

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide, sirkus

2023

Leea Finne

Paljain jaloin vai kengillä?

– Kosketuspintoja cyr-renkaaseen



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävä taide, sirkus

2023 | 30 sivua

Leea Finne

Paljain jaloin vai kengillä?

- Kosketuspintoja cyr-renkaaseen

Opinnäytetyöni kertoo cyr-renkaasta ja sen tekniikoista paljain jaloin ja kengillä. Työni tavoitteena on selvittää, mitä eroja paljailla jaloilla ja kengillä on cyr-renkaalla liikkeessä tai sitä liikuttaessa. Selvitän myös, minkälainen kenkämalli on suositeltava cyr-rengastaiteilijalle.

Työtäni varten olen perehtynyt jalan ja jalkapohjan anatomiaan ja fysiologiaan, kengän vaikutuksista jalkaterveyteen ja paljasjalkajuoksemiseen. Tutkin näiden tietojen kautta cyr-renkaan tekniikassa tärkeitä jalan ja jalkapohjan toimintoja ja miten ne vaikuttavat tuntemiseen koordinaatioon ja hallintaan. Teorioiden lisäksi haastattelin cyr-renkaan ammattilaisia, joiden pohjalta keräsin tietoa heidän näkemyksistä ja kokemuksista cyr-renkaan hallinnasta paljain jaloin ja kengillä. Haastatteluiden kautta sain myös ymmärryksen siitä, suositaanko cyr-rengas yhteisössä enemmän paljaita jalkoja vai kenkiä. Tutkin paljaiden jalkojen ja kenkien eroja myös konkreettisilla omilla liiketestailuilla, jossa vertailin samojen tekniikoiden suorittamista paljain jaloin ja kengillä.

Paljaat jalat ja kengät tuovat cyr-renkaan tekniikkaan eri ominaisuuksia. Paljain jaloin tekeminen on orgaanisempaa ja tunnokasta, kun taas kengät tuovat turvallisuutta ja kestävyyttä. Cyr-rengastaiteilija tekee oman henkilökohtaisen valintansa, johon voivat vaikuttaa hänen lähtökohtansa, sosiaaliset ja fyysiset ympäristönsä ja tekniikkansa. Jos taiteilija päättää käyttää kenkiä, on kenkien hyvä olla kevyet, ohuet, tasapohjaiset ja taipuisat.

Asiasanat:

cyr-rengas, paljaat jalat, jalkapohjat, kengät

Bachelor's | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing Arts, Circus

2023 | 30 numbers of pages

Leea Finne

Barefeet or shoes?

- Contact surfaces to the cyr wheel

My thesis is going to discuss about the cyr wheel and its techniques with bare feet and shoes. The goal of my work is to find out what the differences are between bare feet and shoes, when you're moving with a cyr wheel or when you're moving it. In my thesis I am also finding out what kind of shoe model is good and recommended for a cyr wheel artist.

For my work, I have familiarized myself with the anatomy and physiology of the foot and sole, the effects of shoes on foot health and barefoot running. I researched functions of the foot and the sole of the feet that are important in cyr wheel technique and how these functions appear when you're moving with the cyr wheel barefooted and with shoes. In addition to the theories, I interviewed cyr wheel professionals, on the basis of which I gathered information about their views and experiences of doing cyr wheel barefooted or with shoes. Through the interviews, I also gained an understanding of whether the cyr wheel community prefers bare feet or shoes. I also studied the differences between bare feet and shoes through concrete testing, where I compared performing the same techniques with bare feet and shoes.

Bare feet and shoes bring different features to the cyr wheel technique. With bare feet its more organic and dexterous, while shoes bring safety and durability. A cyr wheel artist makes their own personal choice, which can be influenced by their starting point, the social and physical environments and the technique they practis. If an artist choses to do with shoes its good if the shoes are light, thin, flat-soled and flexible.

Keywords:

cyr wheel, barefoot, sole of the foot, shoes

Sisältö

1 Johdanto	8
2 Haastatteleman cyr-rengas ammattilaiset	10
3 Paljaat jalat	12
3.1 Ihminen paljain jaloin	12
3.2 Cyr-rengasta paljain jaloin	14
4 Kengät	16
4.1 Ihminen ja kengät	16
4.2 Cyr- rengasta kengillä	17
4.3 Valinnan vaikuttajat	18
5 Testailut	21
6 Paljaan jalan ja kenkien mahdollisuudet ja tulevaisuus	28
Lähteet	30

Kuvat

Kuva 1. Vertikaaliseisonta paljain jaloin **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**2

Kuva 2. Lähikuva vertikaaliseisonnasta paljain jaloin **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**2

Kuva 3. Vertikaaliseisonta kengillä **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**3

Kuva 4. Lähikuva vertikaaliseisonnasta kengillä **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**3

Kuva 5. Renkaan paikalla pitäminen **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**3

Kuva 6. Renkaan paikalla pitäminen kengillä **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**3

Kuva 7. Jalkakolikko istuessa **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**4

Kuva 8. Jalka kolikko seisten **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**4

Kuva 9. Renkaan läpiastuminen kolikon aikana **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**4

Kuva 10. Tasapainottelu paljain jaloin **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**5

Kuva 11. Lähikuva tasapainottelusta paljain jaloin **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**5

Kuva 12. Tasapainottelu kengillä **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**6

Kuva 13. Lähikuva tasapainottelusta kengillä **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**6

Sanasto

cyr-rengas

renkaan muotoinen isokokoinen akrobatiaväline, joka koostuu 3:sta tai 5:stä väännetyistä palasta. Rengas on tehty alumiinista tai muusta kevyestä metallista ja on

useammin päällystetty kumilla tai PVC-muovilla (Demey et al. 2011, 9, 11)

eksteroseptori reseptorityyppi, joka välittää tietoa ulkomaailmasta tulevista ärsykkeistä (Leppäluoto et al. 2017, 458)

kolikko yksi cyr-renkaan liiketavoista, jossa rengas pysyy suhteellisen samassa kohdassa ja liikkuu kuin kolikko; liike voi olla korkea tai matala

manipulaatio Tekniikka, jolla vaikutetaan cyr-renkaan tai muun välineen liikkeeseen eri kehonosilla, esim. käsillä tai jaloilla

propriseptori reseptorityyppi, joka välittää tietoa kehon asentoon ja liikkeeseen liittyvistä ärsykkeistä (Leppäluoto et al. 2017, 458)

reseptori aistielinten solun osia, jotka välittävät ärsykkeiden aiheuttamaa informaatiota keskushermostoon, kun kyse on anatomiasta ja fysiologiasta (Leppäluoto et al. 2017, 458)

1 Johdanto

Cyr-rengas on vielä nuori laji. Cyr-renkaan tunnetuin kehittäjä ja pioneeri on kanadalainen sirkusartisti Daniel Cyr. Hänen ensimmäinen esiintulonsa cyr-renkaan kanssa tapahtui Cirque Éloizen Excentricus-esityksessä vuonna 1998 (Valérie Inertie). Laji tuli erityisesti suosioon vuonna 2003, kun Cyr voitti hopeamitalin festivaalissa Mondial du Cirque de Demain (Demey et al. 2011, 9). Siitä lähtien cyr-rengas lajina on yleistynyt ja kehittynyt paljon ja kehittyä edelleen.

Cyr-renkaalla keksitään uusia tapoja ja tekniikoita manipuloida, hallita ja käyttää välinettä. Yleisimmin cyr-rengasta tehdään joko kengillä tai paljain jaloin. Itse olen tähän asti, kolmen vuoden aikana, tehnyt cyr-rengasta vain paljain jaloin, mutta tiedän monia, jotka suosivat kenkiä tai tekevät vain kengillä. Tässä tutkielmassa tarkastelen kysymystä, miksi toiset tekevät lajia kengillä ja toiset paljain jaloin. Miten jalan pinta ja materiaali vaikuttavat cyr-renkaan hallintaan ja tekniikkaan. Minua kiinnostaa tutkia, miten paljas jalka ja kengät vaikuttavat cyr-renkaan tekniikkoihin ja ilmaisuun sekä mitä näistä asioista ajatellaan cyr-rengas tekijöiden yhteisössä.

Tutkielmani alussa keskityn jalkapohjan anatomiasta ja fysiologiasta erityisesti paljaaseen jalkaan. Tutkin, miten jalkapohja toimii osana tasapainon ja asennon säätelyä sekä kuinka vahva tuntoaisti jalkapohjalla on. Käsittelen myös sitä, miten kenkä vaikuttaa jalkapohjaan ja ihmisen toimintaan. Tarkastelen myös, minkälainen on hyvä tai suositeltava kenkämalli cyr-renkaalla tekemiseen ja mitkä ovat cyr-rengas taiteilijoiden perustelut ko. kenkämallin käyttämiseen.

Tarkastelen aihetta sekä omien että muiden cyr-rengasta tekevien henkilöiden kokemuksiensa ja ajatustensa pohjalta. Olen tätä opinnäytetyötä varten haastatellut kolmea suomalaista cyr-rengastaiteilijaa ja -opettajaa: Juho Sarno, Hedda Liukkalaa ja Hanna Närhisaloa. Heidän lisäksi haastateltavanani oli kansainvälinen etiopialainen cyr-rengastaiteilija, Asnhafi Dejene. Kyselin heidän näkemyksiään ja perustelujaan jalkapohjan ja kengän vaikutuksista cyr-renkaan hallintaan. Miten heitä on opetettu, miten he ovat itse harjoitelleet välineellä ja miksi ovat valinneet kengät tai paljaat jalat tiettyihin tekniikkoihin? Pysin tässä

tutkielmassani tuomaan erilaisten cyr-rengas ammattilaisten kokemukset esille kenkien ja paljasjalan merkityksestä tekniikoiden harjoittelussa ja esiintymisessä.

Työtäni varten kokeilin erilaisia cyr-rengas tekniikoita paljain jaloin ja kengillä. Valitsin muutamia tiettyjä tekniikoita, jotka kohdistuvat jalan hallintaan ja jalkapohja kosketukseen. Suoritin saman tekniikan paljain jaloin ja kengillä, jonka suorituksen taltioin videolle ja vertailin niitä toisiinsa. Pysin oman kokemukseni ja tekniikan suorittamisen pohjalta havainnoimaan eroja paljaitten jalkojen ja kenkien välillä: kumpi on helpompaa ja kumpi on vaikeampaa sekä mistä se voisi johtua?

Tutkimalla tätä aihetta haluan syventää omaa ymmärrystäni paljaan jalan ja kengän merkityksistä cyr-renkaan hallinnassa sekä jalan toiminnan tärkeydestä lajissa. Miksi paljaita jaloja tai kenkiä suositaan cyr-rengas yhteisössä enemmän. Haluan myös selvittää itselleni ja muille, minkälaiset kengät ovat hyvät ja suositeltavat cyr-renkaan taitajalle ja miksi.

2 Haastattelemanı cyr-renkaan ammattilaiset

Haastattelin opinnäytetyötäni varten cyr-renkaan ammattilaisia saadakseni heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan paljain jaloin ja kengillä tekemisen eroista. Selvitin, miten he aloittivat cyr-renkaan oppimisen, miten heitä on opetettu ja ohjattu, miten he ovat työstäneet tekniikoita itsenäisessä harjoittelussa ja minkälaisia ratkaisuja he ovat toteuttaneet esiintyvinä taitelijoina. Lisäksi selvitin, mitä he suosivat ja miksi, minkälaisia eroja he ovat kokeneet paljaan jalan ja kenkien välillä ja miten ne ovat vaikuttaneet heidän cyr-renkaan tekniikkaansa. Käytän haastatteluistani saamaani tietoa tekstissä koko työn ajan. Tuen tutkielmaani haastateltavien antamilla vastauksilla ja kokemuksilla.

Valitsin haastatteluun kolme suomalaista ja yhden etiopialaisen cyr-rengastaiteilijan. Halusin ammattilaisia, joilla on eri lähtökohtia ja jotka ovat urallaan eri vaiheissa. Haastattelin saman päivän aikana suomalaisia cyr-rengastaiteilijoita Juho Sarno, Hedda Liukkalaa ja Nanna Närhisalaa. Haastattelin heitä ensin yksitellen, ja lopuksi jatkoimme yhteisessä ryhmähaastattelussa. Yksilöhaastattelu kesti 15–20 min ja ryhmähaastattelu kesti 1 h 30 min. Toisena päivänä haastattelin etiopialaista Asnhafi Dejenea. Hänen kanssaan keskustelimme 30 min. Kaikki haastattelut suoritettiin etäyhteydellä Google Meet -videokokouksen kautta. Tallensin haastattelut kaikkien luvalla omaa työtäni varten. Seuraavaksi esittelen kaikki haastattelemanı ammattilaiset ja kerron heidän urastaan cyr-renkaan parissa.

Juho Sarno on työskennellyt cyr-renkaan parissa noin 16 vuotta. Hän aloitti harjoittelun vuonna 2007 ja on suomalaisen cyr-renkaan pioneereja. Hän valmistui sirkusartistiksi 2010, jonka jälkeen hän on toiminut cyr-renkaan opettajana mm. Koulutuskeskus Salpauksessa ja Turun AMK:n Taideakatemiassa. Sarno on ollut myös mukana kehittämässä ja kirjoittamassa FEDECin (Federacion European des Ecoles des Cirque) ensimmäistä pedagogista ohjemanuaalia cyr-renkaan opettamisesta. Tällä hetkellä Sarno opiskelee tanssipedagogiikan maisteriksi Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa.

Hedda Liukkala aloitti sirkusalan opiskelun Turun AMK:n Taideakatemiassa vuonna 2011. Siellä hän tutustui cyr-renkaaseen toisella opiskeluvuodellaan. Viimeisen opiskeluvuotensa aikana Liukkala haki ja pääsi opiskelemaan Brysselin sirkuskouluun ESACiin (Ecole supérieure des arts du cirque), jossa hän viimeisteli Taideakatemian opintonsa ja valmistui 2015. Hän jatkoi sirkuksen ja cyr-renkaan opiskelua ESAC:issa ja valmistui sieltä vuonna 2017. Opiskelujen jälkeen Liukkala on työskennellyt cyr-renkaan ja muiden projektien parissa. Liukkalalla on myös opetuskokemusta, mm. cyr-renkaan päälajiopettajana Turun AMK:n Taideakatemiassa.

Hanna Närhisalo tutustui cyr-renkaaseen vuonna 2016 käymällä Cirkus Helsingin järjestämällä cyr-renkaan tiiviskurssilla. Hän aloitti opintonsa 2018 Turun AMK:n Taideakatemiassa ja on valmistumassa. Närhisalo on siis työskennellyt sirkuksen ja cyr-renkaan parissa noin 5 vuotta, jonka aikana hän on harjoitellut, esiintynyt ja opettanut.

Asnhafi Dejene on etiopialainen sirkustaiteilija. Hän on työskennellyt sirkuksen parissa noin 6 vuotta ja hänen päälajinsa ovat tasapainotikkaat ja cyr-rengas. Hän aloitti akrobatiasta, josta päätyi tasapainotikkaisiin ja lopulta cyr-renkaaseen. Dejene on esiintynyt noin kolme vuotta cyr-renkaalla. Hän esiintyy myös edelleen tasapainotikkailla.

3 Paljaat jalat

Tässä luvussa tarkastelen aluksi hieman jalan ja jalkapohjan toimintaa ja niiden roolia osana toiminnallista ja liikkuvaa kehoa. Keskityn erityisesti niihin elementteihin, jotka koen tärkeinä cyr-renkaan hallinnassa. Nämä ovat kehon tasapaino, ihon aistit ja iskunvaimennusjärjestelmä. Selitän lisäksi, miten nämä elementit näkyvät, kun cyr-renkaalla liikutaan paljain jaloin, sekä miksi jalan ja jalkapohjan toiminnot ovat tärkeitä cyr-rengas hallinnassa ja manipulaatiossa.

3.1 Ihminen paljain jaloin

Ihmiskunta on elämänsä alkuvaiheessa maapallon päällä kulkenut aina paljain jaloin. Se on meidän DNA:ssa. Siitä lähtien kun ihminen siirtyi neljän raajan kävelytyylistä pystyasentoon kahdelle raajalle, on meidän kehomme ja sen toiminto kehittynyt (Nienstedt et al. 2006, 18). Selän ja alaraajojen rakenteen täytyi kehittyä ja tämän myötä tasapainopiste ja jalkapohjan toiminta. Koko kehon paino siirtyi jalkojen päälle. Rasituksen ja horjahdusten, täytyy koko kehon jalkapohjaa myöten toimia yhteistyössä.

Tasapaino ja tuntoaisti

Ihmisen tasapainon ja asennon hallintaan osallistuu monta eri elementtiä. Ihmisellä on reseptoreja nimeltään proprioceptorit, jotka välittävät tietoa kehon asennoista ja liikkeestä. Näitä reseptoreita sijaitsee jänteissä, nivelissä ja lihaksissa. Niiden lisäksi sisäkorvassa sijaitsee asento- ja liikereseptoreja, jotka ovat myös tietynlaisia proprioseptoreita ja niitä kutsutaan tasapainoreseptoreiksi. Näiden reseptorien lisäksi ihmisen tasapainon hallintaan ja säätelyyn osallistuvat näköaistin ja ihon reseptorit, erityisesti jalkapohjan. (Nienstedt et al. 2006, 486.) Nämä reseptorit välittävät kehon ulkopuolelta tulevaa tietoa, eli ne ovat niin sanottuja eksteroseptoreita (Leppäluoto et al. 2017, 458).

Jalkapohjassa on yli 200 000 ihon aistireseptoria, jotka jakautuvat eri aisteihin. Nämä ovat tuntoaistit, termiset aistit ja kipuaistit (Saarikoski 2016; Nienstedt et al. 2006, 480).

Tuntoaistit koostuvat kahdesta reseptorista, toinen reagoi kosketukseen ja toinen paineeseen. Molemmat reagoivat ihon muodonmuutokseen, mutta kosketusreseptorit voivat aistia hyvin pienenkin muutoksen, kun taas painereseptorit sen sijaan tarvitsevat isomman muutoksen. Näitä tuntoreseptoreita löytyy paljon ja hyvin tiheästi jalkapohjasta. Tämä mahdollistaa mm. hyvän tunnon erotuskyvyn, mikä tarkoittaa, että pystymme erottamaan kahden kosketuksen sijainnit jalkapohjassa ilman, että näemme ne. Tämä sama erotuskyky pätee myös käsiemme kämmenpuoleen (Nienstedt et al. 2006, 481.)

Termiset aistit, eli kylmä- ja lämpöreseptorit aktivoituvat lämpötilan muuttuessa. Kylmäreseptorit reagoivat, kun lämpötila laskee ja lämpöreseptorit, kun lämpötila nousee. Hyvin pienikin muutos aiheuttaa reaktion (Nienstedt et al. 2006,481-482.)

Kipuaistit eivät ole yksiselkoisia. Kipureseptorit reagoivat moneen eri ärsykkeeseen ja jokaisella ihmisellä on oma suhtautumisensa kipuun. Kivun aistimiseen vaikuttaa suuresti ihmisen oma henkilökohtainen tunne kivusta eli ns. kipukynnys. Kivun tehtävä on toimia kehon varoitusmerkinä. Kivun avulla keho kertoo, kun se on vaarassa vahingolle. Täten keho yrittää välttää vakavilta vaurioilta. Useimmiten kipu on epämiellyttävää. Kiputyyppejä on myös monia, mm. pinta-, syvä- ja sisälmyskipu. Kutinakin lasketaan tietynlaiseksi kivuksi. Jalkapohjassa olennaisinta on pintakipu, eli kipu jonka kipureseptorit välittävät informaatiota, kun ne reagoivat ihon voimakkaisiin muodonmuutoksiin (Nienstedt et al. 2006, 483–486.)

Iskunvaimennus

Ihmisellä on oma iskunvaimennusjärjestelmä, jonka tarkoitus on helpottaa mm. alaraajan nivelten kuormitusta kehon liikkumisen aikana. Tämän järjestelmän muodostavat mm. jalkaterä ja jalkapohja. Jalkaterän rakenne, lihakset ja jänteet toimivat yhteistyössä pehmentämään esim. juoksun ja hyppimisen aikana

aiheuttamia iskuja. Jalkaterän luonnollinen kaari nimeltään jalkaholvi toimii kuin jousi ihmisen astuessa alustalle. Jänneet pitävät tämän kaaren tiukkana ja lihakset tukevat sitä ja auttavat sen toimintaa.

Iskunvaimennustoimintaan vaikuttaa myös, miten jalkaa käytetään ja miten sillä astutaan. Tämä järjestelmä toimii parhaiten, kun jalan askel aloitetaan päkiästä niin, että kantapää lasketaan viimeisenä alustalle. Koska kantapää ei osallistu oikein mitenkään vaimennukseen, rasittuu se helposti, jos askel aloitetaan sieltä. (Nienstedt et al. 2006, 160; Leppäluoto et al. 2017, 83; Saarikoski 2016.)

3.2 Cyr-rengasta paljain jaloin

Paino ja painonsiirto ovat tärkeitä elementtejä cyr-renkaan tekniikassa, ja siksi tekijän oma tasapaino on siinä merkittävä tekijä. Cyr-renkaalla liikkueksaan tekijä hallitsee omia asentojaan ja liikettään, on hän sitten kokonaan renkaan sisällä tai osittain sen ulkopuolella. Oman kehonsa lisäksi tekijä hallitsee cyr-renkaan asentoja, liikettä ja tasapainoa. Tekijä voi aistia cyr-renkaan liikettä jalkapohjakontaktin kautta ja reagoida saamansa informaation mukaisesti. Silmä—käsi-koordinaatio tai tässä tapauksessa silmä—jalka-koordinaatio on myös hyvä ominaisuus cyr-renkaan tasapainon säätelyssä. Jalan ja silmien välisen koordinaation avulla tekijä pystyy katsomaan renkaan yhtä kohtaa, havainnoimaan sen liikettä ja korjata renkaan asentoa jaloilla ilman että katsoo jalkoja. Eli tunnon lisäksi näköaisti osallistuu ja auttaa renkaan liikkeen havainnoinnissa.

Varpaat toimivat myös suuresti tasapainon hallinnassa. Liikkuessa paljaila jaloilla varpaat tarttuvat kiinni alustaan ja säätävät tasapainoa jalkapohjien päällä. Samalla tavalla cyr-rengasteilija pystyy säätämään omaa tasapainoaan cyr-renkaan päällä varpaiden avulla. Varpaat pystyvät myös tarttumaan välineeseen, kun sen päällä seistään tai sitä liikutetaan jalalla. Verrattuna käteen jalan ote ei ole yhtä hyvä, koska jalka ei ole kehittynyt sellaiseen tehtävään, mutta renkaan kaareva muoto auttaa jalkaa istumaan paremmin sen päälle ja tarttumaan siitä kiinni. Haastatteluissakin ilmeni, että he jotka tekevät cyr-rengasta paljain jaloin,

pitävät siitä miten jalka istuu renkaan päällä ja mahdollistaa siihen tarttumisen. Heidän mielestään kontakti renkaaseen on silloin orgaanisempaa ja tunnollisesti aistikkaampaa.

Paljailla jaloilla aistit ovat vahvemmat. Jalkapohjan suoran kosketuksen kautta tekijä saa paljon informaatiota cyr-renkaasta. Tekijä tuntee renkaan kosketuksen, paineen, painon ja lämmön. Tärkein näistä on tunto eli kosketus ja paine. Tekijä voi tuntea pienenkin muutoksen ja sen kautta havainnoida cyr-renkaan liikkeen tai asennon muutoksen.

Koska jalkapohjat ovat tunnokkaat, aiheuttavat ne myös yliherkkyyttä. Paljain jaloin ne altistuvat monille aisteille, joista muutamat ovat myös epämiellyttäviä niin kuin kylmyys ja kipu. Esimerkiksi lattia, jonka päällä harjoittelee tai esiintyy voi olla kylmä tai karhea.

Monessa cyr-renkaan tekniikassa liike saattaa aiheuttaa kovia iskuja ja epämiellyttävää hankausta jaloille. Kovissa iskuissa iskunvaimennusjärjestelmä auttaa kuormituksen vähentämistä, mutta välillä tämä isku saattaa osua väärään kohtaan jalkapohjassa ja aiheuttaa kipua. Liikkeessä nimeltä rocking, jossa rengasta poljetaan puolelta toiselle jaloilla, aiheuttaa hankausta jalkapohjalle ja saattaa aiheuttaa rakkuloita. Olen itsekin kokenut tätä, erityisesti kun harjoittelen rockingia pitkään. Näitä epämiellyttävyyksiä voi osittain vähentää tai välttää käyttämällä kenkiä.

4 Kengät

FEDECin cyr-renkaan manuaalia lukiessani huomasin, että treenaamisen turvallisuudessa mainittiin, että tekijällä on hyvä olla tietynlaiset kengät (Demey et al. 2011, 14), mutta tekstissä ei kerrottu minkälaiset kengät on hyvät. Siksi haluan työssäni tutkia ja selventää, minkälainen on optimaalinen kenkä cyr-rengasta varten ja miksi. Aloitan kuvaamalla kenkien vaikutusta jalkaan, jalkapohjaan ja niiden toimintoihin.

4.1 Ihminen ja kengät

Yksi kenkien tarkoituksista on tuoda mukavuutta ja suojata jalkapohjaa ikäviltä alustoilta tai alustan päällä olevilta irrallisilta asioilta, kuten kiviltä tai lasinsiruilta. Tämä suoja takaa, että jalkapohja ei haavoitu tai kerää bakteereja. Kenkien kehityksen alkuvaiheissa, noin 40 000 vuotta sitten, tämä oli niiden tarkoitus ja niiden mallitkin olivat silloin hyvin yksinkertaiset ja minimalistiset (Lieberman 2016).

Nykypäivänä löytyy kaikenlaisia ja -mallisia kenkiä. Moderni juoksukenkä kehitettiin suojan lisäksi tukemaan jalkaholvia ja pehmentämään juoksun aikana aiheuttamaa iskuja. Niiden tarkoitus on tuoda mukavuutta ja vähentää räsitystä. Nykyään on huomattu, että liian tukeva kenkä heikentää jalan ja jalkapohjan rakenteita ja luonnollisia toimintoja, esim. iskunvaimennusjärjestelmää. Jalan lihakset ja jänteet heikentyvät, koska ne eivät pääse toimimaan kunnolla (Saarikoski 2016.) "If you're always wearing supportive shoes, you're not adding muscular strength in your feet to support bones that aren't just naturally tight in their structure" toteaa urheilufysioterapeutti Michael Bogden (Helthessentials 2022).

Alaraajan linjaukset muuttuvat, kun sisäkaari on tuettu kengässä ja tämä saattaa aiheuttaa räsitystä polvinivelissä. Kengät rajoittavat myös jalkaterän liikkuvuutta ja joustavuutta. Päkiän taipuvuus kengässä voi vähentyä 30–80 %, ja mitä jäykempi pohja sen huonompi taipuvuus. Liian paksu pohja rajoittaa myös

jalkapohjan tuntoaistien aktivoitumisen. Jotkut kengät aiheuttavat myös jalkaterän tai varpaiden haitta-asentoja (Saarikoski 2016.)

Monessa kenkämallissa on kärkikäynti, joka tarkoittaa kengän kärjen taipumista viistosti ylöspäin. Tämä muoto kengässä kompensoi pohjan epätaipuvuutta, mutta samanaikaisesti se aiheuttaa varpaitten yliojennusta tyvinivelten kohdalta. Yliojennus aiheuttaa varpaissa asentomuutoksen ja estää niiden toimivuuden. Taipuvassa ja ohutpohjaisessa kengässä, jossa sisäpohja on tasainen, varpaat ja jalkaterän lihakset pystyvät aktivoitumaan ja vahvistumaan. Ohuella pohjalla jalkapohjan reseptorit aktivoituvat paremmin ja jalka pystyy osallistumaan iskunvaimennukseen ja tasapainoon (Saarikoski, R. 2016.)

4.2 Cyr-rengasta kengillä

Aikaisemmista tiedoista päätellen taipuisa, ohut ja tasapohjainen kenkä mahdollistaa terveen jalan ja jalkapohjan optimaalisen toimivuuden. Sellainen kenkä ei rajoita jalan liikkuvuutta tai peitä jalkapohjan tuntoaisteja liikaa. Haastatteluissa tuli myös ilmi, että kenkien on hyvä olla kevyet ja taipuisat, kun cyr-renkaalla toimitaan. Dejene sanoi, että hänelle kenkä tuo mukavuutta cyr-renkaalla liikkumiseen. Sen takia Dejene suosiikin enemmän kengillä tekemisestä. Sarno ja Liukkala suosivat enemmän paljain jaloin tekemistä. He totesivat kuitenkin, että kengät tuovat tietynlaista turvaa treenaamiselle erityisesti, kun he harjoittelevat uusia liikkeitä cyr-renkaalla. Kenkä suojaa ja tuo turvaa.

Toinen tärkeä kenkien mahdollistama elementti, joka tuli ilmi haastattelussa, on kenkäpohjan kitka. Kengän kitkainen pohjapinta lisää tarttuvuutta ja pysyvyyttä renkaaseen. Kenkä tarjoaa myös enemmän kontaktipintaa, joka lisää tarttuvuutta. Kengän sisällä varpaat eivät pysty liikkumaan tai tarttumaan renkaaseen yhtä hyvin kuin paljain jaloin, mutta kengän tuoma kitka ja kontaktipinta kompensoi tätä. Haastatteleman Närhisalon mielestä kengän tuoma kitka toimii joissakin liikkeissä jopa paremmin. Tämä on yksi syy, miksi hän harjoittelee paljon kengillä, vaikka hän suosii enemmän paljaita jalkoja.

Luin artikkelin paljasjalkajuoksemisesta, jossa Michael Boden puhui paljasjalkajuoksemisen mahdollisista hyödyistä. Artikkelin nosti esille sen, että ei ole varsinaisesti väliä, juokseeko kengillä tai paljain jaloin. Hyvä juokseminen perustuu enemmänkin juoksu-tyyliin ja tekniikkaan. Paljasjalkajuoksu on tuonut esille, että sen tekniikka on erilainen. Ihmiset, jotka ovat juosseet pitkään paljain jaloin juoksevat, niin että he aloittavat askeleen loivasti päkiän kohdalta ja laskevat kantapään viimeisenä. Näin juoksun aikana aiheutuva isku lieventyy ja laskeutuu tasaisemmin. Kengillä juoksevat sen sijaan aloittavat useimmiten askeleensa kantapään kautta. Kengän rakenne pehmentää kantapään kivun tunnetta ja tämän takia juokseminen tuntuu luontevalta. Kun kantapää osuu ensimmäisenä maahan, tapahtuu liikkeessä äkkipysähdys. Tämä johtuu siitä, että kantapää ei tuota minkäänlaista joustoa eikä pysty keventämään iskua. Eli jos ihminen juoksisi paljain jaloin tällä juoksu-tyylillä, tulisi siitä nopeasti kivuliasta. Voisiko tämä sama periaate päteä myös cyr-rengastekniikassa?

Jos juoksu-tekniikka on erilaista kenkien ja paljaitten jalkojen välillä, niin voiko cyr-rengastekniikkakin olla kengillä erilaista kuin paljain jaloin? Mistä tahansa tekniikasta onkin kyse, löytyy yleensä eri tapoja tehdä ja suorittaa kyseistä tekniikkaa, kunhan tekniikan tekee turvallisesti. Jotkut cyr-renkaan tekniikat ovat vaativia ja tarvitsevat paljon harjoittelua ja hahmottamista, jotta niistä saa kiinni. Tämä saattaa edellyttää sen, että tekniikan suorittaminen ei ole aina turvallista tai optimaalista. Tähän kenkä voi tuoda suojaa ja niiden avulla on mukavampaa toteuttaa vaikeampia tai rasittavampia liikkeitä useammin peräkkäin. Kenkien avulla voi välttää liiallista kuormitusta tekniikkaa harjoiteltaessa. Näin ajattelevat myös Sarno, Liukkala ja Närhisalo. Kun tekniikasta tulee tuttu ja sen saa optimaaliseen kuntoon, voi tekijä siirtyä kengistä paljaille jaloille.

4.3 Valinnan vaikuttajat

Mielestäni yksi kenkien ja paljaitten jalkojen välisen valinnan vaikuttaja on tausta ja lähtökohdat. Itse aloitin treenaamaan cyr-rengasta paljain jaloin, koska

tehdessäni aikaisemmin muuta sirkusta olen aina ollut paljain jaloin. Opettajani ja kanssaopiskelijani tekivät myöskin paljain jaloin, eli sosiaalinen ympäristö saattaa myös vaikuttaa tekijän valintaan. Minä olisin kuitenkin harjoitellut paljain jaloin vaikkakin muut ympärilläni olisivat tehneet kengillä, koska paljaat jalat tuntuvat minulle luonnolliselle. Liukkalalla oli sama tilanne kuin minulla. Häinkin aloitti paljain jaloin ympäristössä, jossa muutkin tekivät paljain jaloin.

Sarno, Närhisalo ja Dejene sen sijaan aloittivat cyr-renkaan treenaamisen kengillä. Sarno aloitti ystävänsä kanssa, joka teki kengillä, mutta kun Sarno jatkoi itse harjoittelemaan, alkoi hän pikkuhiljaa tekemään enemmän paljain jaloin. Nykyään hän suosii enemmän paljaita jalkoja. Närhisalo aloitti työpajassa, jossa suosituksena oli olla kengät jalassa. Häinkin alkoi kenkien lisäksi tekemään paljon paljain jaloin, mutta kuitenkin harjoittelee enemmän kengillä kuin Sarno. Dejene aloitti treenaamisen kengillä ja niin tekivät myös hänen opiskelukaverinsa. Hänelle kenkien käyttö tuntui luontevalta ja siksi hän suosiikin enemmän kenkien käyttöä. Dejene sanoi myös, että kenkien käyttäminen siirtyi hänen toisesta aiemmin aloittamasta lajista eli tasapainotikapuista.

Kenkien ja paljaiden jalkojen valinta vaikuttaa myös tekniikan valintaan. Olen nähnyt ja havainnoinut kaikkien haastattelijoiden liikemateriaalia ja tekniikoita. Haastatteluissa kysyin myös minkälaisesta tekniikasta he pitävät. Liukkalalla ja minulla on aika samantyyppistä liikemateriaalia. Teemme paljon manipulaatioita ja käytämme jalkakontaktilla ohjattavaa liikettä. Sarnollakin on paljon manipulaatiota ja hän käyttää myös lattiatasoa sekä flowakrobatian liikemateriaalia. Dejene tekee vauhdikasta, dynaamista ja räjähtävää tekniikkaa. Hänen liikemateriaalissaan näkyy myös vahva akrobatian tausta. Närhisalon liikemateriaali istuu hieman näiden välillä. Hän yhdistää paljon hyvin dynaamista ja virtaavaa liikettä.

Sosiaalisen ympäristön lisäksi fyysinen ympäristö saattaa vaikuttaa valintaan kenkien ja paljaitten jakojen välillä. Jos tilan alusta on epä mukava tai kylmää, saattaa tekijä helpommin valita kengät. Liukkala sanoi, että ainut kerta kun hän esiintyi cyr-renkaalla kengillä, oli kun hän esiintyy kylmässä tilassa asfalttialustalla. Monet ulkona esiintyvät cyr-rengasteitelijat käyttävät

mukavuuden kannalta kenkiä, mutta löytyy myös taiteilijoita, jotka esiintyvät ilman kenkiä ulkona jopa epämukavilla alustoillakin.

5 Testaukset

Testasin konkreettisesti miten paljaat jalat tai kengät vaikuttavat cyr-renkaan tekniikkaani. Valitsin muutamia cyr-rengasliikkeitä, jotka koostuvat eri cyr-renkaan manipulaatio- ja tasapainottelutekniikoista. Nämä tekniikat suoritetaan vain jalan ja jalkapohjan kontaktin kautta. Suoritin nämä ensin paljain jaloin, mikä on minulle luontaista, ja sitten kengillä. Käytin kenkiä, jotka ovat suositeltavat cyr-renkaan hallintaa varten. Otin tekniikoista kuvia, taltioidakseni miltä ne näyttävät ja mitä jalat tekevät. Tekniikat, jotka valitsin testauksia varten, ovat uudempia ja yksi niistä on minun oma kehittämäni tekniikka, jota en ole ainakaan vielä nähnyt kenenkään muun tekvän maailmalla. Tämän takia monella näistä tekniikoista ei ole virallista nimeä tai joista olen tietoinen. Tässä työssä olen nimennyt tekniikoita oman kuvailuni mukaisesti.

Vertikaali cyr-rengasseisonta

Tässä tekniikassa cyr-rengas pidetään pystyssä jalkojen avulla eli ilman käsiä (kuvat 1 & 3). Tätä tekniikkaa tehdessä renkaassa voi olla molemmat tai vain yksi jalka kontaktissa. Liikkeen aikana jalalla hallitaan ja säädellään renkaan tasapainoa. Renkaan asentoa havainnoidaan jalkapohjan tunnon ja näön kautta. Itse pystyn tekemään tätä liikettä myös katsomatta cyr-rengasta tai pitämällä silmät kiinni. Eli pystyn havainnoimaan ja säätämään renkaan tasapainoa jaloillani. Normaalisti teen tätä liikettä paljain jaloin, koska siten pystyn tuntemaan renkaan paremmin ja tarttumaan siihen kiinni varpailla (kuva 2).

Huomasin testien aikana, että tehdessäni tätä liikettä kengillä en pystynyt samalla tavalla tarttumaan renkaaseen varpailla (kuva 4), mutta en oikeastaan tarvinnutkaan tätä ominaisuutta. Yllätyin miten helppoa oli pitää rengas pystyssä kengät jalassa. Kun sain renkaan hyvään asentoon pystyin melkein vain seisomaan ja pitämään jalat rentoina. Minun eri tarvinnut korjailla renkaan asentoa lainkaan verrattuna paljain jaloin, jolloin jouduin välillä tarttumaan varpailla lujaa

kiinni renkaasta välttääkseni sen kaatumista. Haastatteluissa tulikin Närhisalolta kommentti siitä, että tässä liikkeessä hän käyttää enemmän kenkiä ja hänestä niiden kanssa pystyy liikkumaan vapaammin yläkeholla ilman, että rengas kaatuu. Koin itsekin testailujen jälkeen, että tämä liike oli mukavampaa kengillä ja mahdollisti enemmän liikettä. Uskon, että kengän kitkainen pohja sekä kengän antama laajempi pinta-ala ovat suuria vaikuttajia tässä.

Tasapainottelun lisäksi testasin pysäytyksen tekimistä tähän asentoon. Eli jalkakolikkomanipulaatiosta (kuva 8) rengas potkaistaan jalalla ylös ja pysäytetään vertikaaliseen asentoon. Liike on todella hienovarainen ja tarvitsee hyvän tajun renkaan liikkeestä ja tasapainosta. Tämä liike ei ole minulla vielä hallussa niin, että saisin sen pysähtymään joka kerta. Huomasin saavani enemmän onnistumisia, kun tein tätä liikettä kengillä verrattuna paljain jaloin. Renkaan liike oli helpompi pysäyttää ja saamaan pysymään paikallaan. Paljain jaloin sain renkaan useamman kerran hyvään kohtaan ja melkein pysymään, mutta en kokonaan. Koska minulla ei ollut samanlaista kitkaa kuin kengillä, rengas putosi aina takaisin eteen. Renkaan pysäyttäminen oli erityisen hankalaa, kun jalkapohjat olivat hikiset. Tämä nousi esiin haastatteluissa. Paljain jaloin hiki saattaa välillä olla ongelma ja tekee jalkapohjista liukkaat.



Kuva 1. Vertikaaliseen asentoon paljain jaloin. Kuva 2. Lähikuva vertikaaliseen asentoon paljain jaloin.



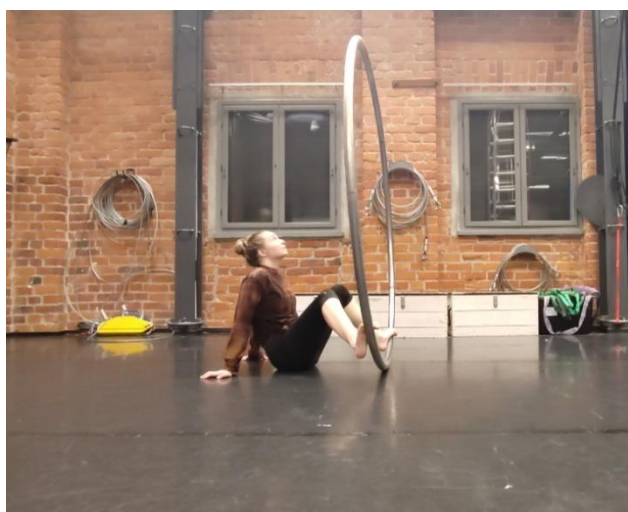
Kuva 3. Vertikaaliseisonta kengillä.



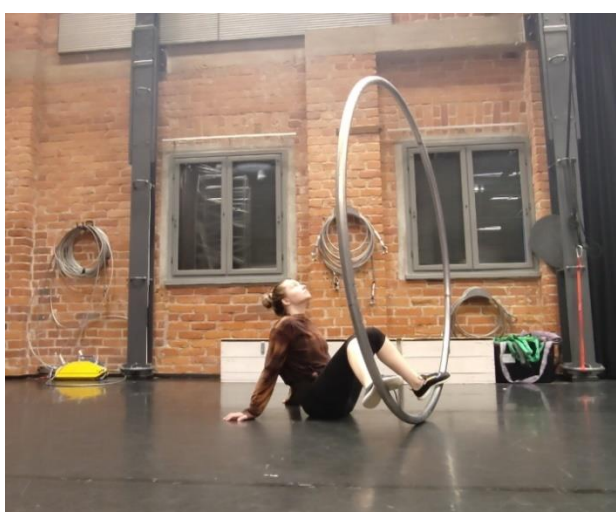
Kuva 4. Lähikuva vertikaaliseisonnasta kengillä.

Jalkamanipulaatioita

Manipulaatiot ovat minun lempitekniikoitani. Pidän erityisesti tekniikoista, joissa cyr-rengasta käsitellään jaloilla. Harjoittelen ja esitän näitä tekniikoita paljon. Siksi oli kiinnostavaa tehdä näitä tekniikoita kengillä. Testailuissani tein jaloilla kolikkopyörytystä istuessa ja seisaaltaan (kuvat 7 & 8), renkaan pysäyttämisiä ja tasapainottelua istuessa (kuvat 5 & 6) ja renkaan läpi astumisia kolikon aikana (kuva 9).



Kuva 5. Renkaan paikalla pitäminen.



Kuva 6. Renkaan paikalla pitäminen kengillä.



Kuva 7. Jalkakolikko istuessa.



Kuva 8. Jalkakolikko seisten.



Kuva 9. Renkaan läpiastuminen kolikon aikana

Monen tekniikan suorittaminen paljain jaloin ja kengillä tuntuivat samalta. En huomannut suuria eroja niiden välillä, mutta joissaikin tekniikoissa huomasin kengänpohjan kitkan olevan välillä häiritsevä. Renkaan läpiastuminen kolikon aikana on liike, jossa renkaan läpi astutaan ja käännytään, kun se nostetaan vertikaaliin jalalla. Tehdessäni tätä liikettä kengillä, huomasin, että välillä jalkani ei pystynyt kääntymään kunnolla kengän kitkaisen pohjan takia. Kitkan takia jalan liukuva liike renkaan päällä koitui hankalaksi ja aiheutti liikkeen tökkimistä tai hidastumista. Tästä päätellen voin sanoa, että tasapainoissa ja pidoissa, joissa

kitkaa tarvitaan, kengät ovat erittäin hyvät, mutta tekniikoissa joissa tarvitaan liikkuvaa liikettä, paljaat jalat toimivat paremmin. Nämä ovat kuitenkin pieniä eroja.

Tasapainottelu jalkojen päällä

Cyr-renkaan tasapainotteluliikkeitä löytyy paljon. Rengasta voi tasapainotella käsillä, päällä, vartalolla ym. Olen nähnyt paljon eri tapoja tasapainotella cyr-rengasta, mutta en ole vielä nähnyt renkaan tasapainottelua jalkojen päällä (kuvat 10 & 11). Olen kehittänyt tekniikan, jossa maataan selällään ja pidetään rengasta jalkojen päällä. Sain tämän idean jalkajongleerauksesta. Tasapainottelun lisäksi olen treenannut renkaan pudottamista jaloilta käsille, käsiltä heiton jaloille, yhden jalan tasapainottelua sekä renkaan pyörittämistä jalkojen päällä.



Kuva 10. Tasapainottelu paljain jaloin.

Kuva 11. Lähikuva tasapainottelusta paljain jaloin.

Teen tätä tekniikkaa aina vain paljain jaloin, mutta testien aikana pääsin ensimmäistä kertaa kokeilemaan tekniikkaa kengillä. Kuvittelin tekniikan olevan hankalaa kengillä, mutta tekniikan suorittaminen sujui itse asiassa aika hyvin niilläkin. Henkilökohtaisesti minulle on mukavampaa tehdä tätä liikettä paljain

jaloin. Minusta paljailla jaloilla rengas istuu paremmin jalkojen päällä. Minun on helpompi tuntea ja havainnoida renkaan pienetkin liikkeet. Kuvasta 11 huomasin renkaan asettuvan luonnollisesti korkealle päkiän kohdalle niin, että varpaat pystyvät tarttumaan siihen kiinni. Kengilläkin rengas asettuu melko samalle kohdalle ja kengän kitkan avulla se ei lähde luisumaan (kuvat 12 ja 13).



Kuva 12. Tasapainottelu kengillä.



Kuva 13. Lähikuva tasapainottelusta kengillä.

Niin kuin aikaisemmissakin testeissä kitka koitui hankalaksi joissakin asioissa niin renkaan pudottamisessa kuin pyörittämisessä. Renkaan pudottamisessa jalat vedetään nopeasti sivuun pois renkaan alta ja putoava rengas napataan käsiin. Tehdessäni tätä liikettä kengillä havaitsin, että jalkoja oli vaikeaa vetää pois renkaan alta kenkien ja renkaan muovisen pintojen aiheuttaman kitkan takia. Tuntui siltä, että kengät tarttuivat renkaaseen ja vetivät sen mukanaan, kun jalat heitettiin sivuun. Tämä teki liikkeestä todella pelottavan ja epämiellyttävän kengillä. Aika lailla sama tapahtui kun cyr-rengasta pyöritti jalkojen päällä. Pyörittämistekniikkana pyöritän rengasta yhden jalan päällä antamalla sille vauhtia toisella jalalla. Koska liike on vielä uusi minulle pystyn tekemään vain puolikkaan käännöksen renkaalla ennen kuin otan sen kiinni. Kengällä tämä koitui hankalaksi, koska pyörimisen vauhti oli hidasta ja tökkivää. Minun piti antaa toisella jalalla enemmän vauhtia saadakseni renkaan kääntymään kengän päällä.

Tämä saattoi sen sijaan aiheuttaa huonon asennon renkaalle, joka teki siitä vaikeasti tasapainoiteltavan jalan päällä liikkeen aikana.

Löysin testailujen avulla muutamia eroja kenkien ja paljaiden jalkojen välillä suorittaessa tekniikkaa. Suurin vaikuttaja näistä on kitka ja tarttuvuus. Tämä oli osittain arvattavissa, koska suurin osa valitsemastani tekniikoista ovat hyvin kontakti ja kosketuspinta pohjaisia. Muutamia yllätyksiäkin ilmeni testailuissa esim. tekniikan helpottuminen kenkien avulla.

6 Paljaiden jalkojen ja kenkien mahdollisuudet

Paljailla jaloilla ja kengillä cyr-renkaan hallinnassa on molemmissa hyviä ja huonoja puolia. Paljain jaloin tuntokontakti renkaaseen on voimakkaampi ja renkaaseen pystyy varpaiden avulla tarttumaan kiinni, joka mahdollistaa paljon kiinnostavaa jalkamanipulaatiotekniikkaa. Paljas jalka mahdollistaa myös liukuvaa liikettä, mutta välillä kontakti jalan ja renkaan välillä on liiankin liukas erityisesti, kun jalkapohja on hikinen. Kun jalka on paljas, ei se ole samalla tavalla suojattu kuin jalka on kengän sisällä. Kenkä suojaa jalkaa ja tuo turvallisuutta ja kestävyyttä cyr-renkaan hallintaan. Niiden avulla uusia tai rasittavia liikkeitä on mukavampi tehdä ja mahdollistaa enemmän toistoja. Kenkäpohja tuo myös kengän ja renkaan välistä kitkaa, joka lisää tarttuvuutta, mutta samanaikaisesti vähentää liukuvuutta. Tämä kitka tekee joistakin liikkeistä hankalia tai joistakin tapauksista mahdottomia.

Paljain jaloin tai kengillä tekeminen on loppujen lopuksi tottumuskysymys. Maailmalla tehdään molemmilla aika lailla yhtä paljon. Cyr-renkaan kehityksen alkuvaiheissa, kengillä tehtiin enemmän, mutta lajin laajentumisen ja kehittymisen varrella paljain jaloin tekeminenkin yleistyi. Cyr-rengastaiteilija pystyy yhtä hyvin käyttämään kenkiä tai olemaan ilman ja jos tekee molemmilla, mahdollistaa se paljon eri elementtejä tekniikkaan. Tekijä voi myös päättää tehdä vain kengillä tai paljain jaloin tai käyttää toista tietynlaisissa asioissa ja tilanteissa, esim. käyttää kenkiä vain uusien asioiden treenaamisessa tai olla paljain jaloin lisätäkseen liukuvuutta ja tuntoa tiettyihin liikkeisiin.

Työni yhtenä tavoitteena oli myös selvittää, minkälaiset kengät ovat hyvät cyr-renkaan hallintaan. Päädyin haastattelujen ja teoretiedon pohjata, että kevyet, ohuet, tasapohjaiset ja taipuisat kenkät ovat optimaaliset. Ne eivät rajoita jalan ja jalkapohjan toimintoja liikaa ja antavat suojaa, mukavuutta ja tarttuvuutta.

Minulle jalan ja jalkapohjan käyttö on tärkeää cyr-renkaan tekniikassa. Ne tuovat paljon mahdollisuuksia ja liikemateriaalia. Henkilökohtaisesti tutustuin paremmin renkaaseen ja sen liikekäyttämiseen, jalkapohjan kontaktin kautta. Senkin takia suosin tehdä liikettä enemmän paljain jaloin kuin kengillä. Tiesin, että

kengillä tehdään paljon, itse en vaan nähnyt syytä tehdä niillä, mutta tämän opinnäytetyön kautta olen saanut uutta näkökulmaa. Tutkiessani kenkien vaikutusta cyr-renkaaseen, kuullessani haastateltavieni kokemuksia ja omien testailujen kautta olen löytänyt uutta kiinnostusta kenkiä kohtaan. Tulen edelleen tekemään suuremmaksi osaksi paljain jaloin, mutta nyt tiedän hieman tarkemmin, mitä kengät mahdollistavat, ja uskon tutkivani aihetta enemmän tulevaisuudessa.

Minua kiinnostaa myös tutkia enemmän mitä cyr-rengastaiteilijat ympäri maailmaa tekevät ja ajattelevat opinnäytetyöni käsittelemistä aiheista. Jos lähtisin syventymään näissä aiheissa, haluaisin tehdä laajemman kyselyn, johon saisin enemmän vastaajia eri puolilta maailmaa. Toivoisin myös, että cyr-renkaan manuaaleja muokattaisiin tai päivitetäisiin esim. Fedecin manuaali. Cyr-renkaan tekniikka on kehittynyt viime vuosien varrella niin paljon ja olisi tarpeen kerätä ja koota niistä jonkinlainen kokoelma, josta kuka vaan pystyy löytämään uutta kiinnostavaa tekniikka ja inspiroitua siitä.

Lähteet

Demey, S.; Bartoux, M.; Benard, R.; Deschenes, E.; Fasoli, G.; Sarno, J.; Maussier, T. & Ubieta, S. 2011. Cyr-wheel instruction manual. Federacion European des Ecoles des Cirque FEDEC. Viitattu 18.3.2023. <http://www.fedec.eu/file/250/download>

Leppäluoto, J.; Kettunen, R.; Rintamäki, H.; Vakkuri, O.; Vierimaa, H. & Lätti, S. 2017. Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. 7., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lieberman, D. 2016. An evolutionary medical perspective on shoes. ISEMPH, Evolutionary Medicine. Viitattu 5.4.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=tceFugp4pbl>

Nienstedt, W.; Hänninen, O.; Arstila, A. & Björkqvist, S. 2006. Ihmisen fysiologia ja anatomia. 15.–16. painos. Helsinki : Werner Söderström Osakeyhtiö.

Saarikoski, R. 2016. Kengän pohjan vaikutus jalkaterveyteen. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 18.3.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00274>

The Benefit of Barefoot Running. 2022. Cleveland Clinic. healthessentials Viitattu 18.3.2023. <https://health.clevelandclinic.org/barefoot-running/>

Valérie Inertie s. a. History of Previous Wheels Devices. Viitattu 12.4.2023. <https://inertie.ca/wheels-history/#history-of-cyr-wheel>