merkityksen, kun tanssija tuntee, kokee ja aistii kehonsa siinä muodossa. Tarvitaan paljon erityyppisiä harjoitteita, jotta jokainen yksilö löytää itselleen reitin omaan sisäiseen maailmaansa.

Harjoitusten elementit koostuvat baletin, modernin tanssin sekä jazz- ja nykytanssin tekniikoista. Eri elementtejä oppiessamme on tärkeää oman kinesteettisen tuntemuksen kasvaminen sekä tanssi-ilmaisun kehittäminen. Harjoitteluprosessissa sisäinen ja ulkoinen prosessi ovat yhtä tärkeitä, oli lähestymistapa oman tanssin luominen tai koreografin valmiin materiaalin opettelu. Osallistujat

tekivät tanssijan työtä luomalla omaa materiaalia annettujen tehtävien avulla ja opettelivat koreografin valmista materiaalia, mutta molemmissa lähestymistavoissa lähdettiin heti liikkumaan eli otettiin materiaali käyttöön, koettiin ja aistittiin omaa kehoa, tilaa, dynamiikkaa, sekä muodostettiin mielikuvia tuntemuksiensa pohjalta, joiden kautta kehitimme tanssi-ilmaisua. Oman harjoittelun lisäksi rohkeiden osallistujien katsomaan muita tanssiteoksia ja keskustelemaan näkemästään ja kokemastaan.

Kävimme teatterilla katsomassa nykytanssiteosta. Ei kyllä tehnyt minuun vaikutusta. Ryhmän teos oli mukavampi katsoa kuin sooloa. Ryhmän numeroon oli laitettu minusta aivan liikaa katsottavaa. Teos oli työläs seurata. Ajattelin paljon niin kuin olisin itse lavalla. Kuinka saada yleisön mielenkiinto säilymään koko teoksen ajan ja kuinka itse osaan olla läsnä/keskittyneenä koko teoksen läpi. (Nainen 1, 28.11.2011.)

Kauden aikana työskentelimme kaksi kertaa viikossa noin kuuden kuukauden ajan. ”Halusin antaa tanssille ja tanssi antoi minulle”- esitettiin Oulun seudun ammattikorkeakoulun järjestämässä Tanssia! näytöksessä 3.-4.2.2012 kolmen esityksen verran.

4.1 Hypoteesista luovaan prosessiin

Tutkija-koreografin hypoteesit johtivat teoksen punaisen langan syntymiseen. Nämä hypoteesit eli oletukset ovat muodostuneet aikaisempien opetusvuosien aikana, miten olen kuullut aikuisten harrastelijoiden kuvaavan tanssin merkitystä ja vaikutusta heidän elämässään. Hypoteesit ovat tässä työssä yksilöllinen tanssin kokeminen, ryhmän tärkeys ja yhdessä tekeminen kohti tavoitteita, opettajan tärkeys ja opetusvauhti kohti oppimisen onnistumisia, tunteiden vuoristorata, hetken irtaantuminen muusta elämästä, lukkoon jääminen, oman kehon rajoitteet, itsensä ylittäminen ja lapsuudenhaaveesta totta. Nämä asiat mielessäni hain inspiraatiota teokseen museoista ja kaikesta vastaan tulevista kuvista. Museoissa vastaan tuli paljon maalauksia ja taideteoksia ja koin myös sen ympäristön sillä ajalla inspiroivaksi energianlähteeksi. Hetkeksi pysähtymisen avasi luovuuden kanavia ja aisteja, jonka kautta näin taideteoksissa sano-

mia. Sanomat alkoivat vähitellen muodostaa hypoteeseista mielessäni neljä eri osaa ja nämä osat muodostivat koko punaisen langan.

Pohtiessani ja miettiessäni osia, mieleeni tuli hyvin vahvasti tapahtumakuvia joita halusin tapahtuvan. Itselle uusi oppimisympäristö antoi paljon välineitä, kun- ka alkaa työstää koreografiaa. Osien tapahtumat avautuivat inspiroivassa oppi- misympäristössä koreografisiksi tehtäviksi niin tanssijoille kuin koreografille. Tanssijoille tuli kaksi koreografista tehtävää, joiden tarkoituksena oli saada tanssijat liikkeelle. Ja liikkumisen jälkeen he alkoivat muodostaa haluttua mieli- kuvaa tai sanomaa kukin omalla tavallaan. Koreografilla oli myös valmista mate- riaalia, jota opetettiin tanssijoiden oman luomisen välissä. Osien sanoma oli ot- sikko tapahtuvalle, joka sai muotonsa siinä hetkessä ja sen ryhmän kanssa luo- van prosessin kautta.

Luovaa prosessia, jossa matka on merkityksellisempi kuin lopputulos, kutsutaan prosessorientoituneeksi malliksi. Malli tähtää opiskelijan syventymiseen luo- vaan työskentelyprosessiin ja luottamaan siihen. Tämän jälkeen työskentelyssä painotetaan tuotoksen merkitystä, jolloin uudeksi tavoitteeksi tulee toistettava liikemateriaalin tuottaminen ja muotoaminen tanssiharjoitelmiksi. Mallissa keski- tytään eri osa-alueiden harjoittamiseen, joita ovat aistiminen, tunteminen, mie- likuvien syntyminen, muuntaminen ja muodostaminen. Liikekokeilu ja improvi- saatio ovat keskeisiä muotoja, ne auttavat pääsemään kosketuksiin tunteiden ja mielikuvien kanssa. Vaikka painotetaankin prosessin merkitystä, tavoitteena on prosessista seurauksena oleva toistettava tuotos. (Hämäläinen 1999, 94–97.)

Tällainen lähestymistapa on tärkeä aikuisen luovuuden kanavien aukaisuun, mutta tarvitsee turvallisen oppimisympäristön. Tehtävien avulla on laitettu osal- listujat oman luovan prosessin matkalle ja ohjattu heitä matkan varrella, mutta suurin pyrkimys oli antaa tilaa jokaisen oman matkan kokemiseen. Tällainen lä- hestymistapa vaatii luottamusta ja kärsivällisyyttä sekä kaikkien tunnetilojen hy- väksymistä. Mentäessä kohti onnistunutta prosessia kaikki tunteet ja liikkeet aistitaan, tunnetaan ja käsitellään. Siitä muodostetaan mielikuva, joka muunne- taan liikkeiksi ja lopulta muotoaminen tanssiharjoitelmaksi. Ensimmäinen ärsy-

ke, joka johtaa tähän sykliin oli joko asennot tai valmiin tanssiharjoitelman uudelleen muuttaminen sekä valmiin koreografian prosessointi. Malli ei kuvaa täysin aa harjoitteluprosessiamme, mutta on yksi työskentely tapa kohti taiteellista työtä.

4.2 Koreografian työ

Koreografina koen olevani tutkimusmatkalla, tutkin ja kokeilen, opin ja opette- len, epäonnistun ja onnistun. Etsin niin itselleni kuin kohderyhmälle toimivaa työskentelytapaa, ottaen huomioon tavoitteen, mitä kohti etenemme. Tässä prosessissa tavoitteena oli tuoda lavalle teos, joka kuvaa näiden naisten koke- muksia ja tuntemuksia tanssin parissa. Näyttää tanssin kautta heidän henkilö- kohtaisia aitoja tunteitaan ja ajatuksiaan. Tämän saavuttaaksemme oli tehtävä omaa tanssinluomisprosessia. Kun kahdelle ihmisellä ei voi olla täsmälleen sa- maa liikekokemusta, ei koreografikaan voi koskaan täsmällisesti välittää sitä, miten hän haluaa jonkin liikkeen tehtäväksi (Klemola 1990, 90). Yhdyn Klemo- lan väitteeseen, koska tanssijan tanssiessa omaa tuotostaan hänen suhteensa ja liikekokemuksensa on aidompi kuin ulkopuolisen täysin määräämä liikemate- riaali. Koin parhaimmaksi työtavaksi ottaa käyttöön molempia koreografisia elementtejä, yhdessä ja omaa luotua koreografiaa sekä valmiin materiaalin opetteluakin.

Kutsun osallistujien luomia koreografioita liikekokeiluiksi ja tanssiharjoitelmiksi ja koreografian luomaa tanssia valmiiksi materiaaliksi. Mutta mitä on koreografia? Koen samoin kuin Hämäläinen, joka mieltää käsitteen sisältävän sekä prosessin että valmiin teoksen. Hänelle koreografia on myös liikkeen tuottamista (Hämä- läinen 1999, 32). Tähän lisäten määritän koreografiksi sen, jolla on päätäntäval- ta ja vastuu tanssiteoksesta. Luukkonen avaakin tämän päivän tanssiteosten tekoprosessia hyvin demokraattiseksi, vaikka päätäntävalta ja vastuu ovat ko- reografilla, ellei koreografian tekijöiksi ole nimetty työryhmä (Luukkonen 2011, 7). Tällöin näkisin vastuun ja päätäntävällän olevan myös koko työryhmällä.

Tässä tanssiteoksessa koreografilla oli suunnitelma ja osaltaan oli hän prosessoinut omaa ideaansa studiolla, etsiessään yhteisiä elementtejä ja liikemateriaalia teoksen punaiseksi langaksi. Koreografi luo tanssia subjektiivisesti eli sisältäpäin ja hänen täytyy pystyä tarkastelemaan työtään objektiivisesti eli ulkopäin (Klemola 1990). Luodessani valmista materiaalia subjektiivisesti, siirsin sen tanssijoihin ja tämän kautta pystyin katsomaan työtä objektiivisesti. Objektiivisen tarkastelun herättämät ajatukset saattoivat muuttaa koko liikemateriaalin, koska tunsin ja näin, ettei se tuottanut haluttua tunnetta minussa katsojana. Silmä hetkellä asetin itseni yleisön rooliin. Myös koreografisten tehtävien kautta pyrin katsomaan tanssijoiden luomisprosessia ulkopäin ja ohjaaman objektiivisten havaintojeni pohjalta sekä auttaa heitä pääsemään lukkotilanteissa eteenpäin. Gardner erottaa neljä eri roolia taiteellisessa prosessissa, joiden välillä taiteilija liikkuu työskennellessään: Tekijä, esittäjä, yleisö ja kriitikko (ks. Hämäläinen 1990, 32). Tästä selviävät hyvin myös ne elementit, joita koreografien täytyisi käyttää työprosessiin, näin myös koreografi tekee työtänsä niin subjektiivisesti kuin objektiivisestikin. Pystyin omassa työssäni asettumaan kriitikon rooliin vasta esitysten jälkeen. Se vaati itseltä hengähdystauon työstä ja koko prosessista.

4.3 Tanssijan työ

Perustanssinharrastajaa käy kerran tai kahdesti viikossa tanssitunnilla ja kauden loppuun esiintyy tanssikoulun järjestämässä tilaisuudessa. Suurin osa tämän kaltaisen harrastajan tanssijan työnä on esittää täysin opetettu koreografia lavalla ja usein tämänkaltaiset koulujen esiintymistilaisuuksien esitykset ovat lyhyitä. Aikuisten harrastelijoiden keskuudessa vielä usein jäädään pois myös tämän kaltaisista esiintymistilaisuuksista. Mitä on tanssijan työ? Luukkonen avaa tanssijan olevan perinteisesti se, joka herättää koreografian eloon lavalla, mutta hän ei ole pelkästään liikkeen tulkitsija, vaan jopa koreografien työkalu (Luukkonen 2011,8). Tanssija ei voi vain mekaanisesti jäljitellä liikettä, vaan hänen täytyy luoda suhde liikekielen. Tanssijan ja liikekielen suhde on yksi kokemuksellinen tanssin taso, joka määrää tanssiteoksen lopullisen muodon (Klemola 1990, 90). Tämä kaikki vaatii myös tanssijan motivaatiota ottaa vastuu

omasta oppimisestaan ja suhteen löytämisestä teoksen materiaaliin. Suhde omaan tanssimiseen löytyy nopeammin ja tanssija voi kokea itsensä vapaammaksi, mutta harrastelijoiden keskuudessa koetaan turvallisemmaksi ”piiloutua” toisen koreografian taakse. Tähän vaikuttaa osaltaan myös kulttuurimme, emme halua näyttää henkilökohtaista ja omaa, koska emme halua joutuvan toisten arvioinnin kohteeksi. Emme myöskään harjoita harrastelijoiden keskuudessa paljoa oman tanssin luomisprosessia, joten tanssijan työn harjoittaminenkin jää vajaaksi. On myös koreografista kiinni, paljonko hän tanssijoiltaan vaatii ja paljonko asiasta puhuu osallistujille. Jos hän ei vaadi, suoritus jää pintapuoleiseksi.

Tanssija pystyy tekemään tanssijan työtä tiedostaessaan kehonsa, koska keho on tanssijan instrumentti. Keho on myös ihmisen kokemisen keskipiste, joka aistii, kokee, muistaa ja viestii kokemansa. Kehon toimiessa pääinstrumenttina ei voida omaa koreografiaansa tanssiessa kätkeytymään teoksen taakse, vaan tanssija on siinä koko ajan läsnä (Hämäläinen 1999, 33–35). Tämä selittää sen, miten jollekin osallistujalle voi olla helpompi toistaa toisen koreografiaa kuin omaansa. Pystyäkseen tekemään laadukasta tanssijan työtä, täytyy tiedostaa oma kehonsa, pitää aistinsa auki ja kuunnella kehonsa viestejä. Tällaisessa työskentelytavan harjoittamisessa otetaan huomioon aistiminen, kokeminen, muistaminen ja kuunteleminen. Tanssijaa on myös helpompi ohjata, kun hän tottunut tanssin oppimiseen sisältäpäin ja työskentelyyn oman kehonsa kanssa.

Aloittaessamme työskentelyn ryhmän kanssa teimme alkuun luovia valmistavia harjoituksia, pienempiä improvisaatio- harjoitustehtäviä. Näiden tehtävien tarkoitus oli tuoda lähemmäksi osallistujille uusi tapa työskennellä, avata aisteja, luovuuden kanavia, heittäytymistä ja vahvistaa itseluottamusta kokeilla uutta asiaa. Aikaisemmin he olivat tottuneet saamaan materiaalin valmiina ja hakemaan oman kokemuksen kautta mielikuvaa, jonka kautta löydämme haluamamme tunnetilan ja liikekokemuksen. Tällöin koreografi on antanut heille valmiina melkein kaiken. Koreografinen prosessi aikaisempaan muuttui lähemmäs heidän omaa luomista. Tanssijan työ muuttui oman luomisprosessin myötä vaativammaksi kuin mihin he olivat aikaisemmin tottuneet. He eivät voineet enää piilou-

tua valmiin liikemateriaalin taakse, koska tässäkin valmiin materiaalin opettelu-
sa kyse oli kuitenkin heidän tunnetiloistaan, joten suhde tanssiin oli henkilökoh-
taisempi oman kuin valmiin koreografian suhteen. Tällainen työskentelytapa
vaatii osallistujilta menemistä kehonsa ja mielensä sisälle ja yhteistyö koreogra-
fin kanssa vaatii kärsivällisyyttä. Aluksi ryhmäläisillä olikin hankaluuksia päästä
liikkeelle liiallisen ajattelemisen vuoksi, verrattuna kokemisen kautta aistimi-
seen:

*Valitsimme 5 liikettä, joita aloimme tanssia. Oli vähän takkuinen olo. En
osannut olla ajattelematta. Kuitenkin jotain sain aikaiseksi. En ole tyyty-
väinen tulokseeni. Mä näytän ajattelevan/tekevän liikkeitä siisteik-
si/näteiksi kun ne voisivat olla kiemurtelua tai mitä vaan ei niin kaunista.
Yritin kyllä, mutta vielä on matkaa. (Nainen 1, 28.8.2012.)*

5 ESITYKSEN JÄLKEEN

Pari viikkoa esityksen jälkeen pyysin osallistujia kirjoittamaan ensimmäisiä ajatuksia, mitkä heräsivät koko prosessia ajatellen. Suurimpana nousi ylös tyhjä ja väsynyt olo, mutta samaan aikaan kuitenkin myös onnellinen positiivinen olotila. Tiiviin työnteon jälkeen tulee tyhjä olo, se on nyt tehty. Henkisesti tämän kaltainen esiintyminen on vaatinut paljon ja viimeisen vedon jälkeen stressin lauettua tulee uupunut olo.

Tunne oli väsynyt, mutta onnellinen. Samalla myös tyhjä ja haikea. Tätä päämäärää varten oli harjoiteltu. Halu ja tahto lavalla tällä porukalla vain kasvoivat. Olo oli myös ylpeä: projekti oli valmistunut, me olimme valmiit antamaan teoksen yleisölle ja pääsimme kertomaan tarinan muille. (Nainen 2.)

Onnellinen olotila on tullut onnistumisista ja yhdessä tekemisestä. Onnistumiset on koettu yhdessä, esitykset ovat kasvattaneet myös ryhmää ja pienryhmä tuntuu entistä tiiviimmältä kuin avoimeltakin. Jokainen osallistuja on oppinut nauttimaan eri tavalla lavalla olemisesta, hyvä olo lavalla luo vahvaa itseluottamusta ja antaa positiivisen kokemuksen osallistujalle, jolle lavalle meno on ollut jännittävä asia. Kohti jatkuvaa kehitystä pääsemme myös itsearvioinnin kautta, jossa ryhmäläiset ovat kehittyneet:

Opin luottamaan itseeni enemmän. Sain onnistumisen elämyksiä ja samalla jouduin myös sietämään epäonnistumisia ja käsittelemään niitä. (Nainen 1.)

Koko oppimisprosessi nivoutuu yhteen, kun osallistajat sanovat ääneen turhautumisen ja toivottomuuden tunteensa, mutta ymmärtävät niiden kuitenkin olevan osa oppimista. Eli käsittelevät ja hyväksyvät avoimesti kaikki tunteet sellaisena kuin tällä hetkellä ne kokevat. Koko prosessin ajan on pyritty kokemaan ja avaamaan avoimesti se, mitä sillä hetkellä tunnetaan. Tässä seuraavassa näkyy osallistujan kasvu tanssijan työssä. Kun antaa tilaa tulkinnalle voi oppimisprosessi olla hedelmällisempi, kuin sekunnilleen tarkkaan rajatut osiot ja tapahtumat:

Kyllä se niin on, että näytökset nivovat yhteen tätä ryhmän kehityskaarta ja tunnekaarta. Ja ennen muuta omaa elämää tanssin parissa. Viikko ennen näytöksiä minulla napsahti jotain ja sitä siementä tässä kasvattelen ja ruokin. En olisi ikinä, en ikinä uskonut improvisoivani lavalla ja jopa nauttivan siitä oikeasti. Se on käsittämättömän suuri oivallus ja riemun tunne, joka avasi uuden oven. Nyt koen, että improvisaatio on avain, joka vie eteenpäin. Minua ja tanssia. Minua ja liikettä, Minua ja tulkintaani. (Nainen 5.)

5.1 Tanssi luo sisältöä elämään

Aikuisia motivoivat harrastamisessa kunnonkohotus, sosiaaliset suhteet, oma aika ja oppimistulokset. Hirvensalo ja Häyrynen lisäävät tähän vielä virkistymisen sekä elämysten ja ilon kokemukset (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2003, 49). Halutaan pysyä hyvässä kunnossa ja irtautua normaalista arjesta, tutustua uusiin ihmisiin sekä kokea yhdessä uutta. Jokaisella harrastuksella on omat hyvät ja huonot puolensa, jokaisen täytyy löytää vain itselleen sopiva harrastuksen muoto, jossa pääsee virkistymään ja kokemaan ilon kokemuksia. Löytäessään oman kiinnostuksen alansa löytää sitä kautta samanhenkisiä henkilöitä ja saa luotua uusia sosiaalisia kontakteja. Ihminen kaipaa muita ihmisiä ympärilleen, joiden kanssa jakaa niin ilon- kuin surunaiheet. Tämä kohderyhmä on kasvanut hyvin tiiviiksi ryhmäksi, jotka ovat toistensa tukena niin tunnilla kuin sen ulkopuolellakin:

Tämän tanssiryhmän kautta olen päässyt liikkumaan ryhmässä, joka on tiivis kuin pallojoukkue. Se on ollut valtava nautinto ja ilon aihe. En osannut ajatella ryhmän syntymisen aikoihin, miten läheinen ystäväporukka meistä voi tulla. (Nainen 6, kirjoitelma.)

Kuten aikaisemmin on käynyt ilmi, tanssi on monille ollut lapsuudenhaave tai kokeilu, joka on jäänyt tauolle. Aikuisiällä on ehkä enemmän mahdollisuuksia ja motivaatiotakin jatkaa tai aloittaa. Mitä tämä voi antaa elämälle? Uskallusta ja rohkeutta toteuttaa itseään vielä aikuisena, uskaltaa hypätä omien mukavuusalueiden ulkopuolelle ja oppia itsestään vielä uutta. Nuorena kokeillaan paljon ja ollaan avoimempia mahdollisuuksille, kun elämäkin on vielä niin avoin kaikelle. Mutta aikuisiällä alkaa olla jo vakituinen työ ja perhe ja jäädään helposti kulke-

maan tiettyä linjaa elämässä. Myös lasten saaminen vaikuttaa omiin harrastusmahdollisuuksiin ajankäytön suhteen. Mutta jokainen ihminen tarvitsee aikaa toteuttaa itseään omalla tavalla, jotta voi irtaantua muusta ”elämästä” hetkeksi. Tanssitunti on tässä kohderyhmässä ollut se paikka, jossa voivat irtaantua muusta hetkeksi, vaikka osalla onkin ollut hankaluuksia perhe-elämän ja harrastuksen ajankäytön vuoksi. Tärkeintä on löytää sopivin linja toteuttaa itseä ja pitää huolta niin perheestä kuin itsestäänkin. Tästä seuraavasta kirjoituksesta voi hyvin kuulla sen miten hienolta voikaan tuntua toteuttaa unelmaansa vielä aikuisenakin:

Pikku tyttönä haaveilin olevani huipputanssija. Katsoin televisiosta Fame-sarjaa ja kun kukaan ei nähnyt, käärin olohuoneen matot pois tieltä, laitoin musiikin soimaan ja tanssin. Kului vuosia ja olin jo melkein unohtanut haaveeni. Nyt, tänä päivänä, aikuisena, naisena, saan toteuttaa unelmani ja tanssia. En ehkä huipulla, mutta upeassa seurassa, ammattitaitoisessa ohjauksessa, hienoja koreografioita. En voisi toivoa enempää. Unelmani on tänään totta. olen onnekas. Kunpa osaisin kertoa, mitä tanssi tänään minulle merkitsee. (Nainen 2, 28.8.2011.)

Tanssi on vaikuttanut myös elämänvalintoihin, niin illanviettoihin ja baarissa käyntiin kuin alkoholinjuontiin. On tehty terveellisempiä valintoja ja pyritty huoltamaan kehoa tanssituntien ulkopuolellakin, venyteleillä ja pyrkimällä harrastamaan muitakin lajeja, jotka tukevat tanssimista ja lisäävät liikunnan iloa. Tanssin harrastaminen ryhmässä kohti yhteisiä tavoitteita on luonut halua pitää huolta itsestään kaikin tavoin.

Elämän arvoihin olen huomannut kivan parannuksen. Minulta on jäänyt illanvietot sekä arki-illoin nautitut punaviinilasit ottamatta. Olen huomannut, että pienetkin alkoholimäärät vaikuttavat yleiseen jaksamiseen ja treenaamiseen. (Nainen 4, marras- ja joulukuu 2011.)

Tanssi ei ole enää vain se harrastus, jossa käydään kerran viikossa, vaan se on osa heidän elämäänsä niin pienissä kuin suurissakin rooleissa. Ovat ottaneet käyttöön oppimaansa töissä ja musiikin kuuntelu kuin mielenkiintoisen kirjan luku herättää heissä koreografioita. Tanssi on siis paljon mielessä:

Tällä hetkellä tanssi kulkee osana elämää. Se on mielessä monta kertaa päivässä ja nyt sen tavoitteellisuus tietää myös raameja. (Nainen 5, 13.11.2011.)

5.2 Mielen ja kehon kokemukset ja tunteet

Läpi koko prosessin on kuljettu jokaisen osallistujan kanssa hyvin erilainen matka, kuitenkin jokainen tavalla tai toisella on huomannut jonkin uuden asian heräämisen. Tanssia on yleisesti myös tarkemmin avattu, sen vaikutuksia ja merkityksiä mieleen kuin kehoon. Puhun näiden käsitteiden yhteydessä psyykkisistä ja fyysisistä kokemuksista. Vaikka ihminen onkin psykofyysinen kokonaisuus, tarkastelemme näitä alueita enemmän erillään kuin yhdessä. Yleisiä fyysisiä vaikutuksia tekemissäni kyselyissä; kehon liikkuvuus ja tasapaino kehittyvät, kunto kasvaa, ryhti paranee ja lihaksisto pysyy kunnossa, laajentaa liikkumistapoja ja liikeratoja sekä lisää ketteryyttä.

Pieniä haavoja ja nirhaumia lukuun ottamatta, kroppani kiittää tanssin harrastamisesta. Ryhtini paranee pikkuhiljaa, olen tietoisempi vartalostani ja olen oppinut kuuntelemaan ja kunnioittamaan kehoani. (Nainen 4, viikko 31.)

Fyysiset kokemukset tunnetaan ja koetaan helpommin ja ne osataan myös puhekeinoiksi, toisin kuin psyykkiset vaikutukset.

Uskon siihen, että terve sielu terveessä ruumiissa on totta. Huomaan sen jo siitä, että kun en pääse liikkumaan olen paljon ärtyisämpi ja lyhyt painaisempi, stressin sieto laskee, nukun huonommin. (Nainen 2, 23.10.11.)

Yleisesti psyykkisistä vaikutuksista puhutaan arkihuolien unohtumisesta tanssissa. Tanssi antaa virkeyttä, siinä pääsee ilmaisemaan itseä ja unohtamaan muut asiat. Nämä ovat suurimmalle osalle tanssiharrastajista elinehtoja. Tanssissa irtaantua muusta elämästä ja tanssi on parasta lääkettä masennusta vastaan.

Masennukset katoavat mielestä treenien ajaksi (Nainen 3, 26.8.11).

Tanssi voi herättää paljon psyykkisiä vaikutuksia, mutta niitä ei vain olla valmiita pukemaan sanoiksi. Tähän vaikuttaa se, miten olemme elämän kokeneet ja nähneet ennen tanssiharrastusta. Masennus on usein koettu tavalla tai toisella, joten tunnetila osataan pukea sanoiksi. Tanssin vaikuttaa siihen osa-alueeseen, jota ihminen ei vielä osaa kertoa sanoillaan, vaan se lokahtaa kuin palapeli paikoilleen joku päivä:

Opin itsestäni tanssin kautta. Aina en edes tiedä tai ymmärrä mitä se on. Joskus se voi olla niin vaikeaa, että torjun sen, toisinaan se lokahtaa paikalleen kuin palapelin osa. Se on hämmentävää. Tanssiminen syventää itsetuntemusta. Ei pelkästään omaa kehoa kohtaan. Se tuo itsevarmuutta, että epävarmuutta. (Nainen 2, 13.11.11.)

Suurin osa ihmisistä näkee tanssin liikuntamuotona. Kun lähdemme liikkumaan keholla, joka täynnä koettua elämää, voi herätä hämmentäviä uusia tunteita ja voi saada uusia kokemuksia itsestään ihmisenä. Tämä kertoo paljon kehon ja mielen yhteydestä. Kohderyhmässä koettiin tällaisia kokemuksia improvisaatioharjoitteiden yhteydessä. Oma kehollinen kokemus herätti uusia tunnetiloja, jotka saivat osallistujat hämmentymään ja ahdistumaan, koska he eivät pystyneet heti selittämään kokemaansa. Se voi herätä esimerkiksi kesken improvisaatioharjoitteen:

Jo jonkin aikaa olin tuntenut, että nyt tapahtuu jotain kehossani. Jokin alkoi tökkimään niin, että toivoi hartaasti, että musiikki loppuisi ja saisimme lopettaa improvisoinnin. Se tunne oli kamala. Halusit että kehosi liikkuisi mutta et saa sitä toimimaan mitenkään. Siinä vaiheessa olet jo nähnyt miten hienosti muut tekevät ja ahdistut vieläkin enemmän. (Nainen 1, 14.12.2011.)

Hämmentävät hetket voivat olla myös vapauttavia tuntemuksia heti kokeman jälkeen, kun irtaannutaan tanssin vietäväksi:

Hämmentävää. Ihmeellistä. tunteellista. Todella outo olo treenien jälkeen. Tällaista en ole ennen kokenut. Tajusin etten harjoituksen aikana miettinyt mitään. Musiikki tuntui kaukaiselta ja tunsin vain kavereiden ohjaavat kädet. mahtava harjoitus. (Nainen 4, viikko 33.)

Tällainen kokemus on saanut kokijan havainnoimaan uutta puolta tanssissa ja itsessään ja tärkeintä on, että hän sanoo sen ääneen, mikään kokemus tai tunne ei saa jäädä käymättä läpi. Kehotietoisuuden kasvaessa hän pystyy jo tarkkailemaan muun elämän vaikutusta kehossaan:

Tällä hetkellä muu elämä vaikuttaa tanssimiseen. Henkilökohtainen elämä on niin tunteiden valloittamana, että se vaikuttaa jo liikkumiseen. Silloin kun asiat painavat mieltä, keho on kuin lukossa. (Nainen 1, 13.11.2011.)

Tämä kuvaa kokijan kehonsa aistimista ja itsearviointia, mikä vaikuttaa tämän hetkiseen lukko tunteeseen. Arkipäivän kiireet saattavat vaikuttaa keskittymiseen ja se sanotaankin ääneen, mutta useinkaan muun elämän vaikutusta kehon liikkeissä ei puhuta auki tunneilla.

6 POHDINTA

Tässä työssä koen kulkeneeni pitkän matkan kehittäen tietämystäni alalla niin tanssitutkimuksen tekijänä kuin tanssitaitelijanakin. Roolini on ollut olla tanssija, opettaja ja koreografi. Matkan aloitti oma syvempi tietoisuuteni oman kehoni toiminnoista ja oman identiteettini kasvusta. Ne saivat minut pohtimaan, miten haluan vaikuttaa tanssin kentällä. Löytäessäni innokkaat aikuisharrastajat he saivat minut pohtimaan, kuinka aikuiset kokevat tanssin sekä kuinka heidän elämäkokemuksensa ja eletty elämänsä vaikuttavat tanssiin ja kokemiseen. Kiinnostukseni aiheeseen herätti myös tarpeen avata aikuisten harrastajien kokemuksia, jotta pystyisimme kehittämään opetusta heille sopivaksi. Tunsin tarvitsevan enemmän välineitä kehittääkseni opetusta oppilailleni, varsinkin kun opiskeluaikana käsitelimme paljon asioita vain lasten opetuksen näkökulmasta.

Olen pohtinut koko tutkimusprosessiani kolmen eri matkan näkökulmasta: tutkijan matkan, ryhmän matkan ja yhteinen matkan. Kaikki nivoutuvat lopussa yhteen, mutta jokaisella on ominaisia, sille matkalle sopivia, johtopäätöksiä. Ryhmän matka yhteisötanssin kautta kohti tavoitetta oli tunteiden ja kokemusten vuoristorata. Yhteisömme tiivistyi ja painopisteemme oppimisessa keskittyi prosessiin, tiivis yhteisö antaa turvaa kokea tunteita ja käsitellä niitä tunnilla. Unessa olleita tasoja heräsi tai alkoi herätä jokaisella, kaikille niille ei osata laittaa nimeä tai syytä. Kauneinta on aikuisen tanssijan heräämä tuntemus tanssin muuttavasta voimasta. Kohderyhmän osallistujista tuli työprosessin aikana tanssijoita, he oppivat työstämään suhdetta tanssiin ja koreografian luomiseen. Luovuutta löytyy kaikilta ihmisiltä, se vain tarvitsee avata. Rauhallinen opetus vauhti, perustelut tekemiselle, opettajan oma läsnäolo ja monipuolisuus harjoittelussa luovat laadukasta perustaa aikuisten tanssinopetukselle.

Tutkijana halusin kehittää itseäni koreografina, tanssijana ja opettajana sekä analyttisenä ja pohtivana yksilönä, joka oppisi tuomaan asian ulos ja tarkastelemaan sitä kriittisestä näkökulmasta. Koko prosessin keskiössä suhteeni tanssiin on muuttunut: tanssi on minulle kehon ja mielen liikettä, siinä hetkessä, siinä tilassa, jossa hetki ja tila voi muuttaa kaiken. Tanssin kentällä olen itseni ai-

doimmillaan, saan myös puettua sekä sanoiksi että koreografiaksi haluamani asian. Kaikki kohderyhmän kokemat ja tuntemat asiat luovat perustaa työlleni, tämä on se syy, miksi teen työtäni. Itselleni tanssi on läpi elämän ollut terapeutista, olen aina uskonut kehon olevan kaiken kokemuksemme lähde. Nyt kaikelle omalle uskomukselleni on syntynyt tietopohja, johon voin perustaa vahvemmin työni.

Koska ihminen ajatellaan psykofyysisenä kokonaisuutena, on tanssin harjoittelu nähtävä kokonaisvaltaisena. Tanssikasvatukselliset käsitteet tanssin oppiminen ja oppiminen tanssin kautta, avaavat kokonaisvaltaista lähestymistapaa tanssinopettajalle kuin koreografillekin. Kohderyhmän opetuksen, koreografioinnin niin kuin kasvatuksen perustana oli koko matkan molemmat käsitteet. Saimme luovuuden auki, rohkeuden esille ja lavalle aitoa läsnäoloa ja tuntemuksia. Tutkimus herätti kiinnostusta tutkia syvemmin tanssin vaikutusta ihmisen kehoon ja mieleen. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia myös, kuinka täysin vastakohtainen prosessi vaikuttaisi tuloksiin ja onko tanssityyleillä tai ryhmäkoolla merkitystä?

LÄHTEET

Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 139.

Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. 1999. Tutkiva oppiminen. Älykkään toiminnan rajat ja niiden ylittäminen. Porvoo, WSOY.

Heikinaro- Johansson P., Huovinen T. & Kytökorpi L., 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo, WSOY.

Heimonen, K., Kaiku, J-P. 1998. Tanssia kaikille – yhteisötanssin periaatteet ja käytännöt. Hakupäivä 17.2.2012. <<http://www2.teak.fi/teak/Teak199/8.html>>.

Hämäläinen, S. 1999. Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista -kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi. Teatterikorkeakoulun Tanssi- ja teatteripedagogiikkaan laitos. Acta Scenica 4.

Kauppila, R. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti: Psykkinen valmennus oppimisen tukena. PS-kustannus, Juva.

Klemola, T. 1995. Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta Vol. XII. Tampereen Yliopisto Jäljennepalvelu, Tampere.

Korhonen, K. 2003. Yhteisöllinen oppiminen. Päivitetty 8.10.2003. Hakupäivä 13.2.2012. <<http://www.tutkiva.edu.hel.fi/yhteiso.html>>.

Luukkonen, L. 2011. Liikeidea – lähestymistapoja koreografiointiin. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.