

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

TANSSI KUIN KAIKKI KATSOISIVAT

Kuinka tanssinopettaja voi auttaa oppilasta saavuttamaan rentouden katseen alla?

TEKIJÄ. Inka Luotola

Koulutusala Kulttuuriala			
Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä Inka Luotola			
Työn nimi Tanssi kuin kaikki katsoisivat – Kuinka tanssinopettaja voi auttaa oppilasta saavuttamaan rentouden katseen alla?			
Päiväys	21.4.2024	Sivumäärä/Liitteet	37/43
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Savonia-ammattikorkeakoulu			
Tiivistelmä <p>Inka Luotolan opinnäytetyö on kehittämistyö, joka sisältää taiteellisen osuuden. Työ pohtii nähdyksi tulemisen kokemusta tanssin kontekstissa ja sitä, että miten opettaja voisi auttaa oppilasta saavuttamaan rentouden katseen alla. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Luotolan omia pedagogisia keinoja ja sen lisäksi ehdottaa tanssinopettajille erilaisia harjoitteita tukemaan katseen alla olemista.</p> <p>Opinnäytetyö prosessi koostui harjoituskaudesta, toteutuneesta taiteellisesta teoksesta ja kirjallisesta osuudesta. Taiteellinen teos oli kolmen tanssijan muodostama kokonaisuus, jonka koreografina toimi Inka Luotola yhdessä työryhmänsä kanssa. Opinnäytetyön taiteellinen osuus esitteli harjoituskaudella muodostuneet harjoitteet, jotka oli luotu tukemaan katseen alla työskentelyä. Kehittämistyölle oli olennaista päästä testaamaan esityksen muodossa harjoituskauden aikana syntyneitä havaintoja. Teoksen ja samalla opinnäytetyön taiteellisen osuuden avulla pystyttiin havainnoimaan harjoitteiden toimivuutta suhteessa käsiteltävään aiheeseen.</p> <p>Tässä kirjallisessa opinnäytetyön osuudessa avataan prosessin taiteellisia- ja pedagogisia lähtökohtia. Sen lisäksi syvennytään prosessin eri vaiheisiin ja tanssijoiden näkökulmiin niiden toimivuudesta. Lopuksi tämä kirjallinen osuus pohtii Luotolan ammatillista kasvua ja prosessin eettisyyttä suhteessa tavoitteisiin.</p>			
Avainsanat katse, vuorovaikutus, pedagogiikka, improvisaatio, pelillisuus, jousto, virtaavuus, turvallisempi tila, dialogisuus			

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Dance Pedagogy	
Author Inka Luotola	
Title of Thesis Dance like everyone is watching – How can a dance teacher help a student reach a relaxed state while being watched?	
Date April 21, 2024	Pages/Appendices 37/43
Client Organisation /Partner Savonia University of Applied sciences	
<p>Abstract</p> <p>Inka Luotola's thesis is a development work that includes an artistic part. The work reflects on the experience of being seen in the context of dance and how the teacher could help the student achieve relaxation under their gaze. The aim of the thesis was to develop Luotola's own pedagogical method and, in addition, to suggest different exercises for dance teachers to support being under the gaze.</p> <p>The thesis process consisted of a training period, an artistic work, and a written part. The artistic piece was an ensemble formed by three dancers, choreographed by Inka Luotola together with the working team. The artistic part of the thesis presented Luotola's methods to support working under the gaze. The methods were movement exercises formed during the training period. It was essential during the development work to be able to test the considerations of the training season and put the exercises into practice. With the help of the artistic work, it was possible to observe the functionality of the exercises.</p> <p>In this written part of the thesis, the artistic and pedagogical starting points of the process are opened. In addition to that, we delve into the different stages of the process and the dancers' perspectives on their functionality. Finally, this written part reflects on Luotola's professional growth and the ethics of the process in relation to the goals.</p>	
<p>Keywords gaze, interplay, pedagogy, improvisation, play, bounce, flow, dialogue</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	TAITEELLISET LÄHTÖKOHDAT.....	8
2.1	Katseen alla oleminen.....	8
2.2	Liikkeelliset lähtökohdat.....	9
3	PEDAGOGISET LÄHTÖKOHDAT.....	13
3.1	Turvallisemman tilan periaatteet.....	13
3.2	Dialogisuus ja positiivinen pedagogiikka.....	14
3.3	Avoin prosessi.....	15
3.3.1	Didaktinen–demokraattinen-malli.....	15
3.3.2	Ryhmätyöskentely osana koreografista prosessia.....	16
3.3.3	Pelk vapaa tila.....	17
4	PROSESSI JA TOTEUTUNUT TEOS.....	19
4.1	Aikataulu ja eteneminen.....	19
4.2	Taiteellisen osuuden rakentuminen.....	21
4.3	Harjoituskauden aikana tarkentuneet menetelmät.....	22
4.4	Taiteellisen osuuden rakenne ja ominaisuudet.....	23
4.5	Yleisö.....	26
5	TANSSIJOIDEN HAVAINNOT PROSESSIN PÄÄTTEEKSI.....	27
6	POHDINTA.....	30
6.1	Tavoitteet ja niiden toteutuminen.....	30
6.2	Ammatillinen kasvu.....	31
6.3	Eettisyys.....	33
6.4	Yhteenveto.....	33
	LÄHTEET.....	35
	KUVALUETTELO.....	37
	LIITE 1: HARJOITTEET.....	38
	LIITE 2: LÄHTÖLAUKAUS-JULISTE.....	41
	LIITE 3: KÄSIOHJELMA TEKSTI.....	42
	LIITE 4: KYSYMYKSET TANSSIJOILLE PROSESSIN LOPUKSI.....	43

1 JOHDANTO

Taidepedagogiikan ytimessä meidän toimintaamme ja ajatteluamme ohjeistaa tietyntyyppiset oletukset. Näitä oletuksia ei kuitenkaan voi suoraan osoittaa oikeiksi tai vääriksi. Keskeisiä meitä ohjaavia oletuksia ovat uskomukset taiteen yhteisöllisyydestä ja siitä, että taiteellinen toiminta on ihmisille perustarve. Taiteen uskotaan myös olevan keskeinen tekijä ihmisen perustavanlaatuisessa kehittämisessä. (Anttila 2011, 30–31.) Oman kokemukseni mukaan taidepedagogiikalla on erityislaatuinen kyky vastata ihmisen perustarpeeseen olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Taide antaa ihmisille mahdollisuuden toimia ryhmässä, jonka myötä ihmisen on mahdollista tulla kohdatuksi. Vuorovaikutteisessa tekemisessä ja yhteisöllisissä toimintaperiaatteissa taide todentuu ja herää uudella tavalla eloon.

Tanssitaiteelle ominainen kehollisuus ja kehon hyödyntäminen itseilmaisussa asettaa tanssijan mielestäni erityislaatuisen tarkastelun kohteeksi. Kokemukseni mukaan tanssijan taiteellista näkemystä ei voida erottaa hänen omasta kehostansa ja sen tavasta olla. Oman taiteellisen työn jakaminen edellyttää tällöin katsottavalta henkilöltä rohkeutta asettua esille. Tanssija asettaa itsensä ja oman kehonsa katseen kohteeksi. Koen, että tanssitaiteen onnistunut jakaminen edellyttää turvallisuuden tunteen kokemista esiintymishetkellä. Tällöin tanssija voi asettua vuorovaikutteiseen suhteeseen katsojien kanssa ilman kokemusta arvioivasta katseesta.

Anttilan (2011, 175) mukaan taiteella on taipumus saada ihmiset kokemaan syvästi ja syventymään johonkin asiaan. Olen havainnut, että vuorovaikutteinen toiminta ja yhteys toiseen henkilöön edellyttää toisen välitöntä kohtaamista. Tällöin kohdatessa toisen henkilön molemmat osapuolet asettuvat havainnoimaan toista ilman häiriötekijöitä ja asettuvat toisen ihmisen äärelle. Oman kokemukseni mukaan taide tarjoaa ihmiselle väylän uppoutua vuorovaikutustilanteisiin.

Opinnäytetyöni on kehittämistyö, johon kuuluu taiteellinen osuus. Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teos oli ITAK-näyttämöllä esitetty kolmen tanssijan tanssiteos, jonka koreografioin yhdessä työryhmän kanssa. Opinnäytetyöni koostuu harjoituskaudesta, toteutuneesta taiteellisesta teoksesta ja kirjallisesta osuudesta. Kirjalliseen osuuteen olen liitteeksi koonnut opinnäytetyöprosessissa kehittyneet harjoitteet. Harjoitteet ovat vapaasti kaikkien käytettävissä.

Kehittämistyöni tavoitteena on viedä minun pedagogisia keinojani eteenpäin, jotta voisin mahdollistaa oppilaalle turvallisen kokemuksen katseen alla olemisesta. Opinnäytetyö pohtii yleisesti nähdyksi tulemisen kokemusta tanssin kontekstissa ja tutkii monipuolisesti eri lähdemateriaalien avulla vuorovaikutteista kohtaamista. Kehittämistyöni tarkoitus oli esitellä tanssinopettajalle konkreettisia harjoitteita tukemaan katseen alla rentoutumista.

Opinnäytetyössäni nähdyksi tulemisen konseptin määrittelen turvallisuuden tunteen avulla. Koen ihmisen tulevan kohdatuksi ja huomatuksi, kun tilanteessa on läsnä toisia arvostava ilmapiiri. Omien havaintojeni mukaan katseen alla oleminen voi parhaimmillaan sisältää kokemuksen yhteisöllisyydestä. Tällöin kukaan ei ole yksin tarkastelun kohteena, vaan tilanne on vuorovaikutuksellinen. Keskeinen osa omaa opinnäytetyötäni on ajatus siitä, että tanssinopettajalla on taidekasvatuksessa merkittävä vastuu luoda tunneilla tapahtuvasta nähdyksi tulemisesta jokaiselle mielekäs kokemus.

Oppilaan rentoutuminen katseen alle vaatii opettajalta ymmärrystä vuorovaikutuksen merkityksellisyydestä ja tapoja harjoittaa oppilaiden vuorovaikutustaitoja.

Kehittämistyön määrittelen kehittämistutkimuskäsitteen kautta. Kehittämistutkimuksella tarkoitetaan tapaa luoda ratkaisuja todellisista opetustilanteista nousseisiin ongelmiin. Menetelmän syntymistä edelsi yleinen kritiikki opetuksen tutkimusta kohtaan. Kritiikin mukaan tutkijat opetuksen tutkimuksessa eivät pystyneet tuottamaan kentälle soveltuvia opettajan työtä tukevaa tietoa. (Pernaa 2013, 11). Oman opinnäytetyöni ajattelen mukailevan kehittämistutkimuksen toimintaperiaatteita. Kehittämistyöni pyrkii hakemaan ratkaisuja työelämässä havaittuun ongelmaan.

Opinnäytetyöni aiheen valinta syntyi tarpeesta luoda menetelmiä katseen alla olemisen harjoittelulle. Kokemukseni mukaan tanssin perusopetuksessa ja tanssin harjoittamisessa ylipäättään keskitytään todella vähän siihen, miten vuorovaikutustaitoja voidaan taiteen keinoin harjoitella. Näkyväksi tulemiseen tarvittavat vuorovaikutustaidot ajatellaan usein kehittyvän luonnostaan tanssimisen ohella. Taide ja tanssiminen antavatkin oivalliset puitteet yhteisöllisen ja vuorovaikutteisen harjoittelun syntymiselle. Koen kuitenkin, että tanssikasvatus tarvitsee sen erityislaatuisen luonteensa takia erillistä harjoittelua, mitä tulee katseen alla olemiseen ja siellä rentoutumiseen.

Tanssitunneilla kehomme on jatkuvasti tarkastelun alla ja esiintyminen ihmisten edessä on oleellinen osa harrastuskulttuuria. Tämän lisäksi koen sosiaalisen median myötä vaatimusten kasvaneen kehon esillä olemiseen ja tanssin kuvaamiseen. Koen tanssinopettajien vastuuksi edistää tanssitunneilla oppilaiden positiivisia kokemuksia katseen alla olemisesta. Näin voisimme edistää oppilaiden kestäväää tapaa tehdä taidetta ja auttaa heitä ymmärtämään kohtaamisen merkitys, kun katsomme toisiamme. Mielestäni tanssinopettajien tehtävänä on auttaa oppilasta kehittämään tapoja olla vuorovaikutuksessa ympäröivään maailmaan ja katseiden alla olemiseen. Tällöin oppilas mahdollisesti ymmärtää, ettei ole pelkästään hänen omalla vastuullaan rakentaa nähdäksi tulemisesta turvallista kokemusta.

Opinnäytetyöprosessilta toivon ennen kaikkea avointa keskustelua ja yhteisiä pohdintoja katseen alla olemisesta. Toivon opinnäytetyöni vastaavaan seuraaviin kysymyksiin: Mitä eri keinoja opettajalla on harjoittaa katseen alle rentoutumista, mitä tanssijat tarvitsevat kokeakseen olonsa turvalliseksi nähdäksi tullessa ja miten tilanteesta muotoutuu vuorovaikutuksellinen sekä katsojalle, että katseen kohteena olevalle.

Kehittämistyön tarkoitus on pyrkiä vastaamaan aiemmin esittämäni ongelmaani katseen alla olemisen vähäisestä harjoittelusta tanssinopetuksessa. Samalla työni tarkoitus on viedä omaa pedagogiikkaani eteenpäin ja luoda minulle konkreettisia keinoja tehdä omasta opetuksesta vuorovaikutteisempaa. Opinnäytetyön taiteellisessa teoksessa esittelen harjoituskaudella syntyneitä harjoitteita tukemaan rentoutumista katseen alla. Esittelemäni menetelmät ovat osittain tanssin kentällä aktiivisesti käytössä olevia harjoitteita, mutta niihin olen opinnäytetyössäni lisännyt käsityksen katseen alla olemisesta. Opinnäytetyöprosessissa kehittyneet harjoitteet ovat yhdessä harjoituskauden kanssa ratkaisuni siihen, kuinka tanssinopettaja voi auttaa oppilaita tulemaan turvallisesti nähdäksi.

Koen merkittäväksi osaksi opinnäytetyöni onnistumista sen, että kehittämistyöhön sisältyy Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teos. Teoksessa harjoituskauden harjoitteet vietiin käytäntöön ja pääsin työryhmän kanssa testaamaan niiden toimivuutta. Opinnäytetyöni taiteellinen osuus esitettiin Savonia ammattikorkeakoulun musiikin ja tanssin yksikön järjestämässä Lähtölaukaus -festivaalissa keskiviikkona 28.2.2024 ja lauantaina 2.3.2024.

2 TAITEELLISET LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa esittelen minun taiteellisia lähtökohtiani prosessille ja avaan keskeisiä käsitteitä työn kannalta. Lisäksi käyn läpi periaatteita, joita olen hyödyntänyt prosessissa ja opinnäytetyön taiteellisessa osuudessa.

2.1 Katseen alla oleminen

Vastasyntynyt on täysin riippuvainen hoivaajistaan ja rakentaa elämänsä pohjautuen turvalliseen suhteeseen vanhempiinsa. Lapsella on alusta alkaen kyky vuorovaikutukseen ja kiintymiseen. Varhaisen vaiheen vuorovaikutus ja vanhemmilta saatu hoiva ovat kasvun ja kehityksen mahdollistajia. (Sinkkonen & Korhonen 2016, 38–39.) Syntymästään asti vauva on aktiivinen yksilö ja jo ennen kykyä puheen tuottamiseen vauva pyrkii ilmaisemaan omia tunteitaan. Vauva hakee vuorovaikutussuhdetta vanhempiensa kanssa monin tavoin. Itseen vauva voi ilmaista ilmeillä, äänellä ja liikkeillä. Lapset oppivat paljon uutta ja kehittyvät, mutta silti vanhat tavat kommunikoida säilyvät. Ihminen pyrkii alusta asti vuorovaikutukseen jakaakseen kaikenlaisia tunteita. Vanhempi voi hakea vauvaan kontakti esimerkiksi pitkällä katsekontaktilla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024.)

Ihmisellä on luontainen tarve tulla nähdyksi ja oleminen vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa on kasvun ja kehityksen kannalta elintärkeää. Ihmiset tarvitsevat ympäristön tukea kokeakseen oman tekemisen merkitykselliseksi. (Lyyra, Välimaa, Leskinen, Kannas & Heikinaro-Johansson 2016, A 34–47.) Tekemisen vuorovaikutteisuus on mielestäni tanssimisen ydin. Koen tanssimisessa vuorovaikutteisuuden mahdollistavan ainutlaatuisen tavan samaistua muihin ja oppia uutta. Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teoksessa keskeinen lähtökohta oli tiedostaa kunkin tanssijan oma luontainen valmius tulla kohdatuksi ja olla vuorovaikutuksessa ympäröivään maailmaan.

Taru Aho (2020, 9–11) hyödyntää tanssitaiteen maisteriohjelman opinnäytetyössään Merleau-Pontyn mallia kaksisuuntaisesta katseesta. Hän kertoo kyseisen mallin havainnollistavan hienosti eri maailmojen tapaa olla sidoksissa toisiinsa ja painottaa sitä, että kaikella olemassa olevalla on vuorovaikutteinen luonne. Aho kirjoittaa auki Merleau-Pontyn käsitystä kaksisuuntaisesta katseesta niin ettei meidän ympärillämme olevat elolliset ja elottomat asiat ole katseen objekteja. Mallin mukaan kaikki ihmistä ympäröivä katsoo meitä takaisin. Aho toteaa, että tällöin käsitys katseen objektista murtuu.

Ahon tanssitaiteellisten kokemusten mukaan Merleau-Pontyn malli tuntuu todentuvan käytännössä ja se purkaa rajaa subjektin ja objektin välillä. Malli tuntuu mahdollistavan ihmisille ja muille elollisille sekä elottomille laajempia mahdollisuuksia toimia. Mallin ajatus kehosta ja sen tavoista olla sopeutuu ympäristön vaatimuksiin monipuolisesti. Ajatus kaksisuuntaisesta katseesta avaa enemmän mahdollisuuksia katsoa maailmaa eritavoilla, kuin dualistinen lähestymistapa. (Aho 2020, 11.) Koen Ahon esittelemän mallin ja hänen tapansa tulkita sen keskeisiä piirteitä tukevan omaa käsitystäni siitä, että opinnäytetyön tanssijat eivät ole yksin katseen kohteena. Sen lisäksi koen Ahon pohdintojen olevan kehittämistyölleni merkityksellisiä, koska hän on tutkinut työssään katseen alla olemisen käsitettä. Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teoksessa tavoittelin yhteisöllisyyden tunnetta ja sitä, että tila olisi kaikkien yhteinen. Suhteessa opinnäytetyöni tavoitteisiin ajatus kaksisuuntaisesta katseesta tuntui houkuttelevalta.

Opinnäytetyöprosessin aikana havaitsin harjoittelevani työryhmän kanssa erilaisia tapoja katsoa kaikkea ympärillä olevaa. Perustelin tätä usein sillä, että se edistää tanssijoiden kykyä tulla kohdataksi. Ajatukseni tämän takana oli, että kun osaamme nähdä yleisön, niin yleisö voi katsoa meitä myös takaisin. Koin, että tämän ajatuksen myötä yleisön ja tanssijoiden välille ei muodostunut yksipuolista näkyville tulemista. Katseen alla oleminen oman kokemukseni mukaan jakaantui tilassa olleiden kesken.

Edellä kuvatussa ajatusmallissani oli paljon samaa mitä Ahon kuvailemassa Merleau-Pontyn mallin kaksisuuntaisessa katseessa. Sen lisäksi Aho kuvailee oivallisesti ajatusta katseen objektin murtumisesta silloin, kun olemisen lähtökohtana on vuorovaikutteisuus. Omassa prosessissa koin jokaisen tilassa olevan ottaneen vastuun kohdata ympärillä olevat ihmiset.

Kirsi Monni (2004, 144) havainnollistaa väitöskirjassaan omakohtaisen kokemuksen avulla katseen luomaa voimakasta häpeän tunnetta. Hänen kokemuksensa mukaan heittäytyminen tanssin vietäväksi vaatii sen, että oli arvioivan katseen ulottumattomissa. Monni toteaa, että tanssiessa tulee mahdollisesti ilmi jotakin, mitä haluaa jakaa toisen kanssa ja voimakas tietoisuus katsottuna olemisesta viestii kyvystä ymmärtää se.

Monni (2004, 144) nostaa esille oman kokemuksensa katseen alla olemisesta ja siihen liittyvästä häpeän tunteesta. Päättelen tästä, että katseen alla oleminen on tällöin yksipuolista ja kokemus vastavuoroisesta katsekontaktista uupuu. Ajattelen, että häpeän tunteen kokeminen voi viestiä vuorovaikutussuhteen toimivuuden aukoista. Oman taiteellisen prosessini ja teokseni kannalta oli tärkeää pyrkiä asettumaan katseen alle yhdessä yleisön kanssa. Halusin välttää tilanteita, jossa toinen vuorovaikutustilanteen osapuoli kokisi olonsa arvostelluksi.

2.2 Liikkeelliset lähtökohdat

Yhdessä liikkuminen ja antautuminen kehollisuudelle mahdollistaa päätyminen positiiviseen kierteseen, jossa yksilön kokemus kehollisuudesta linkittyy yhdessä tekemisen iloon. Tälle ketjureaktiolle on oleellista, että yksilö tiedostaa jokaisen tilassa olevan sitoutuvan yhdessä tehtävään asiaan. Tämän tiedostaminen voi poistaa yksilöltä estoja ja ennakkoluuloja. Näin rakentuu yhteinen kokemus, minkä kaikki tilassa olevat jakavat. Tanssilla on merkittävä kyky vaikuttaa siihen, miten yhteisessä tilassa ollaan ja millainen tunnelma sinne syntyy. (Anttila 2013, 169–176.) Opinnäytetyöni liikemateriaalin harjoittelemisessa ensisijaisesti tavoittelin yhteisöllisyyden kokemuksen syntymistä. Valitsin painottaa harjoituskaudella sitä, että materiaali mahdollistaisi kaikkien tanssijoideni osallisuuden mahdollisimman hyvin. Sen lisäksi prosessin taiteellisessa osuudessa halusin ikään kuin kutsua yleisön tanssiin mukaan.

Lähestyin opinnäytetyöprosessissa katseen alle asettumista eri työskentelytavoilla:

- Improvisaatio
- Pelillisuus
- Valmiiksi tuotettu liikemateriaali

Työskentelytapojen tuli tukea asettamiani liikkeellisiä teemoja:

- Jousto (engl. bounce)

- Virtaava liike ja flow-tila

Seuraavaksi esittelen tarkemmin opinnäytetyön liikkeellisiä työskentelytapoja hyödyntäen lähdekirjallisuutta. Lähdeaineistot ovat toimineet opinnäytetyöprosessin harjoituskauden inspiraationa.

Improvisaatio

Improvisaation ydin idea on tässä hetkessä tapahtuva spontaani leikki, joka on kuin yhdessä luotu uni (Improvisaatioteatteri PORE 2013). Opinnäytetyössä tavoittelin improvisaatiolla tanssijoiden spontaania kykyä reagoida ympäristössä tapahtuviin muutoksiin. Muutoksiin sopeutuminen ja nopeiden ratkaisujen tekeminen mahdollistaa tanssijoille reagoinnin suhteessa siihen, että mitä kokee tarvitsevänsä rentoutuakseen katseen alle.

Kirsi Monni (2004, 203–204) kirjoittaa improvisaation spontaaniuuden ja nopeiden käänteiden mahdollistuvan, kun liikkeessä on läsnä havainnointi–tietoisuus. Prosessin aikana painotin tanssijoille omien tunteiden ja kokemusten havainnoinnin tärkeyttä, jotta voisimme reagoida muuttuvaan ympäristöön spontaanisti. Tilanteiden nopea ratkomisen loi tanssijoille mahdollisuuden toteuttaa katseen alla olemista sen hetken tarpeiden mukaisesti.

Improvisaatio voi mielestäni parhaimmillaan mahdollistaa tanssijoille väylän löytää yhteyden itseensä sekä ympärillä oleviin ihmisiin. Ajattelen, että improvisaatiolle ominainen tietämättömyys altistaa liikujan olemaan läsnä kyseisessä hetkessä. Oma tapa olla hetkessä ja havainnoida ympäristöä avaa väylän olla vuorovaikutuksessa muihin. Tämä edellyttää mielestäni luopumista ennalta määritellyistä lopputuloksista. Stephen Nachmanovitch (1991, 94) kuvailee improvisaation luovan tietämättömyyden rinnalle selkeän vuorovaikutussuhteen ympäristöön ja omaan tekemiseen.

Omalle opinnäytetyöprosessille merkityksellistä oli osittainen tekemisen suunnittelemattomuus. Harjoituksissa pyrin aloittamaan harjoitteet nopeasti ja vasta sen jälkeen pohdin omia kokemuksia sen toimivuudesta. Nostan seuraavaksi esille esimerkin muusikoiden välisestä improvisaatiosta. Mielestäni se mallintaa erinomaisesti ajatustani liiallisen suunnittelun pois jättämisestä.

Nachmanovitchin (1991, 94) mukaan yhteisessä improvisaatiossa ja soittamisessa ei ole aina lähtökohtaisesti selvillä valmista rakennetta tai kaavaa. Hetkien päästä soittamiselle asettuu selkeä kulkusuunta ilman tiettyä päämäärää. Tämä on mahdollista sillä soittajat aloittivat jotakin yhdessä. Toisen kuunteleminen ja hetkessä mallintaminen luo tuntemattomaan päämäärään selkeitä yhteisiä reittejä. Soittajat jopa eri taustoista voivat tietämättä toisten toimintatavoista mitään esittää yhtenevän teoksen ja täten asettua ikään kuin yhdeksi instrumentiksi. Kahden ihmisen kohtaaminen ja yhteinen improvisaatio muovaa tilanteen, jonka voisi nähdä täydellisenä määritelmänä yhteisestä rakenteesta ja vuorovaikutuksesta.

Ajattelen prosessin taiteellista osuutta työryhmän ja yleisön välisenä soittona. Työryhmän kesken meillä oli erilaisia sopimuksia ja sääntöjä esityksen muodostumiselle. Puolestaan esityksen katsojalla ei välttämättä ollut tiedossa työryhmän sisäisiä rakenteita. Olimme kuitenkin kaikki samassa tilassa ja jaoimme yhteisen hetken. Voisi siis ajatella, että tulimme katsojien kanssa eri taustoista tilanteeseen luoden yhteisen jaetun hetken eli improvisoimme. Ajatus kahdesta soittajasta ja yhdestä inst-

rumentista korostaa oivallisesti jokaisen panosta tilanteeseen. Yleisön tapa olla ja "soittaa" työryhmän kanssa määritteli esityksen rakenteen sujuvuuden. Prosessin yhdeksi keskeiseksi lähtökohdaksi muotoutui tämän myötä yleisön kanssa pelaaminen.

Pelillisuus

Pelillisyydellä tarkoitetaan asioiden esille tuomista ja käsittelyä käytännönläheisellä tavalla. Se on usein tarkoituksenmukaista toimintaa, joka lisää käsiteltävän asian konkretiaa. Pelillisyyden tavoitteena on vahvistaa osallisten kykyä toimia hankalissa tilanteissa. Pelillisuus edistää dialogista ja suhdeperustaista työskentelyä. Pelillisyyden käsitettä hyödyntävän työskentelyn keskeisiä osia ovat mm. aitous, tuomitsemattomuus ja myönteinen palaute. (Kukkonen ym. 2021, 7.)

Opinnäytetyöprosessissa pelillisyyttä tutkin tanssijoiden ja katsojien välisen kommunikaation edistämisenä. Pohdin aluksi paljon sitä, kuinka voisin lisätä tanssijoiden ja yleisön välille vuorovaikutteisuutta Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teoksessa. Päädyin opinnäytetyön harjoituskaudella painottamaan pelillisyyttä ja sen keinoja kommunikoida katsojien kanssa. Lopulta opinnäytetyön taiteellisen osuuden keskeisessä osassa oli tilanteiden leikinomaisuus. Kuinka leikin yhdessä yleisön kanssa?

Valmis liikemateriaali

Hämäläinen Soili (1999, 31–32) päätyy eri lähteitä hyödyntäen johtopäätökseen, että komposition voidaan ajatella pitävän sisällään spontaanisuuden ja järjestelmällisen muotoamisen. Hän toteaa myös komposition olevan samanaikaisesti intuitiivinen ja tietoinen prosessi. Hämäläisen mukaan näiden laatujen välinen suhde vaihtelee taiteilijan mukaan.

Prosessissa käytin kahta eri valmista liikemateriaalia luodakseni taiteelliseen teokseen yhdenmukaisuutta. Ajattelin yhdenmukaisuuden auttavan teosta pysymään tarkemmin tutkittavassa aiheessa. Valmiin liikemateriaalin käsitteen yhdistän omassa opinnäytetyöprosessissa kompositiiviselle ominaisiin piirteisiin. Loin harjoituskaudella opinnäytetyöni työryhmälle valmiita tanssisarjoja, mutta niitä ei ollut tarkoitus hyödyntää taiteellisessa prosessissa tai valmiissa työssä sellaisenaan. Valmiit liikemateriaalit toimivat työkaluina improvisoitaessa ja täten olivat ikään kuin kompositioita.

The Limón school -Peridance Center (2024) kuvailee Limón-tekniikan tarjoavan tanssijoille luonnollisen tavan lähestyä liikkumista koreografian sisällä. Tekniikka painottaa kehon luonnollisia rytmejä vapauttaa ja jännittää lihaksia (engl. fall and recovery) sekä vuorovaikutusta kehon painottomuuden ja painon tunteiden kanssa. Limón-tekniikan mahdollistaa myös hengityksen tiedostamisen liikkumisessa.

Opinnäytetyöni harjoituskaudella ja Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teoksessa käytin tanssisarjoja tukemaan tanssijoiden liikkumisen yhdenmukaisuutta. Halusin valmiissa liikemateriaalissa jättää kuitenkin tilaa tanssijoiden luonnolliselle tavalle olla tilanteessa. Tanssisarjoissa tavoittelin liikkeiden yhdenmukaisuutta ja halusin välttää tiukkojen raamien asettumista tanssijoiden tavalle olla esillä. Koen Limón-tekniikan vaikuttavan omaan tapaan katsoa tanssisarjojen luomista. Havaitseen, että inspiroidun kyseisen tekniikan tavasta nähdä tanssijan olemisen tapa keskeisenä osana valmista koreografiaa.

Opinnäytetyön liikkeelliset teemat

Prosessissa tein tietoisesti ratkaisun valitessani jouston keskeiseksi liikkeelliseksi teemaksi. Oman kokemuksen mukaan joustava liike vahvistaa tunnetta rentoudesta ja rentoutumisesta. Sen lisäksi koin jouston yhdistelevän sujuvasti eri tanssilajien ominaispiirteitä. Tanssijoilla oli tämän myötä eri väyliä lähestyä käsiteltävää aihetta. Toisaalta jousto -liikkeenä tuki omaa tavoitetta ottaa yleisö osaksi esitystä. Yleisön kehollinen reaktio joustoon oli liikuttaa päätään mukaillen tanssijoita.

Flow-tila on voimakas mielihyvän tunnetta tuottava kokemus ja siitä voidaan käyttää myös nimikettä optimaalinen kokemus. Tunteeseen liittyy vahvasti ihmisen kokemus ympäristöön ja sen vaatimukseen sopeutumisesta. Flow-tila tarjoaa mahdollisuuden intensiiviseen keskittymiseen vaatien henkilöltä tavoitteellisuutta. (Csíkszentmihályi 2005.)

Prosessissa virtaavalla liikkeellä tavoittelin pehmeää liike laatua yhdistettynä tanssijan kokemukseen tilanteen sujuvuudesta. Petri Hoppu (2017, 10–13) mukailee Csíkszentmihályin tutkimuksia todeten, että tanssissa koettavaa flow-tilaa ei mikään tahansa liikkuminen tuota. Hän kertoo myös, että saavuttaakseen flow-tilan tulee tehtävän haastavuuden ja jo opitun taidon olla tasapainossa. Koin valitsemiä työskentelytapojen ja prosessin liikkeellisen teeman mahdollistaneen tanssijalle kokemuksen flow-tilasta. Tanssijoilla oli käytössä jo ennestään heille tuttuja työskentelytapoja ja niiden lisäksi uusia menetelmiä. Näiden välinen tasapaino loi tilanteita, jossa oli mahdollista virittäytyä virtaavaan liikkeeseen ja näin ollen flow-tilaan.

3 PEDAGOGISET LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa esittelen pedagogisia ulottuvuuksia opinnäytetylleni ja avaan periaatteita prosessin etenemiselle. Lisäksi käyn läpi harjoituskauden ja esityksien aikana hyödynnettyjä käsitteitä ja prosessin lähtökohdista.

Opinnäytetyöprosessin taiteelliset ja pedagogiset lähtökohdat tukevat toisiaan. Nämä kuvailemani lähtökohdat ovat yhdenvertaisessa asemassa suhteessa prosessiin ja sen toteutukseen. Olen luonut kaavion kuvaamaan näiden lähtökohdienten osatekijöitä suhteessa Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teoksen syntyyn (katso kuva 1).



KUVA1. Opinnäytetyön lähtökohdat kaavio. (Luotola 2024)

3.1 Turvallisemman tilan periaatteet

Turvallisella tilalla tai turvallisemman tilan periaatteilla tarkoitetaan jokaisen yhteistä vastuuta luoda tilasta yhdenvertainen kaikille osallistujille. Turvallisemman tilan toimintatavoilla mahdollistetaan toisia kunnioittava ilmapiiri ja avoin keskusteluyhteys. Jokaisella on oikeus tuntea olo turvalliseksi ilman minkäänlaista yksilön ominaisuuksiin perustuvaa erotusta. Kenenkään ei tulisi kokea pelkoa min-käänlaisesta syrjinnästä tai häirinnästä. (Suomen YK-liitto julkaisuaika tuntematon.)

Opinnäytetyön harjoituskauden pohjaksi ja toimivuuden takaamiseksi nousi keskeisenä asiana turvallisuuden tunteen takaaminen. Käsiteltäessä katseen alla olemista ja sen alla rentoutumista halusin ympäristön mahdollistavan tanssijoille työskentelyilmapiiri, jossa heidän ei tarvinnut pelätä syrjintää tai minkäänlaista häirintää. Prosessin ohjaajana ensimmäinen tavoitteeni harjoituksille oli yhdenvertaisuuden toteutuminen.

Turvallisella tilalla tarkoitetaan yhdessä luotuja tietynlaisia "pelisääntöjä". Kaikilla tilanteeseen osallistuvilla henkilöillä tulisi olla oikeus vaikuttaa yhteiseen ilmapiiriin ja sääntöihin, joita kaikki sitoutuu noudattamaan. Turvallisemman tilan periaatteista löytyy monien tapahtumien ja koulujen nettisivuilta kyseisen paikan ohjeistukset. (Oikeusministeriö julkaisuaika tuntematon)

Koin yhteisten sääntöjen rakentamisen tärkeäksi välineeksi ehkäistä turvatonta ilmapiiriä harjoituksissa ja sen ulkopuolella. Ensimmäisissä harjoituksissa keskustelimme työryhmän kanssa toiminnan edellytysten kannalta tärkeitä näkökulmista ja loimme yhteiset säännöt. Olen luonut prosessin keskeisistä säännöistä ja turvallisemman tilan periaatteista myös julisteen (katso kuva 2). Halusin myös käydä yhteiset säännöt läpi ääneen. Vastavuoroisuus ja asioista keskusteleminen vahvistivat tunnetta siitä, että kaikki osalliset olivat sitoutuneet yhteisten sääntöjen noudattamiseen.



KUVA 2. Turvallisemman tilan periaatteet juliste. (Luotola 2024)

3.2 Dialogisuus ja positiivinen pedagogiikka

Dialogisuudella tarkoitetaan tapaa olla vuorovaikutuksessa niin, että toisen kuunteleminen on välttämätön osa kanssakäymistä. Kaikki ihmisten välillä oleva vuorovaikutus ei tällöin ole dialogisuutta. Osaksi opettajan omaa pedagogiikkaa voi kuulua vuorovaikutus ja toisen ihmisen kohtaaminen. Kohtaamisella ja tilanteiden vastavuoroisuudella onkin kehitys- ja oppimispsykologiassa vahva merkitys. Nämä edistävät kaikenlaista oppimista ja oppimistuloksia merkittävästi. Taiteessa on erityinen piirre kehittää dialogisia ja vuorovaikutteisia tilanteita. Taiteeseen kuuluu merkittävänä tekijänä kokemus

avoimuudesta ja vastavuoroisuudesta. Taiteella ja sen kokemisella on voima luoda jokaiselle kokemus vaikuttamisesta. (Anttila 2011.)

Läpi harjoituskauden tavoitteeni oli säilyttää avoin keskusteluyhteys työryhmän sisällä. Koin sen alkanee yhteisten sääntöjen määrittelyllä ja jokaisen tarpeiden kuuntelemisella. Halusin vuorovaikutustaitojen olevan läsnä myös liikkeellisessä harjoittelussa. Prosessin aikana harjoittelimme muiden tanssitaiteellisten valintojen kuuntelemista suhteessa omaan tekemiseen. Tunneilla tehtävissä liikkeellisissä harjoitteissa hyödynsimme siis myös dialogisuutta.

Positiivinen pedagogiikka tuo näkyväksi oppilaiden vahvuudet ja tuo tietoisuuteen jokaisen kyvyn loistaa jossakin. Opetuksen keskiössä on oppilaan oman potentiaalin kirkastaminen niin ettei oppilas kokisi itseään aina huonoksi. Positiivisessa pedagogiikassa tavoitellaan erilaisten keinojen löytämistä selvitäkseen elämän kriiseissä ja muutoksissa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 9–13.)

Dialogisen työskentelytavan rinnalle halusin ottaa prosessin pohjalle ajatuksia positiivisesta pedagogiikasta. Mielestäni oli tärkeää nostaa esille ja sanoa ääneen toisen vahvuuksia. Prosessin aikana halusin harjoittaa ilmapiiriä, jossa saa tuoda kaikkien tietoisuuteen toisten vahvuudet. Tämän viestimiseen oli vaalittava dialogisuutta ja hyviä vuorovaikutustaitoja. Prosessin aikana ratkaistiin yhdessä millä kaikilla eri keinoilla voi vahvistaa yksilön potentiaalin täyttymistä.

3.3 Avoin prosessi

Sovimme yhdessä tanssijoiden kanssa, että toteutamme harjoituskauden työryhmän ehdoilla. Tämä takasi työryhmälle turvallisemman tilan kokeilla erilaisia harjoitteita tanssissa. Ryhmälähtöisen prosessin keskeiseksi tavoitteeksi asetin tasa-arvoisen oivalluksien jakamisen puolin ja toisin. Työryhmän toiminnassa korostui harjoituskaudella muiden ryhmän jäsenten aktiivinen kuuntelu ja poisoppiminen epäonnistumisen pelosta. Tasa-arvoinen ideoiden jakaminen edellytti asioiden ennakkoluulotonta kokeilemistä ja rohkeutta tehdä valintoja useiden hyvien vaihtoehtojen joukosta. Harjoitusprosessi muotoutui näiden ehtojen kautta kohti avointa prosessia.

Koin avoimen prosessin mahdollistavan työryhmälle eri asioiden kokeilemisen ilman, että tietää ennalta prosessin lopputulosta. Avoin prosessi piti myös sisällään ryhmälähtöisen toiminnan ja venytti koreografian ja tanssijan tyypillisiä rooleja. Prosessissa vaalin yhteistyötä ja ajattelen oman roolini koreografina / opettajana olevan ennemmin asioiden jakamista ja vastaanottamista. Nostan esille seuraavaksi opinnäytetyöprosessia muistuttavat tavat tutkia ja luoda taidetta. Sen lisäksi esittelen yhden psykologisen valmennuksen käsitteen, jota tanssijat pystyivät hyödyntämään osana oppimisprosessia.

3.3.1 Didaktinen–demokraattinen-malli

Butterworthin mukaan tanssitaiteen luomista voidaan lähestyä viidellä eri tavalla luokitella koreografian ja tanssijan roolia prosessissa. Didaktisella lähestymistavalla työskentelyssä pyritään toimimaan koreografi- / opettajalähtöisesti mallioppimisen periaatteita hyödyntäen. Demokraattinen työskentelytapa puolestaan lähestyy tanssitaiteen luomista työryhmän yhteisten toiveiden kautta. Koreografian / opettajan työskentelytapa ja suhtautuminen työryhmän eri rooleihin voi vaihdella autoritäärisen ja

vuorovaikutteisen välillä. Ote työskentelyyn voi myös sijoittua näiden ääripäiden välimaastoon. (Butterworth 2018, 89–104.)

Butterworth (2018, 90) kuvailee seuraavasti didaktinen-demokraattinen-mallin eri tavoista lähestyä tanssitaiteen luomista:

1. Koreografin rooli asiantuntijana (engl. expert) – tanssija rooli instrumenttina (engl. instrument)
2. Koreografin rooli raamien kehittäjänä (engl. author) – tanssijan rooli tulkitsejana (engl. interpreter)
3. Koreografin rooli pilottina (engl. pilot) – tanssijan rooli avustajana (engl. contributor)
4. Koreografin rooli fasilitaattorina (engl. facilitator) – tanssijan rooli luovana tekijänä (engl. creator)
5. Koreografin rooli tanssijan yhteistyökumppanina (engl. collaborator) – tanssijan rooli koreografian osaomistajana (engl. co-owner)

Butterworth (2009, 100–101) mallin esittelemät pedagogiset lähtökohdat sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa osana tanssitaiteen luomista:

1. Tanssijan asema on passiivinen, mutta vastaanottava
2. Tanssijalla on vapaus omalle tulkinnalle, mutta toiminta on vastaanottavaa
3. Tanssijan ja koreografin välinen vuorovaikutus on molempia osallistavaa
4. Tanssijan ja koreografin suhde on pääsääntöisesti vuorovaikutuksellista
5. Toiminta on vuorovaikutuksellista koko työryhmän kesken

Opinnäytetyön harjoitusprosessissa havaitsin tulkitsevani koreografin / opettajan ja tanssijoiden rooleja mukailen Butterworthin didaktinen–demokraattinen-mallin demokraattista lähestymistapaa luoda taidetta. Koin myös prosessin vuorovaikutussuhteiden asettuvan tällöin asteikolle numeroiden 4 ja 5 välille. Tasavertainen tapa toimia ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa oli mielestäni edellytys turvallisuuden tunteen kehittymiselle prosessin aikana. Teemana ja tutkimuskohteena koin katseen alla olemisen vaativan dialogisuutta tanssijoiden ja minun välilläni. Koin tärkeäksi sen, että tanssijat jakoivat omia kokemuksiaan harjoitteista suhteessa niiden kokeilemiseen yleisön edessä.

3.3.2 Ryhmätyöskentely osana koreografista prosessia

Osallistuin vaihto-opintojeni myötä keväällä 2023 Tukholman taideyliopiston järjestämälle luennolle aiheesta ryhmätyöskentely osana koreografian luomista. Luennon piti ruotsalaisen JELNEK-tanssikomppania (JELNEK tanssikomppania 2023). Luennon tarkoitus oli auttaa meitä toimimaan yhdenvertaisesti ja tehokkaasti ryhmässä.

Tanssikomppanian jäsenet esittelivät omia menetelmiään ratkoa ryhmässä työskentelemistä ja kuvasivat periaatteitaan seuraavasti. Ryhmätyöskentely perustuu parhaimmillaan uteliaisuuteen ja ennakkoluulottomaan tapaan kohdata muiden ideat. Luodessa yhteistä teosta olisi tärkeä antaa tilaa erilaisille ideoille ja aktiivisesti kuunnella muiden ehdotuksia. Harjoituksissa voi hyödyntää esimer-

kiksi leikkimielisiä harjoitteita tukemaan erilaisten vaihtoehtojen läpikäymistä. Ideoita ei tulisi arvostella ennen niiden kokeilemistä käytännössä. Käytännön kokeilemisen jälkeen moni idea voi tuntua huonolta, mutta tämä ei tarkoita, että runsas ideointi olisi ollut turhaa tai idea olisi ollut täysin tarpeeton. (JELNAK 2023.)

JELNAK-tanssikomppanian (2023) tanssijat piti luennolla harjoitteen liittyen jokaisen idean kokeilemisestä. Tässä oma tulkintani harjoituksen kulusta ja säännöistä:

- Päätäkää ryhmän kanssa tilanteen aloituksen ja tarinan
 - o Tilassa on käytettävissä myös rekvisiittaa ja musiikkia
- Aikaa improvisoidulle tilanteelle on 10 minuuttia
- Jokaiseen ideaan tulee vastata myönteisesti ja se toteutetaan välittömästi
- Tehtävä voi vaihtua seuraavasta ideasta tai tehtävänanto voi kehittyä matkan varrella toiseksi
- Ideoiden rinnalla kertokaa ennalta sovittua tarinaa yksin tai ryhmän kanssa
- Harjoitus päättyy ennalta sovitun aikarajan päätyttyä
- Harjoituksen jälkeen kirjoitetaan muistiin omaa prosessia puhuttelevat ideat

Kiinnitin Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teoksen harjoitusprosessin aikana erityisesti huomiota siihen, että työskentelytapani vastasivat JELNAK-tanssikomppanian käsitystä ryhmätyöskentelystä osana taiteellista prosessia. Halusin työryhmän olevan tasa-arvoisessa asemassa, kun suunnittelimme opinnäytetyön taitteellisen osuuden rakennetta. Kaikilla ryhmäläisillä oli mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä viemme yleisön eteen. Hyödynsin opinnäytetyön harjoituksissa kokeilemisen periaatetta ja vasta sen jälkeen valitsimme prosessin etenemisen kannalta parhaimman vaihtoehdon.

En varsinaisesti tehnyt luennolta tuttua harjoitetta, mutta halusin sen avulla havainnollistaa opinnäytetyön harjoituskauden luonnetta. Harjoituskaudella annoin tanssijoille aikaa kokeilla erilaisia lähestymistapoja käsiteltävään aiheeseen. Tanssijoiden tuli tällaisissa tilanteissa havainnoida jokaisen ehdotuksia tilanteen ratkaisemiseksi ja lähteä niihin mukaan.

3.3.3 Pelkovapaa tila

Totesin harjoituskaudella, että epäonnistumisen pelko ja kokemus siitä, että tuottaa muille pettymyksen voi hallita merkittävästi omaa kokemusta katseen alla olemisesta. Prosessissa halusin kannustaa ryhmää kohti ajattelumallia, jossa kokeileminen ja testaaminen ilman täydellistä ratkomista on tavoiteltua. Prosessissa ryhmän työskentelylle asetui yhteinen sääntö kannustaa itseään ja muita.

”Pelkovapaa tila” on ajattelumalli, jossa yksilö heittäytyy tehtävään miettimättä liikaa lopputulosta. Pelko epäonnistumisesta muodostuu, kun yksilö ajattelee tarpeettoman paljon toteutettavan asian lopputulosta ja sen mahdollisia kielteisiä vaikutuksia. Epäonnistumisen pelko on yksi keskeinen tekijä, joka hidastaa onnistumisen kokemuksia. (Tossavainen & Peltonen 2020, 383–389.)

Harjoittelussa on myös tärkeä ottaa huomioon harjoituksen kuormittavuus mielelle. Tilanteen ohjaajan on tällöin tärkeä ottaa huomioon tuntitilanteen rytmittäminen. Silloin, kun harjoitteiden paine ja kuormittavuus on korkealla, tulisi siitä seurata kevyempi vaihe. (Tossavainen & Peltonen 2020, 265–267.)

Havaitsin prosessin aikana kannustavan tanssijoita tietyn lopputuloksen tavoittelun sijaan vapaaseen testaamiseen ja ohjeiden omatoimiseen ratkaisemiseen. Näin paljon yhtäläisyyksiä omassa toiminnassani rinnastettuna ajattelumalliin pelkovapaasta tilasta. Prosessissa minulle oli erityisen tärkeää myös löytää työryhmälle toimiva tuntirakenne, etteivät harjoitukset olisi olleet liian kuormittavat tas-sijoille. Uskallan väittää, että yksilön kokiessa oman työnsä arvokkaaksi riippumatta lopputuloksesta sekä harjoitusten ollessa kuormitustasoltaan sopivia, niin tavoitteet saavutetaan kirkkaammin.

Pelkovapaa tila minulle käsitteenä merkitsi joustavuutta ja rohkeutta kuunnella sitä, että mitä prosessi tarvitsee. Minulla oli harjoituksissa välillä mielessä erilaisia ratkaisuja liittyen prosessin mahdolliseen lopputulokseen, mutta niiden toteutuminen ei olisi puolestaan palvellut työryhmän sen hetki-siä tarpeita. Tällöin oli viisaampaa kuunnella työryhmän toiveita. Pelkovapaa tila mahdollisti läsnä-olon hetkessä, eikä tarvinnut miettiä tulevaa.

4 PROSESSI JA TOTEUTUNUT TEOS

Tässä luvussa kuvailen opinnäytetyöprosessin etenemistä ja Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teoksen rakennetta. Kehittämistyölleni oli tärkeää luoda harjoituskauden aikana harjoitteita tukemaan katseen alla rentoutumista. Seuraavaksi kuvailen opinnäytetyön osatekijöitä, joiden avulla harjoitteet syntyivät.

4.1 Aikataulu ja eteneminen

Tanssinopettajan tutkinto-ohjelman aikana olen ollut kiinnostunut tutkimaan kokemusta tanssin ilosta ja siihen vaikuttaneista osatekijöistä. Opinnäytetyössä halusin pohtia vuorovaikutusta osana pedagogiikkaa. Varsinainen idea opinnäytetyöni aiheesta ja toteutuksesta syntyi kesällä 2023, kun olin viimeistellyt vaihto-opintoni Ruotsissa. Saman vuoden syksyllä sain vahvistusta opinnäytetyön idean merkityksellisyydestä toimiessani taiteen perusopetuksessa. Koin ettei tanssikouluissa harjoiteltu tarpeeksi näkyvillä olemista ja siihen tarvittavia taitoja. Halusin lähteä kuitenkin viemään prosessia eteenpäin kolmen ammattiin opiskelevan tanssijan kanssa. Uskoin ammattilaisten mahdollistavan syvän reflektoinnin näkyväksi tulemisesta ja siitä, millaista tukea opettajalta siihen oppilaat mahdollisesti tarvitsevat. Aloitimme prosessin yhteisellä tapaamisella 2023 lopussa ja varsinaiset harjoitukset alkoivat vuoden 2024 alussa.

Opinnäytetyöprosessin harjoituskauden etenemisen varmistamiseksi otin käyttöön viikkokohtaisen suunnitelman ja työpäiväkirjan. Viikkokohtaisen suunnitelman tarkoitus oli jäsentää opinnäytetyön harjoituskauden sisällöt selkeään järjestykseen. Tekemäni taulukon avulla pystyin havaitsemaan nopeasti kokonaiskuvan tulevien harjoitusten tavoitteista ja suunnitelmista. Sen lisäksi pystyin näkemään helposti, mitä oivalluksia ja puheenaiheita olimme aiemmissa harjoituksissa käyneet läpi. Koin tämän erittäin tarpeelliseksi osaksi opinnäytetyöprosessin onnistumista, sillä refleктоimme usein työryhmän kanssa harjoitusten sujuvuutta ja omia tarpeitamme jatkoon kannalta. Kokosin aina edeltävien harjoitusten pohjalta suunnitelman seuraavalle kerralle (katso kuva 3).

AIKA	Tavoitteet:	Muistiinpanot:	Seuraavalle kerralle:
VK 2 ti 9.1 klo 18.30 - 20.30 itak	<p>TUTUSTUTAAN PROSESSIIN</p> <p>Tutustutaan ryhmäläisten katseen alla olemiseen</p> <p>Aloitetaan materiaalit ja käydään läpi mahdollisia harjoitteita</p>	<p>Konkretia tanssiin: minne katsoo ja keholliset aistimukset</p> <p>Pohdinta: miten keho on niin "arkana" tilanteille, jossa ei katso ketään kohti (kyky perifeeriseen katseeseen → sitä kautta muiden mallintamiseen)</p> <p>Pohdinta: Katseen eri rooleja ja merkityksiä on monia (myös pienessä työryhmässä)</p> <ul style="list-style-type: none"> - katsoja, tarkkailija, todistaja, mukanaolija 	<p>Enemmän aikaa keskustelulle</p> <p>Vie liikkumista suuntaan jossa tila on avoin ja muistuttaa rinkiä → lisää harjoitteisiin syvyyttä, kehitä samalla tuttuja harjoitteita</p> <p>Tee uutta materiaalia: uusi sarja ja edellisestä salinpoikki jutusta vasen puoli</p> <p>Käy läksy läpi! (läksy: tarkkaile katseiden laatuja arjessa / millä tavalla luot katsekontakteja muihin)</p>

Kuva 3. Viikkokohtaisen etenemisen suunnitelma. (Luotola 2024)

Järjestelmällisen taulukon rinnalle koin tarvitsevani tilan vapaalle reflektoinnille, yksittäisille muistilistoille ja asioiden purkamiselle. Muodostin työpäiväkirjan kirjoittamisesta itselleni rutiinin, joka mahdollisti kokemuksen prosessin etenemisestä ja sen lisäksi kirjoittaminen auttoi minua palautumisessa. Rutiinin myötä sain varmuuden siitä, että opinnäytetyöprosessin kannalta oleellinen tieto säilyy tallella ja pystyin etenemään uusiin asioihin. Tällöin en jäänyt pohtimaan asioita liian pitkäksi aikaa ja harjoitukset etenivät. Työpäiväkirja osoittautui myös keskeiseksi tavaksi ratkoa opinnäytetyöprosessin harjoituksista palautumista. Työpäiväkirjaa ajattelin paikkana, jonne voin jättää kaikki mielen päällä olevat asiat. Vapaa-ajalla pystyin keskittymään tällöin vain palautumiseen. Riittävän levänneenä opinnäytetyö eteni vaivattomasti.

Lähtölaukaus -festivaali on Savonia ammattikorkeakoulun musiikin ja tanssin yksikön vuosittain järjestettävä tapahtuma, jossa viimeisen vuoden tanssinopettajaopiskelijat esittävät omia opinnäytetöitään (Savonia tanssi 2024). Yhdessä muiden taiteellista opinnäytetyötä valmistelevien opiskelijoiden kanssa järjestimme tapahtuman ja hoidimme tapahtuman tuottamiseen liittyvät asiat. Itse vastasin sosiaalisen median markkinoinnista ja tein päivityksiä esimerkiksi Instagramiin. Oman opinnäytetyöni taiteellinen osuus esitettiin festivaaleilla kaksi kertaa keskiviikkona 28.2.2024 ja lauantaina 2.3.2024 (katso liite 2).

Prosessin toteutunut teos koostui neljästä osuudesta ja esitteli erilaisia harjoitteita tukemaan rentoutumisen saavuttamista katseen alla oltaessa. Taiteellinen osuus kesti 15 minuuttia ja sisälsi neljä eri kappaletta tukemaan harjoitteiden kulkua (käsiohjelma tiedot liite 3). Kehittämistyön taiteellinen

osuus varmisti työryhmälle tilan kokeilla harjoituskaudella löydettyjä oivalluksia ja esitteli työni menetelmät ratkoa katseen alle rentoutumista. Kuvailin teosta avoimeksi harjoitukseksi, jossa tanssijat jakavat tilan yleisön kanssa samalla kutsuen heidät mukaan vuorovaikutteiseen leikkiin.

Taiteellisen osuuden jälkeen pidimme työryhmän kanssa reflektoinnille omistetun purkukeskustelun. Keskustelun tarkoitus oli purkaa kokemuksemme esityksistä sekä nauttia toistemme seurasta. Tanssijoiden kanssa keskustelimme kuluneesta harjoituskaudesta ja sitä kautta pohdimme heidän esiintymiskokemustansa. Saman keskustelun aikana esitin tanssijoille kysymyksiä opinnäytetyöprosessista ja sen toteutuneesta teoksesta (liite 4).

4.2 Taiteellisen osuuden rakentuminen

Omien vaihto-opintojen aikana Tukholman taideyliopistossa keväällä 2023 suoritin kurssin, joka käsittelee johtajuutta tanssissa ja koreografiassa. Osana kurssikokonaisuutta tuotimme ja loimme tanssiteoksen, jolla kiersimme ympäri Ruotsia. Oletko nähnyt meidän Grooveamme? -tanssiteos on viiden Tukholman taideyliopiston opiskelijan luoma konsepti, joka tutkii käsitettä Groove suhteessa house-musiikkiin. Esityksessä asetetaan näkyville jokaisen yksilöllinen tapa suhtautua Grooveen ja leikitellä eri tanssilajien tekniikoilla. Tanssiteoksessa pohditaan sitä, että mitä käy Grooven kadotessa. (Tukholman taideyliopisto 2023).

Konseptin luominen yhdessä opiskelukavereideni kanssa inspiroi minua korostamaan opinnäytetyöni taiteellisessa osuudessa:

- Joustoa (engl. bounce)
- Fiilistelyä (engl. groove)
- House-musiikkia
- Improvisaatio / vapaa tyyli (engl. freestyle)

Oletko nähnyt meidän Grooveamme? -tanssiteos mahdollisti minulle kokemuksen vuorovaikutteisesta tavasta esiintyä ja olla yhteydessä katsojien kanssa. Esityksistä erityistä teki oma kokemukseni kohdatuksi tulemisesta ja se, että miten tietynlainen liikekieli ja musiikki loi minulle väylän rentoutua katseen alle. Kyseisessä tanssiteoksessa hyödynsimme paljon vivahteita katutanssilajeista, mutta emme tehneet tiukkoja rajoituksia tanssilajista.

Oman positiivisen esiintymiskokemukseni innoittamana lähdin miettimään sitä, että mitkä erityispiirteet ja ominaisuudet teoksessa mahdollistivat minulle rentouden kokemuksen esiintymishetkellä. Oletko nähnyt meidän Grooveamme? -esityksissä koin rentouden kokemuksen pohjautuneen teoksen joustavaan liikekielen, leikittelyyn ja vapauteen.

Opinnäytetyöprosessin taiteellisen osuuden keskeisiksi teemoiksi muotoutuivat jousto ja liikkeiden virtaavuus. Halusin taiteellisen osuuden mahdollistavan tanssijoille ja katsojille kokemuksen yhdessä jaetusta hetkestä. Haaveilin myös siitä, että tilassa ikään kuin kaikki voisivat tanssia keskenään. Koin jouston ja sen toistettavuuden mahdollistavan yhteisöllisen tunnelman teoksen esityksissä. Sen lisäksi jousto vastasi tarpeeseeni luoda tanssijoille liiketehtävä, jonka avulla voi lämmitellä kehoa ja mieltä itse esiintymistilanteessa. Prosessin harjoitukset alkoivatkin kehoa lämmittävällä joustolla ja sen avulla siirryimme kohti virtaavaa liikekieltä. Virtaavalla liikkeellä tarkoitin tanssimisen sujumista

vaivattomasti ja liikkeiden ketjuuntumista yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Ajattelin, että liikekielen virratessa tanssiminen katseen alla on mahdollisesti rentoa.

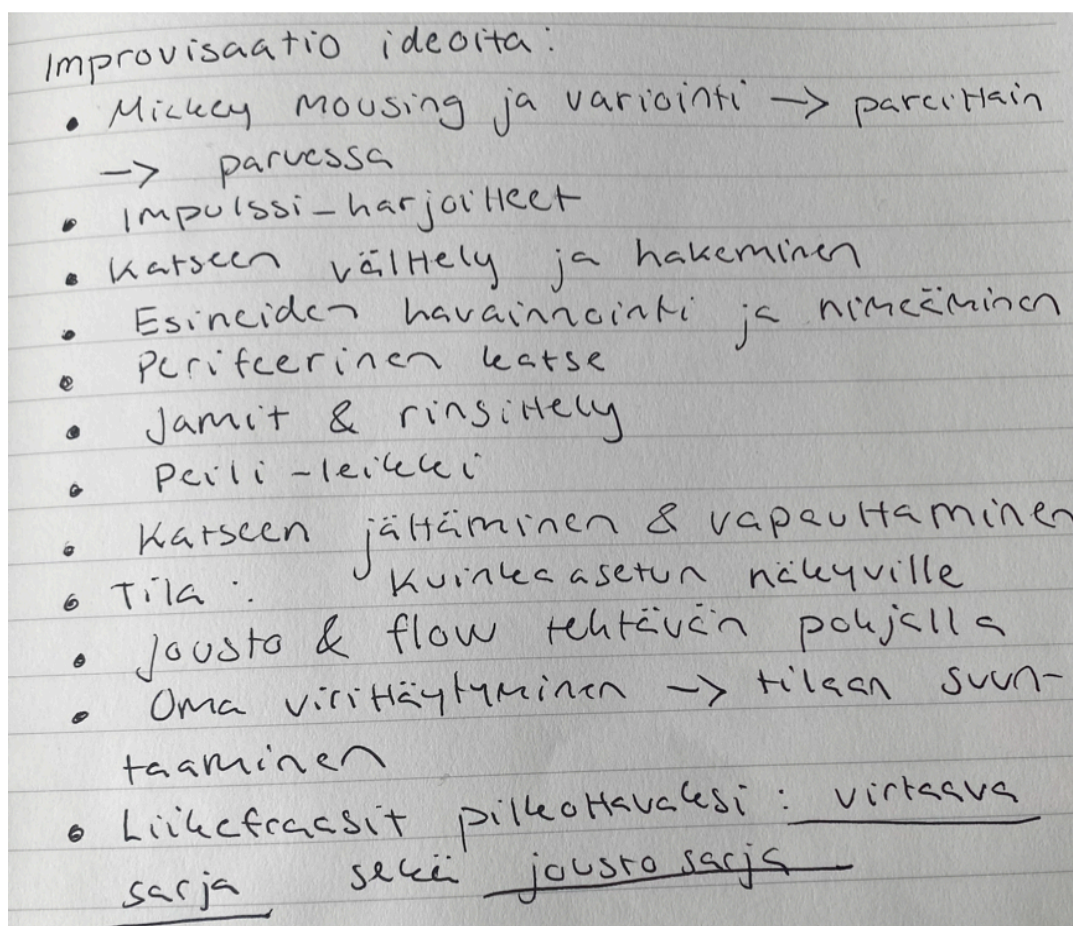
Opinnäytetyöprosessin harjoituskaudella ja toteutuneessa taiteellisessa osuudessa keskeiset liikkeelliset työskentelytavat olivat improvisaatio ja pelillisuus. Improvisaation ja pelillisyyden valitseminen osaksi esitettävää kokonaisuutta vahvistui harjoituksissa. Koimme työryhmän kanssa, että katseen alle rentoutumista helpotti vapaasti liikkuminen ja oman liikkeen suhteuttaminen omiin tarpeisiin. Koin improvisaation antavan tanssijoille vapauden mukautua kohti itselle turvallista tapaa olla nähdyinä. Pelillisyyden ajattelin puolestaan tukevan tavoitettani saada tanssijat vuorovaikutukseen katsojien kanssa. Yhteinen leikkiminen mielestäni vahvistaa kokemusta yhteenkuuluvuudesta ja säilyttää pienen uteliaisuuden tanssijoiden ja yleisön välillä. Uteliaisuus voi oman kokemukseni mukaan mahdollistaa sen, että kaikki samassa tilassa olevat voivat omalta osaltaan vaikuttaa esityksen kulkuun.

Prosessin työskentelytavat tarvitsevat rinnalleen erilaisia menetelmiä ratkoa liikkumisen rajattomia mahdollisuuksia. Improvisaation ja pelillisyyden seuraavana tavoitteena on muotoutua kohti järjestelmällisempää teoskohtaista muotoa. Tällöin voin todeta, että improvisaatio ja pelillisuus tarvitsee ympärilleen kaavoja ja sääntöjä. Miten yhdistää jousto, improvisaatio ja pelillisuus? (Luotola 2024.) Opinnäytetyön harjoituskauden myötä syntyi menetelmiä, joiden tarkoituksena on esitellä tapoja harjoitella näkyvillä olemista. Näiden menetelmien avulla improvisaatio ja pelillisuus tarkentuivat vastaamaan ongelmaan siitä, miten rentoutua katseen alla.

4.3 Harjoituskauden aikana tarkentuneet menetelmät

Opinnäytetyön harjoituskauden myötä syntyneet menetelmät ovat kaavamaisia rakennelmia improvisaation ja pelillisyyden sisälle. Ne ovat tietynlaisia sääntöjä työskentelylle ja ohjatumpia keinoja tutkia nähdäksi tulemista. Olen itse antanut näille menetelmille tarkemmat kuvaukset (liite 1) ja kutsun niitä harjoitteiksi. Nämä kyseiset harjoitteet ovat lopputulos harjoituskauden kokeiluista ja pohdintoista. Niitä kaikkia päädyin jossakin muodossa esittelemään opinnäytetyön taiteellisessa osiossa. Harjoitteet ovat keskeisiä keinoja ratkoa opinnäytetyössäni kuvailemaa ongelmaa, että kuinka voisi harjoitella katseen alle rentoutumista. Seuraavaksi tulen pohtimaan harjoitteiden rakentumista, lähtökohtia ja merkityksiä.

Harjoitteiden rakentuminen lähti liikkeelle erilaisista listoista (katso kuva 4). Ensimmäisenä keräsin ylös asioita, joita olimme opinnäytetyön työryhmän kanssa testanneet jo aikaisemmin. Keräsin muistiinpanoihin jatkuvasti harjoituksissa nousseita pohdintoja ja tätä kautta lähdin ideoimaan tarkempia sääntöjä improvisaatiolle. Asetin itselleni keskeiseksi tavoitteeksi säilyttää mahdollisuus leikille ja pelaamiselle harjoitteiden sisällä.



KUVA 4. Ideoita improvisaatioon muistiinpanot. (Luotola 2024)

Harjoitteiden ominaispiirteiden hahmottumisen myötä muistiinpanoissa olleet ideat alkoivat hahmottua viikko kerrallaan kohti niiden lopullista muotoa (liite 1). Keskeinen osa lopullisten harjoitteiden syntyä oli työryhmän kokemukset niiden toimivuudesta. Teimme prosessin aikana kuin huomauttamatta monia tarkennuksia sääntöihin ja näin varmistimme harjoitteiden pysymisen ajankohtaisena.

4.4 Taiteellisen osuuden rakenne ja ominaisuudet

Opinnäytetyöprosessin taiteellinen teos koostui neljästä eri osuudesta ja tavoitteli tunnelmaltaan harjoituskauden arkisuutta. Kuvailen teosta kokonaisuudessaan viihdyttäväksi, huumorintajuiseksi ja leikkisäksi kokonaisuudeksi. Koin kehittämistyölleni olennaiseksi, että toteutettava teos ei lähtökohteisesti ole esitys vaan kokoelma harjoituskauden pohdintoja. Tämän myötä prosessini taiteellinen osuus ei mennyt estetiikka edellä kohti esiintymistä. Ensisijainen tavoitteeni olikin kokeilla harjoitteita yleisön kanssa ja havainnoida tilanteen synnyttämiä kokemuksia. En kokenut kuitenkaan välttävän esteettisesti miellyttäviä asioita vaan halusin ennemmin säilyttää teoksen pääpainon muualla. Korostin muutamia asioita kuten tunnelmaa sekä pelillisyyttä tanssijoiden asuilla ja teoksen valotilanteilla.

Kehittämistyölleni yksi olennainen osa oli yleisön ohjeistaminen katsojan roolista. Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teoksen alussa kerroin katsojille opinnäytetyöni harjoituskauden periaatteista ja samalla pyysin heidän mahdollistavan tanssijoille turvallisen tilan esiintyä. Samalla kerroin yleisölle tanssijoiden tavasta hakea kontaktia katsojiin.

Ensimmäinen osuus koostui kehoa ja mieltä lämmittävästä virittäytymistehtävästä. Tanssijoiden liiketehtävä perustui ensimmäiseen harjoitukseen ja sen lisäksi tanssijoille aukesi vähitellen mahdollisuus käyttää valmista tanssisarjaa (katso liite 1). Liikeladultaan tanssiminen ilmensi tanssitunneille tyypillisiä lämmittelyliikkeitä yhdistettynä prosessin teemaan jousto. Olin asettanut musiikkiin muutamia merkkejä, jotta tanssijoilla oli parempi käsitys ajan kulusta. Merkkien tarkoitus ei ollut määrätä tapahtumia ennalta vaan antaa suuntaa siitä, että milloin kuului vaihtaa seuraavaan osuuteen / harjoitteeseen. Ensimmäisessä osassa olin määritellyt merkkejä myös osuuden sisällä tapahtuville muutoksille. Esimerkiksi tietyn musiikin kohdan soidessa tanssijat saivat halutessaan ottaa ensimmäiseen harjoitteeseen mukaan harjoituskaudelta tutun valmiin liikesarjan (liite 1). Seuraava musiikin merkki kertoikin sitten siirtymästä teoksen seuraavaan osaan. Teoksen ensimmäisessä osassa valotus oli neutraali ja tuki näin mielikuvaa avoimesta harjoituksesta. Musiikki puolestaan oli rytmikäs housebiisi, joka mahdollisti energisen tunnelman ja jouston käyttämisen vaivattomasti.

Seuraavassa teoksen osassa tanssijat siirtyivät kohti parvi muodostelmaa (katso kuva 5) ja aloittivat kyseisen osuuden kopioimisella (katso kuvaus liite 1). Kopioimisen jälkeen teoksen ensimmäisen biisin vaihtuessa vähemmän rytmiseen kappaleeseen tanssijat aloittivat vähitellen toistensa varioinnin. Varioinnin aikana tanssijat liikkuivat tilassa runsaasti ja mallinsivat salin poikki liikkumista (katso liite 1). Yleisön ja tanssijoiden välinen etäisyys vaihteli tässä osiossa paljon. Ajattelin tämän osuuden hieman enemmän korostavan vuorovaikutteisuutta siinä, missä ensimmäinen osuus oli tarkoitettu valmistamaan tanssijoita katseen alla olemiseen.



Kuva 5. Parvi muodostelma teoksessa. (Hintsala 2024)

Kolmas osuus alkoi herkällä ja hauraalla tunnelmalla, johon kontrastia toi hitaat Disco valot. Musiikki oli puolestaan tyyliiltään lyyriinen ja sanoja voisi kuvailla koskettaviksi. Tanssijoiden tavoitteena oli keskittyä laaja-alaiseen katseeseen, josta käytän opinnäytetyössä termiä perifeerinen katse. Tämän osuuden tehtäväksi asetui tanssisarjan tekeminen yhdenaikaisesti ryhmän kanssa. Tanssisarja harjoitti puolestaan perifeerisen katseen myötä ympäristön huomaamatonta havainnointia sekä muiden ryhmäläisten rytmin kuuntelua. Työryhmän tuli havainnoida toistensa liikkeitä, jotta pystyivät toteuttamaan sarjan yhtäaikaisesti. Teoksen kolmas osuus päättyi rauhalliseen paikkojen vaihteluun. Tällöin tanssijat kävelivät tilassa uusille paikoille ja samalla havainnoivat, miten pysähtyminen vaikuttaa omaan kokemukseen katseen alla olemisesta. Pohdimme myös yhdessä tanssijoiden kanssa sitä, että tässä vaiheessa tuntui jo siltä, että oli erittäin luontevaa olla näkyvillä.

Neljännän osuuden tarkoitus oli avata tilaan mahdollisuus yleisön ja tanssijoiden väliselle leikille. Peelasimme yhdessä peilileikistä inspiroitunutta tanssipeliä (katso liite 1). Leikin tarkoitus oli nostaa esille se, kuinka kaikki samassa tilassa olevat ovat yhtä lailla katseen alla eikä vain ainoastaan teoksen tanssijat. Tanssijoiden pysähtyessä katsekontaktiin syntyi näiden ihmisten välille yhdessä jaettu hetki. Molemmat saivat kokemuksen kohtaamisesta yhdenaikaisesti (kuva 6).



Kuva 6. Tanssijat ja katsojat ovat yhdessä katseen alla. (Hintsala 2024)

Lähtölaukaus -festivaalin jälkeen tanssijat aloittivat opinnäytetyöprosessista palautumisen itsenäisesti. En toteuttanut esityksien päätteeksi työryhmälle harjoituskaudelta tuttua kirjoitustehtävää (liite 1). Uskoin, että tanssijat olivat opinnäytetyöprosessin aikana oppineet kirjoitustehtävän toteuttavan ja he pystyivät toteuttamaan sen halutessaan itsenäisesti.

4.5 Yleisö

Opinnäytetyön toteutuneessa teoksessa halusin asemoida yleisön tanssijoiden lähelle ympyrän / neliön malliseen muodostelmaan. Paikoituksen avulla toivoin rikkovani esiintyjien ja yleisön välille synnyttävää rajaa. Aho (2020, 11) esittelee maisteritason opinnäytetyössään Merleau-pontyn mallia kaksisuuntaisesta katseesta ja toteaa sen todentuvan käytännössä rakentaen subjektin ja objektin välille sillan. Koin katsojien tuomisen esiintyjien lähelle auttaneen molempia osapuolia hahmottamaan olevansa katsoja sekä katseen kohde.

Varasimme katsojille penkkejä ja patjoja, jotta esitys olisi mahdollisimman monelle saavutettava. Intiimi katsojien asemointi myös mahdollisti tanssijoille yleisössä olevien ihmisten näkemisen ja heidän lähellensä asettumisen. Monille katsojille tämä järjestely saattoi olla totutusta poikkeava, ja sen takia ennen esitystilän avaamista ohjeistin yleisöä istumapaikoista.

Paikkojen opastamisen yhteydessä pidin katsojille lyhyen puheen liittyen teoksen yhteisiin sääntöihin. Halusin mahdollistaa tanssijoille esiintyessä turvallisen tilan kokeilla ja tutkia, minkä myötä kävin katsojien kanssa läpi yhteiset turvallisen tilan periaatteet. Kerroin myös, että tanssijat saattavat tulla lähelle katsojia, mutta he eivät tule koskemaan ketään.

Ympyrän / neliön mallinen muodostelma on myös usein käytetty järjestely, kun seurataan improvisaatioharjoituksia. Oman kokemukseni mukaan se mahdollistaa intensiivisen vuorovaikutuksen katsojien kanssa ja kannustaa tanssijoita liikkumaan tilassa herkemmin. Tiivis muodostelma luo tilaan kuplan ja sen sisällä tanssijat pääsevät näkemään yleisön läheltä sekä olemaan kontaktissa katsojiin erityislaatuaisella tavalla. Katsojien ollessa ympyrän / neliön mallisessa muodostelmassa tanssijoiden tulee myös huomioida, että tilannetta katsotaan monesta eri suunnasta. Tällöin tanssijoiden liikekieli mahdollisesti monipuolistuu suhteessa tilan käytön eri mahdollisuuksiin. Opinnäytetyöprosessissa halusin korostaa tilanteen vuorovaikutuksellisuutta ja samalla tukea tanssijoiden tilan käytön monipuolisuutta. Tämän takia yleisön asemointi ympyrään / neliöön tuntui luontevalta ratkaisulta Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teoksessa.

5 TANSSIJOIDEN HAVAINNOT PROSESSIN PÄÄTTEEKSI

Opinnäytetyöprosessin taiteellisen osuuden esittämisen jälkeen järjestimme työryhmän kanssa vapaamuotoisen purkukeskustelun, mikä oli tarkoitettu harjoituskauden reflektoinnille ja esityskokemusten purkamiselle. Keräsin omia muistiinpanoja keskusteluistamme ja haastattelin tanssijoita laatumieni kysymyksiä avulla (liite 4).

Tanssijoiden suhtautuminen katseen alla olemiseen

Jokaisella työryhmän jäsenellä on ainutlaatuinen tapa suhtautua katseen alla olemiseen. Järjestämässäni purkukeskustelussa ilmeni, että tanssijoille opinnäytetyöprosessi mahdollisti uudenlaisia tapoja käsitellä nähdyn tulemisen kokemusta. Kokemuksemme mukaan prosessi antoi tilaa tutkia aihetta syvemmin ja tanssijoiden erilaiset lähtökohdat prosessille toi harjoituksiin monipuolisesti erilaisia näkökulmia. Tanssijat havaitsivat prosessin päätteeksi, että erilaiset kontaktin laadut kohtaamisissa ovat laajentuneet. Pidimme havaintoa mielenkiintoisena, sillä tanssijoiden mukaan katseen alla työskenteleminen oli heille jo entuudestaan suhteellisen helppoa ja luontevaa. Tämä vahvisti työryhmän käsitystä siitä, että prosessi syvensi ymmärrystämme katseen alla olemisesta.

Totesimme purkukeskustelun yhteydessä, että opinnäytetyöprosessi mahdollisti meille uusia tapoja tutkia esille asettumista. Havaitsimme sen myötä kokevamme nähdyn tulemisen arkisempaan asiana kuin ennen prosessia. Tanssijoiden mukaan katseen alla oleminen opinnäytetyön teoksessa ei aiheuttanut ongelmia. Siihen vaikutti varmasti harjoituskaudella syventynyt käsitys esillä olemisen vuorovaikutuksellisuudesta. Työryhmän kanssa pohdimme kuitenkin sitä, että monilla meistä on ollut joskus haasteita katsottuna olemisessa. Ikävät kokemuksemme liittyivät usein pelkoon siitä, että tekee virheitä muiden edessä. Tanssijoiden mukaan opinnäytetyöprosessi ei tavoitellut suorittamiseen tähtäviä toimintamalleja, mutta välillä oli haastavampia hetkiä tulla nähdyn. Tanssijat kokivat ajoittain katseen alla olemisen epämiellyttäväksi ja silloin heille laukesi myös pelko virheiden tekemisestä. Tanssijat kokivat epämiellyttävät tunteet luonnolliseksi osaksi taiteen tutkimista, ja niistä oli mahdollista puhua opinnäytetyön harjoituksissa. Opinnäytetyöprosessissa katseen alla oleminen koettiin pääsääntöisesti miellyttäväksi. Harjoituskausi syvensi työryhmän käsitystä siitä, millaista on olla katsottavana.

Rentoutuminen katseen alla ja yleisön merkitys

Harjoituskausi onnistui tukemaan opinnäytetyön tavoitetta tutkia katseen alla rentoutumista. Tanssijat kokivat harjoituskaudella työstettyjen teemojen vastaavan esiintymistilanteen tarpeita ja näin he pystyivät rentoutumaan myös katsojien edessä. Harjoituskaudella harjoittelimme esimerkiksi oman olemisen tavan havainnointia, mitä tanssijat kertoivat hyödyntävänsä myös esiintymistilanteessa. Tanssijoiden pohdintojen mukaa oman olemisen tavan havainnointi mahdollisti yhteyden katsojiin. Kun otti huomioon omat toimintamallit esiintymistilanteessa, pystyi ymmärtämään ympärillä olevien ihmisten reaktioita niihin. Yleisön roolin hahmottaminen vapautti tanssijoiden mukaan katseen alla olemista. Tällöin pystyi ajattelemaan oman rentoutumisen vaikuttavan yleisön tapaan katsoa tanssijoita.

Tanssijoiden prosessin purkukeskustelussa ilmeni, että opinnäytetyön taiteellisessa osuudessa ei tarvinnut luoda omalle olemisen tavalle uutta muotoa. Lavalla sai tutkia omaa suhtautumista katseen alla olemiseen samanlailla kuin harjoituksissa. Harjoituskauden ja esiintymisien välisen rajapinnan koettiin olevan tällöin häilyvä. Tanssijoiden mukaan kokemus katseen alla rentoutumisesta oli mahdollista esityksissä muun muassa sen takia, että lavalla sai olla oma itsensä.

Tanssijat kokivat opinnäytetyön taiteellisen osuuden teoksen olevan aluksi lataukseltaan intensiivinen. Tähän kokemukseen vaikutti mahdollisesti heidän intonsa päästä näyttämään yleisölle, mitä olimme harjoitelleet prosessin aikana. Intensiivisen tunnelman myötä tanssijat havaitsivat olevansa enemmän tietoisia omasta liikkeestä ja vähemmän rentoutuneita. Tämän lautauksen purkautuessa tanssijat kokivat asettuvansa eri tavalla katseen alle. Tanssijoiden kokemusten mukaan ennen kaikkea työryhmän tuki auttoi ylimääräisen jännityksen purkautumisessa. Reflektioistamme ilmeni myös, että tanssijat mielsivät yleisön merkittäväksi osaksi esiintymiskokemuksen muodostumista esiintyjälle.

Tanssijoiden mukaan opinnäytetyön esitysten yleisön vastaanottava energia kannusti heitä rentoutumaan katseena alla. Ennen esityksen alkamista ei pystynyt ennakoimaan yleisön suhtautumista teokseen. Yleisö oli joka kerta erilainen, mikä aiheutti jännitystä esiintymisen alkuun. Pohdimme yhdessä sitä, että yleisesti ihmiselle uudenlaiset tilanteet muuttavat omaa olemisen laatua. Uuden yleisön läsnäolo opinnäytetyön esityksissä vaikutti aina eri tavoilla tanssijoiden kokemukseen nähdyksi tulemisesta ja rentoutumisesta. Tanssijat kokivat erilaiset yleisöt ja katsojat tärkeäksi osaksi omaa oppimista. Tällöin oli mahdollista tutkia katseen alla olemista ja rentoutumista uusissa raameissa.

Työryhmässä koettiin yleisön läsnäolon muuttavan omia kokemuksia teoksessa toteutettavista harjoitteista. Yleisön läsnäolo vaikutti tanssijoiden kokemuksiin virittäytymisestä, esiintymisen kestosta ja rutiinista. Tanssijoiden mukaan yleisön edessä virittäytyminen oli hieman haastavampaa kuin opinnäytetyön harjoituskaudella. Opinnäytetyön teoksen alussa tehtävässä harjoitteessa tanssijat olivat harjoituskaudella tottuneet olemaan silmät kiinni. Yleisön saapuessa paikalle tanssijat kokivat haastavaksi olla keskittymättä yleisön ääniin ja jatkaa omaa työskentelyä samanaikaisesti silmät kiinni. Tanssijat kokivat tällöin hetkittäin olevansa haavoittuvassa asemassa suhteessa yleisöön. Katsojat näkivät tanssijat, mutta tanssijat eivät nähneet heitä. Yleisön saapumisen tilaan koettiin myös vääristyvän omaa käsitystä ajan kulusta. Tanssijoista tuntui, että teoksen eri osat olisivat toteutuneet nopeammin, mitä harjoituksissa yleensä. Myös tanssijoiden omat teoksen sisällä olevat rutiinit muuttuivat yleisön edessä. Harjoituskaudella useat tehtävät olivat suunniteltu toteutettavaksi useamman katsojan kanssa. Luonnollisesti harjoitukset eivät voineet täysin vastata tulevien esityksien yleisöä. Tämä aiheutti sen, että harjoituksissa muodostuneet huomaamattomat rutiinit rikkoutuivat esitystilanteessa. Yleisö antoi tanssijoiden kokemuksen mukaan monille harjoitteille todellisen motiivin toimia ja esiintyminen oli vuorovaikutuksellista.

Tanssijoiden kokemukset ja odotukset prosessista

Tanssijat kuvailevat opinnäytetyöhön kuuluvien esityksien poikenneen heidän aiemmista esiintymiskokemuksistaan reilusti. Harjoituskauden ja esityksien koettiin nivoutuvan yhteen tarjoten tanssijoille kokemuksen aiheeseen syvällisesti perehtymisestä. Tanssijoiden pohdintojen mukaan usein

esiintyminen saattaa jäädä irralliseksi osaksi harjoituskautta ja tällöin aiheeseen tutustuminen jää pintapuoliseksi. Tanssijat mielsivät Tanssi kuin kaikki katsoisivat -esitysten mahdollistaneen heille kokemuksen siitä, että harjoituskauden harjoitteet vastasivat esiintymisen tarpeita. Tanssijoiden mukaan esiintyminen ei ollut vain esillä olemista, vaan jatkumo harjoituskaudelle.

Keskeinen osa tanssijoiden opinnäytetyön esiintymiskokemusta oli kehon viestien tutkiminen. Kehon olemisen tavan havainnointi esiintymistilanteessa oli osalle tanssijoista kokonaan uutta. Tanssijoiden mukaan heidän aiemmat kokemuksensa esiintymisestä eivät juurikaan pitäneet sisällään kehon aistimuksien havainnoimista. Usein esiintyminen oli ollut tanssijoille tietyn rutiinin toistamista lavalla eikä niinkään omien tarpeiden tutkimista itse esiintymistilanteessa. Tanssijat kokivat opinnäytetyön taiteellisen osuuden mahdollistaneen heille kokemuksen omien tunteiden tutkimisesta lavalla. Samalla se tarjosi heille väylän etsiä ratkaisuja katseen alla olemiseen tanssin keinoin. Tanssijoiden mukaan se tarkoitti sitä, että heidän ei tarvinnut viihdyttää yleisöä. Esityksen tavoitteena oli enemmän etsiä erilaisia tapoja olla yhteydessä katsojiin.

Tanssijat kokivat opinnäytetyöprosessin kokonaisuudessaan vastanneen heidän odotuksiinsa prosessin toimivuudesta. Havaitimme, että monilla työryhmän jäsenillä ei ollut tarkkoja toiveita prosessin lopputulokselle, mutta tanssijat kokivat olonsa tyytyväiseksi prosessin päätteeksi. Tanssijat odottivat prosessilta uusien havaintojen tekemistä ja oivalluksien jakamista työryhmän kesken. Nämä toiveet tanssijat havaitsivat toteutuneiksi purkukeskustelussa. Purkukeskustelun aikana osa tanssijoista palasi pohdinnoissaan myös meidän ensimmäisiin yhteisiin harjoituksiimme ja siellä toteutettuun kirjoitustehtävään. Siinä tanssijoilla oli ollut tarkoitus kirjoittaa olettamuksia sekä toiveita tulevalle prosessille. Yksi tanssijoista oli kirjoittanut tehtävään, että toivoo prosessilta kestäviä työkaluja omaan arkeen. Pohdimme työryhmän kanssa yhdessä tätä toivetta ja monen mielestä se kävi toteen sillä, tanssijat olivat ottaneet harjoituskaudesta vaikutteita omaan arkeen.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöni kannalta merkityksellistä oli havainnollistaa sitä, että tanssiopinnoissa usein oppilaalta vaaditaan luontevaa katseen alle olemista, mutta sen saavuttaminen jää usein tanssijoiden omalle vastuulle. Kehittämistyöni ehdottaa erilaisia harjoitteita osaksi tanssitunteja tukemaan näkyväksi tulemisen harjoittelemista ja kannustaa taidepedagogeja kiinnittämään huomiota oppilaille asettamiinsa vaatimuksiin.

6.1 Tavoitteet ja niiden toteutuminen

Opinnäytetyöni on kehittämistyö, joka pitää sisällään taiteellisen osuuden. Kehittämistyössä lähdin kehittämään omia pedagogisia keinoja tulevana opettajana ja tavoitteenani oli luoda tanssinopettajille ehdotuksia erilaisista harjoitteista rentoutua katseen alla. Opinnäytetyö pohtii katseen alla työskentelemistä tanssin eri konteksteissa ja kehittämistyön taiteellinen osuus pyrki testaamaan harjoituskaudella luotujen harjoitteiden toimivuutta.

Opinnäytetyöni onnistumisen takaamiseksi koin, että minun täytyi pohtia prosessin toimivuutta suhteessa tanssijoiden sekä yleisön kokemuksiin toteutuneesta teoksesta. Toimiko harjoituskausi riittävänä pohjana esityksille? Entä vastasiko harjoitteet tanssijoiden tarpeita katseen alla olemisesta? Oliko yleisön helppo olla katsottavana? Entä oliko tila turvallinen kaikille?

Tanssijoiden havainnot prosessin päätteeksi kertoi minulle, että harjoitteet koettiin erinomaiseksi pohjaksi katseen alla työskenneltäessä. Harjoituskausi tuntui tarjoavan tanssijoille uusia oivalluksia ja ennen kaikkea tilan syventyä nähdyn kokemuksen. Sen myötä tanssijat kokivat helpoksi asettua katseen alle esityksissä ja tilanne koettiin tunnelmaltaan rennoksi. Tanssijoiden mukaan esityksissä pystyi syventymään olemaan yleisön kanssa vuorovaikutuksessa. Sain prosessin aikana luotua ehdotuksia harjoitteista, jotka edesauttavat tanssijoiden rentouden kokemuksen syntymistä katseen alla. Sen lisäksi tanssijat kokivat opinnäytetyön harjoituskauden mahdollistaneen heille syvemmän ymmärryksen siitä, että mitä nähdyn tuleminen vaatii heiltä. Opinnäytetyöni tavoitteet tukea tanssijoiden turvallista kokemusta tulla nähdyn täyttyivät. Sen lisäksi tanssijat onnistuivat luomaan vuorovaikutuksellisen suhteen yleisöön Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teoksessa.

Katsojien kokemukset opinnäytetyön taiteellisen osuudesta vahvisti käsitystäni kehittämistyölle asetettujen tavoitteiden täyttymisestä. Esitysten jälkeen yleisöllä oli mahdollisuus jättää palautetta mistä tahansa katsojan kokemukseen liittyvästä asiasta. Palautteet kerättiin erillisiin palautelappuihin esityksen jälkeen. Yleisön kommentit kertoivat minulle, että tilanne koettiin katsojien mielestä turvalliseksi. Sen lisäksi pystyin kirjoituksista päättelemään, että teos koettiin yleisön toimesta yhteisölliseksi tapahtumaksi. Osa katsojista olisi selvästi halunnut tanssijoiden mukaan liikkumaan.

Yleisö (2024) kommentoi Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teosta:

”Tanssijat vaikuttivat siltä, että tila on turvallinen.” (Yleisöpalautte 28.2.2024)

”Turvallinen tila puolin ja toisin.” (Yleisöpalautte 28.2.2024)

”Oli helppo katsoa hymyillen ja olla katsottavana hymyillen.” (Yleisöpalautte 28.2.2024)

”Ihana idea! Tanssijat olivat ihanan läsnä ja kohtasivat yleisön hyvin.” (Yleisöpalautte 28.2.2024)

”Oli ihana energia katsoa ja tulla katsotuksi. Hyvä työryhmä!” (Yleisöpalautte 28.2.2024)

”Ihana, yhteys tuntui.” (Yleisöpalautte 28.2.2024)

”Esitys loi lämpimän ja turvallisen tunteen. Sitä oli miellyttävä katsoa. Tanssijoiden katse oli kirkas ja lempeä.” (Yleisöpalautte 2.3.2024)

”Leikkimielinen, hyväntuulen biisi. Oli ihanan vapautunut tunnelma. Tanssijat nauttivat katseen kohteena olemisesta.” (Yleisöpalautte 2.3.2024)

”Ihana, avoin, turvallinen. En malttanut istua paikallaan.” (Yleisöpalautte 2.3.2024)

”Halusin lähteä mukaan tanssimaan!” (Yleisöpalautte 2.3.2024)

Kehittämistyöni tarkoitus oli ennen kaikkea viedä minun pedagogisia keinojani eteenpäin ja samalla halusin ehdottaa tanssinopettajille konkreettisia harjoituksia tukemaan katseen alla rentoutumista. Opinnäytetyöni kirjallinen osuus hyödyntää monia eri näkökulmia tutkia nähdyksi tulemisen kokemusta ja esittelee harjoituskaudella muodostuneet harjoitteet (liite 1). Tarkastelin aihetta usean lähdemateriaalin avulla sekä kiinnitin teoretietoa kohti kehittämistyöni tavoitteita. Opinnäytetyöni monet eri näkökulmat mahdollistivat laajan käsityksen opettajan keinoista auttaa oppilasta rentoutumaan katseen alla. Sen lisäksi teoretiedon runsaus auttoi minua tarkastelemaan prosessin myötä kehittyneiden harjoitteiden sopivuutta tanssin kentälle. Tämän perusteella onnistuin viemään omaa pedagogiikkaani itselle merkitykselliseen suuntaan ja samalla luomaan ehdotuksia mahdollisista harjoitteista tanssinopettajien käyttöön. Kehittämistyöni myötä pedagogiset keinoni monipuolistuivat ja sain uusia tulokulmia opettamiseen. Oman kokemukseni mukaan kehittämistyölle asetetut tavoitteet täyttyivät.

6.2 Ammatillinen kasvu

Koen oman ammatillisen kasvun ottaneen suuria harppauksia eteenpäin opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyössä pääsin kehittämään omaa osaamistani pedagogina, taiteilijana ja koreografinä. Sen lisäksi syvensin omaa tietotaitoa katseen alla rentoutumisesta opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa. Kehittämistyöni mahdollisti minulle omien pedagogisten keinojen laajentumisen ja uudenlaisen ymmärryksen siitä, että millaisia harjoitteita nähdyksi tuleminen vaatii tanssin kontekstissa. Koen kehittyneen prosessin aikana kohti kykyä tehdä päätöksiä itsenäisesti. Tällä tarkoitan sitä, että uskalsin viedä prosessia itsenäisesti eteenpäin ja ottaa vastuuta prosessin sujuvuudesta. Tämä ei myöskään poissulkenut ryhmälähtöistä työskentelytapaa prosessin aikana. Koen yhden merkittävän ammatillista kasvua edistävän asian olleen harjoitteiden esittäminen opinnäytetyön taiteellisessa osuudessa. Tällöin koin saavani konkreettista informaatiota tanssijoilta ja yleisöltä liittyen harjoitteiden toimivuuteen käytännössä.

Savonia-ammattikorkeakoulun tanssinopettajan tutkinto-ohjelman opetussuunnitelmiin sisältyy neljä osaamisteemaa: elinikäinen oppiminen, innovaatiot, kansainvälisyys ja työhyvinvointi. Tanssinopettajan ammatillisiin kompetensseihin puolestaan on listattu käsitteet luovasta ammattilaisesta, monipuolisesta taiteilijasta, tiedostavasta pedagogista ja innovatiivisesta työelämätaiteilijasta. (Savonia-

ammattikorkeakoulu, julkaisuaika tuntematon.) Koen opinnäytetyöprosessin aikana syventävän Savonian laatimia osaamisteemoja sekä minun ammatillisia kompetenssejani.

Savonian osaamisteemat kulkivat vahvasti mukana opinnäytetyöprosessissa. Kehittämistyössä pääsin hyödyntämään kekseliäisyyttäni harjoitteiden laatimisessa. Harjoituskaudella koin löytäneeni uusia keinoja ratkoa katseen alla olemista ja sovelsin niitä tanssin kentällä jo yleisiin harjoituksen muotoihin. Tähän tarvitaan mielestäni luovuutta ja kykyä ongelmanratkaisuun. Koen ammatillisesti kehittyneen suuntaan, jossa voin hyödyntää omaa luovuutta vapaasti. Havaitsin myös prosessin aikana sen, että olen osannut hyödyntää vaihto-opintojeni aikana saatuja kokemuksia osana opinnäytetyötä. Savonian osaamisteemoihin kuuluva kansainvälisyys pääsi minun opinnäytetyöprosessissani vaihto-opintojen kautta esille. Osasin opinnäytetyössäni kerätä inspiraatiota erilaisista toimintakulttuureista ja toimin täten kansainvälisesti. Savonian osaamisteema työhyvinvoinnista oli minulle ajoittain hieman haastavaa ja haluan jatkossa kiinnittää tarkemmin huomioimista siihen. Minun kokemukseni mukaan prosessi onnistui vaalimaan erityisen hyvin turvallista ja terveellistä tekemisen ilmapiiriä, mutta vaadin itseltäni asioita hieman liikaa. Työhyvinvointi jäi tällöin hetkittäin vähemmälle huomiolle prosessissa. Tulevaisuudessa haluan oppia entistä paremmin arvostamaan tekemääni työtä ja huomaamaan sen, että työskentelen riittävästi. Tulevana tanssinopettajana koen keskeiseksi osaksi ammattilaisuutta sen, että osaa pitää huolta omasta jaksamisesta ja työhyvinvoinnista. Otan tämän itselleni seuraavaksi oppimistavoitteeksi omassa elinikäisessä oppimisessa.

Opinnäytetyössäni näkyi selkeästi Savonian asettamat ammatilliset kompetenssit. Koen jokaisen kompetenssin näkyvän jollain tavalla opinnäytetyössäni. Osa kompetensseista näkyy selkeämmin, kuin toiset.

Savonian tanssinopettajan ammatilliset kompetenssit (Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon):

- Luova ammattilainen
- Monipuolinen taiteilija
- Tiedostava pedagogi
- Innovatiivinen työelämätaiteilija

Opinnäytetyöni kehitti minun kykyäni toimia luovana ammattilaisena. Rakensin yhdessä työryhmän kanssa opinnäytetyöni taiteellisen osuuden ja se poikkesi itselleni tutusta tavasta luoda taidetta. Koin asettuvan näin uuden äärelle, kun päätin toteuttaa teoksen minulle uusista lähtökohdista. Loin taiteellisen osuuden vastaamaan opinnäytetyössäni kuvailtuun ongelmaan. Aiemmin minun taiteelliset teokseni ovat syntyneet lähinnä taiteellisista lähtökohdista. Koin tämän vaatineen minulta luovuutta ja samalla monipuolisuutta. Hyödynsin opinnäytetyössä pedagogisia, taiteellisia ja kirjallisia työtapoja. Kehityin näiden osa-alueiden myötä monipuolisemmaksi ammattilaiseksi. Opinnäytetyön kokonaisuuden syntyminen edellytti minulta myös kriittistä tapaa tutkia prosessin kulkua. Koin ehdottoman tärkeäksi pyrkiä tiedostamaan mahdollisimman hyvin prosessin eri vaiheet ja niiden vaatimukset työryhmältä. Savonian laatima ammatillinen kompetenssi tiedostavasta pedagogista näkyi prosessissa työryhmän työhyvinvoinnin varmistamisena.

6.3 Eettisyys

Ensisijaisen tärkeää minulle oli tarkkailla eettisyyden toteutumista prosessin jokaisessa vaiheessa ja tiedostaa siihen vaikuttavat tekijät. Ilman eettisyyden toteutumista opinnäytetyöni olisi mielestäni tarpeeton. Eettisyyden huomioimatta jättäminen johtaisi siihen, että prosessin tulokset eivät antaisi tanssin kentälle uusia näkökulmia. Olisiko ilman eettistä tapaa toimia tulokset todenmukaisia ja vastaisiko ne tanssin kentän toimintaperiaatteita. Oma vastaukseni tähän on selkeä. En halunnut prosessin tulosten syntyvän vääränlaisista lähtökohdista tai ei toivotuista työtavoista. Minun työskentelylleni asettamien sääntöjen mukaan mikään prosessin osa ei saa vahingoittaa työryhmää tai muita opinnäytetyöprosessiin liittyviä henkilöitä. Pyrin myös läpi prosessin tarkkailemaan omia työskentelymenetelmiä suhteessa ympäröivään maailmaan.

Työskentelyn eettisyyden pyrin huomioimaan kaikissa opinnäytetyöprosessin eri osa-alueissa. Minulle oli erityisen tärkeää tanssijoiden turvallisuuden tunteen takaaminen ja heiltä luvan kysyminen opinnäytetyöprosessin eri osiin. Kysyin tanssijoilta ennen harjoituskauden alkua allekirjoitukset tutkimuslupa. Sen lisäksi painotin harjoituskaudella sitä, että harjoitteista saa kieltäytyä ja kysymyksiin voi jättää vastaamatta. Prosessin lopussa sain tanssijoilta erillisen luvan ottaa muistiinpanoja meidän purkukeskustelustamme ja kirjoittaa keskustelun oivalluksista opinnäytetyöhöni. Tanssijoiden prosessissa jaksaminen meni aina kaikessa etusijalle.

Taiteellisen osuuden yhteydessä halusin varmistaa yleisölle nautinnollisen kokemuksen katsoa tanssia. Päätin kertoa katsojille teoksen eri vaiheista ja siitä, että esiintyjät saattavat tulla lähelle heitä. Koin myös reiluksi ilmoittaa, että heidän jättämiä palautteita saatetaan käyttää osana opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa eettisyyden pyrin erityisesti huomioimaan lähteiden asianmukaisessa viittaamisessa ja tulosten todenmukaisuuden varmistamisessa. Koin minulle tärkeäksi, että kirjallinen osuus oli läpinäkyvä ja kunnioittaisi myös varsinaisen prosessin ulkopuolisia henkilöitä. Sen lisäksi halusin minun kirjallisen pohdintani vastaavan omia arvojani.

6.4 Yhteenveto

Opinnäytetyöprosessissa koin onnistuneeni kehittämään itselleni menetelmiä, joiden avulla voin mahdollistaa oppilaalle turvallisen tilan tulla kohdatuksi. Käsitteeni nähdyn tulemisen harjoittelamisen tärkeydestä vahvistui ja löysin uusia tarkastelupintoja tanssinopettajan työnkuvaan.

Kehittämistyöni käsittelee katseen alla rentoutumista erilaisten lähdemateriaalien avulla. Tavoitteeni oli kiinnittää teoretietoa vastaamaan työskentelyäni opinnäytetyöprosessissa. Tämän myötä kehittämistyölleni oli ominaista monet eri näkökulmat. Koen monipuolisten näkökulmien auttaneen minua löytämään opetukseeni luontevimmat tavat tukea oppilasta rentoutua katseen alla. Sen lisäksi monipuoliset näkökulmat tukivat pedagogisten keinojeni laajenemista ja konkreettisten harjoitteiden syntymistä.

Tulevaisuudessa haluan syventyä katseen alla olemisen eri teemoihin enemmän. Tiedostan sen, että opinnäytetyöni esittelee monia eri näkökulmia tukemaan katseen alla rentoutumista ja niitä kaikkia

eri tulokulmia olisi voinut tutkia vielä laajemmin. Valitsin kuitenkin hyödyntää monipuolisuutta kehittämistyöhöni toteutuksessa. Näin varmistin omien pedagogisten keinojen laajenemisen suhteessa minun omiin tavoitteisiini tanssin kentällä.

Minun mielestäni opettaja voi omalla tekemisellään vaikuttaa oppilaan kokemukseen katseen alla rentoutumisesta. Tanssinopetuksessa turvallisuuden tunteen takaaminen sekä työskentelemisen ryhmälähtöisyys yhdistettynä opettajan ja oppilaan dialogiseen vuorovaikutukseen mahdollistaa rentoutumisen nähdyksi tultaessa. Opettaja voi auttaa oppilasta rentoutumaan katseen alla, kun tanssitunnit onnistuvat vastaamaan opettajan asettamiin tavoitteisiin nähdyksi tulemisesta. Tiedostan ettei työni vastaa ongelmaan yksiselitteisesti, mutta koen oman ammatillisen kehittymisen myötä merkitykselliseksi nostaa tämä aihe yleiseen keskusteluun. Opinnäytetyöni tarjoaa minun omia ehdotuksiani erilaisista harjoitteista tukemaan katseen alla olemisen harjoittelua.

Jatkossa haluaisin jakaa oman opinnäytetyöni mahdollistamia oivalluksia eteenpäin. Oletan ja toivon oppivani katseen alla rentoutumisesta huomattavasti lisää työelämään siirtyessäni. Minulle on merkityksellistä havaita se, että opinnäytetyö antoi minulle konkreettisia ideoita tulevaa varten. Haluan ennen kaikkea päästä opettamaan harjoitteita tanssikoulujen erilaisille oppilaille.

Toivon jatkossa voivani myös syventyä omaan kokemukseen katsottuna olemisesta opettajan roolissa. Haluan mahdollisesti kehittää itselleni menetelmiä tukemaan omaa työskentelyä oppilaiden roolimallina. Koen opettajien olevan jatkuvan tarkastelun alla ja oppilaat ottavat heistä mallia. Näen siis oman opinnäytetyöni aiheessa jatkotutkimuksen mahdollisuuksia. Sen lisäksi minulla on suunnitella jakaa tanssinopettajien kesken opinnäytetyöstä syntyneitä oivalluksia ja tätä kautta syventää omaa osaamistani.

Opinnäytetyöprosessi oli minulle merkityksellinen matka kohti ammattilaisuutta ja Tanssi kuin kaikki katsoisivat -teoksesta muodostui minulle rakas muisto opiskelua ajoilta. Tulevaisuudessa ennen kaikkea haluan jatkaa uuden oppimista ja toimia vastuullisesti taiteen kentällä.

LÄHTEET

- Aho, Taru 2020. Näkyväksi tulemisesta – Esiintyjän näkökulmia katseeseen ja katseessa olemiseen teoksessa Voyeur. Opinnäytetyö. Tanssitaiteen maisteriohjelma. Taideyliopisto. Teatterikorkeakoulu. https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6967/Aho_Taru_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 26.3.2024.
- Anttila, Eeva 2013. Koko koulu tanssii! -Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. Verkkokirja. Taideyliopisto. Teatterikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-6670-26-3>. Viitattu 28.3.2024.
- Anttila, Eeva 2011. Taiteen jälki -Taidepedagogiikan polkuja ja risteyskiä. Verkkokirja. Taideyliopisto. Teatterikorkeakoulu. https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7000/TeaK_40.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 16.3.2024
- Butterworth, Jo 2018. Too many cooks? A framework for dance making and devising. Teoksessa Jo Butterworth & Lisbeth Wildschut (toim.) Contemporary Choreography - A Critical Reader. Toinen painos. Abingdon: Routledge, 90–101.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 2005. Flow: elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki suju. Suom. Ritva Hellstren. Helsinki: Raslas.
- Hoppu, Petri 2017. Tanssi: flow'n ja elämän ytimessä. Pedanssi: asiaa tanssista ja tanssikasvatuksesta 1 (1), 10–13. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805046524>. Viitattu 18.3.2024.
- Hämäläinen, Soili 1999. Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista – kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.
- Improvisaatioteatteri PORE 2013. Mitä on improvisaatio. Verkkojulkaisu. <http://www.teatteripore.net>. Viitattu 18.3.2024.
- JELNEK tanssikomppania 2023. Om oss. Verkkojulkaisu. <https://www.jelnek.com/om-oss>. Viitattu 8.4.2024.
- JELNEK 2023. Ryhmätyöskentely osana koreografista prosessia. Luento. Konstnärligt ledarskap i dans och koreografi. Tukholman Taideyliopisto 07.03.2023.
- Kukkonen, Minna, Hytti, Tytti, Nousiainen, Marko, Miettinen, Iris, Isola, Anna-Maria, Suikkanen-Malin, Tuija, Meriläinen, Mikko & Salmekangas, Mai 2021. HYTE-toimintamalli 1 / 2021 Pelillisuus. Verkkojulkaisu. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022083156869>. Viitattu 5.9.2023.
- Luotola, Inka 2024. Työpäiväkirja.
- Lyyra, Nelli, Välimaa, Raili, Leskinen, Esko, Kannas, Lasse & Heikinaro-Johansson, Pilvikki 2016. Koululaisten yksinäisyys. Kasvatus 47 (1). A 34–47.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024. Vanhempainnetti. Lapsen kasvu ja kehitys. 0–1 v. Vauvan sosiaalinen kehitys. Verkkojulkaisu. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-sosiaalinen-kehitys/>. Viitattu 28.3.2024.
- Monni, Kirsi 2004. Olemisen poeettinen liike: Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999. Väitöskirja. Helsinki: Yliopistonpaino.
- Nachmanovitch, Stephen 1991. Free Play: Improvisation in Life and Art. New York: Penguin Publishing Group.

Oikeusministeriö julkaisuaika tuntematon. Verkkojulkaisu. <https://yhdenvertaisuus.fi/turvallisemman-tilan-ohjeistus>. Viitattu 16.3.2024.

Pernaa, Johannes 2013. Kehittämistutkimus tutkimusmenetelmänä. Teoksessa Johannes Pernaa (toim.) Kehittämistutkimus opetusallalla. Jyväskylä: PS-kustannus, 11.

Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon. Tulostinystävällinen opetussuunnitelma. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/tulostinystavallinen-opetussuunnitelma/?krtid=772>. Pdf-tiedosto. Viitattu 16.4.2024.

Savonia tanssi 2024. Lähtölaukaus festivaali. Instagram päivitys. 5.2.2024. <https://www.instagram.com/p/C297KjCq96v/?igsh=bjJ2OGhIbjM0cG9v>. Viitattu 29.3.2024.

Sinkkonen, Jari & Korhonen, Laura 2016. Pulassa lapsen kanssa. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suomen YK-liitto julkaisuaika tuntematon. Verkkojulkaisu. <https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>. Viitattu 16.3.2024.

The Limón school -Peridance Center 2024. Limon program. Verkkojulkaisu. <https://www.peridance.com/limon.cfm>. Viitattu 19.4.2024.

Tossavainen, Alekski & Peltonen, Antti 2020. Psykykinen valmennus. Helsinki: Fitra.

Tukholman taideyliopisto 2023. Vi försöker. Har du sett vårt groove?. Verkkojulkaisu. <https://www.uniarts.se/aktuellt/evenemang/evenemang-vt-2023/vi-forsoker/har-du-sett-vart-groove>. Viitattu 24.3.2024.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yleisöpalautelaput 2024.

KUVALUETTELO

Hintsala, Elia. Parvi muodostelma teoksessa. Valokuva. 28.2.2024. Kuopio.

Hintsala, Elia. Tanssijat ja katsojat ovat yhdessä katseen alla. Valokuva. 28.2.2024. Kuopio.

Luotola, Inka 2024. Ideoita improvisaatioon muistiinpanot. Valokuva. 18.3.2024. Kuopio.

Luotola, Inka 2024. Opinnäytetyön lähtökohdat kaavio. Valokuva. 6.4.2024. Kuopio.

Luotola, Inka 2024. Turvallisemman tilan periaatteet juliste. Valokuva. 18.3.2024. Kuopio.

Luotola, Inka 2024. Viikkokohtaisen etenemisen suunnitelma. Valokuva. 28.3.2024. Kuopio.

Rajala, Pinja 2024. Julistekuva ja juliste 2. Valokuva. 9.1.2024. Kuopio.

LIITE 1: HARJOITTEET

Prosessin keskeiset harjoitukset

Harjoitteet	Kuvaus harjoitteesta	Harjoitteen tavoite
<p>Harjoite 1 Tilaan virittäytyminen / lämmittely</p>	<p>Vaihe 1: Harjoite lähtee paikaltaan, joko ylhäältä tai alhaalta. Silmät voi halutessaan olla harjoitteen alussa kiinni. Harjoitteen liiketehtävä on tutkia käsitteitä jousto (engl. bounce) ja fiilistely (engl. Groove).</p> <p>Vaihe 2: Harjoitteen toisessa vaiheessa liiketehtävään avautuu mahdollisuus tanssia myös tilassa. Tilassa liikkua voi havaita fyysistä ympäristöä sekä muita ihmisiä tilassa. Tilassa voi liikkua seuraavaa ajatusta hyödyntäen: "Miten voisin asettua tilassa mahdollisimman näkyville?".</p>	<p>Harjoitteen tavoitteena on lämmittää oma keho ja mieli jatkoa varten. Harjoitteessa voi ajatella virittävänsä omaa valmiutta katseen alla olemiseen.</p> <p>Harjoitteen ensimmäinen vaihe mahdollistaa tanssijalle näköaistin sulkemisen ja syventymisen vain omiin tarpeisiin. Ensimmäisessä vaiheessa tavoitellaan jouston avulla kehon aktiivista rentoutumista ja mahdollisen jännityksen purkautumista.</p> <p>Harjoitteen toisessa vaiheessa tavoitellaan parempaa tilan havaitsemista ja syventymistä vuorovaikutukseen ryhmän kanssa.</p>
<p>Harjoite 2 Parvi kopioiden sekä varioiden</p>	<p>Vaihe 1 (kopiointi): Harjoitteessa osallistujat asettuvat tiiviiseen muodostelmaan ilman, että ovat kosketuksessa toisiinsa. Ryhmällä on yhteinen etusuunta. Ryhmän kärjessä oleva tanssija luo omaa liikemateriaalia. Muut tanssijat pyrkivät toistamaan mahdollisimman tarkasti edessä olevan materiaalia. Ryhmän yhteisen tanssin tulisi olla samanaikaista.</p> <p>Vaihe 2 (variointi): Harjoitteen vaiheessa 2 edessä olevan tanssijan mallintaminen vaihtuu liikkeen varioimiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että ryhmäläisillä on vapaus tulkita edessä olevan liikettä ja tuottaa oma versio siitä.</p>	<p>Parvi-harjoitteen lähtökohtana on asettaa yksittäinen tanssija ja hänen liikkeelliset ratkaisunsa erityiseen tarkasteluun. Tavoitteena on tutkia omaa suhdetta siihen, että miten erilaiset tavat olla katseen alla vaikuttaa omaan kokemukseen liikkeen tuottamisesta. Harjoitteessa syvennyttään pohtimaan omaa tuntemusta katseen alla työskentelemisestä.</p> <p>Harjoite mahdollistaa myös pohdinnat tiedoisesta ja tiedostamattomasta katseesta.</p>

<p>Harjoite 3 Tilan poikki liikuminen</p>	<p>Harjoitteessa liikutaan tilan poikki tehden yksittäisiä liikeharjoitteita. Harjoitteessa tehdään erilaisia motorisia sarjoja pitäen yllä katsekontaktia kaverin kanssa.</p>	<p>Harjoitteessa tavoitellaan nopeaa reagointia muuttuviin tilanteisiin samalla ylläpitäen katsekontaktia. Harjoite mahdollistaa pohtimaan katseen vaikutusta omaan tekemiseen. Sen lisäksi harjoitteessa pyritään syventämään omaa käsitystä katsojana olemisesta. Miten minä katson toista ihmistä?</p>
<p>Harjoite 4 Liikesarjat</p>	<p>Liikesarjat ovat koreografioituja yhdistelmiä, joissa harjoitamme eri liikelaatuja.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensimmäinen sarja on rytmikäs, mukaansatempaava sekä joustoa hyödyntävä kokonaisuus. - Toinen sarja puolestaan on virtaava ja pehmeä liikeyhdistelmä. Sarja toteutetaan yhden aikaisesti ryhmän kanssa. Ryhmä hyödyntää ajoituksessa perifeeristä katsetta. 	<p>Liikesarjojen tarkoitus on tukea tanssijaa hahmottamaan jouston ja virtaavuuden ydinpiirteitä prosessissa.</p> <p>Ensimmäinen sarja toimii ikään kuin työkaluna omalle improvisaatiolle ja sitä voi soveltaa tanssijoiden tarpeiden mukaan. Tavoitteena on luoda tanssijalle liikkeellisiä ennalta määriteltyjä keinoja joustoa.</p> <p>Toiselle sarjalle yksi tärkeistä tavoitteista prosessin kannalta on liikkeiden yhdenaikainen toteutus. Yhdenaikaisuus vaatii ryhmän kuuntelua ja tanssijalta tietynlaista herkkyyttä elää hetkessä. Harjoitteessa tavoitellaan oman havainnoinnin aktivointia suhteessa ryhmään.</p> <p>Perifeerisen katseen hyödyntäminen on tavoiteltavaa.</p>
<p>Harjoite 5 Peilileikki reagoiden</p>	<p>Vaihe 1: Harjoitteessa tanssijoilla on vapaus tehdä pehmeää improvisoitua liikettä tilassa. Aina, kun tanssija saa katsekontaktin yleisön jäsenen kanssa hän pysähtyy. Liike jatkuu, kun toinen osapuoli luopuu katsekontaktista.</p> <p>Vaihe 2: Yksi tanssijoista asettuu "peiliksi" ja on selkä kohti muita tanssijoita. Muut lähtevät improvisoidun liikkeen avulla "peiliä" kohti. "Peili" kääntyessä tanssijat pysähtyvät paikalleen ja jatkavat tanssia vasta, kun heitä ei katsota.</p>	<p>Harjoitteen tavoitteena on haastaa itseä pysähtymään katsekontaktiin ja näin ollen katseen alle. Harjoite tavoittelee totuttujen normien haastamista ja esille asettumista.</p>

<p>Harjoite 6</p> <p>Tajunnan virta -kirjoitustehtävä sekä vapaaehtoinen reflektointi</p>	<p>Vaihe 1:</p> <p>Harjoitteen aluksi tai lopuksi asetamme työryhmälle aikarajan. Sen myötä alamme kirjoittamaan paperille ihan mitä tahansa ilman, että pysähdymme miettimään kirjoituksen sisältöä. Kynä ei saa irrota paperista ja aikarajan verran kirjoitetaan ajatuksia ylös. Yhteiselle kirjoitusharjoitukselle voi antaa myös teeman. Harjoitetta voi toistaa useamman kerran.</p> <p>Vaihe 2:</p> <p>Kirjoitus hetkien jälkeen ryhmän jäsenillä on mahdollisuus alleviivata itselle merkittäviä oivalluksia. Sekä jakaa niitä muille.</p>	<p>Harjoite tavoittelee oman ajatusmaailman havainnointia ja siihen syventymistä. Kirjoitustehtävän tarkoitus on asettaa tanssija pysähtymään asian äärelle. Näiden tavoitteiden lisäksi harjoitus tukee työryhmän valmistautumista harjoitukseen tai palautumista harjoituksesta. Yksi keskeinen tavoite on myös dokumentoida omaa matkaa prosessissa.</p>
--	--	---

LIITE 2: LÄHTÖLAUKAUS-JULISTE

SAVONIAN TANSsinOPETTAJAOPISKELIJOIDEN TAITEELLISET OPINNÄYTETYÖT

28.2.24 KLO 18 SETTI 1

2.3.24 KLO 14 SETTI 1

1.3.24 KLO 18 SETTI 2

2.3.24 KLO 18 SETTI 2

ITAK-NÄYTTÄMÖ SUOKATU 42/2

LÄHTÖLAUKAUS



PAIKKAVARAUKSET PINJA.KOKKONEN2@EDU.SAVONIA.FI

SAVONIA
ammattikorkeakoulu

Tanssi kuin kaikki katsoisivat

Inkan opinnäytetyössä tullaan pohtimaan katseen alla työskentelyä ja opettajan keinoja auttaa oppilasta saavuttamaan turvallinen kokemus katseen alla olemisesta. Lavalla nähtävä teos puolestaan yhdistelee elementtejä eri tanssilajeista tuoden yhteen työryhmän pohdinnat katseen vaikutuksesta omaan tekemiseen. Teos haastaa leikitellen yleisön roolia katsojana.

Inka kuvailee prosessia seuraavasti:

”Työni on kehittämistyö, jonka avulla haluan viedä omia pedagogisia keinoja tanssinopettajana eteenpäin. Kuinka voisin opettajana auttaa oppilasta rentoutumaan katseen alla? Lähtölaukaus-festivaaliin halusin tuoda yhteenvedon erilaisista harjoitteista, joita olemme ryhmän kanssa työstäneet. Kiva testaila harjoitteita yleisön kanssa!”

Koreografia: Inka Luotola ja työryhmä

Tanssijat: Eerika Kivi, Iina Leinonen ja Miia Luoto

Musiikki:

What Am I Here For? (NDATL Vocal) - Danny Krivit Edit – The Dangerfeel Newbies, Danny Krivit, Kai Alcé

Dancing People Are Never Wrong – Jan Blomqvist, The Bianca Story

No face – Haley Heynderickx

Myo – Meitei

LIITE 4: KYSYMYKSET TANSSIJOILLE PROSESSIN LOPUKSI

Kysymykset tanssijoille:

1. Miten koet oman suhtautumisen katseen alla työskentelyyn muuttuneen kuluneen prosessin aikana? Vai muuttuiko se ollenkaan?
2. Koetko saavuttaneen rentouden tunteen esityksessä? Miten koet harjoituskauden vaikuttaneen kokemukseesi esityksestä?
3. Miten koit yleisön vaikuttavan omaan kokemukseen esityksessä tehtävistä harjoitteista? Muuttuiko omat tunteet harjoitteiden mielekkyydestä yleisön ollessa paikalla? Oliko jokin haastavampaa entä helpompaa?
4. Miten kuvailisit tämän esitykskokemuksen eroavan aiemmista kokemuksista lavalla?
5. Täyttikö prosessi odotukset? Entä mitä olisi voinut huomioida paremmin?