

Sannamaria Luiro

AIKUISBALETTI JA KEHONKUVA

Baletti aikuisiän harrastuksena

AIKUISBALETTI JA KEHONKUVA

Baletti aikuisiän harrastuksena

Sannamaria Luiro
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, Baletin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Sannamaria Luiro
Opinnäytetyön nimi: Aikuisbaletti ja kehonkuva
Työn ohjaajat: Niina Vahtola ja Petri Hoppu
Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2017
Sivumäärä: 34+1

Opinnäytetyössäni tutkin balettiharrastuksen vaikutusta aikuisharrastajien kehonkuvaan. Työssä tutkitaan myös sitä, mikä on aikuisille tärkeintä balettiharrastuksessa ja kuinka opettaja vaikuttaa heihin oppimistilanteessa. Opinnäytetyö on tehty laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmateriaali on hankittu haastatteleamalla viittä eri-ikäistä ja erilaisen harrastustaustan omaavaa aikuisbaletin harrastajaa. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna, jossa oli yhteensä 15 kysymystä kolmesta teemasta.

Opinnäytetyön ensimmäisten kolmen luvun tietoperustassa on käytetty samoja teemoja kuin haastattelussa. Teemat ovat baletti harrastuksena aikuisiällä, aikuisbaletti ja kehonkuva sekä opettajan vaikutus aikuisiin baletinharrastajiin. Työn loppupuolella kerrotaan tutkimuksen tekotavasta ja tutkimustuloksista, jotka on analysoitu edellä mainittujen teemojen mukaan. Koska haastateltavia oli vain viisi, tutkimustuloksia ei voida yleistää.

Tutkimuksen loppupäätelmä on, että baletin harrastaminen aikuisiällä voi vaikuttaa positiivisesti kehonkuvaan. Kuitenkin eri harrastajilla syyt kehonkuvan parantumiseen tai huonontumiseen ovat erilaiset. Peilin kanssa harjoittelu oli useammalle harrastajalle välillä negatiivisia tunteita esiin nostava elementti. Positiivisia tunteita herätti edistyminen tanssitekniikassa ja tärkeinä asioina tässä harrastuksessa pidettiin balettiharrastuksen monipuolisuutta. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että kokonaisvaltaisesti kehoa harjoittavan liikunnan lisäksi baletti on myös omaa henkistä hyvinvointia tukevaa, rentouttavaa sekä virkistävää. Heille oli tärkeää, että balettitunnin ajan saa keskittyä vain itseensä ja siihen, mitä kehollaan tekee. Myös musiikki ja musiikin mukana liikkuminen koettiin tärkeäksi syyksi harrastaa juuri balettia.

Asiasanat: Aikuisbaletti, kehonkuva, ruumiinkuva, baletti harrastuksena, kehotietoisuus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in dance teacher education
Option of classical ballet

Author: Sannamaria Luiro

Title of Bachelor's thesis: Aikuisbaletti ja kehonkuva

Supervisors: Niina Vahtola and Petri Hoppu

Term and year of completion: spring 2017

Number of pages: 35

The purpose of this thesis was to examine how ballet as a hobby has an influence on body image of adult ballet students. In thesis also analyzes which are the most important aspects in ballet for adult ballet hobbyist and how teacher effects on their feelings. This study is mostly based on the interviews of five adults who have ballet as hobby. Other sources were books about body image, self-esteem and dance philosophy. The study was qualitative and it was achieved by half-structured theme-interviews with 15 questions. Because the number of interviews was only five, this study can't be generalized.

This study pointed out that ballet as a hobby can impact positively on body images of adult ballet hobbyist. Nobody of five interviewees said that ballet has had a negative influence on their body images. It also came out that ballet is a very diverse hobby. The interviewees regarded that ballet improves both physical and mental health. The important aspect of this hobby is also a fact that student may focus on herself entire ballet class and that was experienced as stress reliving and also invigorating thing.

Keywords: body image, ballet as a hobby, adult ballet

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	BALETTI AIKUISIÄN HARRASTUKSENA.....	7
2.1	Aikuisbaletti ja keho.....	8
2.2	Baletin traditiot ja keho	10
3	KEHONKUVA	12
3.1	Itsetunto	12
3.2	Kehonkuva osana itsetuntoa	13
3.3	Balettitanssijan vartalo	15
4	OPETTAJAN VAIKUTUS AIKUISBALETIN HARRASTAJIIN	17
4.1	Opetuksen lähtökohdat	17
4.2	Palautteenannon merkitys	18
5	TUTKIMUSPROSESSI	20
5.1	Laadullinen tutkimus.....	20
5.2	Haastattelut	21
5.3	Haastattelujen analysointi.....	23
6	TUTKIMUSANALYYSI.....	24
6.1	Baletti harrastuksena aikuisiällä	24
6.2	Kehonkuva	25
6.3	Opettajan vaikutus.....	29
6.4	Tutkimustulosten yhteenveto.....	30
7	POHDINTA	32
	LÄHTEET.....	33
	LIITTEET	35

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee aikuisbaletin harrastajien kokemuksia baletista harrastuksena ja baletin harrastamisen vaikutuksia kehonkuvaan. Olen jo useampia vuosia opettanut aikuisbalettiryhmiä ja monesti miettinyt, vaikuttaako baletin harrastaminen aikuisten kehonkuvaan ja miten se vaikuttaa. Aikuisilla voi olla mielessään kuva siitä, millainen on täydellinen balettitanssijan vartalo. Tämä ja balettitekniikan haastavuus yhdessä voivat luoda tunteen, että baletti on ikuista täydellisyyden tavoittelua. Aikuiset eivät tähtää ammattiin tanssiopinnoissaan, eivätkä he välttämättä halua esiintyä. Minua kiinnostaa, mikä baletissa on sellaista, joka saa aikuiset valitsemaan sen harrastukseksensa.

Tärkein tutkimuskysymykseni on, millä tavalla baletin harrastaminen aikuisiällä vaikuttaa kehonkuvaan. Tähän olen etsinyt vastauksia haastatteluiden avulla. Sain haastateltavikseni viisi eri-ikäistä aikuista, joilla kaikilla on erilainen baletinharrastustausta. Haastateltavien ikähaitari oli noin 20–50 vuotta. Haastattelut toteutin puolistrukturoituna haastatteluna, jossa teemoja olivat: baletin harrastaminen aikuisiällä, kehonkuva ja opettajan vaikutus. Nämä teemat ovat myös opinnäytetyöni pääteemat, ja käsitelen niitä haastattelujen ja lähdekirjallisuuden avulla. Pääteema on kehonkuva ja baletin vaikutus siihen aikuisena, mutta halusin käsitellä myös itse harrastamista sekä opettajan vaikutusta aikuisoppilaiden kokemuksiin.

Opettajana sillä, minkä ikäisiä, kokoisia tai näköisiä oppilaani ovat, ei ole merkitystä. Haluan antaa kaikille kokemuksen, että juuri he voivat ja saavat tanssia balettia. Jokaisella on omat vahvuudet ja kehityskohteet, ja jokaisen keho on erilainen, mutta mielestäni kaikki voivat tanssia balettia. Oma kokemukseni on, että aikuisilla on usein ennakko-oletuksia sen suhteen, miltä pitäisi näyttää, jotta voi tanssia balettia hyvin. Haastatteluiden kautta halusin selvittää, mikä on tuonut aikuiset balettiharrastuksen pariin ja onko harrastuksella ollut vaikutuksia kehonkuvaan. Minua kiinnostaa myös se, mitkä asiat ovat tärkeimpiä positiivisten kokemusten syntymiselle balettitunnilla.

2 BALETTI AIKUISIÄN HARRASTUKSENA

Baletin harrastamisen voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa. Helposti ajatellaan, että balettiharrastuksen aloittajat ovat pieniä vaaleanpunaisiin balettipukuihin puettua tyttöjä, mutta yhtä hyvin he voivat olla aikuisia miehiä ja naisia. Klassinen baletti on kehittynyt 1500-luvun hovibaleteista, joihin alun perin osallistuivat vain hovin jäsenet ja suurimman osan rooleista esittivät miehet (Noll Hammond 2006,179–185). Nykypäivänä balettia ei ole rajattu vain yhdelle väestöluokalle kuuluvaksi etuoikeudeksi. Balettia saavat harrastaa kaikki iästä ja sukupuolesta riippumatta. Balettitunneilla voi käydä omaksi ilokseen tai ammattiura tähtäimessä.

Nykyisin on balettitunteja ja muita tanssitunteja myös aikuisille harrastajille. Tämä on erittäin arvokas asia, sillä jokaisella tulisi olla mahdollisuus harrastaa tanssia, vaikkei olisikaan lapsesta asti käynyt tanssitunneilla. Kynnys lähteä balettitunnille aikuisena voi olla korkeampi kuin lapsena. Aikuiselle saattaa tulla ajatuksia, että entä jos en osaakaan mitään, vaikka balettitunnille nimenomaan tullaan oppimaan ja opettaja on siellä oppilaita auttamassa. Aikuisilla voi olla myös ennakkoluuloja siitä, millainen vartalo tulee olla, jotta voi mennä balettitunnille. Opettajana kuitenkin toivoisin, ettei kenellekään oman kehon muoto tai koko olisi esteenä balettitunnille lähtemiseen.

Syitä aloittaa baletti on varmasti monenlaisia ja eri-ikäisillä syyt voivat ovat erilaisia. Näitä syitä olen halunnut myös tutkimuksessani selvittää eli sitä, mikä on aikuisille tärkeintä balettiharrastuksessa. Yhden esimerkin mukaan baletti tarjoaa aikuisille mahdollisuuden parantaa kehon kannatusta ja linjausta, ymmärtää tanssia ilmaisuvälineenä sekä oppia baletin historiaa, joka ulottuu yli viidensadan vuoden taakse (Noll Hammond 2006, 14). Minun mielestäni ei ole syitä, miksi itsenäisesti liikkumaan kykenevä ihminen ei voisi tanssia balettia. Ei esimerkiksi voi olla liian vanha, liian huonossa kunnossa tai liian lihava. Kaikille löytyy oma tapansa harrastaa balettia. Vain harvalla ihmisellä on täydellinen vartalo balettiin, mutta silti jokaiselle löytyy turvallinen tapa tanssia balettia. Kaikkien nilkat eivät välttämättä sovellu varvastossutyöskentelyyn tai jonkun polvet eivät kestä tiettyjä asentoja, mutta opettajan tehtävä on soveltaa tunnin sisältöä niin, että kaikki pystyvät harjoittelemaan turvallisesti. Jokaisen ihmisen keho on arvokas omanlaisenaan, ja sitä pitää arvostaa myös balettitunnilla.

2.1 Aikuisbaletti ja keho

Ihmiskäsitykseni on lähellä holistista ihmiskäsitystä: ajattelen, että jokainen ihminen on täydellinen omana itsenään. Ihmisen tapa kokea, ajatella, liikkua ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja maailman kanssa tekee hänestä omanlaisensa. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on tajunnallinen, kehollinen ja situationaalinen olento, ja nämä ihmisen olemispuolet kietoutuvat yhdeksi erottamattomaksi kokonaisuudeksi (Rauhala 2005, 31, 54). Ihanne olisi, että baletin harrastaminen voisi voimistaa jokaisen oppilaan kohdalla tätä käsitystä omasta ainutlaatuisuudesta eikä kolhisi itsetuntoa, vaikka fyysiset edellytykset eivät olisikaan täydelliset balettia varten.

Tanssiminen on mielestäni erittäin hyvä tapa tutustua omaan kehoonsa. Tanssitunnilla saa miettiä, miten liikun, mikä kohta kehosta liikkuu ja miltä kehossa tuntuu, kun sitä liikuttaa. Sillä vaikka ihminen on ennen kaikkea kehollinen olento, hän ei usein tiedosta kehoaan, vaan havaitsee sen oikeastaan vasta sitten, kun alkaa pohtia sitä (Parviainen 1994, 21-22). Ihminen ei välttämättä lainkaan mieti, miltä hänen kehossaan tuntuu, vaan elää ego-keskeisessä kokemuksessaan eli ajattelee, muistelee, suunnittelee jne. (Klemola 2005, 86). Keho on ihmiselle helposti itsestäänselvyys, se kuljettaa meitä paikasta toiseen ja joskus sitä kolottaa. Balettitunneilla saa oppia koko ajan lisää omasta kehostaan ja sitä kautta tulee tietoisemmaksi siitä ja ehkä myös alkaa arvostaa sen mahdollisuuksia enemmän. Kun ihminen liikkuu, hänen kokemuksensa sekä maailmasta että itsestään muuttuu samalla (Parviainen 2006, 74).

Nykypäivänä kehitetään uusia kuntoliikuntalajeja miltei ainoastaan fysiologisen tiedon pohjalta. Liikuntalajeja markkinoidaan terveyttä edistävänä, kun terveyden ajatellaan olevan tietty mitattavissa oleva fysiologinen tila. Tätä tilaa mittaavia laitteita, jotka on alkujaan tarkoitettu huippu-urheilijoille, on ryhdytty enenevässä määrin markkinoimaan tavallisille kuntoilijoille. Tällaisten laitteiden kanssa urheillessaan ihminen ei ole enää välittömän kehon palautteen varassa. Kun laite mittaa ja analysoi urheilusuoritusta ja kehon toimintaa vain tiettyjen laskennallisten keskiarvojen mukaan, ihmisen tuntuma omaan kehoon ja siihen, miltä harjoitus tuntuu, voi heikentyä. (Parviainen 2006, 76–77.)

Omien havaintojeni mukaan balettitunnille harvemmin otetaan sykemittaria mukaan, joten siellä ehkä edelleen saa kuunnella kehon välitöntä palautetta jokaisen tunnin sekä harjoituksen aikana ja jälkeen. Usein opettajilla on myös tapana kysyä, miltä joku harjoitus tänään tuntui, jaksavatko oppilaat tehdä vielä uudestaan tai tuntuiko tämä riittävän haasteelliselta tai rankalta. Aikuisille voi myös selittää lihasten ja nivelten toimintaa eri tavalla kuin lapsille, koska aikuisilla on jo

perusymmärrys ihmisen biologiasta. Aikuisbalettitunneilla puhutaan siitä, missä lihaksissa harjoituksen on tarkoitus tuntua ja mihin ei saa sattua. Näin balettitunneilla saa tutustua oman kehonsa toimintaan ja oppia siitä koko ajan uutta.

Timo Klemolan mukaan ihminen on usein enemmän läsnä ajatuksissaan kuin kehonsa tuntemuksissa. Ihminen elää suunnitelmissaan ja muistoissaan, eikä ole läsnä hetkessä ja keho toimii automaattisesti. On kuitenkin mahdollista kääntää tietoisuus pois ajatuksista ja tulla tietoiseksi siitä, miten jalat liikkuvat kävellessä ja miten hengitys rytmittää liikettä. Ihmisen on mahdollista olla läsnä liikkeensä nykyhetkessä, kun hän pudottaa pois sisäisen puheen. (2005, 86–87.) Tätä tietoisuutta omasta kehostamme ja sen tuntemuksista pääsee harjoittamaan balettitunneilla. Voidaan tunnustella, miten koko jalan saa ojennettua pitkäksi ja miltä se tuntuu tai miten hengitys auttaa balettilikkeiden suorittamista.

Peiliä käytetään baletin opiskelussa paljon. Baletissa ehkä peili onkin se mittari, joka välillä saattaa viedä liian paljon huomiota pois kehon tuntemuksista. Peili on sekä opettajan että oppilaan työväline, jonka kautta voi tarkistaa, miltä liike näyttää. Peilin kautta voi seurata omaa edistymistään kehon hallinnan ja koordinaation suhteen. Peilin tärkein tehtävä on auttaa oppilasta tarkistamaan, miltä liike tuntuu kehossa, silloin kun se näyttää ulospäin baletin estetiikan mukaiselta. (Välipakka 2003, 28–29.) Joskus peili voi harhauttaa ajatukset pois tanssitekniikasta, jos tanssija alkaa arvioida kehonrakennettaan sen kautta. Huomio kiinnittyy väärällä tavalla peilikuvaan ja vaikeuttaa keskittymistä itse tanssimiseen.

Myös balettitunnilla käytettävä vartalonmyötäinen vaatetus voi vaikuttaa siihen, että peilikuva ei miellytä. Aikuisbaletin harrastajilta ei useinkaan vaadita yhtä tiukasti vain balettipukuun ja balettitrikoiisiin pukeutumista kuin lapsilta ja nuorilta, vaan he saavat itse päättää, minkälaiset liikuntavaatteet pukevat balettitunnille. Lasten kanssa sovitaan tietystä pukeutumisesta balettitunnille siksi, että opettajan on helpompi nähdä, pysyykö vartalon linjaus turvallisena. Mielestäni tärkeä syy on myös se, että kun kaikki pukeutuvat samantyyllisesti, ei kukaan jää eriarvoiseen asemaan erilaisten vaatteiden takia. Aikuisia kehoitetaan pukeutumaan ihonmyötäisiin vaatteisiin, mutta vaatekoodi ei ole yhtä tiukka vaan, voi pukeutua balettipukuun tai vaikka juoksutrikoiisiin ja toppiin. Tämä voi osaltaan helpottaa peilin kanssa työskentelyä: voi laittaa vähän löysemmän paidan päälle, jos huomaa, että peilikuva vie liikaa vääränlaista huomiota.

2.2 Baletin traditiot ja keho

Tanssitraditioihin heijastuvat aina aikansa kulttuureiden ajatustottumukset, käsitykset ja tavat. Länsimainen tanssi, eli myös baletti, on muotoutunut esittäväksi tapahtumaksi, jossa on jyrkkä subjekti-objektiasetelma. Tanssijat esiintyvät ja yleisö katsoo liikkumatta ja arvioi. Länsimaisessa tanssissa tanssin lähtökohdaksi on tullut koetun kehon sijaan objektikeho, jonka tehtäväksi on annettu vertauskuvallinen ilmaisu. Usein visuaalisuus, katsottavuus ja katsottavuuden kiinnostavuus yleisön kannalta nousevat tärkeimmiksi tanssin olemusta kehittäviä tekijöiksi. (Parviainen 1994, 34–35.) Oma mielipiteeni on, että baletissa edelleen korostuu välillä liian paljon teknisyyttä, eikä ilmaisulle jää tarpeeksi tilaa. Jos tanssiminen on pelkkää tekniikkaa, piruetteja ja hyppyjä vailla tunnetta, ei katsojan ole niin helppo samaistua tanssijaan eikä tanssi välttämättä kosketa niin paljon. Baletin maailmassa ilmaisu saattaa jäädä päälle liimatuiksi ulkoa opetelluiksi eleiksi ja ilmeiksi.

Objektikehosta puhutaan siis silloin kun kehoa tarkastellaan tieteen näkökulmasta. Sillä on tietty rakenne kuten luusto ja lihaksisto. Koettu keho taas on ihmisen sisäinen kokemus itsestään, ja se avautuu hänelle kehontietoisuutena. (Klemola 2004, 77–78.) Keho objektina tai subjektina eivät välttämättä ole toisensa poissulkevia kokemuksia. Oma keho voi olla ihmiselle molempia, vaikka toinen puoli on aina toista selkeämmin esillä. Myös toisen ihmisen kehon voi kokea objektin lisäksi subjektina, eli ikään kuin tuntee tai kokee toisen ihmisen liikkeen omassa kehossaan (Hämäläinen 2004, 371).

Baletti on luonteeltaan sellainen laji, että oma keho tulee helposti esineellistettyä. Baletin estetiikka on hyvin tarkkaa siinä, miltä liikkeiden pitää näyttää. Tanssija saattaa harjoitellessaan katsoa vain peilistä, miltä keho näyttää ja jättää kehon sisäiset tuntemukset huomioimatta. Opettaja on vastuussa siitä, oppiiko opiskelija kuuntelemaan kehoansa ja toimimaan sen antaman palautteen mukaisesti. (Hämäläinen 2004, 371.) Ihminen siis pystyy olemaan huomioimatta oman koetun kehonsa tuntemuksia, mutta ne eivät silti katoa minnekään. Ihminen voi oppia pitämään kehoaan muokattavana ja kehitettävänä objektina, ja tämän takia hän syrjäyttää sisäiset tuntemukset turhina taka-alalle. Siltikään esimerkiksi omaa jalkaansa ei voi nähdä, kuin se olisi eloton kehon ulkopuolinen esine, sillä näköaistimuksessa on aina mukana myös koettu puoli (Klemola 2004, 80).

Vaikka baletissa se, miltä liikkeet näyttävät on tärkeää, niin yhtä tärkeää ellei tärkeämpää on kehotietoisuus, jota Parviainen nimittää kehon topografiaksi. Termi kuvaa kehoa ikään kuin pintana

tai karttana, josta erilaiset tuntemukset nousevat esiin ja jota opitut taidot ja tekniikat, moraaliset koodit, tavat ja tottumukset muokkaavat. Nämä keholliset tuntemukset, joita kutsutaan kehon topografiaksi, auttavat ihmistä syventämään itsetuntemustaan, kun hän keskittyy kartoittamaan ja kuuntelemaan niitä sekä vastaamaan niihin. Kehon liikkeiden ja asentojen aiheuttamat taktis-kineettiset tuntemukset eivät toistu jokaisella tanssitunnilla samanlaisina, joten niihin keskittyminen voi olla haastavaakin. (Parviainen 2006, 75,87.) Vähitellen ihminen oppii lukemaan kehoaan paremmin ja se ilmenee tunteena, että kehotietoisuus on parantunut. Kehotietoisuus on siis toisin sanottuna koetun kehon merkityksen ymmärtämistä. (Hämäläinen 2004, 371.)

Aikuisten balettitunnit ovat rakenteeltaan samanlaisia kuin nuorten tunnit, mutta tietenkin aina ryhmän lähtökohdat ja tavoitteet huomioiden. Balettitunti alkaa perinteisesti tangon ääressä tehtävillä harjoituksilla, jatkuu keskilattialla tehtävillä harjoituksilla ja lopputunnista edetään vielä hyppyharjoituksiin (Noll Hammond 43–132, 2006). Itse sekoitan välillä perinteistä järjestystä: joskus aloitan tunnin keskilattialla, joskus ei tehdä tangon ääressä lainkaan, joskus voidaan lämmitellä tilassa liikkuvilla askelilla. Kuitenkin haluan opettaa oppilailleni, mikä on baletin tradition mukainen järjestys tehdä harjoitukset, koska sekin on osa baletin historiaa. Jokaisella balettitunnilla yritän ammentaa oppilailleni jonkin pienen palasen baletin historiasta.

Vaikka aikuisbaletin harrastajat eivät välttämättä esiinny, balettitunneilla haetaan silti baletin estetiikan mukaisia muotoja ja linjoja. Ja nämä muodot ja linjat ovat osa baletin perinnettä ja varmasti juuri sitä, mitä aikuiset haluavat balettitunneilla oppia. Baletin harjoittamisen pitäisi mielestäni silti olla myös kehotuntemusten kuuntelua eikä vain objektikehon tuijottamista peilistä. Välillä tietenkin on hyvä harjoitella ilman peiliä, ja yksinkertaisia sarjoja voidaan harjoitella vaikka silmät kiinni. Opettajana minua kiinnostaa, miten voisin auttaa aikuisoppilaitani ajattelemaan positiivisesti itsestään ja kehostaan. Baletti on vaikea laji, mutta kun tavoitteena ei ole ammatti tai edes välttämättä esiintyminen vaan vain tanssiminen tanssimisen ilosta, pitäisi baletin tradition tässä kohdassa muotoutua vähemmän täydellisyyden tavoitteluksi ja enemmän löytöretkeksi oman kehon mahdollisuuksiin.

3 KEHONKUVA

Tässä luvussa avaan termiä kehonkuva sekä käsittelen sen roolia osana itsetuntoa. Päättökysymykseni on siis, voiko baletin harrastaminen aikuisiällä vaikuttaa kehonkuvaan positiivisesti, ja tässä luvussa luon teoriapohjaa tutkimustuloksilleni. Luvun lopussa puhun myös balettiansijan vartalosta: millainen baletin ihannekeho on aikanaan ollut ja millainen se on nykypäivänä. Olen kerännyt tämän luvun alkuun muutamia kehonkuvan määrittelyjä eri henkilöiltä, joiden kanssa jaan samanlaisen näkemyksen asiasta. Näitä ajatuksia hyväksi käyttäen olen koonnut oman ymmärryksen mukaisen selityksen termin merkityksestä.

Eva Riihonen käyttää asiasta sanaa ruumiinkuva, joka on hänen mukaansa yksilön sisäinen käsitys omasta ruumiistaan, sen toiminnoista ja ulkomuodosta. Tämä kokemus omasta ruumiista alkaa muodostua tiedostamatta jo varhaisen lapsuuden hoivakokemusten kautta. Kokeeko ihminen itsensä sopivan kokoiseksi tai sopivan näköiseksi, viehättäväksi tai epäviehättäväksi, riippuu siitä, millainen hänen ruumiinkuvansa on. (1990, 31.) Kehoitsetunto on itsetunnon osa-alue ja se sisältää kaikki ne ajatukset ja tunteet, jotka ihminen liittää kehonsa ulkonäön osatekijöihin (Bulik 2012, 11). Timo Klemolan mukaan kehon kuvalla tai ruumiin kuvalla tarkoitetaan havaintoja ja kokemuksia omasta kehosta sekä myös käsityksiä omasta kehosta. Havainnot, asenteet ja uskomukset omasta kehosta muodostavat kehon kuvan. (2004, 81.)

Opinnäytetyössäni käytän siis nimitystä kehonkuva siitä asiasta, jota edellä on kutsuttu ruumiinkuvaksi, kehoitsetunnoksi ja kehon kuvaksi. Oma yhteenvetoni sanan kehonkuva merkityksestä omien kokemusteni ja lähdekirjallisuuden avulla sanallistettuna on seuraava: kehonkuva on se kokemus, joka ihmisellä on omasta kehostaan, siitä miltä se näyttää ja tuntuu ja mihin se pystyy tai ei pysty. Kehonkuva on siis mielikuva omasta kehosta. Se on jokaisella ihmisellä omanlainen ja luonteeltaan tilanteen mukaan vaihteleva. Eikä henkilön kehonkuva välttämättä ole samanlainen kuin se, miten ulkopuoliset näkevät ja kokevat hänen kehonsa.

3.1 Itsetunto

Pysyvää käsitystä siitä, minkälaisena ihminen itsensä näkee, sanotaan minäkuvaksi. Tätä käsitystä eivät mielialanvaihtelut tai esimerkiksi vastaantulevat pettymykset muuta. Itsetunto taas voi

vaihdella melko paljon, eikä sitä pidetä merkinä itsetunnon puutteesta tai häiriöstä. Hyvä itsetunto on sellainen, jossa suuremmassa osassa ovat positiiviset ominaisuudet. Jos taas negatiivisten ominaisuuksien määrä on suurempi kuin positiivisten, voidaan puhua huonosta itsetunnosta. (Keltikangas-Järvinen 2010,17, 30.)

Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hänen minäkuvansa on totuudenmukainen eli hän tietää, että hyvien ominaisuuksiensa lisäksi hänellä on myös heikkouksia. Heikkouksien myöntäminen ei tarkoita niiden hyväksymistä ominaisuuksina, joille ei voi tehdä mitään tai joilla voi selitellä huonoa käytöstä. Huonojen puolien tiedostaminen ei myöskään vie itsekunnioitusta ihmiseltä, jolla on hyvä itsetunto. Kyky sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia liittyy myös hyvään itsetuntoon. Muita hyvän itsetunnon ominaisuuksia ovat kyky nähdä oma elämänsä ainutkertaisena ja ymmärrys siitä, että ihminen on tärkeä omana itsenään, tarvitsematta sitä suorituksin todistaa sekä kyky arvostaa muita ihmisiä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17–22.)

Hyvä itsetunto antaa hyvät eväät tanssitunneille. Ihminen ymmärtää, että vaikka opettaja antaa korjaavaa palautetta, hän ei kritisoi oppilaan kehoa tai luonnetta, vaan yrittää auttaa edistymään tanssitaidoissa. Tanssia oppii tanssimalla. Ihminen oppii liikkumalla ja kuuntelemalla liikkeittensä laatuja (Parviainen 2006, 75). Jos ei uskalla yrittää epäonnistumisen pelossa, on vaikea edistyä tanssitaidoissa. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, uskaltaa myös balettitunnilla tehdä virheitä.

3.2 Kehonkuva osana itsetuntoa

On tärkeää muistaa, että itsetunto on kokonaisuus, joka rakentuu monista itseluottamuksen alueista. Yhtä heikompa itsetunnon aluetta voi tasapainottaa toisen alueen vahvuus. Osa-alueita ei voi luetteloida yhteen kaiken kattavaan luetteloon, koska käsitys niistä riippuu aina monista tekijöistä, esimerkiksi siitä persoonallisuuden teoriasta ja arviointimittarista, jota on sillä kerralla käytetty. Esimerkkejä näistä osa-alueista ovat suoritusitsetunto, tunne sosiaalisesta selviytymisestä ja suosioista. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26–27.) Jos tanssioppilaalla on huono suoritusitsetunto, se voi haitata edistymistä tanssitekniikassa, koska hän saattaa jo valmiiksi pelätä, ettei hän suoriudu jostakin harjoituksesta. Toisaalta, jos hän silti kokee, että on arvokas ihminen ja muut tanssioppilaat ja opettaja pitävät hänestä, tämä sosiaaliseen suosioon liittyvä itsetunto voi

auttaa häntä pääsemään yli suoritusjännityksestä. Kun oppilas kokee, että hänet hyväksytään omana itsenään tanssitunnilla, se varmasti nostaa hänen itsetuntoaan.

Itsetunnon eri alueiden erottelu on tärkeää. Jos itsetunnon alueita ei erotella, saattaa ihmisen käsitys omasta itsetunnostaan jäädä suppeaksi. Jos hän ei tiedä, että hänen vahvuutensa ovat osa hyvää itsetuntoa, hän saattaa luulla, että ne ovat merkityksettömiä ja ne voivat jäädä kokonaan huomaamatta. Itsetunnon eri alueiden tiedostaminen ja erottelu ovat tärkeitä myös sen vuoksi, että nykypäivänä hyvä itsetunto liitetään monesti pääasiassa suorituksiin ja aktiivisuuteen eikä sisäistä tasapainoa ja ihmisen tyytyväisyyttä itseensä ja omaan elämäänsä pidetä niin arvokkaina. (Keltikangas-Järvinen 2010, 19, 28.)

Myös kehonkuva, johon kuuluvat kaikki ihmisen kehoonsa liittämät ajatukset ja tunteet, on itsetunnon osa. Nyky-yhteiskunnassa kehoitsetunto saattaa jättää kaikki muut itsetunnon alueet varjoonsa ja tulla ainoaksi ulottuvuudeksi, jolla varsinkin naiset määrittelevät omaa arvoaan. Kehonkuvaa saattaa olla helpompi käsitellä kuin muita itsetunnon alueita, koska niihin kuuluu niin paljon aineettomia, käsitteellisiä asioita. Ulkonäkö on konkreettisempi asia kuin vaikka sosiaalinen itsetunto, joten siihen on helppo keskittyä. On helpompaa yrittää laihduttaa tai ostaa nuorekkuutta lupaavia voiteita ja meikkejä kuin pohtia, miksi ei mielestään kelpaa tällaisena kuin on. (Bulik 2012, 12.)

Ulkonäköön tulee helposti keskityttyä balettitunnillakin, kun halutaan että tanssiminen näyttää hyvältä. Tanssiminen ei kuitenkaan saa näyttää hyvältä sen kustannuksella, että keho pakotetaan liikelaajuuksiin, joihin nivelten liikkuvuus ei turvallisesti riitä: esimerkiksi niin, että aukikierto väännetään nilkkanivelistä monia astelukuja suuremmaksi kuin mihin lonkkien liikelaajuus riittää. Ennemmin tai myöhemmin tällaisesta pakottamisesta tulee kipuja ja jopa vammoja. Tärkeää on, että tanssiminen tuntuu hyvältä ja balettitunnista jää päällimmäisenä mieleen onnistunut olo.

Kehonkuvaan vaikuttavat monet tekijät päivän mittaan, jopa tunnista toiseen. Kannattaa muistaa, että tunteet, joita kehoon ja itseensä liittyy, saattavat olla väliaikaisia. Erään tutkimuksen mukaan erityisesti mieliala ja ruoka vaikuttavat merkittävästi siihen, millainen kuva ihmisellä on todellisesta ja ihannekoostaan. Bulik kertoo tekemästään tutkimuksesta, jossa naisia pyydettiin arvioimaan kehonsa sen hetkistä kokoa ja ihannekokoaan siluettikuvien avulla. Toinen tutkimusryhmistä kuunteli surullista musiikkia ja toinen neutraalia musiikkia. Surullista musiikkia kuunnelleista naisista myös he, joilla ei ollut syömishäiriötä, valitsivat pienemmän ihannekoon. Kun osallistujille

näytettiin kuvia heidän lempiruuuastaan ja pyydettiin kuvittelemaan, että he maistaisivat sitä, bulimiam sairastavat henkilöt arvioivat kehonsa koon paljon suuremmaksi, kuin silloin kun heille ei näytetty ruokaa. (2012, 166–167.) Tässä tutkimuksessa osa tutkimushenkilöistä siis sairasti syömishäiriötä, mutta silti mielestäni sillä voidaan todistaa, että alakuloinen olo tai jopa pelkkä ajatus syömisestä voivat vaikuttaa siihen, millaiseksi ihminen arvioi kehonsa koon ja minkä kokoinen hän haluaisi olla.

Myös se, mitä ja miten itsellemme puhumme vaikuttaa itsetuntoon ja kehonkuvaan. Bulik puhuu kirjassaan ”Nainen peilissä” negatiivisesta minäpuheesta, joka voi vaikuttaa ihmisen jokapäiväiseen elämään, itsetuntoon ja kehonkuvaan (2012, 141–142). Tämä negatiivissävytteinen sisäinen puhe voi tietenkin vaikuttaa myös balettitunneilla syntyviin tunteisiin. Jos valmiiksi mielessään kertoo itselleen, että ”et varmasti onnistu”, ”näytät lihavalta” tai ”kuitenkaan et muista liikkeiden järjestystä”, on varmasti epävarma olo tehdä harjoituksia tai ottaa vastaan palautetta. Opettaja voi mielestäni vaikuttaa tähän antamalla positiivista palautetta aina, kun siihen on aihetta, ja pyytää välillä oppilaita vaikka sisäisesti kehumaan itseään.

3.3 Balettitanssijan vartalo

Balettitanssijan ihannevartalo on muuttunut aikojen saatossa. Esimerkiksi 1700-luvulla tanssijan roolit määräytyivät ruumiinrakenteen mukaan, ja 1800-luvulla naistanssijoiden ihanne oli romanttisenajan mukaisesti hento ja kalpea kuin henkiolento. Aikaisemmin myös muut kuin valkoihoiset tanssijat olivat poikkeus. Nykyään sekä ammattiopiskelijat että ammattiseurueissa tanssivat ammattilaistanssijat eroavat toisistaan ruumiinrakenteeltaan paljonkin. Tällaisen kehityssuunnan avulla useammat lahjakkaat tanssijat saavat mahdollisuuden päästä esille, mikä tekee baletista itsestään monipuolisemman taiteen alan. (Noll Hammond 2006, 135, 192–200.)

Baletin estetiikka perustuu muotojen harmonialle, jota toteutetaan tanssijan keholla. Näin ollen tanssijan vartalon tulee pystyä tiettyihin liikelaajuuksiin, mikä edellyttää tiettyjä fyysisiä ominaisuuksia. Selkärangan tulee olla tarpeeksi taipuisa arabesqueihin, lonkkanivelen täytyy kiertyä tarpeeksi paljon ulkorotaatioon ja nilkoissa tulee olla tarvittava liikkuvuus, jotta jalan linja näyttää mahdollisimman pitkältä. Lihaksilta vaaditaan yhtä aikaa notkeutta ja vahvuutta. (Noll Hammond 2006, 135.) Pitkän ammattiuran tehneen balettitanssija Minna Tervamäen mukaan ammattilaisiksi valikoituu useimmiten ruumiinrakenteeltaan luonnostaan hoikkia ihmisiä, sillä

rankasti treenaaminen ja vähäkalorisella ruokavaliolla oleminen yhtä aikaa ei onnistu monia vuosia. Pitkäraajaisuus ja hoikkuus ovat baletissa suotavia mutta hänen mielestään ei ole yhtä oikeaa balettitanssijan kehotyyppiä. (Haastattelut.com 2014, viitattu 17.1.2017).

Vaikka on olemassa määrittelyjä täydelliselle balettivartalolle, harva harrastaja tai edes ammattilainen sellaisen omistaa. Kautta aikojen on ollut huipputanssijoita, jotka eivät istu perinteisen balettitanssijan muottiin ulkonäöltään. Vaikka tanssijalla ei olisi täydellistä lonkkien ulkorotaatiota tai esimerkiksi pää olisi pieni muuhun vartaloon suhteutettuna, hän voi silti luoda menestyksekkään tanssijan uran. Lahjakkuus voidaankin määritellä myös oman kehon mahdollisuuksien ja kapasiteetin maksimointina älykkäällä tavalla, joka mahdollistaa taiteellisuuden kehityksen. (Noll Hammond 2006, 134.) Opettajana koen tärkeäksi muistuttaa sekä aikuisille että lapsille, jotka käyvät balettitunneilla, että jokaisen keholle löytyy oma tapansa harjoitella balettia. Esimerkiksi omaa aukikiertoa ei voi eikä kannata verrata ryhmäkaverin aukikiertoon. Jokaisella on omat vahvuutensa baletissa, toiset ovat notkeita, toisilla on hyvä ponnistusvoima ja jotkut pystyvät suoriutumaan helposti kaikista nopeimmistakin sarjoista.

Kuten jo aiemmin mainitsin, aikuisilla voi olla ennakkoluuloja siitä, minkä näköinen ja kokoinen ihminen voi mennä balettitunnille. Usein olen kuullut balettitunneilla aikuisten suusta: ”Ei kyllä ihan ballerinoilta näytetä”-tyyppisiä lauseita. Lapset ovat usein itsevarmempia ja kokevat osaavansa jonkin liikkeen, kun sitä on harjoiteltu kaksi kertaa, tai he pistävät heti kaiken luovuutensa peliin, kun ohjeena on, että nyt saat tanssia vapaasti balettia tähän musiikkiin. Aikuisilla on kokemukseni mukaan suurempi itsekritiikki omaa tanssiaan kohtaan. Ehkä tämä johtuu siitä, että he miettivät enemmän, miltä näyttävät kuin lapset ja vähemmän sitä, miltä liike tuntuu.

4 OPETTAJAN VAIKUTUS AIKUISBALETIN HARRASTAJIIN

Tanssinopettajana olen miettinyt, mitkä opettajan käytökseen ja palautteenantoon ja tunnin sisältöön liittyvät asiat balettitunnilla vaikuttavat oppilaiden onnistumisen kokemuksiin positiivisesti tai muuten saavat aikaan positiivisia kokemuksia ja tunteita. Aikuisten kehonkieltä on välillä vaikeampi lukea kuin lasten. Aikuiset keskittyvät usein kovasti balettitunneilla ja sen takia saattavat näyttää totisilta. Lapset sanovat heti, jos joku harjoitus on tylsä tai ei tunnu kivalta. Aikuisten baletinharrastajien kanssa ei itselleni aina ole selvää, ovatko he innostuneita vai pitkästyneitä. Toki he lopettavat tunneilla käymisen, jos kokevat, etteivät saa rahoilleen vastinetta.

4.1 Opetuksen lähtökohdat

Opettaja asettaa opetuksellensa lähtökohdat ja tavoitteet omien ihmis- ja oppimiskäsityksiensä pohjalta. Näihin vaikuttavat hänen tietonsa ja käsityksensä kehon toiminnasta, esteettiset näkemyksensä, hänen arvonsa sekä tanssiopetuksen traditiot mutta myös sen muuttuvat trendit. Opetussuunnitelmaan vaikuttaa luonnollisesti myös ryhmä, jota opetetaan. Opettaja on tuntitilanteen johtaja, hän päättää mitä tehdään ja miten. Hän myös arvioi oppilaita ja antaa palautetta suorituksista. Opettajan tulisi antaa palautetta oppilaan liikkeistä tai asennosta, mutta se voi kuitenkin olla myös persoonan tai kehon ominaisuuksien arviointia. Palautetta antaessaan opettaja voi käyttää auktoriteettiaan, asiantuntijuuttaan ja valtaansa joko rakentavasti tai lannistavasti. Se miten oppilas osaa ottaa palautetta vastaan, riippuu hänen kypsyydestään, itsenäisyydestään ja kehotietoisuudestaan. (Hämäläinen 2004, 370,375.)

Aikuisia opettaessa ei tarvitse muistuttaa, miten käyttäydytään tanssitunnilla muita kunnioittaen. Oma mielipiteeni on se, että aikuisia opettaessa opettajan tulee kiinnittää huomioita omiin sanavalintoihinsa ja käyttäytymiseensä, yhtä paljon kuin lasten balettitunneilla. Aikuisetkin voivat olla ujoja tai epävarmoja, ja heitä on syytä kannustaa ja antaa positiivista palautetta. Kuudennessa luvussa, jossa kerron tutkimustuloksista, kerron, mitkä asiat olivat haastattelemilleni baletinharrastajille tärkeimpiä asioita opettajassa ja opetuksessa.

On tietenkin tärkeää, että aikuisia opettavalla opettajalla on riittävä ymmärrys ihmisen anatomiasta ja että hänen tanssitekniset taitonsa ovat hyvät (Noll Hammond 2006, 20). Tanssinopettajalla on erityisesti kehollista tietoa sekä taitoja ja kokemuksia, joihin hänen asiantuntijuutensa perustuu. Opettajalla pitää olla myös ymmärrys siitä, että tanssitekniikka on muutakin kuin fysiologiaa ja kinesiologiaa. Tanssiva keho ei saa olla opettajalle vain objekti, vaan se on subjekti, eletty keho. (Hämäläinen 2004, 370, 375.) Tanssiminen tuntuu aina joltakin, ja mielestäni baletin opettamisessa olisi tärkeää ottaa vielä enemmän huomioon sitä, miten oppilaat kokevat tanssin, sarjat tai yksittäiset liikkeet. Aikuisbaletissa saatetaan keskittyä lähes pelkän tekniikan harjoitteluun ja luovia harjoituksia on vähän, näin oppilaat eivät välttämättä pääse tutustumaan kehoonsa samalla tavalla improvisaation kautta kuin esimerkiksi nykytanssitunnilla tai lapset lastentanssitunnilla. Aikuisille myös kynnys improvisaation on oman kokemukseni mukaan suurempi kuin lapsille, mutta omaan kehoon voi tutustua myös tekniikkasarjoja tehdessään.

4.2 Palautteenannon merkitys

Balettitunnilla opettaja antaa koko ajan palautetta oppilaille. Usein palaute on suurimmaksi osaksi korjaavaa palautetta, joka on sanallista tai fyysistä sekä myös opettajan kehonkielen hiljaista palautetta, ja joka voi sekä edistää että joskus ehkäistä oppimista. Empatiakykynsä avulla opettaja voi auttaa oppilasta pääsemään käsiksi kehotuntemuksiinsa, ja näin oppilaan asiantuntijuus omaan kehoonsa kasvaa. Opettajan asiantuntijuuteen kuuluu kyky löytää ratkaisu oppilaan liikkeelliseen tai keholliseen ongelmaan ja nähdä, mistä ongelma johtuu. Erittäin tärkeää on myös, että opettaja löytää sellaisia ilmaisuja ja mielikuvia, jotka auttavat jokaista ryhmän jäsentä ymmärtämään harjoiteltavan asian ja edistymään tanssitaidoissaan. Palautteenannolla on suuri merkitys oppilaan kehotietoisuuden, itseohjautuvuuden ja tanssitekniikan kehityksessä. Opettajan tulee myös kannustaa ja ohjata oppilaitaan itsearviointiin, joka sekin osaltaan kehittää edellä mainittuja ominaisuuksia. (Hämäläinen 2004, 375.)

Palautteen antamisessa pitäisi myös huomioida oppilaan omaa kehoaan koskeva asiantuntijuus. Tanssioppilaat usein luottavat opettajan osaavan ohjata heitä oikein, niin että he ikään kuin luovuttavat kehoonsa kohdistuvat vallan ja asiantuntijuuden opettajalle. (Hämäläinen 2004, 372.) Tämä koskee varsinkin nuoria tanssioppilaita mutta myös aikuisia. Opettajan tulisi kannustaa oppilaita kehittämään sellaista suhdetta kehoonsa, että he oppivat kuuntelemaan sen viestejä ja

niiden kautta oppivat ottamaan vastuuta omasta oppimisestaan. Näin he myös pystyisivät peilaamaan annettua palautetta omiin tavoitteisiinsa ja mahdollisuuksiinsa. Kun opetuksessa keskitytään enemmän keholliseen tietoon, elettyyn kehoon ja kokemuksen ja muistin merkitykseen, oppilas voi oppia paremmin luottamaan kehoonsa elämän aikana syntyneeseen tietoon (Hämäläinen 2004, 371).

Kuten edellisessä luvussa jo mainitsin, tunnetilat vaikuttavat kehonkuvaan paljon. Opettajan tulee aina kiinnittää huomioita palautteenantoon, sanavalintoihin ja tunnin ilmapiiriin. Jos pyritään kehittämään pedagogisia menetelmiä, jotka vaikuttavat kehonkuvaan positiivisella tavalla, nämä edellä mainitut asiat ovat mielestäni edelleen avainasemassa. Koen tärkeäksi myös sen, ettei opettaja puhu omasta kehostaan vähättelevästi tai negatiivisesti arvioiden oppilaiden kuullen, olivat oppilaat sitten aikuisia tai lapsia. Lasten kanssa teen usein lukuvuoden alussa ryhmän yhteiset pelisäännöt. Aikuisten kanssa voisi tehdä myös säännöt, jotka korostaisivat itsensä hyväksymistä ja kehon kuuntelua.

5 TUTKIMUSPROSESSI

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyötäni varten suorittamani tutkimusprosessin vaihe vaiheelta. En ole ennen tehnyt tämän kaltaista tutkimusta, joten prosessi on ollut minulle opettavainen. Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, johon keräsin tutkimusmateriaalia haastattelemalla aikuisia baletinharrastajia. Ensimmäiseksi tutustuin lähdekirjallisuuteen ja tein tutkimuskysymykset. Seuraavana vaiheena oli haastattelurungon tekeminen ja baletinharrastajien etsiminen haastatteluja varten. Haastattelujen jälkeen litteroin ne ja sen jälkeen aloin koota teoriapohjaa kirjalliseen muotoon. Analysoin haastattelut ja kokosin tulokset yhteen ja samalla jatkoin teoriapohjan työstämistä. Työstin jokaista päälukua vuorotellen eteenpäin. Minusta tuntuu, että näin sain pidettyä kokonaisuuden parhaiten hallinnassa.

5.1 Laadullinen tutkimus

Toteutin opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineistoa keräsin haastattelujen avulla. Halusin tutkimuksellani selvittää, millaisia kokemuksia aikuisilla on baletista ja onko baletin harrastaminen vaikuttanut heidän kehonkuvaansa. Päättökysymykseni oli: Millä tavalla baletin harrastaminen aikuisiällä vaikuttaa kehonkuvaan? Muita tutkimuskysymyksiä olivat: Miksi aikuiset harrastavat balettia? Mikä on opettajan vaikutus aikuisoppilaiden kokemuksiin balettitunneilla?

Laadullinen tutkimusmenetelmä tarkastelee merkitysten maailmaa, joka on ihmisten välinen ja sosiaalinen. Merkitykset näkyvät suhteina ja niiden muodostamina merkityskokonaisuuksina. Merkityskokonaisuudet ovat ihmisestä lähteviä ja ihmiseen päätyviä tapahtumia, kuten toiminta, ajatukset, päämäärien asettaminen ja yhteiskunta rakenteet. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ovat ihmisten omat kuvaukset todellisuudesta, ja niiden oletetaan sisältävän asioita, joita ihminen pitää merkityksellisinä ja tärkeinä omassa elämässään. Voidaan myös saada selville ihmiselle merkityksellisiä tapahtumaketjuja. (Vilka 2005, 97.) Laadullisen tutkimuksen alkuvaiheessa tutkimuskysymys ei välttämättä ole saanut lopullista muotoaan, vaan se täsmentyy koko tutkimuksen ajan (Kiviniemi 2001, 69). Näin ainakin minulle on käynyt. Itse lähdin hieman

laajemmasta tutkimuskysymyksestä, ja tutkimuksen aikana olen täsmentänyt sitä sellaiseksi, mikä minua tässä aiheessa kiinnostaa eniten.

Tutkittavien henkilöiden kokemukset eivät voi tulla koskaan tyhjentävästi ymmärretyiksi, sillä tutkija asettaa kysymyksiä vain oman kokemuksensa ja ymmärryksensä valossa ja niiden avulla hän tulkitsee ja ymmärtää tutkimuskohdetta. Tutkijan ja tutkimuskohteen ymmärryshorisontit pysyvät tutkimuksessa erillisinä, vaikka tutkijan merkitysmaailman voi muuttua tutkimuksen aikana, ymmärryksen kasvaessa. (Vilkkä 2005, 98.) Täytyy siis muistaa, että tutkimustulokset ovat tutkijan johtopäätöksiä asiasta. Myös tutkijan eli minun asettamani kysymykset saattavat olla yksipuolisia, ja näin haastatteluissa eivät nouse kaikki tutkittavien teemojen eri puolet esille.

Itselläni oli myös joitakin ennako-oletuksia, jotka muuttuivat haastatteluiden ja niiden analysoinnin aikana. Mietin myös, että koska aihe kehonkuva on melko henkilökohtainen, voiko ollakin, että haastateltaviksi ilmoittautuisi vain henkilöitä, jolla on vahva itseluottamus ja positiivinen kehonkuva. Toinen ongelma, joka tuli mieleeni, oli että vastaavatko haastateltavat täysin tuntemustensa mukaan, kun haastattelu tapahtuu kasvokkain. Onko helpompaa kertoa anonyymisti, että kehonkuvani on huono?

5.2 Haastattelut

Haastattelujen avulla halusin kerätä tietoa aiheesta aikuisbaletti ja kehonkuva. Ensimmäiseksi tein tiedotteen, jossa kerroin tarvitsevani haastateltavia, ja jaoin sitä työpaikallani aikuisbalettiryhmille. Tiedotteessa kerrottiin, että teen opinnäytetyöhön liittyvää tutkimusta aikuisbaletin vaikutuksesta kehonkuvaan ja pyysin kiinnostuneita ottamaan sähköpostitse yhteyttä minuun, jos ovat kiinnostuneita osallistumaan. Haastatteluni oli puolistrukturoitu haastattelu (liite1), jossa oli teemahaastattelun tapaan pääteemat mutta myös valmiiksi kirjoitettuja kysymyksiä, joita en kaikilta haastateltavilta kysynyt aivan samassa järjestyksessä tai aivan samoja sanoja käyttäen. Kysymysten järjestyksen vaihtumiseen vaikutti se, että haastateltava saattoi pyytää kysymyksen siirtämistä myöhemmälle, kun ei heti tiennyt, mitä vastaisi. Teemat olivat aikuisbaletin harrastaminen, kehonkuva ja opettajan vaikutus. Teemat valitsin suoraan tutkimuskysymysten pohjalta.

Haastattelun aluksi kysyin muutamia perustietoja: nimi, ikä ja ammatti. Ensimmäisen teeman alla kyselin harrastustaustaa sekä syitä harrastuksen aloittamiselle ja sitä, mikä saa pysymään harrastuksen parissa. Toinen teema oli kehonkuva, josta oli eniten kysymyksiä. Viimeisen teeman kohdalla kyselin opettajan palautteen ja muun viestinnän vaikutuksesta kokemuksiin balettitunneilla.

Puolistrukturoitu haastattelu toteutetaan niin, että kaikille haastateltaville esitetään samat tai lähes samat kysymykset samassa järjestyksessä tai järjestystä hieman vaihdellen. Täysin yhtenäistä määrittystä osittain strukturoitujen haastattelujen toteutuksesta ei ole olemassa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47.) Valitsin puolistrukturoidun haastattelun, koska minulla oli selkeät teemat, joista halusin kysellä mutta myös tiettyjä asioita, joihin halusin vastauksen. Teemat myös helpottivat haastattelurungon tekemistä.

Haastateltavaksi ilmoittautui viisi aikuisoppilasta. Sovin jokaiselle sopivan ajan tulla haastatteluun, ja haastattelut tehtiin työpaikkani kokoushuoneessa. Haastattelut kestivät noin 15–30 minuuttia. Haastattelu sisälsi muutamia perustietoja haastateltavasta ja viisitoista kysymystä (liite1). Tietenkin jokainen haastattelu oli omanlaisensa ja jokaisessa haastattelussa minun piti kysyä eri aiheesta vielä tarkentavia kysymyksiä, jotta sain vastauksia niihin asioihin, joihin halusin. Äänitin haastattelut tietokoneelleni, josta litteroin ne tekstitiedostoon. Muutamaa haastattelua litteroimissani huomasin, että jonkun kysymyksen vastaus kaipasi vielä tarkennusta. Lähetin kolmelle haastateltavalle vielä muutaman tarkentavan kysymyksen sähköpostitse, ja sain näin jokaiselta haastateltavalta vastaukset jokaiseen kysymykseen.

En tutkinut lähdemateriaalia itsetunnosta, kehonkuvasta ja muusta tutkimusaiheeseeni liittyvästä kovin syvällisesti ennen haastatteluiden tekemistä, jotta en asettaisi itselleni ennako-oletuksia haastateltavien kokemuksista. Ennako-oletuksilta en silti aivan välttynyt, sillä niitä on tietenkin ollut jo ennen kuin aloitin opinnäytetyön tekemisen. Tutustuin lähdekirjallisuuteen jo ennen haastatteluja mutta en kirjoittanut vielä valmista tekstiä tässä vaiheessa. Minulle tämä tapa sopi parhaiten. Jollekin toiselle voi olla parempi luoda ensin kunnon tietoperusta ja sitten haastatella ihmisiä. Näin myös sain mielestäni tehtyä opinnäytetyöni haastatteluiden pohjalta ja aiheista, joita niistä nousi.

5.3 Haastattelujen analysointi

Kun aineistoa on viiden haastattelun verran, on siitä mielekkäämpää etsiä yksilön mielipiteitä ja kokemuksia kuin enemmistön ja vähemmistön näkemyksiä. Näistä kokemuksista ja mielipiteistä tutkija etsii yhteneväisyyksiä ja eroja ja miettii, mitä ne kertovat tutkittavasti aiheesta. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 17). Minulla nimenomaan oli pieni otanta haastatteluita, joten etsin niistä näitä edellä mainittuna asioita. Aivan ensimmäiseksi haastattelujen jälkeen litteroin ne. En litteroinut täysin sanasta sanaan, vaan niin, että sain jokaisen lauseen ylös. Koska tutkimuksessani on kyse kokemuksista ja mielipiteistä, eikä esimerkiksi kielenkäytöstä, niin mielestäni ei ollut tarkoituksenmukaista käyttää aikaa jokaisen että-sanan litterointiin.

Litteroinnin jälkeen aloin järjestellä ja jäsentellä tekstimassaa. Jäsentelin sitä ensin kysymysten mukaisesti, laitoin jokaisen kysymyksen alle kaikkien haastateltavien vastaukset peräkkäin. Luin vastaukset niin, että etsin niistä avainsanoja tai pääteemoja, ja tummensin ne. Aluksi oli vaikeaa löytää isosta tekstimassasta pääasioita, mutta pikkuhiljaa tutkimuksen kannalta tärkeimmät asiat alkoivat erottua. Samanaikaisesti kuin analysoin tutkimusmateriaalia kokosin teoriapohjaa ja jäsentelin siihen kuuluvia teemoja. Näin työskentelemällä sain mielestäni parhaiten teoriapohjan sisällön tukemaan tutkimusmateriaalista nousseita tutkimustuloksia.

6 TUTKIMUSANALYYSI

Tässä luvussa analysoin tutkimusmateriaalia kolmen alaotsikon alle. Alaotsikot ovat samat kuin haastattelun pääteemat sekä tutkimuskysymykseni. Näin tutkimusanalyysi noudattaa samaa järjestystä kuin opinnäytetyöni pääluvut yksi, kaksi ja kolme. Luvun lopussa on tutkimustulosten yhteenveto.

6.1 Baletti harrastuksena aikuisiällä

Minua kiinnostavat ne syyt, joiden takia aikuiset haluavat harrastaa balettia ja jotka saavat heidät jatkamaan harrastuksen parissa. Luulen, että aikuisena se, että harrastuksen kautta saa kokea jotain itselleen tärkeää, korostuu vielä enemmän kuin lapsena. Aikuiset maksavat itse harrastuksensa ja haluavat rahoilleen vastinetta. Heillä voi olla yksi sellainen ilta viikossa, kun harrastaminen on aikataulullisesti mahdollista, ja silloin he haluavat tehdä jotain itselleen tärkeää.

Haastattelemistani baletinharrastajista ne kolme, jotka olivat myös lapsena harrastaneet balettia, halusivat aloittaa baletin uudelleen, kun oli taas aikaa omalle harrastukselle tai koska baletin lopettaminen nuorena oli jäänyt harmittamaan. Heille, jotka eivät olleet lapsena balettia harrastaneet, syynä oli pitkään jatkunut haave balettiharrastuksesta. Oma oletukseni, että ihmiset saattaisivat aloittaa baletin lihaskunnon, notkeuden tai muiden fyysisten ominaisuuksien parantamisen takia, oli tämän tutkimuksen tulosten perusteella väärä. Tekemieni haastatteluiden perusteella syyt näyttävät enemmänkin olevan kiinnostus klassiseen balettiin, tanssimiseen ja baletin kulttuuriin.

Se on jotenkin ollut minulle aina semmoinen lapsuuden unelma. Kaikki ne tutu-hameet ja muut. Siinä on aina ollut jotain niin omanlaista siistiä semmoista, niin vanhanaikaista ja klassista. Minun mielestäni siinä on sellaista tietynlaista hohtoa ehkä jonkin verran. (Haastateltava 5.)

Balettitunneilla saa tutustua kehoonsa ilman teknologisia mittareita ja uskon, että se on yksi syy, miksi baletin harrastamisessa tärkeäksi asiaksi kohoaa itse tanssiminen ja liikkuminen. Balettitunneilla harrastaja on koko ajan kehonsa välittömän palautteen varassa ja hän saa opetella opettajan avustuksella kuuntelemaan kehoaan. Näin hän oppii joka tunti omasta kehostaan lisää ja oppii esimerkiksi, ettei keho joka kerralla vastaa samalla tavalla samaan harjoitukseen.

Tekemissäni haastatteluissa kysyin jokaiselta haastateltavalta myös, miksi sinä harrastat balettia. Halusin tietää, mikä on se asia, joka saa aikuiseen jatkamaan tämän lajin parissa. Vastauksista kävi ilmi balettiharrastuksen monipuolisuus, haastateltavat olivat sitä mieltä, että kokonaisvaltaisesti kehoa harjoittavan liikunnan lisäksi baletti on myös omaa henkistä hyvinvointia tukevaa, rentouttavaa sekä virkistävää. Heille oli tärkeää, että balettitunnin ajan saa keskittyä vain itseensä ja siihen, mitä kehollaan tekee. Myös musiikki ja musiikin mukana liikkuminen koettiin tärkeäksi syyksi harrastaa juuri balettia.

Ensimmäisessä luvussa puhun siitä, kuinka ihminen on usein enemmän läsnä ajatuksissaan kuin kehonsa tuntemuksissa. Oman kehon ja sen tuntemuksien kuuntelua saa harjoitella balettitunneilla, ja sen kokeminen hyväksi itselle ja omalle hyvinvoinnille näkyy selkeästi haastateltavieni vastauksissa. Kaikkien haastateltavieni mielestä se, että balettitunnilla saa keskittyä vain itseensä ja unohtaa työelämän ja yksityiselämän huolet ja stressitekijät hetkeksi, oli erittäin tärkeää.

6.2 Kehonkuva

Halusin tietää, mitä sana kehonkuva tarkoittaa henkilökohtaisesti jokaiselle haastateltavalleni. Pidin tärkeänä tätä kysymystä, koska jos en olisi kysynyt, mitä sana heille tarkoittaa, olisin voinut tulkita heidän vastauksiaan aivan väärin. Kolmelle viidestä haastateltavastani sanasta kehonkuva tuli ensin mieleen käsitys omasta ulkonäöstä ja mitä itsessään näkee ja miltä näyttää. Kaksi haastateltavaani ei käyttänyt sanaa ulkonäkö vastauksessaan vaan kuvailivat kehonkuvaa tietoisuudeksi ja kokemukseksi omasta itsestään ja kehostaan. Kaikissa vastauksissa kuitenkin kehonkuva selitettiin käsitykseksi tai kokemukseksi omasta kehosta. Kehonkuva on ihmisen käsitys omasta kehostaan ja toisilla haastateltavilla selkeästi korostui tässä se, miltä he näyttävät ja toisilla enemmänkin tietoisuus kehosta.

Käsitystä itsestäni liikkuvana, tuntevana, kokevana ihmisenä ja se on siis fyysinen mutta myös henkinen kuva siitä omasta itsestä ja hirveän tärkeä osa minua (Haastateltava 1).

Mitä mieltä olen itsestäni, sitä miltä minä näytän (Haastateltava 4).

Neljä viidestä haastateltavasta kertoi, että baletti ei ole muuttanut suhtautumista omaan kehoon vaan kehittänyt tietoisuutta siitä paremmaksi. Balettiharrastus on siis myös kehotietoisuusharjoittelua. Sen kautta kehollisia tuntemuksia, joita kutsutaan kehon topografiaksi, voi opetella kuuntelemaan ja myös vastaamaan niihin. Näitä tuntemuksia kartoittamalla oppii huomaamaan, miten keho reagoi mihinkin harjoitukseen ja liikkeeseen, vaikka tuntemukset eivät aina olekaan samanlaisia. Mutta jos kehontuntemuksiin jaksaa keskittyä, niin kuin haastateltavani olivat keskittyneet, vähitellen omaa kehoa on helpompi lukea ja ihmisestä alkaa tuntua, että kehotietoisuus on parantunut.

No varmaankin juuri se kehonhallinta eli tulee tietoisemmaksi siitä, kun joutuu miettimään niitä kaikkia lihaksia, joita ei välttämättä ihan koko ajan edes ajattele olevan olemassakaan. Ei se (baletti) varmaa suhtautumista, mutta jotenkin olen tullut tietoisemmaksi siitä mihin pystyy ja mihin ei. (Haastateltava 2.)

En tiedä onko se muuttanu, mutta että tavallaan tässä iässä jo tietää oman rajallisuutensa ja kehon rajallisuuden. Minä koen, että koko aikuisbaletin harrastamisen ajan olen kauheasti nauttinut tanssimisesta siltä pohjalta, että olen onnellinen siitä, että minun kroppani on semmoisessa kunnossa, että pystyn tanssimaan. (Haastateltava 1.)

Huomaa sen, että tämä on oikeasti sitä, mistä minä tykkään. Ehkä nuorempana se oli yksi harrastus muiden joukossa, mutta sitten näin aikuisiällä huomaa, että rakkaimmat ja tärkeimmät ja kiinnostavimmat jää. (Haastateltava 4.)

Kaiken kaikkiaan kolme haastattelemistani aikuisbaletin harrastajista kertoi, että heillä nousee joskus negatiivisia tunteita pintaan, jos katsoo peilistä itseään balettitunnilla vertaillen itseään baletin ihannekehoon tai muihin balettitunnilla oleviin oppilaisiin. Mutta haastateltavat myös kertoivat, että eivät tavoittele erilaista kehoa, jotta peilikuva näyttäisi enemmän baletin ihanteen mukaiselta, vaan tietävät näiden tunteiden olevan ohimeneviä. Yksi haastateltavista (4) kertoi, että peilin kanssa työskentely aiheuttaa negatiivisista suhtautumista omaan kehoon mutta vaikutus vähenee aina kun balettitunnista on kulunut muutama päivä. Haastateltava myös tiedostaa negatiivisen vaikutuksen johtuvan tyytymättömyydestä omaan painoon eikä tavoitteista baletin suhteen.

Ei se ole muuttanut. Kyllähän mä tiedostan, mikä on semmoinen ihanteellinen balettikroppa, ja että itse en ole siellä. Eilenkin kun heitti paidan balettipuvun päältä pois,

niin tuli kieltämättä vähän semmoinen itsetietonen olo, että tämä vaate ei anna kyllä armoa. Mutta en tiedä, ei se vaikuta. (Haastateltava nro 5.)

Aikuisiässä ihmisen itsetunto on vakiintunut, mutta silti aina sekä kokemukset että ympäristö vaikuttavat itsetuntoon. Vaikka ihminen on aikuisena jo löytänyt oman minuutensa, hänen on aina mahdollista löytää itsestään uusia puolia ja voimavaroja. (Keltikangas-Järvinen 2010, 124.) Baletiharrastuksen kautta itsetunto voi siis nousta löytämällä itsestään uusia positiivisia puolia ja huomaamalla, kuinka jokin luonteenpiirre on kehittynyt toivottuun suuntaan. Haastattelemani baletinharrastajat nostivat esille, että baletin kautta voi oppia muutakin kuin tanssitekniikkaa ja baletin kulttuuria. Näitä asioita ovat esimerkiksi kärsivällisyys, anteeksiantavuus itseään kohtaan, keskittyminen yhteen asiaan, kärsivällisyys oppimista kohtaan. Baletin kautta voi myös saada vahvistusta omille luonteenpiirteilleen ja sille, että ne ovat hyviä puolia itsessä. Tärkeää on myös tiedostaa, että vaikka itsetunto jollain alueella on huonompi, se ei ole este onnelliselle elämälle tai tyytyväisyydelle (Keltikangas-Järvinen 2010, 226).

Jokainen haastateltavani kuvaili tämän hetkistä kehonkuvaansa eri sanoilla. Positiivisia kuvailuja olivat: tyytyväinen, realistinen enimmäkseen myönteinen ja enemmän positiivinen kuin negatiivinen. Negatiivinen kuvailu oli: en ole tyytyväinen. Yhteisenä piirteenä kuvailuille oli se, että kaikki haastateltavat selvästi ymmärsivät, että tunteet ja ajatukset voivat välillä vaikuttaa kehonkuvaan negatiivisesti mutta useinkaan ei ole kyse pysyvästä muutoksesta. Kehonkuva voi vaihdella päivän mittaan monta kertaa sekä negatiiviseen että positiiviseen suuntaan esimerkiksi epäonnistumisien ja onnistumisien takia.

Olen hyväksynyt omat rajani ja rajallisuuteni, enkä tavoittele ns. liikoja. Vaikka välillä tulee turhautumisen tunteita, niin en kuitenkaan yritä muuttaa tai vaikuttaa kehonkuvaani tietynlaiseen muottiin. (Haastateltava 2.)

Kehonkuvani on enimmäkseen myönteinen, vaikka huonoina päivinä ajattelen itseni huonommaksi enkä ole tyytyväinen omaan kehooni (Haastateltava 3).

Vain yksi haastateltavista (3) oli sitä mieltä, että baletin harrastaminen on muuttanut hänen kehonkuvaansa positiiviseen suuntaan. Perusteluina on, että haastava laji tuo onnistumisen iloa kovan yrittämisen ja harjoittelun jälkeen. Muilla haastateltavilla ei ollut niin selkeää kokemusta

asiasta. Yhdellä haastateltavalla (1) on aina ollut positiivinen suhde kehoonsa eikä hän osaa sanoa, onko harrastamisella ollut siihen vaikutusta. Haastateltavalle 2 baletin harrastaminen on lähinnä tuonut esille kehon rajoitteet, mutta hän ei koe sitä mitenkään negatiivisena asiana vaan nauttii baletin harrastamisesta kehonsa sallimissa rajoissa. Haastateltavalle 4 peilin kanssa harjoittelu on vaikeaa, sillä sieltä näkyvä keho ei miellytä silmää ja koko ajan tuntuu, että kiloja on liikaa. Hän kyllä kertoo selvästi vaikean asian olevan peili, ei itse baletti. Haastateltavan 5 kokemus baletiharrastuksen vaikutuksesta kehonkuvaan on sekä ei että kyllä. Välillä ajatus ballerinan ihannekehosta saa hänet ajattelemaan, että hän ei istu siihen muottiin lainkaan, mutta tämä ajatus on helppo syrjäyttää muistuttamalla itseään siitä, että hän harrastaa lajia siksi, että se on kivaa eikä tavoittele balettianssijan uraa.

Mainitsin luvussa kolme kielteissävytteisen sisäisen puheen. Minun mielestäni jokaisella haastatteluun osallistuneella aikuisbaletin harrastajalla on taito kääntää negatiivinen kokemus itsestä tai negatiivinen tunne omasta kehosta positiivisemmaksi. Haastattelujen perusteella sisäinen puhe ei jää ainakaan kaikilla heillä kovin helposti kiertämään negatiivista ajatuskierrettä. Tämä tarkoittaa myös sitä, että kaikilla haastateltavillani on niin hyvä itsetunto, ettei yksi tai kaksi asiaa, joiden suhteen itsetunto ei ole kovin korkealla, saa heitä tuntemaan itseään huonommiksi ihmisiksi tai mitättömiksi. Lähes kaikilla oli joitakin asioita balettiin liittyen, joissa he kokivat rajallisuutta tai huonommuutta, mutta kaikki löysivät tilalle toisen, positiivisen, lähestymistavan, ainakin näissä tanssitunteihin liittyvissä tilanteissa. Alla esimerkkejä positiivisista lähestymistavoista:

län myötä olen oppinut olemaan itselleni armollinen, esimerkiksi rakenteellisia seikkoja omassa kehossani en pysty liikunnan ja baletin myötä muokkaamaan. Silloin pyrin ajattelemaan, mitä kaikkea kehossani on mahdollista muokata liikunnan avulla ja mitä kaikkia taitoja minun on vielä mahdollista kehittää. Esimerkiksi balettiä tanssiessa tarvittavaa notkeutta, voimaa, kestävyyttä, tasapainoa ja tekniikkaa on mahdollista hioa loputtomiin. (Haastateltava 3.)

En ole tyytyväinen siihen, miltä näytän mutta yritän katsoa, että olen ihan tyytyväinen mun sääriin ja nilkkoihin. Minä olen ihan tyytyväinen, kun huomaan, että nilkat ojentuvat koko ajan entistä enemmän, mitä enemmän harjoittelen. Että kyllä minä näen niitä hyviäkin juttuja, mutta juurikin tuo peili on aika raaka. (Haastateltava 4.)

6.3 Opettajan vaikutus

Minua kiinnostaa myös opettajan vaikutus aikuisoppilaisiin balettitunneilla. Opettaja on suuressa roolissa siinä, miten oppilaat kokevat kehonsa tunneilla ja miten opettajan antama palaute vaikuttaa heihin. Tanssioppilailla, varsinkin aikuisoppilailla, on vastuu oman kehonsa harjoittamisesta. Opettaja auttaa ja ohjaa heitä oppiman lisää omasta kehostaan ja siitä, millä tavalla juuri heidän on hyvä harjoitella.

Haastattelemini baletinharrastajien mielestä tärkeää opettamisessa ja opettajassa on palautteen saaminen, palautteenannon laatu ja oppilaiden arvostava kohtaaminen. Vain yhdelle haastateltavalle oli jäänyt mieleen opettajan arvosteleva kommentti, jonka johdosta hän oli lopettanut kyseisellä tanssitunnilla käymisen. Kyseessä ei kuitenkaan ollut balettitunti. Kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä saamaansa kohteluun ja huomioon balettitunneilla. Opettajan vuorovaikutus koettiin tärkeäksi kannustimeksi ja voimavaraksi. Kehuista jää hyvä mieli.

Palautteen antamisen tanssitunneilla tulisi kohdistua oppilaan liikkeisiin tai asentoon, ei persoonaan tai kehon ominaisuuksiin. Opettaja käyttää valtaansa valitsemallaan tavalla palautteenantotilanteessa. Oli hienoa kuulla kaikilla haastateltavillani olevan sellainen kokemus, että vuorovaikutus balettitunneilla on ollut todella myönteistä. Kun opettaja omalla positiivisella olemuksellaan vie tuntia eteenpäin, saavat oppilaatkin positiivisia oppimiskokemuksia. Haastateltavista kukaan ei maininnut, että olisi kuullut opettajan puhuvan siitä, minkälaisen vartalon oppilailla pitäisi olla. Kukaan haastateltavista ei myöskään maininnut, että negatiiviset tunteet omasta kehosta balettitunnin aikana johtuisivat opettajasta tai siitä, miten hän opettaa. Ja kaikki haastateltavat ovat käyneet useamman baletinopettajan tunneilla. Enemmän opettajan antaman palautteen koettiin antavan positiivisia kokemuksia. Kaikkien haastateltavien mielestä oli tärkeää saada myös henkilökohtaista palautetta, tulla huomioituksi yksilönä.

Ei ole ikinä tuntunut siltä, että nuori opettaja ajattelisi, että mitä te enää täällä teette, että ”hei come on” tämä on jo teiltä ohi. Ei ole koskaan tullut sellaista fiilistä. (Haastateltava 1)

Jos joku menee hyvin, niin sitten kannustetaan. Koska totta kai se sitten lisää itsetuntoa siinä, kun onnistuu ja tietää, mitä tekee oikein ja mikä on hyvin. (Haastateltava 3)

Tykkään saada palautetta, minusta on ihanaa, että sitä annetaan. Mutta se tapa, millä se sanotaan... On niin hiuksen hieno juttu, miten se voi vaikuttaa ihmisiin. (Haastateltava 5)

6.4 Tutkimustulosten yhteenveto

Baletin harrastaminen aikuisiällä voi vaikuttaa kehonkuvaan positiivisesti. Jos aikuisia opettavat opettajat ottaisivat kehonkuvaan vaikuttavat asiat enemmän huomioon opetussuunnitelmassa, niin pedagogisilla menetelmillä voisi vaikuttaa tähän vielä enemmän. Kehonkuvan positiivista vahvistamista tulee tietenkin miettiä myös lasten ja nuorten tanssitunneilla.

Tutkimustulosteni mukaan näyttää siltä, että aikuisbalettiin hakeutuvat aikuiset, joilla kehonkuva on melko positiivinen tai ainakin itsetunto muuten niin hyvä, että he kokevat voivansa tulla balettitunneille ja saavat balettitunneilta onnistumisen kokemuksia. Aikuiset haluavat rahoilleen vastinetta. Jos he kokevat, ettei harrastus anna heille mitään, he vaihtavat harrastusta. Oma mielipiteeni on, että aina voi oppia rakastamaan itseään vähän lisää. Useampi haastateltavani sanoi välillä kokevansa negatiivisia tunteita baletin kauneusihanteiden takia, joten baletinopettamisen kulttuurissa on kehonkuvaan liittyvissä asioissa vielä työstämistä. Kaikki haastateltavani tiedostivat selkeästi, millainen on balettianssijan tyyppinen ihannekeho. He hyväksyivät asian ja olivat sitä mieltä, että eivät itse näytä balettianssijoilta. He myös kokivat, ettei heidän tarvitsekaan näyttää ballerinoilta, ja näin pystyivät häivyttämään välillä esiin nousevat negatiiviset tunteet.

Haastatteluiden ja tutkimustulosten perusteella voisi siis olettaa, että aikuiset, jotka tulevat aikuisbalettiin, ovat jo tehneet ainakin osan tarvittavasta työstä itsensä ja kehonsa hyväksymisessä. Koska baletin harrastaminen ei ollut vaikuttanut negatiivisesti kehenkään haastattelemaani harrastajaan, oletan, että lisää positiivisia vaikutuksia voisi saada aikaan pedagogisilla ratkaisuilla. Opettajille on varmasti itsestänselvyys, että balettitunnille voi tulla minkäkokoisena vain, mutta oppilaille ja mahdollisille tuleville oppilaille se ei välttämättä ole. Balettitunnilla liikuntaväline on jokaisen oma keho. On tärkeää, että jokainen balettioppilas saisi kokea oman kehonsa hyväksi ja hyväksytyksi balettitunnilla.

Itselleni oli positiivinen yllätys, kuinka monia tärkeitä asioita haastateltavani nimesivät harrastuksestaan. Baletti ei ole pelkkä liikuntaharrastus, vaan paljon muuta. Haastattelemini baletinharrastajien kokemus baletista on, että se on kokonaisvaltaisesti kehoa harjoittavan liikunnan lisäksi, henkistä hyvinvointia tukevaa, rentouttavaa sekä virkistävää. Tärkeänä pidettiin myös, sitä että saa keskittyä vain itseensä ja omaan harjoitteluunsa. Tämä baletti-harrastuksen

moniulotteisuus varmasti osaltaan vaikuttaa siihen, että harrastajien on helppo löytää muita tavoitteita kuin vartalonmuokkaus tai laihdutus. Tavoitteina voi olla oman yleisen toimintakyvyn ylläpitäminen tai tietyn tanssiteknisen taitotason ylläpitäminen. Tavoitteina voi olla myös ranskankielisten termien opetteleminen tai musiikin tahtiin tanssiminen.

Oli ilahduttavaa kuulla, että aikuisharrastajat kokivat saaneensa arvostavaa ja laadukasta opetusta kaikilta baletinopettajilta, joiden tunneilla he olivat käyneet. Vuorovaikutuksellista opettamista ja palautteen saamista pidettiin tärkeinä osa-alueina. Näiden molempien asioiden kautta on hyvät edellytykset alkaa toteuttaa vielä enemmän kehonkuvaa positiiviseen suuntaan muovaavaa baletinopetusta.

7 POHDINTA

Tutkimuksen tekeminen oli mielenkiintoista, koska jotkin ennako-oletukset, joita minulla oli, osoittautuivat aivan vääriksi. Haastattelemilleni baletin harrastajille balettiharrastuksessa on tärkeintä itse baletti: tanssitekniikka, musiikin kanssa liikkuminen, tanssin ilo ja omaan itseensä keskittyminen. Juuri tämän tuloksen vuoksi baletin tekniikkaopetuksessa voitaisiin vielä enemmän antaa arvoa oppilaiden koetulle keholle. Silloin opetuksessa korostuisivat enemmän kehollinen tieto, oppilaan omien kokemusten ja muistin merkitys sekä vastuu kehostaan ja sen antamista viesteistä.

Usein tanssitunneilla opettaja näyttää ja oppilaat matkivat perässä, ja näin tehdään myös aikuisbalettitunneilla. Useimmiten aikuiset ovat tyytyväisiä tähän, sillä he ovat kasvaneet tämän tyyliin opetuskulttuuriin balettitunneilla. Heistä voi tuntua haastavalta tai ajan haaskaukselta ratkaista itse jotain ongelmaa, ja he mielellään antavat ohjat opettajalle. Opettajana tietenkin haluaa toteuttaa opetusta oppilas- ja ryhmälähtöisesti, mutta oppiminen voisi olla syvempää ja pysyvämpää, kun opetus antaisi enemmän arvoa koetulle keholle. Näin baletinharrastajia voisi opettaa luottamaan siihen kehotietoisuuteen, joka heillä elämänsä aikana on syntynyt.

Tutkimukseni otanta oli hyvin pieni, mutta koin itselleni tärkeäksi tehdä tutkimusmateriaalin keräyksen haastattelemalla, koska minulla ei ollut minkäänlaista kokemusta ihmisten haastattelemisesta. Tutkimustuloksia ei voi mitenkään yleistää mutta koin tämän tutkimuksen toteuttamisen omaa opettajuuttani kehittäväksi. Jatkotutkimusaiheena tutkimukselleni voisi olla itsetuntoa, kehotietoisuutta ja kehonkuvaa vahvistavien pedagogisten menetelmien kehittäminen aikuisten balettitunneilla. Tämän tutkimuksen tueksi ja jatkoksi voisi tehdä myös enemmän valmiisiin kehonkuva- ja itsetuntemittareihin perustuvan tutkimuksen isommalle harrastajajoukolle ja tutkia, löytyykö sitä kautta vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin.

LÄHTEET

Bulik, C. M. 2012. Suomentanut: Erkontalo Paula. Nainen peilissä – ulkonäköpaineet ja itsetunto. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Hirsjärvi S. & Hurme H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Häkkinen H. 2014, Minna Tervämäki (yrittäjä, tanssija koreografi). Viitattu 17.1.2017. <http://www.haastattelut.com/minna-tervamaki>.

Hämäläinen S. 2004. Tanssin tekniikkaopetus - tavoitteena kuuliainen keho, vai kehoaan kuunteleva tanssija? Kasvatustieteen päivien 2003 julkaisu osa 4/5. Helsingin yliopisto. <http://www.helsinki.fi/ktl/julkaisut/ktp-2003/osa4.pdf>.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kiviniemi K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola J. & Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–84.

Klemola T. 2004. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Tampere University Press.

Noll Hammond, S. 2006. Suomentanut: Nikkilä M. & Tunkkari T. Piruetti – baletin perusteet. Helsinki: Art House Oy.

Parviainen J. 1994. Tanssi ihmisen eksistenssissä. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Parviainen J. 2006. Meduusan liike, mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus

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

Riihonen, E. 1990. Syömishäiriöitä, kun portti aikuisuuteen ei avaudu. Helsinki: Kirjapaja.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehittä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Välipakka I. 2003. Tanssien sanat - representoiva koreografia eletty keho ja naistanssi. Joensuun yliopisto.

Ikä

Ammatti

BALETTI HARRASTUKSENA AIKUISIÄLLÄ

Kuinka kauan olet harrastanut balettia?

Miksi aloitit baletin harrastamisen?

(jos harrastanut jo lapsena ja välissä taukoa) Miksi aloitit baletin harrastamisen uudelleen?

Miksi harrastat balettia?

Onko sinulla muita harrastuksia?

KEHONKUVA

Mitä sana kehonkuva merkitsee sinulle henkilökohtaisesti?

Onko balettiharrastus muuttanut suhtautumistasi itseesi?

Onko balettiharrastus muuttanut suhtautumistasi kehoosi?

Oletko oppinut jotain uutta itsestäsi balettiharrastuksen kautta?

Oletko oppinut jotain uutta kehostasi balettiharrastuksen kautta?

Millainen kehonkuvasi on nyt?

Onko baletin harrastaminen vaikuttanut kehonkuvaasi?

OPETTAJAN VAIKUTUS

Oletko miettinyt, millainen opettaja tai opetustyyli sopii parhaiten sinulle?

Miten opettaja vaikuttaa sinun kokemuksiisi balettitunnilla?

Vaikuttaako / miten vaikuttaa opettajan kehonkieli ja sanavalinnat sinun kokemuksiisi balettitunnilla?