

Johanna Joutsiniemi

**GOSPEL-LATTARIT TYÖVÄLINEENÄ KIRKON
NUORISOTYÖSSÄ**

Opinnäytetyö

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminta ja nuorisotyö

Maaliskuu 2012



TIIVISTELMÄ

Yksikkö Humanistinen ja kasvatustieteiden yksikkö Ylivieskan yksikkö	Aika Maaliskuu 2012	Tekijä/tekijät Johanna Joutsiniemi
Koulutusohjelma Kansalaistoiminta ja nuorisotyö		
Työn nimi Gospel-lattarit työvälineenä kirkon nuorisotyössä		
Työn ohjaaja TT Vesa Nuorva	Sivumäärä 39+1	
Työelämäohjaaja		
<p>Halusin työssäni tutkia ja avata Gospel-lattareiden hyötyjä hyvinvoinnin kannalta ajateltuna kasvatustyössä. Toiminnallisen osuuden kautta halusin tarjota nuorille mahdollisuuden tutustua Gospel-lattareihin ja kokeilla niitä lyhyiden Gospel-lattarituokioiden muodossa. Tarkoitukseni oli myös madaltaa kynnystä lähteä ehkä myöhemmin harrastamaan tanssimista, niiden kohdalla joille tanssiminen ei ollut entuudestaan niin tuttua. Halusin lisäksi tuoda ideoita kirkon nuorisotyöhön tarjoten esimerkkejä kuinka Gospel-lattareita voisi käynnistää seurakunnassa lisenssi-ohjaajan toimesta. Tuokioiden järjestämisen avulla sain kartoitettua mahdollista kysyntää toiminnalle Nurmijärven alueella. Palautetta keräsin tuokiosta kirjallisesti Gospel-lattareihin osallistuvilta nuorilta ja ohjaajaltani.</p>		
Asiasana Kristillinen tanssi, tanssi, Gospel-lattarit, hyvinvointi, nuorisotyö, terve itsetunto, syrjäytymisen ehkäisy, kristillinen kasvatus		

ABSTRACT

<p>CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Humanities and Education, Ylivieska</p>	<p>Date March 2012</p>	<p>Author Johanna Joutsiniemi</p>
<p>Degree programme Civic Activity and Youth Work</p>		
<p>Name of thesis Gospel latin dance as a tool in a church's youth work</p>		
<p>Instructor Dr Vesa Nuorva</p>	<p>Pages 39+ 1</p>	
<p>Supervisor</p>		
<p>I wanted to research and open Gospel latin dance's benefits in education. In action part of this work I wanted to give youth a opportunity to get to know and try Gospel latin dance briefly. My purpose was to lower the threshold for them to start or continue a dance hobby later in life. I also wanted to bring new ideas in churches youth work. By arranging short dance lessons I gathered information about the demand in Nurmijärvi for this kind of youth work. I also gathered feedback in writing from youth attending these lessons and from my instructor.</p>		
<p>Key words Christian dance, dance, Gospel latin dance, welfare, youth work, healthy self-esteem, prevention of social exclusion, Christian education</p>		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 MITÄ TANSSI ON?	2
2.1 Tanssin alkuperä	3
2.2 Tanssitutkimus	4
3 KRISTILLINEN TANSSI JA YLISTÄMINEN	5
3.1 Tanssiminen Raamatussa	6
4 TANSSIKULTTUURI SUOMESSA	9
5 GOSPEL-LIIKUNTA	10
5.1 Gospel-lattarit	10
5.2 Mitä Gospel-lattari tanssinohjaajaksi haluavalta vaaditaan?	11
6 GOSPEL- LATTARIT KRISTILLISEN KASVATUKSEN TUKIJANA.....	12
6.1 Mitä kirkon kasvatustoiminta on?.....	12
6.2 Gospel-lattarit Jumalasuhteen tukijana ja rakentajana.....	12
6.3 Tanssi minäkäsityksen ja itsetunnon rakentajana	13
6.4 Sukupuoli-identiteetin vahvistaminen tanssin avulla	14
6.5 Tanssi fyysisten taitojen ylläpitäjänä ja kehittäjänä	16
6.6 Syrjäytymisen ehkäisy ja korjaava työ tanssiliikunnan avulla.....	17
7 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	18
8 TOIMINNAN KUVAUS.....	19
8.1 Suunnitteluvaihe.....	19
8.2 Toteutus	20
8.2.1 Gospel-lattari -tanssituokio erityisnuorten leirillä	21
8.2.2 Liikuttavat lattarit kanava isoskoulutuksen yhteydessä.....	21
9 PALAUTTEET LEIRILTÄ SEKÄ ISOSKOULUTUKSISTA.....	23
9.1 Osallistujien aikaisempi tanssihistoria tausta	23
9.2 Osallistujien kokemuksia tanssimisesta	24
9.3 Harjoitteiden taso.....	24

9.4 Etenemisvauhti	25
9.5 Parasta ja tyhmintä tuokioissa.....	26
9.6 Onnistumisen kokemukset ja lannistumiset	27
9.7 Lopputyöskentely	28
9.8 Osallistuminen jatkossa vastaavanlaiseen toimintaan.....	28
10 PÄÄTTELYT JA POHDINTA ISOSKOULUTUKSEN JA LEIRIEN PALAUTTEISTA	30
10.1 Osallistujien kokemukset	30
10.2 Ohjaajien palautteet	32
10.3 Itse arviointi	34
11 POHDINTA.....	36
LÄHTEET.....	38
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämän työn tekemiseen minua on innostanut oma tanssiharrastushistoria erilais-
ten tanssityylien parissa ja kiinnostus tanssin ohjaamiseen ja sen tuomien hyötyjen
tutkimiseen. Opinnäytetyön tekeminen on johtanut minut Gospel-lattaritanssin
ohjaajakoulutukseen, jonka myötä olen pystynyt järjestämään harjoitteluohjaajali-
senssillä Gospel-lattari -tanssituokioita toiminnalliseen osuuteen liittyen.

Haluan työni kautta tutkia tanssin potentiaalisuutta työvälineenä kirkon nuoriso-
työssä ja tuoda esiin tanssin merkitystä hyvinvoinnin edistäjänä. Kartoitusta teen
kirjallisuuteen, saatuihin palautteisiin ja itse järjestämiini tanssituokioihin perus-
tuen. Työni tarkoitus on myös selvittää kysyntää Gospel-lattareille pitämällä tans-
situokioita eri yhteyksissä, joita ovat erityisnuorten leiri ja isoskoulutus.

Halusin suunnittelemani tanssituokioiden avulla tarjota nuorille mahdollisuuden
tutustua Gospel-lattareihin ja tilaisuuden kokeilla niitä. Halusin madaltaa kynny-
stä aloittaa myöhemmin ehkä tanssiharrastus, niiden nuorten kohdalla joille tans-
siminen ei ollut entuudestaan niin tuttua. Tuokioista halusin tehdä sellaiset jotka
toimisivat myös erityisnuorten ryhmien kohdalla hieman muunneltuina. Halusin
myös työni avulla tuoda esille yhdenlaisen helpon toimintatavan, jolla käynnistää
Gospel-lattareita seurakunnissa lisenssihjaajan toimesta.

2 MITÄ TANSSI ON?

Liike on ihmisen perustavampia ominaisuuksia ja tanssi on olennainen osa inhimillistä liikkumista. Ihminen pyrkii jo syntymästään saakka laajentamaan omaa kokemusmaailmaansa ja liikkeen kautta ihminen suuntautuu ympäristöönsä. Tanssiksi luettavaa liikkumista on kaikkialla maailmassa, vaikka liikkeen muodot vaihtelevat paljon. Tanssi on ymmärrettävä aina kulttuurisena ilmiönä. (Hoppu 2003, 19).

Tanssi liittyy inhimilliseen elämään monin tavoin toimien esittävänä taiteena, sosiaalisena vuorovaikutuksena tai uskonnollisena rituaalina. Tanssikasvatus on laaja-alaista ja kokonaisvaltaista toimintaa kuten tanssikoulutuskin. Tanssikasvatuksessa on läsnä tanssitaidon opettelun lisäksi myös tanssi-ilmaisun kehittäminen. (Anttila 1994, 7.) Tanssi yhdistää liikunnan taiteeseen. Tanssikasvatuksen avulla pyritään edistämään oppilaiden sisäisen maailman löytymistä ja fyysisten taitojen kehittymistä. (Anttila 1994, 10.) Tanssin ja tanssikasvatuksen avulla kehittyvät niin fyysiset kuin psyykkisetkin taidot. Mielestäni voidaan puhua uskonnollisen rituaalin ohella myös uskonelämän harjoittamisesta tanssin avulla. Uskonelämän harjoittamiseen tanssin avulla liittyy pyrkimys vuorovaikutukseen Jumalan kanssa ja hänen ylistäminen yhtä lailla kuin esimerkiksi laulamalla ylistäminen.

Puhuttaessa tanssista meillä on Parviaisen mukaan aina jonkinlainen esiyymmärrys tanssista ja tätä esiyymmärrystä muovaa kulttuuri siten että meillä länsimaissa on esimerkiksi omanlaisemme käsitys tanssista. Ei ole olemassa oikeata tai väärää käsitystä tanssista. Käsitykset tanssista muovautuvat kulttuurin, kielen ja ajan

myötä. Parviaisen mukaan ”tanssi” on yleistermi monenlaiselle laadullisesti erilaiselle liikkumiselle. (Parviainen 1994, 9- 10.)

Tiivistettynä sanoen tanssi liittyy usein mm. hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, taiteeseen, itsensä ilmaisuun ja vuorovaikutukseen sekä uskonnon harjoittamiseen. Tanssi voi merkitä tätä kaikkea jollekin, toiselle se voi merkitä vain esimerkiksi liikuntaharrastusta. Vaikka tanssimisella ei tietoisesti haettaisi väylää itsensä ja tunteiden ilmaisuun, niin silti nämä asiat toteutuvat. Tanssi palvelee monin tavoin tanssijaansa ja katsojaansa.

2.1 Tanssin alkuperä

Me ihmiset olemme tanssineet kautta aikojen sen ollessa ihmisen alkuperäisin ilmaisumuoto. Tanssin muoto ja sisältö on vaihdellut ajan kuluessa, mutta aina se on kulkenut ihmisestä ihmiseen arvokkaana perintönä. Yhdessä laulun kanssa tanssi on yksi taiteen muoto, jota jokainen ihminen on jossain elämänsä vaiheessa harjoittanut. Tanssia on käytetty parannuskeinona, loitsuna, valmistautuessa metsästykseseen tai taisteluun. Se on ollut viihdettä esityksissä, kansanhuveissa ja merkittävässä teatteritapahtumissa. Nykyään tanssi nähdään keinona edistää terveyttä ja kohentaa kuntoa sekä ilmaista tunteita. (Karina 1978, 10.)

Jussilainen kirjoittaa pro gradussaan, että Hannan (1979, 50- 53) mukaan on olemassa monenlaisia teorioita tanssin alkuperästä. Joidenkin mukaan tanssi on syntynyt välineellisesti, auttamaan ihmistä selviämään erilaisista tapahtumista. Spontaani liike on ollut yksi keino lievittää tunneperäistä jännitystä, tilanteissa joissa on ollut jatkuvasti kyse henkiinjäämisen taistelusta. Tunteet muutettiin symbolisiksi

liikkeiksi, jotka palvelivat yksilöä ja yhteisöä. Näin tanssimisen motiivina oli osittain yksilön ja ryhmän säilyttäminen erityisesti olemassaolon rajatapauksissa. Tanssi on muuttunut elämän mukana, sen liittyessä kulttuurin muutoksiin ja tarpeisiin. (Hanna 1979, 50- 53, Jussilaisen mukaan 2007, 20- 21.)

2.2 Tanssitutkimus

Hopun mukaan tanssitutkimus on vähäistä. Tähän on syynä hankaluus kuvata, sanallistaa ja analysoida tanssia tieteellisesti. Tanssitutkimus on kohdistunut monenlaisiin ilmiöihin tanssimisen itsensä tutkimisen ohella, kuten historiallisiin ilmiöihin, tanssijoihin, tanssikasvatukseen, tanssin konteksteihin ja funktioihin. (Hoppu 2002, 21- 23.) Tanssin tutkiminen on ymmärrettävästä syystä haasteellista. Tanssi on enemmänkin taidetta kuin tiedettä.

3 KRISTILLINEN TANSSI JA YLISTÄMINEN

Tanssi on keino, jolla yhteys Jumalaan tavoitetaan. Tanssi uskonnollisen elämän osana, muotoutuu ja kehittyy uskonnollisen elämän mukana. Myös itse uskonto muokkautuu tanssin mukana. Uskonnollisessa elämässä, johon tanssi kuuluu osana, yhteys Jumalaan löydetään ekstaattisessa kokemuksessa. (Parviainen 1994, 48.) Tanssi voi olla yksi keino kommunikoida Jumalan kanssa häntä ylistäen. Ylistäessä ihmisen oma asenne, uskonelämä uudistuu ja täten muokkautuu. Mielestäni kuitenkin kyseessä ei tarvitse välttämättä olla ekstaattinen kokemus. Yhteyden kokemiseen Jumalan kanssa tanssimalla tai laulaen ei vaadita tai tarvita hurmostilaa.

Koponen kirjoittaa opinnäytetyössään, että on oltava tarkkana tanssiessamme ja liikettä luodessamme, että ylistämme kolmiyhteistä Jumalaamme, joka on luonut meidät omiksi kuvikseen. Koposen mukaan kristillinen tanssi on sellaista, jossa ihminen suuntaa toiminnan kohti Jumalaa tanssien hänen kunniakseen (Koponen 2011, 11.)

Kysyin Gospel-lattareiden perustajalta Asta Lehtimäeltä, että miten määrittelisit kristillisen tanssin ja mitä eroa on kristillisellä tanssilla ja Gospel-lattareilla maalliseen tanssiin verrattuna. Hän vastasi seuraavanlaisesti:

Kristillinen tanssi on tanssia, jossa halutaan tietoisesti olla tanssin kanssa Jumalan läsnäolossa. Uskova voi tanssia ihan tavallisessa tanssiryhmässä ja tiedostaa kiitostaan Jumalalle siitä, että saa liikkua, nauttia musiikista, ylipäätään elää. Gospel-liikunnassa tämä tiedostaminen on kollektiivista ja sitä tukee sekä kiitollisuutta korostavat rukoukset, että kristillinen musiikki. Ylistystanssi taas on tanssijan ja Jumalan välistä kommunikointia ja viestimistä liikkeen avulla. Siinä tanssija on ihanteellisesti vapaa tanssin muodosta tai tyyleistä, eikä pyri mihinkään muuhun kuin Jumalan läsnäoloon. (Lehtimäki 2011.)

Ylistäminen voi olla monen muotoista. Jumalaa voi ylistää esimerkiksi tanssien, laulaen, soittaen tai maalaten. Toisaalta se on myös elämäntapa ja olotila, jossa ihminen suuntaa ajatuksensa ja toimintansa Jumalaan päin häntä ajatellen, kiittäen ja luottaen häneen. Ylistäminen on kiitollista mieltä ja asennetta sekä luottamusta Jumalaa kohtaan. Ylistäessä ihminen suuntaa katseensa oman itsensä tuijottamisesta ja omista vajaavaisuuksistaan kohti Jumalaa.

3.1 Tanssiminen Raamatussa

Jumalan ylistäminen tanssimalla on raamatullista. Tanssi on ollut tärkeä osa hebrealaista traditiota jo pitkään. Sitä on käytetty Jumalan ylistämisessä tavallisessa elämässä, menestyksellisissä voiton tilanteissa ja juhlissa. Pyhä tanssi toimii välineenä Jumalan ja ihmiskunnan välissä, tuoden israelilaiset läheisempään suhteeseen ja yhteyteen heidän Jumalansa Jahven kanssa. Monissa Vanhan testamentin viittauksissa ja kuvauksissa liittyen tanssiin, ei ole paheksuntaa, vaan ainoastaan tämän ylistyksen muodon oikeaksi vakuuttamista. (Coleman 2012.)

Clark kuvailee kirjassaan tanssi niin kuin henki liikuttaa, seitsemää eri Vanhaan testamenttiin perustuvaa tanssimuotoa:

1. Kulkue tanssi, joita toteutettiin marssien kulkueissa. Meidän aikamme vastaavanlaista tanssimuotoa näkee Jeesus marsseissa.
2. Festivaali tanssi, mikä oli kulttuurinen ja palvonnan täyteinen tanssi.
3. Juhlallinen tanssi, joka sisälsi sekä piiritanssin että ryhmätanssin. Nämä kuvastivat riemua ja iloa.

4. Häissä tanssiminen. Hääjuhlissa tanssiminen merkitsi Jumalan antaman asian juhlimista.
5. Voiton tanssi, joka johti aina kaduilla tanssimiseen.
6. Sodankäynti tanssi, jota tanssittiin ennen taisteluun menoa.
7. Tanssi, jolla tervehdittiin voittajaa kilpailun jälkeen.

Clarkin mukaan Raamatusta löytyy tanssimiseen kehottavia kohtia enemmän kuin käsien taputtamiseen. Hänen mielestään on ironista, että käsien taputtaminen kirkossa on laajemmin hyväksyttyä kirkon piireissä kuin tanssiminen. Tanssiminen vanhassa testamentissa, merkitsi usein juhlimista. (Clark 2009, 46- 49.) Tällainen esimerkki on tilanne, jossa naisprofeetta Miriam otti käteensä Punaisen meren ylityksen jälkeen rummun kaikkien naisten seuratussa tätä tanssien, laulaen ja rumppua soittaen (1. Mooses 18- 19). Samuelin kirjassa taas Daavid löi Goljatin ja naiset lauloivat toisilleen tanssiessaan (1. Samuel 29: 5). Daavid tanssi myös rajusti Herran edessä ja hyppeli pelkässä pellavakasukassaan, kun Jumalan arkki tuotiin Daavidin kaupunkiin. (2. Samuelin kirja 5: 11- 16.) Jumalan arkki edusti liittoa Jumalan ja ihmisten välillä sen tuodessa siunausta lähellä olijoilleen.

Raamatussa kuvataan myös synnillistä tanssia. Tästä esimerkkinä on tilanne, jossa Herodeksen tytär tanssi juhlissa. Tanssi miellytti Herodesta niin, että tämä valalla vannoen lupasi tyttärelleen mitä hän vain pyytäisi. Tytär pyysi äitinsä yllyttämänä Johanneksen pään. Tästä kuningas pahoitti mielensä, mutta koska oli antanut lupauksensa valalla vannoen vieraitten kuulleen, hän käski täyttää tyttären pyynnön. (Matt.14: 6-9.)

Toinen tanssimiseen ja epäjumalan palvelemiseen liittyvä Raamatun kohta löytyy myös toisesta Mooseksen kirjasta. Kertomuksessa israelilaiset eivät jaksaneet enää odottaa vuorilla Jumalan asialla olevaa Moosesta vaan, he pyysivät Aaronia tekemään heille jumalan, joka johtaisi heidät pois Egyptistä. Aaron teki muotin ja

valoi kultaisen sonnin koruista, jonka myötä israelilaiset viettivät seuraavana päivänä hillitöntä juhlaa uhraten polttouhreja ja ylistysuhreja, syöden ja juoden. (Moos.32:1-6.)

Ammattitanssija Riitta Vainion mukaan mikä tahansa voi tuntua synnilliseltä, mikäli ottaa sellaisen asenteen (Vainio 2004). Raamattu kehottaa ja jopa käskää meitä ylistämään Jumalaa tanssimalla mm. Psalmeissa (Psalmi 149:3). Kristityillä ei pitäisi olla epäilystäkään, että onko tanssi raamatullista tai syntistä itsessään. Mikä tahansa voi tulla synniksi ja epäjumalaksi, mikäli sitä väärin käytetään. Ihmisen motiivit ovat aina keskeisellä sijalla.

4 TANSSIKULTTUURI SUOMESSA

Jussilainen sanoo Pro Gradu tutkimuksessaan, että tanssin syrjäytymistä kulttuurissamme on edesauttanut ruumiin väheksyminen ja hengen korostaminen kristinuskon parissa. Tanssin historia juontaa juurensa palvontariitteihin ja sen avulla on usein haettu henkistä yhteyttä jumaluuteen. Kristinuskon parissa tanssi on nähty pitkään syntisenä. Tämä ruumiillisuuden ristiriitainen asema on aiheuttanut sen, että tanssilla on ruumiin taiteena ollut länsimaissa hieman epäilyttävä status. (Jussilainen 2007, 14.) Edelleen kirkon piiristä löytyy tiettyjä suuntauksia, joissa ei hyväksytä tanssimista. Kirkossa kuitenkin harvemmin ylikorostetaan nykyään pelkkää hengellisyyttä, väheksyen ruumiillisuutta. Kirkon kasvatuksen linjaukset 2015 tukevat ihmisen kokonaisvaltaista kasvua, jossa huomioidaan ihmisen henkinen, sosiaalinen, emotionaalinen, hengellinen, esteettinen olemus ja kaikki muu meissä oleva (Pesonen 2012).

Kysyin Gospel-lattareiden perustajalta Asta Lehtimäeltä, että miten hän kokee Suomen tanssikulttuurin verrattuna muualle maailmaan. Hän vastasi seuraavalla tavalla:

Suomen kulttuuri, eli luonnollisesti myös Suomen seurakunnissa vallitseva kulttuuri ei rohkaise sellaiseen omintakeiseen tai individualistiseen olemiseen, joka saattaisi olla häiriöksi muille tai asialle. Tässä varovaisuudessa on moni oppinut käyttäytymään hyvin hillitysti ja tavallaan se on positiivinenkin asia. Kuitenkin kulttuuriamme taakottaa poikkeuksellisen yleinen masentuneisuus ja mielen epätasapainoisuus. Tanssi muun muassa voisi olla kulttuurissamme paineita purkava, vapauttava ja elämän keveämpää puolta terveellisellä tavalla korostava elementti. Itse olen kasvanut Afrikassa, missä tanssi on yhteisöllisyyden tapa, spontaania ja erottamaton osa elämää kaiken ikäisille ja kokoisille. Uskon afrikkalaisten monesti hämmästyttävän positiivisen asenteen kumpuavan muun muassa tästä avoimesta suhtautumisesta tanssiin ja musiikkiin osana yhteisön elämää. (Lehtimäki 2011.)

5 GOSPEL-LIIKUNTA

Nykyään olemassa oleva Gospel-liikunta on alkujaan versonut Anu Myllärin NMKY:lle aloittamasta Gospel-jumpasta. Gospel-lattarit taas ovat Asta Lehtimäen vuonna 2007 ideoima tanssitunti, jossa saa virkistyä ja kokea Jumalan rakkautta ja armollisuutta. Gospel-lattarit TM on rekisteröity tuotemerkki, mikä takaa tuntien laadukkuuden. Kehityksestä, lanseerauksesta ja koulutuksista vastaavat Asta Lehtimäki ja Piia- Liina Ristolainen sekä Gospel-liikunnanohjaajien tiimi.

Gospel-liikunnalle ominaista on reipas treeni, jossa käydään läpi erilaisia liikkumisen perusasioita. Tunteihin kuuluvat alku- ja loppurukoukset. Tunneilla käytetään liikkumiseen sopivaa hengellistä nykymusiikkia. Gospel-lattareiden ideana on liikkumisen ilo ilman turhia suorituspaineita. Tunneille ovat tervetulleita kaikki ikään tai sukupuoleen katsomatta ja aikaisempaa kokemusta liikunnasta, tanssista tai kristinuskosta ei vaadita. Tunneilla keskistytään oppilaiden hyvinvointiin, onnistumisen kokemusten saamiseen, havainnoiden ja löytäen kauneutta, naisellisuutta ja voimavaroja joita Jumala on jokaiseen sisimpään asettanut. (Mikä ihme? 2012.)

5.1 Gospel-lattarit

Gospel-lattari tunnit sisältävät mm. lämmittelyä, askeleiden ja lihastekniikan opettelua ja läpitanssia. Tunneilla opetellaan hitaasti asioita niin että kaikkien on helppo päästä mukaan. Liikkeillä etsitään mm. keskivartalon lihaksiston liikeratoja ja opetellaan tukemaan ristiselkää, kannattamaan käsiä ilman niskarasitusta ja käyttämään omaan vartaloon eri tavoin tanssiessa. Kauden edetessä tempoa nostetaan ja tekniikkaa tulee lisää. Tasoja on olemassa tällä

hetkellä kaksi: Jokaiselle sopiva Intro ja pidemmällä ehtineille haastavampi Tempo. Gospel-lattaritunnit sisältävät lajeja tangosta balettiin. Tunneilla opetellaan eri tanssilajeja joita ovat mm. salsa, merenque, cha cha chaa, samba, rumba, jive ja reggaeton ja tango. Gospel- liikunta tunnit ovat ohjaajiensa näköisiä kokonaisuuksia. Alalajeja löytyy monia kuten Gospel-showtanssi, Gospel-spice, Gospel-irkku, Gospel-afrojumppa ja Gospel- baletti sekä lasten oma Gospel-lattari tanssitunti. (Mikä ihme? 2012.)

Gospel-liikunta on vakiintuneet ympäri Suomea. Gospel-lattareita on järjestetty tai on suunniteltu järjestettäväksi tällä hetkellä 12 eri paikkakunnalla joita ovat: Helsinki, Järvenpää, Kuopio, Lohja, Lahti, Lapinlahti, Mikkeli, Pirkanmaa, Seinäjoki, Savonlinna, Soini, Vaasa. Toisilla paikkakunnilla tarjonta on aktiivisempaa kuin toisilla ja esimerkiksi Alajärvellä tunnit on vasta käynnistymässä. (Gospel-liikuntatunnit 2012.)

5.2 Mitä Gospel-lattari tanssinohjaajaksi haluavalta vaaditaan?

Paras lähtökohta ohjaamiseen on liikunta tausta joko oman edistyneen harrastuksen kautta tai työn puolesta. Lehtimäen mukaan tärkeintä Gospel-liikunnan ohjaajaksi haluavalla on kuitenkin oikea asenne, mikä tarkoittaa rakkautta liikkumiseen, kykyä omaksua tekniikkaa ja kykyä kehittyä tanssillisesti ja halua opitun taidon ja Jumalan hyväksyvän rakkauden välittämiseen. Gospel-lattareiden ohjaajan tehtävä on madaltaa kynnystä liikkumiseen ja itsensä ylittämiseen oman esimerkin kautta. (Tunnetko sinä kutsua Gospel-liikunnanohjaajaksi? 2012.)

6 GOSPEL- LATTARIT KRISTILLISEN KASVATUKSEN TUKIJANA

6.1 Mitä kirkon kasvatustoiminta on?

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kasvatuksen linjauksen 2015 mukaan, kirkon kasvatusta on kaikenikäisten kokonaisvaltaisen kasvun mahdollistamista ja sen tukemista. Se tarkoittaa yhdessä tekemistä, olemista ja ihmettelyä. Kasvatusta ei sanota kasvattajan tai organisaation näkökulmasta vaan kasvun ilmiön näkökulmasta. Kasvatus tarkoittaa kaikkea mikä mahdollistaa ja tukee kasvua. Kirkon kasvatukselle on ominaista nähdä ja kohdata ihminen arvokkaana, Jumalan kuvaksi luotuna, juuri sellaisena kuin hän on kullakin hetkellä. Kasvun tukemisessa ei pyritä muuttamaan toista joksikin muuksi, vaan mahdollistaa ja tukea kasvua luomisessa saatujen lahjojen pohjalta. (Pesonen 2012.)

Pesonen kirjoittaa, että kirkon kasvatuksen tehtävä perustuu kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen, jossa ihmisen hengellisyys, ei ole irrotettavissa erikseen. Fyysinen, henkinen, sosiaalinen, emotionaalinen, hengellinen, esteettinen olemuksemme ja kaikki muu meissä oleva ovat samanarvoisia lahjoja. Puhumme kokonaisvaltaisesta kasvusta, ei vain hengellisestä kasvusta. (Pesonen 2012.)

6.2 Gospel-lattarit Jumalasuhteen tukijana ja rakentajana

Asta Lehtimäki sanoo lehtihaastattelussaan Näkyvässä Naisessa, että yksi syy siihen miksi ihmiset viihtyvät hänen tunneillaan on Jumalan läsnäolo, joka välittyy aina uskovasta ihmisestä. Tähän vaikuttaa myös hengellinen musiikki, jolla on positiivisia vaikutuksia. (Lehtimäki 2009.)

Ihmisillä saattaa olla vääristynyt käsitys Jumalasta rakastavana isänä syystä tai toisesta. Jos lapsena ei ole ollut lainkaan isää, suhde isään on ollut huono tai etäinen, isä on ollut hyvin ankara, niin jumalakuvakin voi olla vastaavanlainen. Tällöin voi nähdä taivaallisen isän myös etäisenä, ankarana ja vaativana. Gospel-lattareissa soitetaan kristillistä musiikkia ja pyritään luomaan ilmapiiri josta välittyy Jumalan armollinen ja hyväksyvä luonne, mikä on tärkeää vääristyneen jumalakuvan korjaamisessa.

6.3 Tanssi minäkäsityksen ja itsetunnon rakentajana

Minäkäsitys ja minäkuva nähdään usein samana asiana. Minäkäsitys eli minäkuva on ihmisen itsensä tiedostama kokonaisnäkemys itseensä. Sen voi sanoa myös olevan asennoitumista itseensä. Minäkäsitykseen liittyy itsensä tunteminen ja arvostaminen. Minäkuvaan sisältyy menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemukset ja havainnot yhdistettyinä arvoihin, asenteisiin, ihanteisiin ja tunteisiin. Ihmisen itsetunto kertoo eri asioita kuten, että tiedostaako yksilö itsensä, tuntee hän itsensä ja arvostaako hän itseään. Itsetunnon voidaan sanoa olevan hyvä, mikäli ihminen havaitsee oman olemassaolonsa ja tuntee vahvuutensa ja heikkoutensa hyväksyen ne. Itsetuntoon liittyy myös voimakkaat kokemukset. (Aho 1997, 18- 20.) Gospel-lattareiden avulla voidaan tukea terveen minäkuvan kehitystä ja itsetunnon kehittymistä monin tavoin. Varsinkin erityisryhmiä ajatellen, vahvuuskorttien käyttö tanssitunnin lopuksi on yksi hyvä lisäkeino edistää itsetuntemuksen kasvamista ja itsensä hyväksymistä.

Mediassa ihmisen ruumista pidetään usein elämän keskipisteenä, jolloin se toimii epäjumalana. Ulkonäköön kohdistuu erilaisia vaatimuksia liittyen hoikkuuteen, lihaksikkuuteen, kauniisiin hiuksiin, virheettömään ihoon jne. Median välittämä kauneusihanne ei tee kenellekään hyvää. Kuinka voisi olla tyytyväinen tavalliseen

itseensä välittämättä ympärillä vallitsevista kauneusihanteista enää? (Järviö, Kin-nula, Lankinen & Sarajärvi 2007.)

Median kautta kuulee jatkuvalla syötöllä kaupallisten mainosten ja viestien kautta sanomaa siitä, että miten ihailtavaksi tai rakastetuksi voi tulla saavuttamalla esim. ihannepainon, täydelliset ripset tai hiukset. Tällöin ihminen voi ajautua tavoitte-lemaan hyväksyntää, ihailua ja rakkautta ulkonäköön liittyvillä asioilla kuten te-akoripsillä, hiuspidennyksillä, rankoilla laihdutuskuureilla yms. muilla keinoilla. Ei ole ihme että oma ajatusmaailma saattaa mukautua median välittämän kauneus-ihanteen mukaiseksi, jos muunlaista opetusta ja sanomaa ei tule riittävästä. Ter-veen itsetunnon ja minäkuvan kehittymisen kannalta on tärkeää, että voi hyväk-syä itsensä sellaisena kuin on ja tulla rakastetuksi itsenään.

Gospel- lattareiden ohjaajat ovat saaneet vuosien varrella paljon palautetta toi-minnastaan ja ohjaamistaan tunteista. Waismaa kertoo vuonna 2009 tehdyssä leh-tihaastattelussa Näkyvässä Naisessa olevansa tavattoman kiitollinen tästä liikun-tamuodosta, jossa ruumiillinen, henkinen ja hengellinen puoli yhdistyvät uudella tavalla. Waismaan mukaan suomalaisessa hengellisyydessä ruumiillisuus on unohdettu kokonaan. Hänen mukaansa alku- ja loppurukoukset ovat tuntien tu-kipilareita, joihin salliva ja hyväksyvä ilmapiiri perustuu. (Waismaa 2009.)

6.4 Sukupuoli-identiteetin vahvistaminen tanssin avulla

Jumalan silmissä ihme kirjassa puhutaan suoraan sukupuolisuudesta, seksuaali-suudesta ja ruumiillisuudesta. Se on tarkoitettu seurakunnan isostoiminnan ja muunkin nuorten toiminnan tueksi. Kirjan mukaan sukupuoli on ihmisen syn-nynnäinen ja pysyvä ominaisuus. Kokemus omasta sukupuolesta muodostuu bio-

logisista ominaisuuksista ja sisäisistä kokemuksista sekä vahvistuu sosiaalisen vuorovaikutuksen ja siitä saadun palautteen avulla. (Järviö ym. 2007.)

Seksuaalisuus on elämänvoimaa. Se ei ole riippuvainen siitä, että seurusteleeko ihminen vai ei. Seksuaalisuus on läsnä kaikessa kuten siinä, että miten kukin pukeutuu, katsoo itseään peilistä tai lähestyy toista ihmistä. Seksuaalisuudessa ei ole kyse pelkästään seksistä, eroottisesta pukeutumisesta tai flirttailutaidoista. Seksuaalisuus on myös biologinen ominaisuus, jonka avulla voi syntyä uutta elämää. Seksuaalisuuden merkitys vaihtelee paljon elämän eri vaiheissa. Seksuaalinen identiteetti liittyy ihmisen perustarpeeseen olla rakastettu ja haluttu. Tähän kuuluu syvä tarve ja halu kokea turvallisuutta sekä rakentaa mahdollisesti yhteistä tulevaisuutta valitsemansa ihmisen kanssa. Aikuistumisessa tärkeää on mm. oppia hyväksymään ja iloitsemaan omasta seksuaalisuudesta, oppia ilmaisemaan sitä toisia sekä itseä kunnioittavalla tavalla. Tärkeää on tulla sinuiksi itsensä kanssa löytäen levollisen suhtautumisen omaan itseensä ja seksuaalisuuteensa. (Järviö ym. 2007.)

Piia- Liina Nurmela kertoo Näkyvä Nainen lehden haastattelussa seuraavasti:

Tehtävämme on hoitaa henkeä, sielua ja ruumista, eli kohdata yksilö kokonaisvaltaisesti ihmisenä. Gospel-liikunnassa huomioidaan kaikki nämä puolet. Tärkeitä näkökulmia ovat myös naiseuden vahvistaminen ja itsetunnon parantaminen. Gospel-liikuntatunneilla me voimme tarjota naiselle paikan, jossa hän kelpaa sellaisena kuin on ja voi saada kokemuksen siitä, että on kaunis ja hyväksyty. Näin hänen on helpompaa hyväksyä itsensä ja myös oma kehonsa. (Nurmela 2009.)

Gospel-lattarit tukevat siis terveellä tavalla naiseutta ja miehuutta. Tämä on varmasti jokaiselle hyväksi, mutta varsinkin nuorelle, joka on herkässä kasvun ja kehityksen vaiheessa. Gospel-lattarit tarjoavat mielestäni turvallisen konseptin, jonka avulla voi tulla sinuiksi itsensä kanssa eri osa-alueilla. Gospel-lattari toiminta

vetää puoleensa pääsääntöisesti tyttöjä ja naisia. Yksi syy tähän saattaa olla miesohjaajien puute. Toiminta hyödyttäisi kuitenkin yhtä paljon myös miespuolisia ihmisiä.

6.5 Tanssi fyysisten taitojen ylläpitäjänä ja kehittäjänä

Tanssiminen edistää fyysistä terveyttä monin eri tavoin. Motoriikka kehittyy, kunto kohenee, lihasvoimat ja aivojen toiminta paranevat. Tanssin terveysvaikutuksista on saatu selville mm. että se pienentää riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen. Sillä on parantava vaikutus niveliin ja se ehkäisee osteoporoosin kehittymistä. Tanssi parantaa hengityselinten toimintaa, sydän- ja verenkiertotoimintaa ja alentaa sepelvaltimotaudin sairastumisriskiä. (Tanssista hyvinvointia 2011.)

Asta Lehtimäki kertoi seuraavaa kysyessäni, että kuinka tanssi kehittää ja ylläpitää fyysisiä taitoja:

Tanssi on kokonaisvaltaisimpia ja monipuolisimpia liikuntamuotoja, mitä löytyy. Fyysisesti tanssija harjoittaa koko kehoaan, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja koreografisen osaamisen tukee muistia ja aivo-toimintaa. Höyryjen ulos päästäminen ja tunneilmaisua tukevat tanssit taas tasapainottavat henkistä mielentilaa ja antavat kanavan itseilmaisuuun. Ihminen voi tanssia yksin tai yhdessä, kaikissa ikävaiheissa tasolleen ja kunnolleen sopivasti aina maallisen elämänsä loppuun saakka. (Lehtimäki 2012.)

6.6 Syrjäytymisen ehkäisy ja korjaava työ tanssiliikunnan avulla

Syrjäytymisen tai vieraantumisen voi sanoa olevan yhteisön ulkopuolelle, yhteiskunnasta sivuun jäämistä. Syrjäytymistä ehkäisevät riittävät ihmissuhteet, hyvä toimeentulo, työ, koulutus, hyvä asuminen, harrastukset, riittävä elämänhallinta ja usko itseen. Syrjäytymistä taas saattaa edistää yksinäisyys, kouluttamattomuus, köyhyys, ylisuuret velat, työttömyys, työkokemuksen puute, motivaation puute, asunnottomuus, päihteiden väärinkäyttö, rikollisuus ja heikkolahjaisuus. (Lehto 2012.)

Syrjäytyä voi monella tapaa. Se että on esim. työtön ilman koulutusta, ei tarkoita että olisi syrjäytynyt kaikilla elämän osa-alueilla. Kaikki vaikuttaa kuitenkin kaikkeen. Jos ihminen on työtön tai ilman koulutusta, lisää se köyhyyttä, mahdollisesti myös päihteiden käyttöä ja mielenterveys ongelmia. Vaikka ihmisellä olisi hyvä työpaikka ja koulutus, niin esimerkiksi ilman harrastuksia ja uskoa itseensä ihminen saattaa ajautua burn outiin.

GL-spesiaali on konsepti, jonka tarkoitus on tulevaisuudessa tuoda enenevässä määrin tanssitunnit niille ihmisille, joita tavallinen GL toiminta ei tavoita. Näitä ihmisryhmiä ovat mm. mielenterveyskuntoutujat, naisvangit ja liikuntarajoitteiset henkilöt. Lehtimäen visio on GL-spesiaalissa: ”Jumalan rakkauden ja ihmisarvon omaksuminen liikkeen avulla”. (Mitä Jeesus tekisi? 2012.) Varsinaisen GL-spesiaalain painopiste on mielestäni korjaavassa työssä enemmän kuin syrjäytymisen ennalta ehkäisyssä.

7 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyöni tavoite on kartoittaa ja tutkia Gospel-lattareiden merkitystä hyvinvoinnin edistämisen kannalta kirkon kasvatustyössä, tuomalla esiin niitä osa-alueita joita se kehittää ja vahvistaa. Työni toiminnallisen osuuden kautta haluan kartoittaa kysyntää Gospel-lattareille Nurmijärvellä sekä saada selville osallistujien kokemuksia niistä.

Haluan tuokioiden avulla edistää kristillistä tanssiharrastus mahdollisuutta nuorten keskuudessa ja madaltaa kynnystä lähteä kokeilemaan Gospel-lattareita lyhyempien tanssituokioiden avulla. Tavoitteenani on tehdä helpoksi kristillisen tanssin kokeilu Gospel- lattareituokioiden muodossa niiden kohdalla, joille Gospel-lattarit ovat tuntematon asia ja niiden, jotka eivät ole kenties aiemmin harrastaneet tanssimista. Haluan työssäni tuoda esille yhden toimintatavan seurakuntien ulottuville, jolla mahdollisesti käynnistää Gospel-lattareita tai Gospel-liikuntaa lisenssihjaajan avulla.

8 TOIMINNAN KUVAUS

8.1 Suunnitteluvaihe

Minulla oli jo opintojeni alkumetreillä ajatuksena tehdä opinnäytetyö jollain tavalla liittyen tanssin käyttöön seurakunnan kasvatustyössä. Tämä tuntui luontaiselta aiheelta, koska tanssiminen on ollut itselleni aina tärkeä osa elämää ja yksi suosikki harrastus. Tällöin minulle ei ollut kuitenkaan tuttu vielä Gospel-lattari konsepti.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, kesällä 2011 kuulin ystävältäni Sara Kiviharjulta Gospel-lattareista ja tanssinohjaaja koulutuksesta, joista innostuin heti. Otin yhteyttä puhelimitse Gospel-lattari tanssinohjaaja Asta Lehtimäkeen, jolle kerroin ajatuksistani tehdä opinnäytetyö liittyen tanssin käyttöön seurakunnan nuorisotyön välineenä. Ilmaisin myös kiinnostukseni Gospel-lattari tanssinohjaaja koulutusta kohtaan, jonka myötä sain kutsun seuraavaan ohjaaja koulutustapaamiseen. Kouluttautuminen merkitsi mahdollisuutta saada vaadittu lisenssi, joka oikeutti GL konseptin mukaisten tuntien pitämiseen alkuun harjoitteluohjaajalisenssillä. Harjoitteluohjaajalisenssi oli mahdollista saada kaksi kertaa koulutuksissa käytyä.

Kävimme kesäkuusta 2011 alkaen puhelinkeskusteluja Asta Lehtimäen kanssa opinnäytetyöhön ja toiminnallisen osuuden toteuttamisen mahdollisuuksiin liittyen. Sovimme Lehtimäen kanssa mm. että suunnittelisin erityisryhmälle omanlaisensa tanssituokion, joka voitaisiin ottaa osaksi GL-spesiaalia mahdollisesti myöhemmin. Kesällä aloitin ohjaajakoulutukset, joita järjestettiin noin kahden kuukauden välein. Sain koulutuksissa käymisen myötä itselleni harjoitteluohjaajalisenssin, mikä oikeutti minut tanssituokioiden pitämiseen.

Olin yhteydessä keväällä Nurmijärven seurakuntaan, mikä oli myös tuleva työharjoittelu paikkani. Sain johtavalta nuorisotyönohjaajalta, Leena Selin-Kantolalta ja tulevalta harjoittelu ohjaajaltani, Marjut Timoselta vihreää valoa toiminnallisen osuuden toteuttamisen suhteen Nurmijärven seurakunnassa. Timonen innostui Gospel-lattareiden kokeilusta seurakunnassa ja mahdollisesti myöhemmin niiden järjestämisestä vakituisesti. Kesällä suunnittelimme alustavasti Timosen kanssa, että syksyllä järjestäisin kokeilu mielessä seurakunnassa Gospel-lattarituokioita eri kohderyhmille, joista voisin kerätä sitten palautetta. Kävin suunnittelu vaiheessa keskusteluja myös työhöni liittyen opettajani Vesa Nuorvan ja myöhemmin Veijo Pelkosen kanssa.

Suunnitteluvaiheessa hankaluutta tuotti erityisesti sopivien kohderyhmien valinta ja löytyminen. Alkuun tuntui myös haastavalta löytää sopivia tilanteita, joissa Gospel-lattarituokioita voisi kokeilla. Pohdimme Timosen kanssa mahdollisia sopivia kohderyhmiä. Timonen ehdotti mm. nuoria, nuoria aikuisia ja poikien erityisnuorten ryhmää. Loppu syksystä löytyi lopulta juuri sopivat kohderyhmät ja tilanteet tuokioiden pitämiseen.

8.2 Toteutus

Ohjasin yhteensä neljä eri tanssituokiota 62 nuorelle. Lauantaina kohderyhmänä olivat Nurmijärven seurakunnan erityisnuorten liikuntaryhmäläiset ja sunnuntaina rippikoulun isoskoulutukseen osallistuvat nuoret.

Tanssituokiot pitivät sisällään alkuosion mikä kesti n. 15 minuuttia. Tämä koostui Gospel-lattareiden idean kertomisesta, johdatuksesta reggaeton tanssiin, rukouksesta, venyttelystä, vartalon erottelusta ja salin poikkitehtävistä harjoituksista. Tanssillinen koreografia osuus taas kesti n. 15 minuuttia ja lopputyöskentely n. 10-15 minuuttia. Kokonaisuudessaan nämä tuokiot kestivät

kukin n. 45 minuuttia. Minulla oli harjoitteluohjaajalisenssi tuokioiden pitämisen aikaan, mikä oikeutti satunnaisiin ohjaamiskokeiluihin.

8.2.1 Gospel-lattari -tanssituokio erityisnuorten leirillä

Pidin Nurmijärven sääksin leirikeskuksessa marraskuussa ensimmäisen tanssituokion, joka kesti kaiken kaikkiaan 45 minuuttia. Leirillä oli yhteensä 10 nuorta, joista 7 osallistui tanssitunnille. Leiriläiset olivat kaikki poikia. Gospel-lattarituokion pitämisessä erityisryhmille korostui itsetuntoa ja minäkuva vahvistavan loppu työskentelyn lisäksi myös runsas kannustus, selkeät ohjeet ja hidaskäynnin eteneminen, jotta jokainen saisi onnistumisen kokemuksia. Itsetuntoa ja minäkuva vahvistava loppu työskentely piti sisällään vahvuuskorttien käytön.

Tässä loppu osuudessa levitimme Timosen kanssa kortit lattialle kertoen mitä tehdään. Kerroin, että jokainen saa hetken mietittyään valita itselleen kaksi sopivinta korttia, jonka jälkeen kukin voisi vuorollaan halutessaan kertoa, että miksi valitsi juuri kyseiset kortit. Sanoin myös, että kortteja voisi vain myös näyttää, jos niiden valintaperusteista ei halunnut kertoa. Lopuksi puhuin ja pohdimme vielä terveeseen itsetuntoon liittyvistä asioista

8.2.2 Liikuttavat lattarit kanava isokoulutuksen yhteydessä

Isokoulutukseen osallistui yhteensä 94 nuorta. Liikuttavat lattarit kanavaan osallistui kolme ryhmää, joissa oli kaiken kaikkiaan 55 nuorta. Nuoret kulkevat ryhmittäin kanavalta toiselle ja ryhmien tuli kulkea päivän aikana kolmen eri kanavan läpi. Kanavia oli olemassa viisi. Ensimmäinen ryhmä koostui 18 nuoresta, toisessa ryhmässä oli 16 nuorta ja kolmannessa 21 nuorta. Näistä 55 nuoresta tyttöjä oli 43 ja poikia 12. Oletukseni oli, että kenties yksi ryhmä kiinnostuisi

Gospel-lattarikanavasta, mutta ryhmiä tulikin jopa kolme, joissa oli yhteensä 55 nuorta. Tunnit olivat rakenteeltaan melko samanlaisia kuin leirillä pitämäni. Tunnit pitivät sisällään alkuosuuden, mikä kesti n. 15 minuuttia. Tanssillinen koreografia osuus kesti n. 15 minuuttia ja lopputyöskentely n. 10- 15 minuuttia. Isoskoulutuksessa harjoitukset olivat hieman haastavampia kuin leirillä ja etenemistahti hieman reippaampi. Mukana oli myös hieman reggaetonia, cha cha chaata ja merenqueta.

Palaute lappujen kysymykset

1. Oletko aikaisemmin harrastanut tai kokeillut tanssimista?

Kyllä/ En

2. Miltä tanssiminen tuntui?

Todella kivalta/kivalta/ei kovin kivalta/tyhmältä

3. Millaisia harjoitukset olivat mielestäsi?

Liian helppoja/aika helppoja/melko vaikeita/todella vaikeita

4. Millaista vauhtia tunnilla edettiin?

Liian nopeasti/sopivaa vauhtia/liian hitaasti

5. Mikä tunnilla oli parasta ja mikä tyhmintä?

6. Koitko tunnilla onnistumisen kokemuksia? Entä lannistumisia?

7. Millainen lopputyöskentely oli mielestäsi?

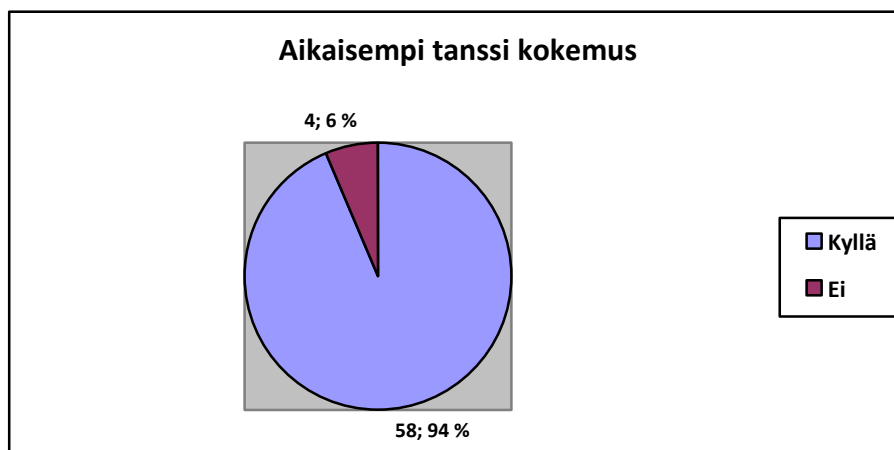
8. Osallistuisitko jatkossa vastaavanlaiselle Gospel-lattari tunnille, jos siihen olisi mahdollisuus?

9 PALAUTTEET LEIRILTÄ SEKÄ ISOSKOULUTUKSISTA

Palautetta keräsin tanssituokioihin osallistuneilta nuorilta kirjallisesti. Palautetta sain ohjaajiltani sekä suullisesti että kirjallisesti. Ohjaajilta saamani suullisen palautteen kirjasin ylös. Tein nuorille palautelomakkeet, jossa oli kysymyksiä eri vastausvaihtoehdoilla sekä avoimia kysymyksiä. Arvioin omaa toimintaani ja tapahtunutta tanssituokioiden jälkeen kirjallisesti. Palautetta minulle oli antamassa Nurmijärven seurakunnan työntekijät. Leirillä palautetta minulle antoi nuorisotyönohjaaja Marjut Timonen ja isoskoulutuksessa pappi Leena Sipola. Osallistujien palautteet, joita käsittelen seuraavaksi, käsittävät sekä leiriltä että isoskoulutuksesta saadut palautteet.

9.1 Osallistujien aikaisempi tanssihistoria tausta

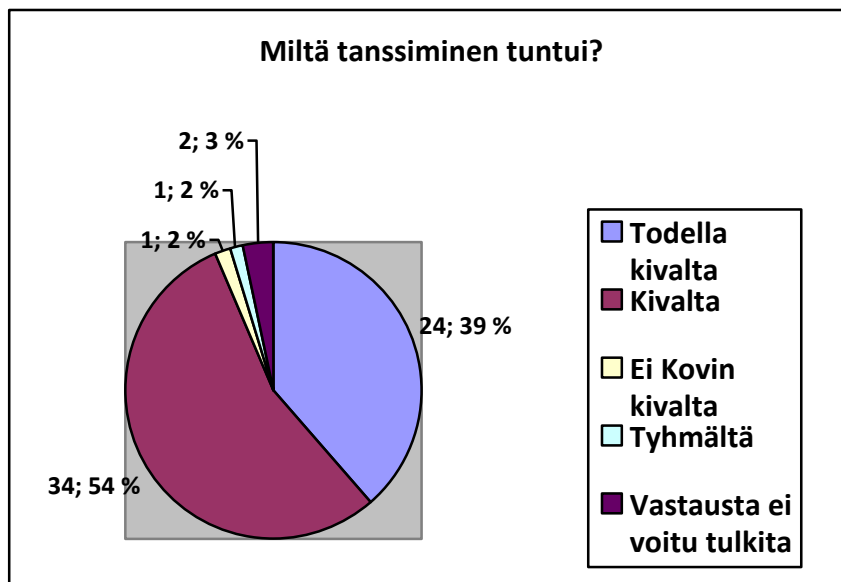
Ensimmäisen kysymyksen tarkoitus oli kartoittaa aikaisempaa tanssitaustaa. Kaikista vastaajista 58 (94 %) vastasi, että oli harrastanut tanssia aiemmin tai oli vähintään kokeillut sitä ja neljä (6 %) vastasi, että ei koskaan aiemmin.



KUVIO 1. Oletko aikaisemmin harrastanut tai kokeillut tanssimista?

9.2 Osallistujien kokemuksia tanssimisesta

Toisessa kysymyksessä selvitin osallistujien kokemuksia tanssimisesta tuokioissa. Suurimman osan, 93 % mielestä tanssiminen tuntui todella kivalta tai kivalta, koska 24 (39 %) mielestä se oli todella kivaa ja 34 (54 %) mielestä kivaa. Yhden (2 %) mielestä se ei ollut kovin kivaa ja yhden (1 %) mielestä tanssiminen oli tyhmää. Kahta (3 %) vastauksista ei voitu tulkita tai niihin ei oltu vastattu ollenkaan.

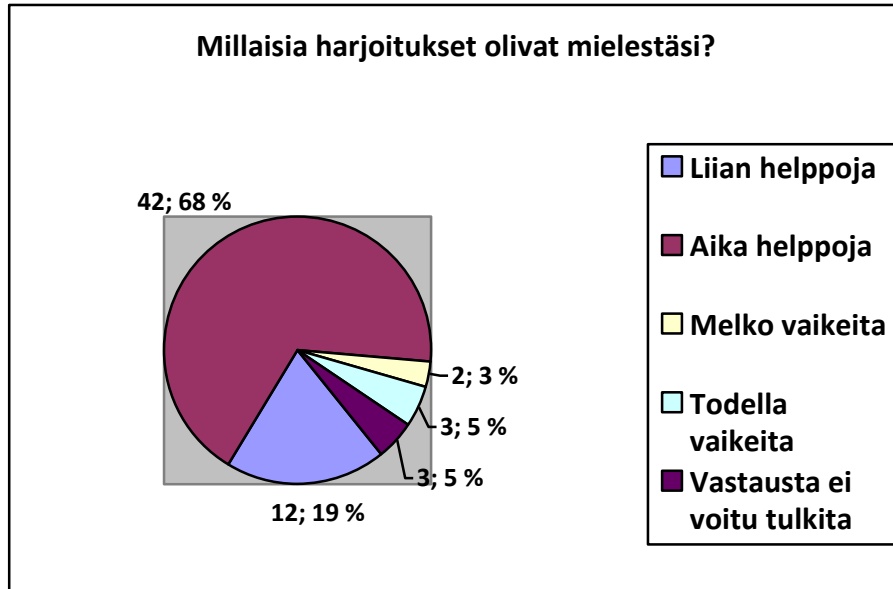


KUVIO 2. Miltä tanssiminen tuntui?

9.3 Harjoitteiden taso

Kolmannessa kysymyksessä kartoitin tehtyjen harjoitteiden tasoa. Vastaajista 12 (19 %) vastasi, että harjoitteet olivat liian helppoja, 42 (68 %) vastasi, että ne olivat aika helppoja ja kahden (3 %) mukaan ne olivat melko vaikeita, kolmen osallistu-

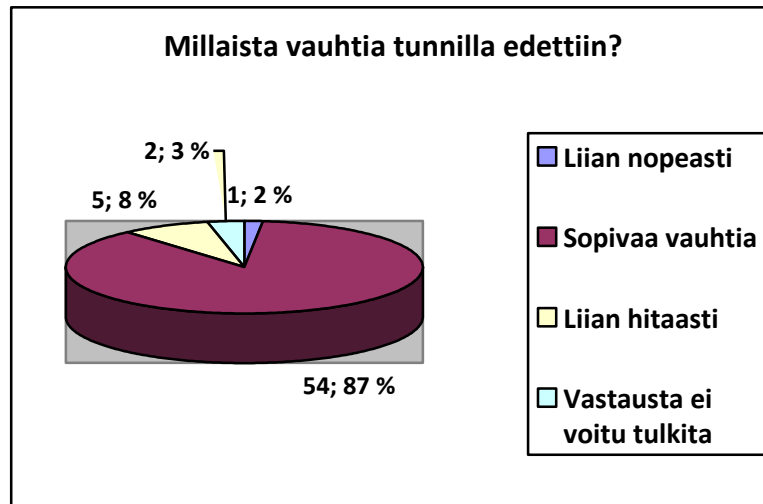
jan (5 %) mielestä harjoitteet olivat todella vaikeita ja kolmea (5 %) vastauksista ei voitu tulkita.



KUVIO 3. Millaisia harjoitukset olivat mielestäsi?

9.4 Etenemisvauhti

Neljäs kysymys kuului, että edettiinkö tunnilla liian nopeasti, sopivaa vauhtia vai hitaasti. Vastaukset olivat seuraavat: Yksi (2 %) vastasi, että liian nopeasti, 54 (87 %) mielestä sopivaa vauhtia, viisi (8 %) koki, että edettiin liian hitaasti. Kahta (3 %) vastauksista ei voitu tulkita.



KUVIO 4. Millaista vauhtia tunnilla edettiin?

9.5 Parasta ja tyhmintä tuokioissa

Viidenteen kysymykseen vastattiin seuraavanlaisilla tavoilla:

Parasta tuokioissa oli:

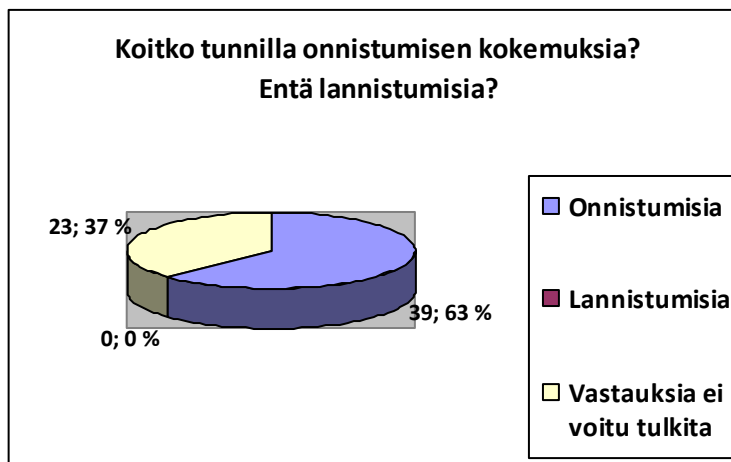
- Ei osannut sanoa mikä oli parasta x 18
- Tanssi/ sai tanssia x 10
- Kaikki kivaa/ kiva tunti x 7
- Sai nauraa/ oli hauskaa x 6
- Parasta olivat liikkeet ja sarjat x 3
- Kiva meininki ja se, että ei ollut turhan vakavaa x 2
- Merenque marssi x 2
- Osasi liikkeet x 2
- Pääsi liikkumaan x 2
- Musiikki x 2
- Edettiin sopivaa vauhtia x 1
- Positiivinen ohjaaja x 1
- Tanssilaji oli paras x 1
- Ei tanssittu paljoa x 1
- Uuden tanssin oppiminen x 1
- Kavereiden kanssa yhdessä olo x 1
- Cha cha cha x 1
- Ei ollut liian vaikeaa x 1

Tyhmintä taas oli:

- Ei osattu sanoa mikä oli tyhmintä x 42
- Tuli kuuma ja oli vääränlaiset vaatteet x 4
- Se, että tanssi loppui x 4
- Ei tehty paljoa asioita x 1
- Ei erottunut joukosta x 1
- Opetus tyhmää x 1
- Joskus ei menty musiikin mukaan x 1
- Vahvuuskortit olivat oudot x 1
- Tyhmää, kun ei ollut aina laskuja ääneen x 1
- Pyöriminen x 1
- Cha cha cha x 1
- Kortti juttu x 1
- Liukas lattia x 1
- Alkulämmittely x 1
- Tanssiminen oli vaikeaa x 1

9.6 Onnistumisen kokemukset ja lannistumiset

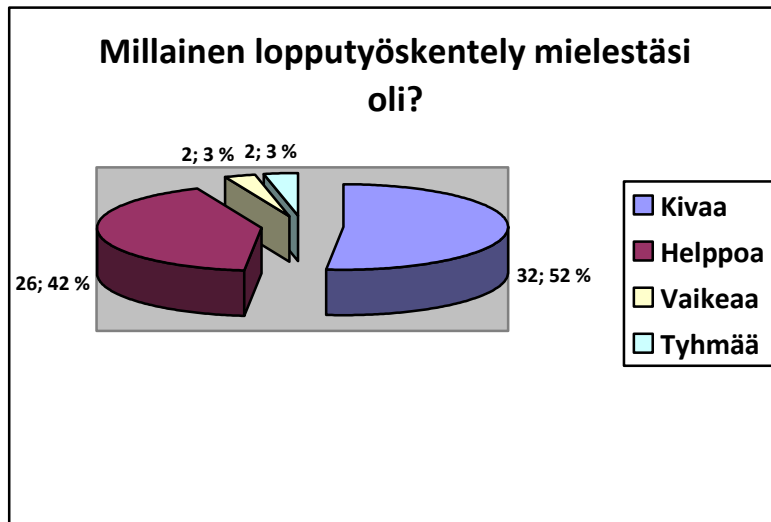
Kuudennessa kysymyksessä kartoitin, että kokivatko osallistujat onnistumisen vai lannistumisen tunteita tuokioissa. Nuorista 39 (63 %) koki onnistumisen kokemuksia ja lannistumisia ei kokenut kukaan. 23 vastausta (37 %) ei voitu tulkita tai kysymykseen oli jätetty vastaamatta.



KUVIO 6. Koitko tunnilla onnistumisen kokemuksia? Entä lannistumista?

9.7 Lopputyöskentely

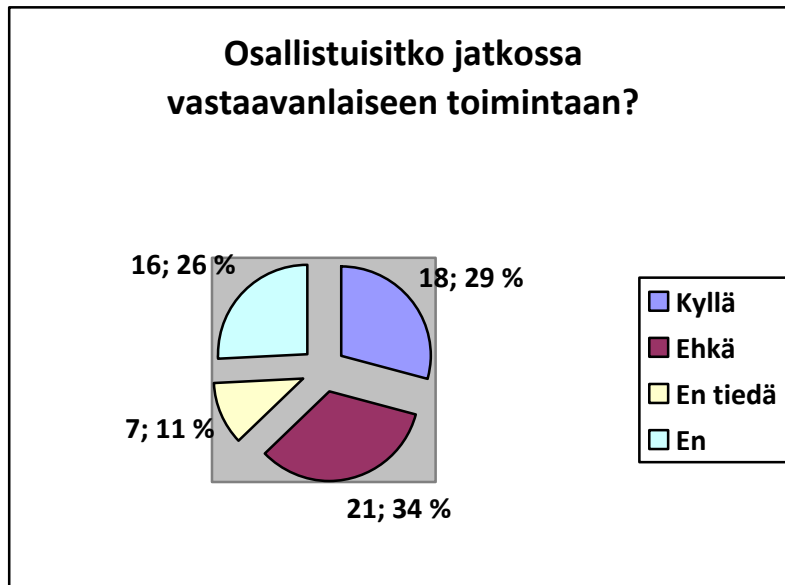
Seitsemännenten kysymyksen vastauksista kävi ilmi, että 94 % mielestä lopputyöskentely oli kivaa tai helppoa. Vastaajista 32 (52 %) mielestä se oli helppoa, 26 (42 %) mielestä kivaa, kahden (3 %) mielestä vaikeaa ja kahden (3 %) mielestä tyhmää.



KUVIO 7. Millainen lopputyöskentely mielestäsi oli?

9.8 Osallistuminen jatkossa vastaavanlaiseen toimintaan

Osallistujista 18 (29 %) vastasi kahdeksanteen kysymykseen, että osallistuisi jatkossa vastaavanlaiselle tunnille, 21 (34 %) osallistuisi ehkä, 7 (11 %) ei osannut sanoa ja 16 (26 %) ei osallistuisi. Vastauksista käy ilmi, että suurin osa (63 %) osallistuisi tai ehkä osallistuisi vastaavanlaiseen toimintaan. Vastauksista näkee myös, että Gospel-lattarit eivät kiinnosta kaikkia, koska 37 % vastaa, että ei tiedä osallistuisiko tai ei osallistuisi ollenkaan. Vastauksista ei voi päätellä kuitenkaan sitä, että mikä oli syynä kiinnostuksen puutteeseen osallistua vastaavanlaiseen toimintaan.



KUVIO 8. Osallistuisitko jatkossa vastaavanlaiseen toimintaan, jos siihen olisi mahdollisuus?

10 PÄÄTTELYT JA POHDINTA ISOSKOULUTUKSEN JA LEIRIEN PALAUTTEISTA

10.1 Osallistujien kokemukset

Yhteensä 94 % nuorista oli harrastanut tanssia aikaisemmin tai ainakin kokeillut. Tästä voi päätellä, että kohderyhmän suhtautuminen tanssiin oli todennäköisesti lähtökohtaisesti melko positiivista, koska tanssiminen oli jotain kautta jo ennestään tuttua monelle. Yleensä aikaisempi kokemus jostakin vähentää ennakkoluuloja kyseistä asiaa kohtaan. Toisaalta palautteesta ei käy selvästi ilmi, että minkä tyyppisestä tanssitaustasta on ollut kyse. Joku vastaajista oli saattanut harrastaa tanssimista 10 vuotta vakituisesti ja toinen taas saattoi olla saanut kokemuksen tanssimisesta koulun tansseista.

Kokemukset tanssimisesta Gospel-lattarituokioissa olivat suurimmaksi osaksi hyviä, sillä jopa 93 % mielestä tanssiminen tuntui todella kivalta tai kivalta. Tämä kertoo siitä, että onnistuin luomaan tuokioissa mukavan, rohkaisevan ja armollisen ilmapiirin.

Harjoitukset olivat tasoltaan sopivia, mistä kertoo kolmannen kysymyksen palautteet, joiden mukaan suurin osa, yhteensä 68 % nuorta vastasi että harjoitteet olivat aika helppoja. Tavoitteenani oli, että osallistujat voisivat kokea onnistumisia sopivan tasoisten harjoitteiden avulla, niin että tekeminen olisi hauskaa. Toisaalta liian helpoksi en harjoitteita halunnut tehdä, jotta osallistujien mielenkiinto tanssimiseen pysyisi yllä. Osallistujista 19 % koki harjoitteet liian helpoiksi. On selvää, että osallistujien taitotaso voi vaihdella paljonkin. Tällöin on hyvä suunnitella aloittelijoille sopivan tasoisia harjoituksia ja ottaa mukaan vaativimpia liikkeitä, mikäli aistii ryhmästä sen, että nyt voidaan edetä reippaammin ja

vaativimpiin harjoitteisiin. Ryhmän aistiminen on aina tärkeää ohjaajan työssä ja vuorovaikutus, jonka myötä voi suhteuttaa harjoituksia ja nopeutta ryhmälle sopivaksi. Aina ei voi mennä alkuperäisen suunnitelman mukaan, vaan on hyvä olla vara suunnitelma ja vaihtoehtoisia tapoja toimia, jos tuntuu että jokin ei toimi.

Viidennessä kysymyksessä selvitin, että mikä tuokioissa oli parasta ja mikä tyhmintä. Kivointa oli 10 henkilön mielestä tanssiminen. Seitsemän mielestä kaikki oli kivaa tai tunti oli kiva. Kuuden mielestä kivointa oli se, että sai nauraa tai oli hauskaa. Negatiivisten asioiden kärkipäässä oli neljän henkilön mukaan se, että tuli kuuma ja oli vääränlaiset vaatteet. Tanssimisen loppumisen sanoi myös neljä henkilöä negatiivisimmaksi asiaksi. 42 vastaajista ei osannut sanoa mikä olisi ollut negatiivista. Osallistujat nauttivat ilmiselvästi tanssimisesta, mikä näkyy tämänkin kysymyksen palautteissa. Selvää on että etukäteisinfo oikean vaatetuksen mukaan ottamisesta olisi tärkeää. Tällöin kuumuus ja tiukat vaatteet eivät rajoittaisi tanssimista. Tämä seikka unohtui tuokioita suunnitellessani.

Kuudennessa kysymyksessä kartoitin onnistumisen ja lannistumisen kokemuksia. Osallistujista 63 % koki tunnilla onnistumisia ja 37 % vastaajan vastauksia ei voitu tulkita/ kysymykseen ei oltu vastattu ollenkaan. Itseäni jäi ihmetyttämään, että niinkin suuri määrä kuin 23 nuorta oli vastannut kysymykseen, ei tulkittavasti tai ei ollenkaan. Uskoisin että tämä johtuu hieman hankalasta kysymyksen asettelusta. Olisin voinut esittää kysymyksen hieman erilailla, jolloin vastauksia olisi saattanut saada enemmän.

Seitsemäs kysymys liittyi lopputyöskentelyyn. Yli puolen (52 %) mielestä lopputyöskentely oli kiva ja 42 % mielestä se oli helppoa. Tulos kertoo siitä, että tämän tyyppinen lopputyöskentely toimii tanssituokioiden yhteydessä, mitä itse hieman ensin arvelin. Tuntui ensimmäisten ryhmien kanssa haastavalta ensin ottaa

erilaisia elementtejä mukaan tanssituokioon. Tämä varmasti johtui siitä, että Gospel-lattareiden ohjaaminen oli itsessään jo minulle melko uutta. Tanssia olen hieman ohjannut entuudestaan, mutta ensimmäistä kertaa ohjasin isokoulutuksen yhteydessä tanssia yli 20 hengelle. Mielestäni kortit toimivat hyvin tällaisissa kertaluontoisissa tuokioissakin. On erittäin vaikea arvioida kylläkin, että kuinka tällainen kertaluontoinen itsetuntemus työskentely rakentaa itsetuntemusta ja itsetuntoa. Säännöllisellä työskentelyllä on eri tavalla totta kai mahdollisuus vaikuttaa terveen minäkuvan kehittymiseen, itsetuntemuksen lisääntymiseen ja itsetunnon rakentumiseen.

Viimeisen kysymyksen vastaukset viestivät siitä, että kyseisellä toiminnalla olisi kysyntää Nurmijärvellä, sillä vastaajista yhteensä 63 % vastasi, että osallistuisi tai ehkä osallistuisi vastaavanlaiseen toimintaan. Tulos kertoo myös siitä, että tanssiminen ei ole kaikille ominaista tai se ei ehkä kiinnosta niin paljoa, sillä 26 % nuorta ei osallistuisi vastaavanlaiseen toimintaan, vaikka siihen olisi mahdollisuus. Vastauksissa oli kerrottu esteiksi osallistumiselle mm. muut harrastukset ja ajanpuute.

10.2 Ohjaajien palautteet

Harjoittelun ohjaaja Marjut Timoselta saamani palaute liittyen erityisnuorten leirin tanssituokioon oli pääosin hyvää. Itse tanssia pitkään harrastaneena hän sanoi, että olen selvästi tanssinut pidempään ja että minulla on taitava ote tanssimiseen. Hänen mukaansa rytmitän hyvin tanssin ja askeleet. Myös ohjaamiseni oli hyvää ja kannustavaa. Hän sanoi, että olisin voinut laskea ääneen vieläkin enemmän erityisesti aina sarjaa alusta lähdettäessä tekemään, jotta kaikki olisivat päässeet

vielä paremmin mukaan. Hänen mukaansa tunnilla ei ollut turhan vakavaa ja kannustus oli hyvä asia.

Tanssi tuntien pitämisestä isoskoulutuksesta palautetta minulle taas antoi Leena Sipola, Nurmijärven seurakunnan pappi. Hän oli mukana tanssimassa kanavassani koko ajan, kun ohjasin kolmelle eri ryhmälle tanssituokion. Leena Sipolan kanssa kävimme palautekeskustelua aina kunkin tunnin päätyttyä. Ensimmäiselle ryhmälle ohjaamani tunti meni hänen mukaansa hyvin rytmityksen, ääneen laskemisen, kannustuksen ja lopputyöskentelyn osalta. Hän pisti merkille että itsetunnosta, itsensä hyväksymisestä ja vahvuuksista puhuminen kannattaisi kuitenkin ajoittaa jo tilanteeseen, kun kortit levitetään lattialle eikä vasta valitsemisen ja niiden näyttämisen jälkeen. Tämä oli hyvä huomio koska, seuraavan ryhmän kanssa lopputyöskentely sujui mielestäni sujuvammin.

Toisen ryhmän ohjauksessa isoskoulutuksessa ei ollut oikeastaan muuta huomautettavaa kuin, että jätin taas ääneen laskemisen vähemmälle. Minulla ei ollut myöskään mikkiä käytössä toisen ryhmän kanssa, kun ajattelin että on mukavampi olla ilman mikkiä ja kaiutinta vyötäröllä. Jätin myös salin poikki tehtävät harjoitukset pois toisen ryhmän kanssa, koska ajattelin että samat asiat voimme tehdä myös paikallaan ollessa ilman, että kuluisi turhaan aikaa. Ohjaajani mukaan salin poikki tehtävät harjoitukset olivat hyviä ja toivat vaihtelua kivasti tuokioon eikä niitä ei olisi tarvinnut jättää pois. Loppuen lopuksi aikaa olisi ollut ihan hyvin salin poikki tehtäviin harjoituksiin. Positiivinen asia ohjaajani mielestä oli, että otin harjoiteltavaan tanssi pätkään myös vauhdikasta merenqueta mukaan. Tästä nuoret tuntuivat tykkäävän ja varsinkin pojille merenque tuntui ominaiselta.

Kolmannen ryhmän kanssa isoskoulutuksessa otin salin läpi harjoitukset mukaan ja. Itsestäni tuntui, että tämä tanssitunti kokonaisuus onnistui parhaiten. Tanssisarjassa oli reggaetonia, merenqueta ja hieman cha cha chaata. Ohjaajani mielestä tunti sujui erinomaisesti, kun oli mukana myös salin poikki tehtävät harjoitukset ja mikrofoni apuna äänen käytössä ja laskemisessa.

10.3 Itse arviointi

Omasta mielestäni tuokiot onnistuivat yllättävän hyvin ottaen huomioon vähäisen kokemukseni tanssin ohjaamisesta. Sain itse ennen kaikkea kokea onnistumisia ja ylittää itseni ohjatessani tuokiota, joissa oli yhdessä ryhmässä jopa yli 20 henkeä. Ennen kaikkea olin erittäin iloinen ja tyytyväinen siitä, että osallistujat nauttivat tuokioista ja, että tanssiminen oli heidän mielestään kivaa. Tärkeä tavoite omaan ohjaamiseeni liittyen oli, että onnistuisin luomaan mukavan, rennon, hyväksyvän ja armollisen ilmapiirin tanssituokioissa. Ohjaajalla on merkittävä rooli hyvän tanssikokemuksen mahdollistajana, jossa tanssiminen voi tuntua tunnilla hyvältä ja Jumalan antamasta liikkumisen ja luovuuden lahjasta voi nauttia ilman suorituspainetta.

Mikin käyttöön en ollut tottunut entuudestaan, mikä toi vähän lisää jännitystä ohjaamiseen. Äänen käyttöön ja oman äänen kuulemiseen mikistä pitäisi varmasti vielä tottua entisestään. Uskoisin, että tästä syystä jätin välillä laskemisenkin vähemmälle, kun koin mikrofonin toisinaan epämiellyttäväksi.

Gospel-lattareiden pitämisen erityisnuorten poikien ryhmälle koin jokseenkin haastavana. Pojat eivät meinanneet lähteä mukaan tanssimaan alkuun. Lopulta kuitenkin seitsemän poikaa tanssi tuokiossa välillä enemmän ja välillä vähemmän.

Jälkeenpäin ajatellen olisin voinut ottaa mukaan heille enemmän tai jopa pelkääntään merenqueta reggaetonin sijaan. Luulen, että merenque olisi toiminut varmasti paremmin, koska merenque on tanssina huomattavasti yksinkertaisempi helpon rytmensä ja yksinkertaisen askelluksensa vuoksi. Huomasin, että isoskoulutuksessa pojat tykkäsivät erityisesti reippaasta merenquestä, jossa askellus oli hyvin yksinkertainen. Olisi ollut myös hyvä, jos ryhmäläiset olisivat tunteneet minut vielä paremmin entuudestaan. Nyt olin nähnyt muutamia heistä vain kaksi kertaa.

Lisäksi palautelappujen kysymyksen asetelut olisivat voineet olla kaikki mielestäni sellaisia, joissa olisi voinut vastata vain valitsemalla oikean vastausvaihtoehdon. Huomasin, että avoimen kysymyksen vastauksia ei pystytty tulkitsemaan aina niin hyvin tai niihin oli jätetty helpommin vastaamatta kokonaan.

Lopputyöskentelyyn liittyvien vahvuuskorttien käyttöä taas voisi muunnella tilanteen mukaan. Toisaalta korttien käyttö, jolla niitä käytin tuokioissa, toimi hyvin kaikkien ryhmien kohdalla näinkin. Olen sitä mieltä että parhaiten oppii ohjaamalla ja tekemällä. Näiden ohjauskokeiluiden myötä olen varmasti hieman itsevarmempi ja taitavampi tulevaa ajatellen. Tuokioiden pitäminen kehitti minua niin tanssinohjaajan kuin nuorisotyönohjaajan tehtävissä toimimisessa edistäen monipuolisesti omaa ammatillista kasvuani.

11 POHDINTA

Opinnäytetyöni tekeminen on ollut mielenkiintoinen matka tanssinohjaajan roolissa ja kirkon nuorisotyönohjaajan työssä kehittymisessä. Opinnäytetyöni myötä itse hakeuduin GL tanssin ohjaaja koulutukseen, jonka myötä sain tukea tanssinohjaamiseen ja pystyin järjestämään GL tanssituokiota satunnaisesti. Pääohjaaja lisenssiä en ole vielä saanut, tanssinohjaaja opintojeni ollessa vielä kesken. Koen itse tanssiohjauksen omakseni ja voisin kuvitella tulevaisuudessa toimivani säännöllisesti ohjaajana esimerkiksi kirkon toimesta järjestetyillä kursseilla.

Järjestämällä tanssituokioita sain tärkeää tietoa mm. Gospel-lattareiden kysynnästä Nurmijärven alueella. Teoria osuuteen liittyvien seikkojen tarkastelu kuten Gospel-lattarit Jumalasuhteen rakentajana tai tanssi itsetunnon rakentajana, jää hyvin pintapuoliseksi, koska kyseessä oli kertaluontoiset tanssituokiot. Näitä osa- alueita voi mielestäni tarkastella ja kysyä syvemmin osallistujilta vasta pidemmän kurssin ollessa kyseessä. Saamistani palautteista voin kuitenkin päätellä että kokemukset tuokioista olivat hyviä pääosin ja tämän tyyppiselle toiminnalle on kysyntää, sillä suurin osa osallistuisi tai ehkä osallistuisi jatkossa vastaavanlaiseen toimintaan. Gospel-lattareita voi käyttää monin tavoin työvälineenä nuorisotyössä eri työmuotojen yhteydessä joko satunnaisesti järjestämällä niitä eri tilanteiden yhteydessä, kuten leireillä, isokoulutuksissa tai erilaisissa juhlissa. Gospel-lattareita voidaan järjestää myös seurakunnassa vaki- tuisesti esimerkiksi kurssien muodossa.

Toivon että opinnäytetyöni edistää osaltaan kirkon toimesta järjestettyä kristillistä tanssi harrastus toimintaa. Kirkko antaa koulutusta työntekijöilleen monenlaisia tehtäviä varten ja lähettää näitä koulutuksiin. Tämänkaltaista GL

ohjaajakoulutusta ei ole vielä kunnolla kuitenkaan oivallettu monellakaan paikkakunnalla. GL- ohjaajia on tällä hetkellä vain n. 15 ympäri Suomea. Suomen seurakunta kulttuurille tekisi erinomaisen hyvää tanssiharrastus mahdollisuuksiensa lisääminen kirkossa. Tämä monipuolistaisi ja raikastaisi toimintaa. Toimintaan saatettaisiin saada mukaan paljon sellaisia nuoria ja aikuisia, joita perinteinen toiminta ei välttämättä tavoita ja kiinnosta.

Jenni Koponen on tehnyt opinnäytetyön aiheesta hiljainen viikko tutuksi liikkeen avulla. Hän kirjoittaa pohdinnassaan, että hänen valmistamansa materiaalin lisäksi tanssillisen materiaalin tuottaminen muihinkin kirkkovuoden juhliin olisi tarpeellista. Tanssiohjaus materiaalin tuottaminen kerhonohjaajille isoskoulutuksia varten olisi hänen mukaansa myös tarpeellista. (Koponen 2011, 53). Itse en valmiin materiaalin valmistukseen työssäni kuitenkaan pyrkinyt, koska Gospel-lattarit ovat konsepti, jonka kautta ohjaajat saavat valmiit materiaalit ohjeistuksineen tanssinohjaus tehtävänsä varten. Ohjaajat koulutetaan myös tehtävään ja näitä tuetaan jatkuvien ohjaajakoulutusten avulla. Halusin työssäni ennemminkin kartoittaa kysyntää Gospel-lattareille Nurmijärvellä ja tuoda matalan kynnyksen toimintatavan, jolla käynnistää Gospel-lattareita seurakunnissa lisenssiohjaajan toimesta.

Olisin halunnut myös työssäni kartoittaa kyselyn avulla kirkon työntekijöiden ajatuksia Gospel-lattareista ja kristillisestä tanssista yleensä sekä selvittää, että kuinka paljon tanssia on käytetty työvälineenä seurakunnissa eri työmuotojen yhteydessä. Tätä kyselyä en saanut kuitenkaan mahtumaan enää työhöni ja jätän tämän kartoituksen tuleville opinnäytetyöntekijöille, jotka kiinnostuvat kyseisestä aiheesta.

LÄHTEET

Aho, S. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

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

Coleman, L. Worship God in dance. Www.dokumentti. Luettavissa: <http://www.pastornet.net.au/renewal/journal6/coleman.html>. Luettu 5.8.2011

Hanna, J. 1979 To Dance Is Human. A Theory of Nonverbal Communication. Austin & London: University of Texas Press.

Hoppu, P. 2003. Tanssitutkimus tienhaarassa. Teoksessa Helena Saarikoski (toim.), Tanssi tanssi. Kulttuureja, tulkintoja, 19. Helsinki: SKS.

Jussilainen, A. 2007. Uuden tanssin uskontokulttuuriset ulottuvuudet. Turun yliopisto. Kulttuurien tutkimuksen laitos. Uskontotieteen pro gradu -tutkielma
Www.dokumentti. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/35974/gradu2007jussilainen.pdf?sequence=1>. Luettu 1.6.2011.

Karina, L. 1978. Tanssiliikunta. Keuruu: Otava.

Lehto, P. Mielenterveyden ongelmista: Syrjäytyminen. Www.dokumentti. Saatavissa: http://mielenterveys.info/ongelma_syrjaytyminen.html. Luettu: 11.3.2012.

Koponen, J. 2011. Hiljainen viikko tutuksi liikkeen avulla. Luettavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34666/koponen_jenni.pdf.pdf?sequence=1. Luettu 23.3.2012.

Kotiranta, T. 2005 Kristillinen tanssi uskon ilmaisijana. Helsingin yliopiston käytännöllisen teologian laitos. Pro gradu -tutkielma.

Gospel- liikuntatunnit. Gospel-lattarit. Www- dokumentti- Saatavissa: <http://www.astagraphics.net/glattari/mikaihme.php>. Luettu: 1.8.2011.

Tunnetko sinä kutsua Gospel-liikunnan ohjaajaksi? Gospel-lattarit. Saatavissa: <http://www.astagraphics.net/glattari/ohjaajaksi.php>. Luettu 15.8.2011.

Lehtimäki, A. Gospel- lattareiden perustajan haastattelu.11.11.2011.

Parviainen, J. 1994. Tanssi ihmisen eksistenssissä. Filosofinen tutkielma tanssista. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta Vol. 51. Tampere: Tampereen yliopisto.

Pesonen, M. 2012. Meidän kirkko- kasvamme yhdessä. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kasvatuksen linjaus 2015. Kirjoituksia linjauksiin liittyen. Saatavissa:

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/494A1A4DD58D4D9CC2257976003D8743/\\$FILE/Kasvatuksen%20linjaus%20mp.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/494A1A4DD58D4D9CC2257976003D8743/$FILE/Kasvatuksen%20linjaus%20mp.pdf). Luettu 25.3.2012.

Pyhä Raamattu 1992 käännös. Suomen piipliaseura.

Pylkkänen, S. 2009. Gospel-lattareissa kroppa saa kyytiä, mutta sielu lepää.

Näkyvä Nainen lehti 2/2009. Www.dokumentti. Saatavissa:

<http://www.ywca.fi/00011134-gospel-lattarit>. Luettu 5.12.2011.

Tanssista hyvinvointia. Lavatanssikerhon sekahaku ry. Www. dokumentti.

Saatavissa: <http://www.sekahaku.net/hyvinvointia.php>. Luettu: 30.1.2011.

Vainio, R. Suomen modernin tanssin uranuurtaja. Www. dokumentti. Saatavissa:

<http://www.riittavainio.net/index.htm>. Luettu: 5.11.2011.

Järviö, E., Kinnula, A. ,Lankinen, K. & Sarajärvi M. Jumalan silmissä ihme. Puhetta seksuaalisuudesta, ruumiillisuudesta ja sukupuolisuuudesta. Aids-tukikeskus: Helsinki. Www.dokumentti. Saatavissa:

http://www.aidstukikeskus.fi/sivut/media/ihme_taitto.pdf

Luettu: 6.12.2011.

Palaute lappujen kysymykset (Ympyröi oikea vastaus/ vastaa vapaasti avoimiin kysymykseen) :

1. Oletko aikaisemmin harrastanut tai kokeillut tanssimista?

Kyllä/ En

2. Miltä tanssiminen tuntui?

Todella kivalta/kivalta/ei kovin kivalta/tyhmältä

3. Millaisia harjoitukset olivat mielestäsi?

Liian helppoja/aika helppoja/melko vaikeita/todella vaikeita

4. Millaista vauhtia tunnilla edettiin?

5. Liian nopeasti/sopivaa vauhtia/liian hitaasti

6. Mikä tunnilla oli parasta ja mikä tyhmintä?

7. Koitko tunnilla onnistumisen kokemuksia? Entä lannistumisia?

8. Millainen lopputyöskentely oli mielestäsi?
