

Jan Englund

Tanssin voimaannuttava vaikutus

Kehotietoisuus luovan tanssin yhteydessä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävä taide

Opinnäytetyö

11.5.2017

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Jan Englund Tanssin voimaannuttava vaikutus – Kehotietoisuus luovan tanssin yhteydessä 30 sivua 11.5.2017
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Koulutusohjelma	Esittävä taide
Suuntautumisvaihtoehto	Teatteritoiminnan suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	Metsälintu Pahkin
<p>Tämä opinnäytetyö on fenomenologinen tutkimus luovasta tanssista ja luovan tanssin harrastamisen vaikutuksista. Tutkimuksessa on käytetty lähteenä kirjoittajan omia kokemuksia, tanssijoiden ja tanssinopettajien haastatteluja sekä alan lähdekirjallisuutta.</p> <p>Opinnäytetyössä avataan luovaan tanssiin liittyviä keskeisiä käsitteitä ja tarkastellaan luovaa tanssia ja sen menetelmiä. Menetelmistä esimerkkeinä ovat mukana 5Rytmiä ja autenttinen liike. Lisäksi työssä pohditaan luovan tanssin harrastamisen motiiveja ja merkitystä. Tanssijoiden kokemuksia pyritään kuvaamaan lukijalle sitaatein ja haastattelujen pohjalta. Keskeiseksi elementiksi luovassa tanssissa osoittautuu kehotietoisuus.</p> <p>Työssä tarkastellaan kehotietoisuutta ja kehotietoisuuden harjoittamista sekä sivutaan eroja, joita länsimaisella ja itämaisella kulttuurilla on kehotietoisuuden suhteen. Lisäksi työssä pyritään kuvailemaan tanssin ja sen harjoittamisessa syntyvän kehotietoisuuden vaikutuksia tanssijaan ja hänen arkielämäänsä.</p> <p>Haastattelujen ja kokemusten perusteella tanssin keskeiseksi vaikutukseksi nousee voimaantuminen. Tutkimus pyrkii avaamaan voimaantumisen käsitteitä ja teoriaa ja erittelemään luovassa tanssissa olevia yksilön voimaantumista tukevia elementtejä.</p>	
Avainsanat	Luova tanssi, kehotietoisuus, kehollisuus, voimaantuminen

Author Title Number of Pages Date	Jan Englund The Empowering Power of Dance – Body Consciousness in Creative Dance 30 pages 11 May 2017
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama Instructor
Instructor	Metsälintu Pahkin
<p>This thesis is a phenomenological study of creative dance and the effects of practicing creative dance. The author's own experiences, interviews with dancers and dance teachers, and a literature review have been used as a source.</p> <p>The thesis describes the concepts related to the creative dance and focuses creative dance and its methods. The examples of methods include 5Rhythms and Authentic Movement. In addition, the motive of practicing creative dance and the meaning of creative dance is also contemplated in the thesis. Interviews and quotes have been used describe the experiences of the dancers to the reader of this thesis. The study shows that the central elements in a creative dance is body consciousness.</p> <p>The study examines body consciousness and methods of practicing it and the differences in approach to body consciousness in Western and Oriental culture. In addition, the aim of the study is to describe the effects of dancing and body consciousness on the dancer and his daily life.</p> <p>Based on interviews and experiences of the dancers, the main effect of the creative dance is empowerment. The study tries to explain the concepts and the theory of empowerment and to differentiate elements of empowerment in creative dance.</p>	
Keywords	Creative dance, Body Consciousness, Embodiment, Empowerment

Sisällys

1	Johdanto – Miksi minä tanssin?	1
2	Tutkimusmenetelmä	2
2.1	Tutkimuskysymykset	3
3	Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä	4
3.1	Tietoisuus, läsnäolo ja mindfulness	4
3.1.1	Tietoisuus	4
3.1.2	Läsnäolo	4
3.1.3	Mindfulness	5
3.2	Kehotietoisuus, kehon kuuntelu, läsnäolo kehossa	6
3.3	Luova tanssi, luova liike ja tanssi- ja liikeimprovisaatio	7
3.4	Voimaantuminen	7
4	Mitä on luova tanssi?	8
4.1	Esimerkkejä luovan tanssin ja luovan liikkeen menetelmistä	10
4.1.1	5Rhythms	10
4.1.2	Autenttinen liike	11
4.2	Tanssista luovaan tanssiin	13
4.3	Miksi luovaa tanssia harjoitetaan?	14
4.4	Tanssi kutsuu läsnäoloon kehossa – kehon kuuntelu luovassa tanssissa	16
5	Kehon kuuntelu ja kehotietoisuus	17
6	Luovan tanssin ja kehon kuuntelun vaikutukset	20
6.1	”Olen elossa!” Miksi tanssi voimaannuttaa?	20
6.1.1	Miten voimaantuminen tapahtuu?	21
6.1.2	Mikä mahdollistaa voimaantumisen?	22
7	Loppusanat	24
	Lähteet	26

1 Johdanto – Miksi minä tanssin?

Kun katson länsimaista kulttuuria ympärilläni, huomaan että ihmisten suhde kehoon on muuttunut. Länsimaisessa yhteiskunnassa fyysiset työt ja hyötyliikunta vähenevät ja elämämme muuttuu staattisemmaksi. Kirjoittaminenkin onnistuu vain äänihuulia liikuttamalla, tämäkin lause on saneltu puheentunnistusta käyttäen. Kaiken tämän myötä ihminen erkaantuu yhä enemmän kehostaan. Ympäriällä näkee myös paljon erilaisia keho-
muoteja. Miesten pitää olla lihaksikkaita ja karvattomia, naisten sairaalloisen laihoja. Ihmiset siis voivat omata erilaisia mielipiteitä ihmiskehosta ja suhtautua kehoon hyvinkin eri lailla.

Suhteemme maailmaan muodostuu kehomme aistien kautta ja myös sisäisyytemme viestit tulevat usein tietoisuuteemme aistimuksina, jotka ilmenevät kehossamme. Juuri kehon avulla ankkuroidumme maailmaan ja kehomme voi olla portti oman itsemme luo. Menettäessämme kosketuksemme kehoomme on vaarana, että menetämme kosketuksen maailmaan ja itseemme. Tarkkailemme maailmaa etäältä ja alamme aiheuttaa toimissamme vahinkoa kehollemme.

Keho muistaa elämän kolhut. Se muistaa staattisen liikkumattomuutemme, se muistaa puutteellisen ruokavaliomme, se muistaa sen kun kukaan ei muistanut syntymäpäivääni, se muistaa kaunani naapuriani kohtaan. Elämä jättää jälkensä kehoon ja kun keho jätetään huomiotta, painuvat ja jähmettyvät nämä kaikki kokemukset kehomuistiimme muokaten vartaloamme. Joskus nämä elämän kehoomme jättämät jäljet ovat ilmeisiä, niitä ei voi ohittaa huomiotta vaikka haluaisikin. Joskus nämä jäljet ovat vain hienovaraisia väreilyjä, jotka voi huomaamatta sivuttaa, mutta jos ne jätetään pitkään huomiotta, ennen pitkää ne nousevat tietoisuuden laidalle tunnelmana tai epämääräisenä ahdistuksena.

Itse aloin pohtia omaa suhdetta kehooni syksyllä 2012 ollessani soveltavan taiteen seminaarissa. Siellä hienovaraisten fyysisten harjoitteiden kanssa työskennellessäni oivalsin, että keho on kuin instrumenttini ja että kaikki mitä tuon maailmaan tulee kehoni kautta. Tämän jälkeen lähdin etsimään menetelmää, jolla voisin virittää ja kuunnella kehoani. Menetelmää en tiennyt, mutta tiesin minkä kaltaisilla elementeillä tämä kehon virittäminen voisi onnistua. Ajattelin, että minun on kokeiltava jonkinlaista kehotietoisuutta lisäävää tanssin, joogan tai taijin muotoa. Ensimmäisenä kokeilin luovaa tanssia.

Tässä työssä tarkastelen tapahtumia, jotka lähtivät liikkeelle tästä kokeilusta. Kerron prosessista, jossa tietoisuus sukeltaa syvälle kehoon ja mieleen ja ottaa tanssin ja liikkeen työkalukseksi tällä matkalla. Käytän fenomenologista tutkimusotetta, perustan kirjoittamani omaan kokemuksiini ja sekä haastattelemieni ihmisten kokemuksiin. Näistä kokemuksista herääviin kysymyksiin etsin myös lisätietoa lähdekirjallisuuden kautta. Työni aluksi lähden erittelemään tämän matkan mukanaan tuomia tutkimuskysymyksiä.

Tämän jälkeen erittelen työni keskeisiä elementtejä, koska käytettävät termit voivat herättää mielikuvia ja tahdon olla lukijani kanssa samalla viivalla käsitteiden merkitysten suhteen.

Tämän jälkeen kuvailen luovaa tanssia ja kehon kuuntelua erikseen ja lopuksi teen yhteenvedon näiden yhteisvaikutuksista.

2 Tutkimusmenetelmä

Lähdin lähestymään tutkittavaa aihetta omien kokemuksieni kautta. Opinnäytetyöni on siis kvalitatiivinen ja fenomenologinen tutkimus, jonka tutkimuskysymykset ovat syntyneet etsiessäni vastauksia kysymyksiin, joita tekemäni tanssi- ja liikeimprovisaatioharjoitukset ovat synnyttäneet.

”Fenomenologinen tutkimusstrategia voi toisaalta painottua tutkijan itsensä ja tutkijan omien kokemusten ja ymmärryksen muodostumisen tarkkailuun, jota hyödyntämällä tutkimuskohteesta pyritään löytämään sen keskeinen olemus. Tavoitteena on oman välittömän kokemuksen kautta tuottaa tutkimuskohteesta syvällistä tietoa. Tutkimuksessa kohdetta kuvataan ja analysoidaan tutkimusprosessin aikana muodostuneiden kokemusten avulla. Toisaalta fenomenologinen tutkimusstrategia voi painottua tarkastelemaan muiden ihmisten kokemusta ja ymmärryksen muodostumista heidän kokemustensa kautta.”

- Fenomenologinen tutkimus, Jyväskylän yliopisto

Olen pyrkinyt laajentamaan omakohtaista subjektiivista tietoa keskustelemalla kysymyksistä laajasti useiden muiden tanssijoiden kanssa, sekä perehtymällä aiheitani käsittelevään kirjallisuuteen. Prosessi on ollut vuosien mittainen ja kokemani kokemukset ja niiden pohjalta kypsyneet oivallukset ovat saaneet aikaan merkittäviä muutoksia elämänsäni. Tämän vuoksi asian tutkiminen ja sanallistaminen on tullut minulle tärkeäksi, mutta

samalla myös erittäin haastavaksi, koska kokemukseni ovat kehittyneet ja ”elämäntutkimukseni” tutkimuskysymys on muuttanut muotoaan ajan kuluessa. Kokoajan minua on kuitenkin tukenut ystäväni ja tuttavieni samankaltainen toiminta, tanssin, liikkeen ja vuorovaikutuksen avulla tapahtuva ymmärtämiseen, hyväksymiseen ja tiedostamiseen pyrkivä elävä tutkimus.

2.1 Tutkimuskysymykset

Mitä on kehotietoisuus? Mitkä ovat kehotietoisuuden vaikutukset?

Miten kehotietoisuutta harjoitetaan? Mikä on luova tanssin ja kehotietoisuuden suhde?

Miksi kehotietoisuus voimaannuttaa?

Kuten edellä kirjoitin, tutkimuskysymykseni on muuttunut ja elänyt vuosien myötä. Mutta ympyrä on kuitenkin sulkeutunut, koska olen jälleen palannut perimmäisen äärelle. ”Miten kehotietoisuutta harjoitetaan?” oli varmaan ensimmäinen, joskin tiedostamaton kysymykseni. Vuosia luovaa tanssia harjoitettuani, sen vaikutukset omassa elämässäni kokeneena ja nähtyäni myös muiden tanssista voimaantuvan, heräsi voimakkaasti kysymys: ”Miksi kehotietoisuus voimaannuttaa?” Pyrin ymmärtämään saamiani kokemuksia, keskustelin niistä paljon ja pyrin hahmottamaan omien kokemusteni ja tuttavieni kokemusten samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Omien kokemusteni, haastattelujen ja kirjallisen lähdeaineiston perusteella voin todeta, että luovalla tanssilla on voimakas somaattista itsetietoisuutta lisäävä vaikutus. Tämän vaikutuksen tutkimisen myötä olen havainnut, että luovan tanssin synnyttämän kehotietoisuuden kautta tietoisuuteemme nousee asioita, jotka ennen vaikuttivat tiedostamattomasti elämässämme tekemiin ratkaisuihin ja vuorovaikutukseemme muiden ihmisten kanssa.

Pohdin työssä myös luovan tanssin ja kehotietoisuuden suhdetta ja sitä, miksi luova tanssi menetelmänä edistää kehotietoisuuden kehittymistä. Miksi koen juuri tämän menetelmän toimivana ja voimaannuttavana? Miksi luovan tanssin vaikutuksessa on yksilökohtaisia eroja?

Näitä kysymyksiä pyrin valottamaan tässä opinnäytetyössä.

3 Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä

Tässä luvussa haluan määritellä työssä käytettäviä termejä. Esimerkiksi sanat läsnäolo ja tietoisuus voivat tuoda eri ihmisten mieleen eri käsitteitä ja niihin sisältyy myös erilaisia tunnelatauksia. Siksi koen tärkeäksi määritellä ja avata tässä työssä käytettyjä käsitteitä lukijalle.

3.1 Tietoisuus, läsnäolo ja mindfulness

3.1.1 Tietoisuus

Tietoisuus tai tajunta yksilön kullakin hetkellä kokemien aistimusten, elämysten, tunteiden, muistikuvien ja ajatusten kokonaisuus; yksilön tietoisuus itsestään ja ympäristöstään. (Suomen Kielitoimiston sanakirja)

Tietoisuudella tarkoitan tässä työssä myös sitä mihin ihmisen huomio keskittyy, millä hän tietoisuutensa täyttää. Tietoisuutta voi myös fokusoida, on mahdollista ”kuunnella” ympäristöään kaikilla aisteilla, toisaalta on mahdollista keskittyä yhteen asiaan niin, ettei huomaa vaikka naapuritalo romahtaisi. Tietoisuuden yksi tehtävistä onkin hallita meidän ympärillämme olevaa informaatiotulvaa ja valita sieltä olennainen tieto. Tällaista tietoisuutta voisi myös kutsua sanoilla tarkkaavaisuus ja hereisyys. Puhuttaessa tietoisuudesta ja tajunnasta, pitää ottaa huomioon myös tiedostamaton tai alitajunta. Tiedostamaton voi olla asia, joka vaikuttaa toimintaamme ja olemiseemme, mutta emme ole tästä vaikutuksesta tietoisia. Tästä esimerkkinä on tilanne, jossa taustaääni loppuu ja emme ole tietoisia itse äänestä, mutta heräämme sen loppumiseen. Tanssin suhteen olennaista on myös herääminen tanssin meissä aikaansaamaan muutokseen.

3.1.2 Läsnäolo

Läsnäolo on vahvasti sidoksissa tietoisuuteen. Läsnäololla tarkoitan tässä yhteydessä tietoisuuden, huomion ja tarkkaavaisuuden siirtämistä menneiden asioiden ajattelemisesta tai menneiden asioiden herättämistä tunteista paraikaa ympärillään ja sisällään tapahtuviin tapahtumiin. Läsnäolo ja käsillä olevassa hetkessä eläminen edellyttää näiden sisäisten ja ulkoisten tapahtumien havainnoinnin lisäksi niiden hyväksymistä niitä arvottamatta.

Läsnäolo on vuorovaikutuksen perusta. Ilman läsnäoloa ei todellista vuorovaikutusta voi syntyä. Läsnäolo vuorovaikutuksessa lähtee siitä, että osapuolet suuntaavat huomionsa toisiinsa ja virittäytyvät toistensa vireys- ja tunnetilaan. Tällainen virittäytyminen voi tapahtua tiedostamattomasti ja ihmiset aistivat herkästi sen jos toinen osapuoli ei ole keskittynyt tilanteeseen ja ajattelee muita asioita. Rauhallinen, kiireetön ja rento ilmapiiri, keskittyminen ja katsekontakti ovat läsnäolevan vuorovaikutuksen peruspilareita.

Ja sama mikä pätee suhteessa toiseen ihmiseen, pätee myös ihmisen suhteessa itseensä. Myös tämä minän suhde itseen vaatii rauhallisen, kiireettömän ilmapiirin, kuuntelua ja katsekontaktin, katseen kääntämisen sisäänpäin. Tätä antautumista kutsun tässä työssä läsnäoloksi.

3.1.3 Mindfulness

Erilaisten tietoisuustaitojen harjoittaminen on kuulunut itämaiseen kulttuuriin jo tuhansien vuosien ajan. Itämaisen meditaatioperinteen tieteellinen tutkiminen ja soveltaminen länsimaissa alkoi 1970-luvulla, kun yhdysvaltalainen Jon Kabat-Zinn alkoi soveltaa zenbuddhalaisuudesta oppimiaan meditaatioharjoituksia kroonisesti sairaiden ihmisten kipujen lievittämiseen, rentoutumiseen ja stressin hallintaan.



Kuva 1. Ohjattu ryhmä tekemässä mindfulness harjoitteita. (Kuva: Lynn Exley)

Kabat-Zinnin luomaa tietoisuustaitoihin pohjautuvaa stressinhallintamenetelmää on tutkittu paljon ja tutkimukset osoittavat menetelmällä olevan merkittäviä vaikutuksia sitä harjoittavien ihmisten hyvinvointiin. Menetelmä tunnetaan yleisesti nimellä mindfulness. Tieteellisesti todistetun tehonsa vuoksi menetelmää on alettu soveltamaan muillakin terveydenhuollon osa-alueilla ja työelämässä.

Mindfulness on suomennettu hyväksyvä tietoinen läsnäolo. Tämä tarkoittaa läsnäolon ohella sitä, että sisällä tai ympärillä tapahtuvan toiminnan herättämät tunteet ja tunteukset aistitaan ja annetaan tietoisuuden levätä niissä arvostelematta ja arvottamatta. Mindfulnessia kutsutaan myös tietoisuustaidoksi ja siinä pyritään läsnäoloon ja harjoitetaan mielen tynnyttämistä, kehon kuuntelua ja kehon kokemusten uteliasta ja hyväksyvää havainnointia. Tämä tarkoittaa sitä, että tapahtuminen herättämät tunteet hyväksytään ja tunnetaan niitä arvottamatta esimerkiksi negatiivisiin ja positiivisiin tunteisiin. Mielen toiminnan luonteen ymmärtäminen ja tapahtumien kehollisten vaikutusten havainnointi ovat tietoisuustaidon harjoittamisen päämääriä.

3.2 Kehotietoisuus, kehon kuuntelu, läsnäolo kehossa

Kehotietoisuudella tarkoitan kehon kuuntelemista sisältä käsin, kehon sisäisen avaruuden kokemista ja kehon rajojen etsimistä.

Tällaisen kehotietoisuuden harjoittaminen ei ole perinteistä länsimaisessa kulttuurissa ja kulttuurimme suhde kehoon muuttuu entistä etäisemmäksi fyysisen työn ja hyötyliikunnan vähentyessä. Kulttuurimme ei ole kuulunut itämaisissa kulttuureissa esiintyviä kehonkulttuurin muotoja, kuten joogaa, taijia tai budolajeja, joihin kuuluvat kehon viesteille herkistyminen ja kehon kuunteleminen. Olemme tottuneet suuntaamaan tietoisuutemme muualle kuin sisäisiin tuntemuksiimme. Siksi kehon asettaminen tietoisuuden vaatii usein erityistä huomiota. Tätä kehoon suunnattua huomiota, tietoisuuden läsnäolona kehossa, kutsun kehotietoisuudeksi.

3.3 Luova tanssi, luova liike ja tanssi- ja liikeimprovisaatio

Luovassa tanssissa liike ei perustu koreografiaan tai ulkoiseen muotoon, vaan tanssijan sisäiseen kokemukseen, mielikuviin ja tunteisiin. Tanssi on improvisoitua ja tapahtuu ilman ennakkosuunnittelua. Liikkeet muodostuvat ympäröivän tilan, ihmisten, musiikin ja sisäisten kokemusten yhteisvaikutuksesta. Usein luovassa tanssissa korostetaan kaikenlaisen liikkeen olevan sallittua, minkäänlainen liikkumisen tapa ei ole oikein tai väärin. Tanssija siis pyrkii liikkumaan vapaasti omien kykyjen, mielikuvien ja impulssien ohjajana. Luovassa tanssissa ei pyritä tietynlaiseen ilmaisuun tai ulkoiseen muotoon, vaan lähinnä sisäiseen tunteeseen liikkeen merkityksellisyydestä. Vaikka luova tanssi on yleensä vapaata ilmaisua, voidaan luovan tanssin harjoitteissa käyttää tiettyjä liikelaatuja tai liikkua ikään kuin tietyn ruumiinosan johdattelemana.

Luova tanssi, luova liike ja tanssi- ja liikeimprovisaatio ovat kaikki hyvin samankaltaisia termejä ja usein sanoja voidaan käyttää tarkoittamaan samaa asiaa. Tiettyjä vivahdeeroja termien välillä kuitenkin on. Luova tanssi on tanssi-improvisaatiota, mutta se on harvoin esittävä. Toisaalta esittävä tanssiteos voi hyvinkin sisältää tanssi-improvisaatiota. Ero luovan tanssin ja luovan liikkeen välillä on hyvinkin häilyvä. Luovassa tanssissa on mukana usein musiikki, liikekulttuuri on lähtökohdiltaan ilmaisullisempaa ja tapahtumissa korostetaan enemmän sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta kuin luovaa liikettä harjoitettaessa.

3.4 Voimaantuminen

Termi voimaantuminen tarkoittaa ihmisen sisäisen prosessin johdosta tapahtuvaa yksilöllistä voimaantumista. Voimaantunut ihminen on oman elämänsä herra, ottaa vastuun valinnoistaan ja kokee voimantunteensa lisääntyneen. Voimaantumisen kautta ihminen saa käyttöönsä uusia voimavaroja ja henkisiä resursseja ja tällä tavoin edistää elämänsä hallintaa.

Kun ihminen on voimaantunut, hän pystyy käyttämään kaikkia voimavarojaan ja pystyy toimimaan itsenäisesti ja riippumattomasti. Hän pystyy määrittelemään itse rajansa ja toimimaan vapaana ulkoisista pakoista. Hänen itsetuntonsa ja toimintakykynsä on lisääntynyt. Tämä itsetunto ja toimintakyky myös vahvistaa vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa ja tämä voimaannuttaa edelleen vuorovaikutuksen molempia osapuolia. (Siitonen 1999, 93) Myöhemmin tarkastelen voimaantumista tanssin kentässä.

4 Mitä on luova tanssi?

Luova tanssi on liikeimprovisaatiota, liikettä ilman opeteltuja askelia tai tiettyä tekniikkaa. Tanssi on vapaata, hetkessä läsnäolevaa ja siinä pyritään ilmaisemaan ja liikkumaan tunteiden ja impulssien mukaan sillä hetkellä kun ne syntyvät. Luova tanssi on oman kehon ja sisäisyyden kuuntelua, se ilmentää sitä mitä tanssija tuntee kehossaan ja kokee sisällään. Tanssi on tanssijaa itseään varten, hän ei pyri esittämään mitään muille tai ajattele miltä hän näyttää ulkopuolisen silmin vaan hän on keskittynyt tuntemaan omia sisäisiä tunteitaan ja kokemuksiinsa. Tanssin suunta on itsestään ulospäin.



Kuva 4. Luovassa tanssissa liike ei perustu koreografiaan, vaan tanssijan sisäiseen kokemukseen.

Luova tanssi voi pitää sisällään monenlaista liikkumista. Tämän vuoksi en yritäkään määrittellä tarkkaa rajaa sille mitä on luova tanssi ja millaisia laadullisuuksia se sisältää. Pyrin kuitenkin luomaan kuvan luovasta tanssista ja sen harjoittamisen vaikutuksista. En lähde myöskään enää erikseen erittelemään luovan tanssin ja luovan liikkeen eroja, koska erot olisivat lähinnä teoreettisia ja usein luova tanssi termin alla harjoitetaan luovaa liikettä ja toisin päin. Huomaan määrittelymisen olevan hankalaa ja teennäistä, tavoitteenani on sisällyttää tähän termiin kaikenlainen liikkujan sisäisyydestä kumpuava improvisaatorinen liike. Tästä syystä tarkan termin määrittelyminen on vaikeaa. Itse käytän termiä

luova tanssi ja toisaalta luova liike, mutta myös termejä tanssi-improvisaatio, liikeimprovisaatio, tanssimeditaatio, liikemeditaatio, tietoinen tanssi ja vapaa tanssi olen nähnyt käytettävän.

Termit tanssimeditaatio ja tietoinen tanssi antavat osiittaa myös luovan tanssin laadusta. Koska luova tanssi perustuu hienovaraisten sisäisten impulssien kanssa toimimiseen, muodostuu mielen hiljentymisen sisäisen kuuntelun tilaan välttämättömyydeksi luovassa tanssissa, ilman tällaista keskittynyttä sisäistä kuuntelua omien liikeimpulssien kuuleminen ei onnistu. Luovaa tanssia harjoitettaessa omasta sisäisyydestä nousevien liikettä synnyttävien impulssien tiedostaminen kasvaa ja sitä myötä tanssijan itsetietoisuus lisääntyy.

Siksi termi tietoinen tanssi ehkä pyrkii kuvaamaan tanssijan tietoisuutta sisäisestä avaruudesta, vuorovaikutuksestaan ja liikeimpulsseistaan, kun taas termi luova tanssi pyrkii kuvaamaan näiden tietoisuuteen nousseiden asioiden ilmaisemista luovasti liikkeen keinoin. Luovan tanssin on kuvattu olevan ikään kuin jatkuva ongelmanratkaisuprosessi, jossa tanssija pyrkii jatkuvasti luovimaan monien impulssien myrskyssä valiten impulsseja joihin hän reagoi ja pyrkii ilmaisemaan kyseisten impulssien vaikutukset oman kehossaan ja mielessään liikkeellisesti. (Ahonen 1997, 72-73)

Luovaa tanssia käytetään osana teknisten tanssien opetusta. Tässä yhteydessä sillä pyritään kehittämään tanssijan ilmaisua, kehotietoisuutta ja heittäytymiskykyä, mutta luovaa tanssia harjoitetaan myös erillään muista tanssilajeista itsenäisenä löyhänä tyylinä. Luovaa tanssia voidaan harjoittaa perinteisen tanssitunnin kaltaisilla ohjatuilla tunneilla, erilaisina kursseina, retriitteinä tai kokoontumisina. Luovaa tanssia voi tietenkin harjoittaa myös itsekseen, mutta tällöin vuorovaikutus ja muiden ihmisten liikeimpulsseja antava elementti ei ole mukana.

Esittävä-osallistava akselilla luova tanssi on vahvasti osallistavaa, se on prosessin- ja kokemuksenomaista toimintaa, eikä sillä pyritä tuottamaan minkäänlaista toisille esitettävää lopputulosta. Luovassa tanssissa, kuten muissakin osallistavissa tanssin muodoissa, korostuu tanssijan oma kokemus tanssista ja sen ympärillä tapahtuvasta sosiaalisesta vuorovaikutuksesta.

4.1 Esimerkkejä luovan tanssin ja luovan liikkeen menetelmistä

4.1.1 5Rhythms

5Rhythms eli 5Rytmiä on yhdysvaltalaisen Gabrielle Rothin kehittämä tanssin ja luovan liikkeen menetelmä. Siinä ei opetella tiettyjä liikesarjoja tai askeleita, vaan kyseessä on improvisoitu, meditatiivinen liikeharjoitus. Gabrielle Rothin mukaan 5Rytmin tarkoituksena on hiljentää mieli liikkeen avulla.

Nimensä mukaisesti 5Rytmin tilaisuudessa käydään läpi viisi erilaista rytmiä: flowing (virtaava), staccato (särmikäs), chaos (kaoottinen), lyrical (runollinen) ja stillness (hiljentyminen). Yhdessä nämä osiot muodostavat kokonaisuuden, jota kutsutaan aalloksi (wave). Kokonaisuus on aallon kaltainen, se alkaa rauhallisella temmolla ja virtaavalla rytmillä ja nousee terävän ja särmikkään rytmin kautta aallon harjalle nopeaan, tempoillevaan ja kaoottiseen rytmiin. Kaoottisuuden jälkeen aalto alkaa laskemaan rauhallisemman ja runollisen rytmin kautta alati hidastuvaan ja hiljentyvään rytmiin, joka lopuksi lähes pysähtyy. Tämä erilaisten liikekielten aalto johdattelee erilaisiin tapoihin liikkua ja sitä kautta löytämään oman tanssin ja luovuuden. Eri rytmit heijastavat laajasti kaikkea elämää ja ihmisen elämänkaaren kiertokulkuja. Nämä samat periaatteet näkyvät kaikessa elävässä ja niitä voi löytää ikäkausista, tunteista, olotiloista, luonnon elementeistä ja esimerkiksi kehon osista.



Kuva 2. 5Rytmin tanssi antaa tanssijalle vapauden luoda oma tanssinsa.

5Rytmin opettajan Sarena Wolfaardin mukaan liikkuminen tanssin muodossa, ja sen kautta saavutettava hyvä olo ja läsnäolo, koetaan usein terapeuttisina, elävöittävinä ja voimaannuttavina kokemuksina, joiden vaikutukset heijastuvat myös muille elämän osa-alueille. 5Rytmiä tanssitaan useimmiten usean tunnin jaksoissa, joten aallon jokaiseen rytmiin ehtii uppoutumaan ja rytmin liikemaailmaa tutkimaan, ennen kuin musiikki taas muuttuu hiljalleen joko nopeutuen tai hidastuen. Musiikki on 5Rytmin tanssissa tärkeässä osassa ja tanssija on kokoajan vuorovaikutuksessa musiikin kanssa. 5Rytmin tapahtumia voidaan järjestää livebändin tai rumpujen säestämänä, mutta useimmiten musiikki soitetaan valmiiksi aallon muotoon koottuna soittolistana äänentoistojärjestelmän kautta. (Wolfaard, haastattelu: 24.5.2014)

4.1.2 Autenttinen liike

Autenttinen liike on vapaata improvisoitua liikettä, jonka perustana on kehon kuuntelu ja hetkessä oleminen. Autenttisen liikkeen harjoituksessa on liikkuja ja katsoja, jota kutsutaan todistajaksi. Liike tapahtuu silmät suljettuina ja liikkuja aloittaa liikkeen kuuntelemalla kehoaan pyrkimällä olemaan läsnä hetkessä. Kaikki liikeimpulssit nousevat tietoisuuteen kehoa kuuntelemalla, minkäänlaista teennäistä liikettä ei tarvitse tuottaa.

Autenttisen liikkeen tarkoituksena on kehon omien liikeimpulssien seuraaminen ja niiden havainnoiminen ja tämä edellyttää mielen hiljentämistä harhailevista ajatuksista. Kun liikkuja keskittyy oman kehonsa kuunteluun alkaa hänen tietoisuutensa ilmaantumaan sisäisiä tunteita, mielikuvia, ääntä ja liikettä. Liikkuja liikkuu suunnittelematta ja ennakkoimatta näiden impulssien mukaan. Autenttinen liike on siis aktiivista mielikuvitusta liikkeessä. Liikkujan liikkuessa todistaja tarkkailee häntä aktiivisesti huomioiden liikkeen synnyttämät tunteet omassa kehossaan. Todistaja pyrkii olemaan läsnä liikkujalle näkemäänsä arvostelematta tai arvottamatta, tukien siten läsnäolollaan liikkujan keskittymistä ja varmistaen silmät kiinni liikkuvien turvallisuuden. Harjoituksen jälkeen liikkuja ja todistaja kohtaavat ja jakavat kokemuksiaan joko keskustellen tai muilla luovilla keinoilla, esimerkiksi kirjoittaen tai piirtäen.

Autenttinen liike pohjautuu modernin tanssin liikeimprovisaatioon ja sen yhteydessä käytettyihin jungilaisiin aktiivisen mielikuvituksen harjoituksiin. Tanssin ja psykoterapian parissa työskennellyt Mary Whitehouse kehitti autenttisen liikkeen kaltaisia harjoituksia

alun perin psykiatristen potilaittensa tehtäviksi tanssiterapeuttisiksi harjoituksiksi. Myöhemmin metodia alettiin kutsua autenttiseksi liikkeeksi ja Whitehousen 1950-luvulla aloittamaa työtä on jatkanut muun muassa Janet Adler, joka kehitti autenttisesti liikkeestä nykyisen kaltaisen vapaan ja avoimen työskentelymuodon.



Kuva 3. Autenttinen liike on itseohjautuva liikettä, jota herkistytään aistimaan silmät suljettuina.

Vaikka autenttisen liikkeen periaatteet ovat yksinkertaisia, on sen harjoittamisella voimakkaita vaikutuksia. Autenttinen liike vaatii meditatiivista mielentilaa ja se edistää näin ollen mielen selkeyttä. Harjoitus myös voimistaa kehotietoisuutta ja omien sisäisten impulssien kuunteleminen kehittää itsetuntoa ja edistää toimintakykyä arjessa. Myös harjoitukseen kuuluva liikkujan ja todistajan välinen jakaminen kehittää vuorovaikutustaitoja erityisesti molempien osapuolten herkistyneen mielentilan johdosta.

Autenttisen liikkeen pyrkimyksenä on kehittää liikkujaa havainnoimaan itseään, tulemaan tietoisemmaksi sisäisistä impulsseistaan ja suhteestaan ulkomaailmaan. Autenttista liikettä voidaan käyttää harjoitteena tanssin opetuksessa, osana tanssiterapiaa tai meditatiivisena ja voimaannuttavana harrastuksena. Erilaisia muotoja autenttisen liikkeen harjoituksesta voidaan soveltaa käytettäväksi inspiraationa taiteelliselle työlle tai välineenä yhteisön jäsenten ryhmäytymisprosessien edistämiseksi.

(Monni 2004, 41-50)

4.2 Tanssista luovaan tanssiin

Tanssi on ollut tunteiden ilmaisun väline kautta aikojen, sillä kehollinen ilmaisu oli olemassa kauan ennen kuin ihmisen kieli ja sanallinen kommunikaatio kehittyivät. Ihmisten ensimmäisissä heimoyhteisöissä tanssilla oli vahva merkitys. Tanssissa nähtiin olevan mahdollisuuksia päästä yhteyteen luonnon ja maailmankaikkeuden kanssa. Tanssilla siis oli vahvoja uskonnollisia merkityksiä, mutta sillä oli myös voimakas merkitys heimoyhteisön rakentajana ja kulttuurin luoja. Tanssia käytettiin myös usein osana erilaisia rituaaleja ja tanssilla koettiin olevan parantavia vaikutuksia.

Vaikka tanssi nykyään onkin hyvin erilaista kuin muinaisina aikoina, on sillä edelleen yhteisöjä vahvistavia ja yksilöä voimaannuttavia vaikutuksia. Tanssia käytetään edelleen myös uskonnollisissa yhteyksissä muun muassa islamin mystisessä suuntauksessa, suufilaisuudessa, jossa yhteisöön kuuluvat dervissit pyrkivät lähestymään jumalaa tanssin kautta.

Tanssin parantavia vaikutuksia on nykyaikana pyritty hyödyntämään tanssiterapian muodossa. 1900-luvun alkupuolella Englannissa ja Yhdysvalloissa alettiin tutkia tanssin psykofyysisiä vaikutuksia. Kehon ja mielen yhteydestä ja mielen aikaansaamista kehollisista reaktioista kehitettiin tanssiterapian muotoja Siegmund Freudin kehittämään psykoanalyysia hyväksi käyttäen. Yksi tanssiterapian varhaisista kehittäjistä oli Marian Chase, joka havaitsi oppilaidensa motivaation tanssiin syntyvän usein sen mielialaa kohoittavasta vaikutuksesta ja taiteellisen ja ilmaisullisen työskentelyn tuottavasta nautinnollisuudesta. Näiden havaintojensa perusteella hän alkoi kehittää erilaisia tanssiterapian muotoja, varsin hyvin tuloksin. (Chaiklin 2009, 6.)

Termiä luova tanssi käytettiin sen nykyistä merkitystä vastaavassa muodossa ensimmäisiä kertoja 60-70-luvun vaihteessa. Marketta Viitala katsoo luovan tanssin pohjautuvan pitkälti Rudolf von Labanin liikekokeiluihin ja modernin tanssin työpajoihin. Labanin ajatuksena oli ”tanssi kuuluu kaikille” ja hän painotti tanssin harjoittelussa sitä, että tanssija ei pyri opettelemaan mitään tiettyjä liikkeitä ja koreografioita vaan pyrkii tanssin avulla ymmärtämään kehoaan paremmin ja hahmottamaan sen liikeprosesseja. Laban kirjoitti myös paljon tanssin terapeuttisesta vaikutuksesta ja hänelle oli tärkeää tanssijan kokonaisvaltainen kehon käyttö päästä varpasiin, hengitys mukaan lukien. Laban pyrki rohkaisemaan tanssijoita hyväksymään kehonsa ja käyttämään oman yksilöllisen kehonsa liikekieltä ilmaisunsa lähteenä. (Viitala 1998, 33-34.)

4.3 Miksi luovaa tanssia harjoitetaan?

Mikä on luovan tanssi tarkoitus? Tämä on kysymys, johon jokaisella tanssijalla voisi olla eri vastaus. Eräs kuvaus luovan tanssin tarkoituksesta on se, että tanssiminen koetaan sisäisesti merkitykselliseksi. Tätä merkityksellisyyden kokemusta voi olla vaikea selittää, tanssiminen vain muodostuu tanssijalle tärkeäksi osaksi elämää.

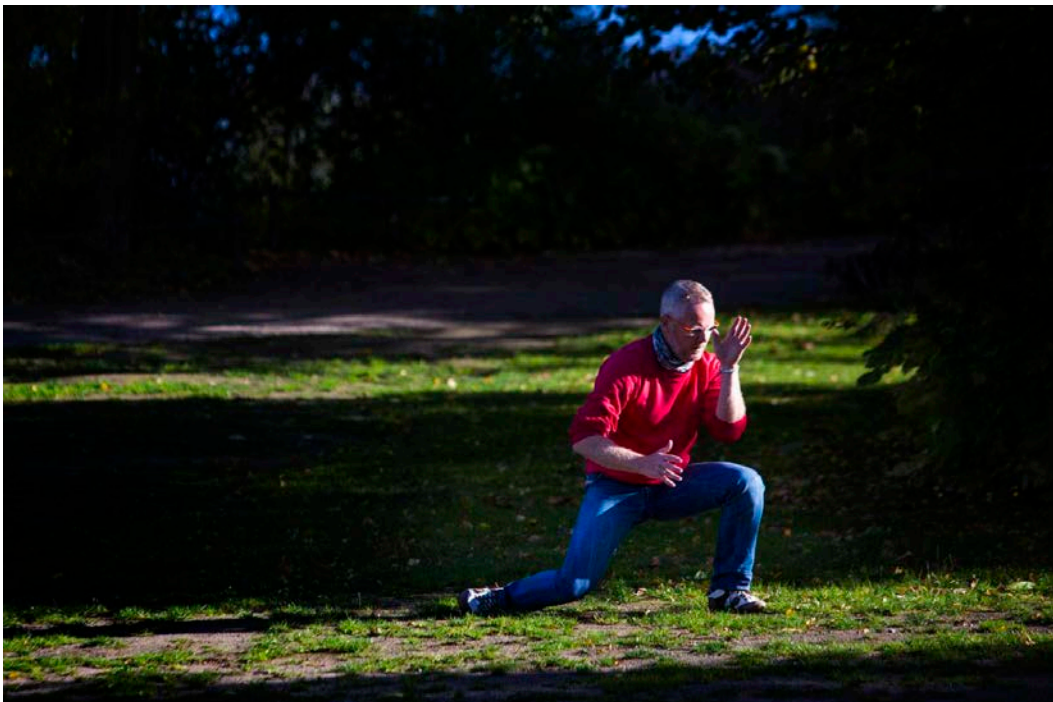
Luovan tanssin harrastajan Rainer Puittisen ensimmäistä kokemusta luovasta tanssista kuvattiin Helsingin Sanomien haastattelussa näin:

Ei koreografioita, ei muille esiintymistä. Sen sijaan ajan ja paikan katoamista, liikkuva meditaatiota.

Puittinen sai tanssissa itseensä yhteyden, jollaista ei ollut aiemmin kokenut.

”Tuntui, että jokin asia yrittää tulla esiin ja minun on syytä kuunnella sitä. Aivan kuin sisälläni olisi ollut joku, joka vilkuttaa ja sanoo, että hyvä, kun viimein huomasit minut.”

Sen jälkeen Puittinen ei voinut lopettaa tanssimista.



Kuva 5. ”Puittinen ei osaa selittää, mistä liike tulee. Mutta mihin se häntä viekään, hän seuraa sitä.” (Kuva: HS)

Rainer Puittinen kertoo vapaan tanssin muuttaneen elämänsä. Puittinen ei haastattelussa osaa sanoa syytä voimakkaalle tanssimotivaatiolleen, hän vain kertoo: ”Mitä enemmän hän tanssi, sitä enemmän hän halusi tanssia.”

Tanssi, jota Puittinen haastattelussa kuvaa vapaaksi tanssiksi tai tietoisesti tanssiksi, toi mukanaan myös paljon uusia oivalluksia, syviä elämää muuttavia kokemuksia ja lopulta alan vaihdon kansainvälisen it-yrityksen toimitusjohtajasta somaattiseksi valmentajaksi.

”Tanssiessa ymmärsin, miten ihmiseen voi olla yhteydessä ilman, että siihen liittyy odotuksia, pelkoa tai häpeää. Vapaassa tanssissa ei ole rakenteita, miten ihmisten kanssa pitää olla. Syvä yhteys muihin on läsnä siinä hetkessä, ja kun tanssi on ohi, on yhteyskin.” (Syrjälä, Hanna. HS 22.10.2016)

Yllä kuvatut kokemukset ovat erään tanssin harrastajan merkityksellisiä kokemuksia. Vaikka haastateltavalla ei muodostunut tietoista tarkoitusta tanssilleen, hän koki tanssimisen itselleen hyvinkin merkityksellisenä.

Luovassa tanssissa puhuttaessa voidaan nimetä useita sen harjoittamisen muotoa, jotka poikkeavat toisistaan ja siksi myös tanssin tarkoitus ja merkitys vaihtelee järjestäjän ja harjoittajan mukaan. Siksi tanssilla ei välttämättä ole tietoista tavoitetta, mutta yksilökohtaisia tavoitteita voi tuki olla. Eroja on myös siinä, kuinka tanssijoiden väliseen vuorovaikutukseen ja ryhmädynamiikkaan suhtaudutaan. Jotkut luovan tanssin muodot voivat korostaa tanssin osallistavaa ja yhteisöllistä puolta ja sisältävät paljon yhdessä isossa ryhmässä tapahtuvaa tanssia, joskus taas yksilön omaa sisäistä matkaa korostetaan, eikä tanssijoiden välinen vuorovaikutus ja ryhmädynamiikka ole keskeisessä osassa. Eroja on myös tanssissa heränneiden ajatusten ja tunteiden käsittelytavoissa. Luovaa tanssia voidaan harjoittaa myös terapiakontektissa, mutta yleensä luovan tanssin tavoitteet eivät ole psykoterapeuttisia. Kun tanssin vaikutuksista keskustellaan ryhmässä tai parin kanssa, tuntemuksista ilmaistaan päiväkirjanomaisesti kirjoittamalla tai maalamalla, voidaan näiden toimintatapojen kuitenkin sanoa sisältävän terapeuttisia elementtejä. Tällaisten terapeuttisten elementtien tuleminen mukaan tanssin oheisilmiöksi voi auttaa yksilöä voimaantumaa ja parantaa tanssijoiden ryhmädynamiikkaa. Ja kun yksilö kokee voimaantuvansa ja hänen hyvinvointinsa lisääntyä, voi tämä muodostua syyksi tanssimiselle.

Luovan tanssin psykososiaalinen kokonaisvaltaisuus mahdollistaa myös tanssin merkityksen vaihtelun ja monimuotoisuuden. Syy luovan tanssin harrastamiselle voi olla hyvinvointia lisäävä vaikutus, positiivinen sosiaalinen vuorovaikutus, itseilmaisun ja sitä myötä itsetunnon vahvistuminen, tanssiin liittyvät terapeutit elementit, kehollisen tietoisuuden ja herkkyyden lisääntyminen tai tanssin läsnäoloa, elävyyden ja voimaantumisen tunnetta lisäävät vaikutukset. Tanssija voi siis kokea tanssin merkityksellisenä kunakin hetkenä eri syystä, ja nämä merkitykset voivat olla hyvinkin yksilöllisiä.

Luovaa tanssia voidaan pitää myös tutkimusmatkana. Ei siis ole kovinkaan epätavallista, että tämän tutkimusmatkan aikana tanssija tutustuu uusiin alueisiin itsessään. Uusia oivalluksia voi tulla läpi matkan kehotietoisuuden lisääntymisestä, kehon viestien kuuntelemisen oppimisesta, lisääntyneestä itseilmaisukapasiteetista ja sanattoman vuorovaikutuksen mukanaan tuomasta itsevarmuudesta. Matka voi viedä kehotietoisuuden ja kehossa läsnäolemisen kautta omaan itseen ja vuorovaikutuksen kautta matkana syvempään kontaktiin muiden ihmisten kanssa.

4.4 Tanssi kutsuu läsnäoloon kehossa – kehon kuuntelu luovassa tanssissa

Koska luova tanssi perustuu omien sisäisten impulssien mukaan liikkumiselle, on näiden kehossa tapahtuvien tuntemusten havainnointi välttämättömyys luovaa tanssia harjoitettaessa. Tällainen sisäänpäin kääntyminen ja herkistyminen on ominaista erilaisille mielenharjoittamisen ja meditaation muodoille. Luovan tanssin harjoittaminen usein siis edistääkin samankaltaista mielentilaa kuin esimerkiksi mindfulnessin harjoittaminen. Tällainen hyväksyvä tietoinen läsnäolo omien ajatusten, tunteiden, impulssien ja halujen suhteen auttaa tanssijaa kohtaamaan mielensä sisällön sellaisenaan ja vapautumaan tarpeesta muuttaa sitä mieleisekseen. Tämä vapauttaa tanssijan liikkumaan ja ilmentämään omassa kehossaan tapahtuvia impulsseja niitä arvottomatta ja auttaa hyväksymään oman itsensä sellaisena kuin tämä itse kullakin hetkellä ilmenee. Tällainen kehon kuuntelu ja mielen sisältöihin suhtautuminen tuottaa pidemmällä aikavälillä meditaation hyötyjen kaltaisia vaikutuksia. Siksi joitakin luovan tanssin muotoja kutsutaankin tanssimeditaatioiksi. Tanssijan mieli virkistyy kun hän pääsee vapaaksi arkisista ajatuksista ja arjen huolista, ja tanssin vaikutuksesta kehon stressitaso vähenee, keskittymiskyky paranee ja olo on tanssin jälkeen rentoutunut ja iloinen.

Luovan tanssin keskeisenä elementtinä on kehotietoisuus ja sen harjoittaminen on omiaan nostamaan tanssijan hyvinvointia ja itsetuntoa.

5 Kehon kuuntelu ja kehotietoisuus

Omat ajatuksemme ja tunteemme ja ympäröivien ihmisten ajatukset, tunteet ja suhtautuminen voivat ilmetä kehollisina tuntemuksina ennen kuin ne nousevat rationaaliseen tietoisuuteemme. Keho välittää nämä viestit suoraan ja peittelemättä, mutta usein näiden viestien kuunteleminen vaatii erityistä huomiota ja aktiivista suhdetta sekä itseemme sisäänpäin, että ulkomaailmaan päin. Kehoa kuuntelemalla muodostamme suhteen itseemme. Tämä keholliseen toimintaan perustuva kokemus itsestä osana ympäröivää todellisuutta on kehotietoisuuden perusta.

Kehotietoisuus ei usein ole tietoisuutemme keskiössä, vaan ikään kuin tietoisuutemme rajamailla ja kehomme aistimukset tulevat tietoisuuteemme usein vain kivun tai nautinnon hetkillä. Tietoisuustutkija Timo Klemolan mukaan länsimaissa käytettävät kehotietoisuutta kuvaavat käsitteet ovat usein sumeita ja kehittymättömiä. (Klemola 2005, 87.)

Itämaisessä kulttuurissa sitä vastoin kehotietoisuus on filosofiassa tärkeämmässä asemassa ja kulttuuriin kuuluu vahva perinne erilaisten kehotietoisuutta edistävien lajien kuten joogan, taijin tai qiqongin harjoittamiseen. Länsimaalaiseen liikunta- ja urheilukulttuuriin ei tämän kaltainen kehotietoisuus ole yleensä kuulunut.

Länsimaisten käyttämien kehotietoisuuskäsitteiden epämääräisyys saattaa johtua kehotietoisuuden luonteesta, sillä vaikka kohdistamme huomion kehoomme ja asetamme sen tarkkavaisuutemme keskiöön, aistimuksemme kyllä terävöityvät, mutta nämä kehotietoisuuden aistimukset ovat ulkoisiin aistimuksiimme nähden epämääräisempiä ja hämähämpiä.



Kuva 6. Joogassa painotetaan syvää hengitystä ja oman kehon kuuntelua.

(Kuva: Semperviva Yoga)

Kehotietoisuuden muodostumisessa tärkeimpiä aisteja ovat asento-, liike- ja tasapainoaistit. Näiden aistien avulla ihminen kykenee tuntemaan kehonsa ja jäseniensä asennon kehon sisäkautta. Näillä aisteilla ihmisen tulee myös tietoiseksi kehostaan, omasta liikkeestä ja kehonsa asennosta.

Nämä aistit ovat siitä poikkeuksellisia muihin aisteihin verrattuna, että niiden harjoittaminen on mahdollista. Esimerkiksi näköaistin harjoittaminen ei merkittävästi paranna näköaistia, mutta tasapainoaistin harjoittaminen näkyy selkeästi tasapainoa vaativissa suorituksissa. Kehotietoisuutta on siis mahdollista harjoittaa. Kokemuksemme kehomme sisäisestä tilasta vaihtelee riippuen kehomme historiasta ja siitä miten olemme harjoittaneet sisäisiä aistejamme. Kehotietoisuutemme kehittyessä opimme tuntemaan yllämainittujen aistien välittämien aistimusten vivahteita tarkemmin ja hienovaraisemmin.

Tämä mahdollistaa paremman kehon asentojen ja liikkeiden hahmottamisen ja sisäisen kehotietoisuuden. Kun herkistyneet aistit auttavat kehon kuuntelussa ja kehon viestien tulkitsemisessa, niin fyysisten aistimusten muuttuessa hienovaraisemmiksi myös tietoisuus kehon ja mielen yhteydestä syvenee.

Kun harjoitamme kehotietoisuuttamme ja aistimme herkistyvät, tulemme paremmin tietoiseksi kehomme viesteistä. Tämä lisää toimintakykyä, koska voimme paremmin ohjata käytöstämme olosuhteiden vaatimalla tavalla. Pystymme toimimaan paremmin uusissa ympäristöissä ja uusien ihmisten kanssa, koska kehotietoisuuden lisääntyminen auttaa kommunikoimaan myös muiden ihmisten kanssa. Kehotietoisuuden lisääntyessä pystymme aistimaan omassa kehossamme ja vuorovaikutuksessa olevan ihmisen kehon hienovaraisia viestejä, joista ennen emme olleet tietoisia. Täten lisääntynyt kehotietoisuus auttaa meitä toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla ja tarkoituksenmukaisemmin.

Kehotietoisuus on tärkeässä osassa kun muodostamme suhteen itseemme ja muihin ihmisiin. Kun elämme elämäämme, olemme jatkuvasti yhteydessä kehomme kautta itseemme ja ympäristöömme. Tämä edellyttää jatkuvaa aistimista ja tunnustelua ja näistä havainnoimisprosesseista emme aina ole tietoisia. Kuitenkin tällaisen havainnoinnin avulla muodostamme käsityksemme itsestämme ja ympäröivästä maailmasta. Minkälaiseksi suhde omaan itseemme ja ympäristöömme muodostuu, riippuu paljolti tämän havainnointi-aistimis-tulkittamisprosessin tuloksista. Kehotietoisuus on siis jatkuvasti tapahtuva elävä prosessi. Voimme kuitenkin aktiivisesti tarkkailla ja tutustua tähän automaattiseen olomassaolon prosessiin ja tarkastella millaisen suhteen olemme muodostaneet itseemme ja maailmaan ympärillämme.

Jokaisen ihmisen suhde omaan itseensä on yksilöllinen ja muodostunut kaikista hänen elämänsä kokemuksista. Jokainen on myös muodostanut oman tapansa elää ja olla kehossaan ja kuunnella omaa kehoaan. Onkin hyvä muistaa, että kehollinen kokemuksemme samasta asiasta voi poiketa hyvinkin paljon kanssaihmiemme kokemuksista. Se mikä toisesta voi tuntua kotoisalta ja turvalliselta, voi toisesta ihmisestä tuntua uhkaavalta ja vastenmieliseltä. Siksi onkin hyvä ymmärtää, että kehotietoisuuden kanssa työskennellessämme meillä on mahdollisuus tulla tietoiseksi kehossamme tapahtuvista puoleensavetävyyden tai vastenmielisyyden prosesseista ja kehittää suhdetta muihin ihmisiin ja omaan itseemme.

6 Luovan tanssin ja kehon kuuntelun vaikutukset

Luovan tanssin ja kehon kuuntelun positiiviset yhteisvaikutukset ovat monen tekijän yhteissumma. Jos tanssin mieltää liikuntana, voi pelkälle liikunnalle löytää lukuisia terveyttä edistäviä vaikutuksia: kehon fyysinen kunto paranee, keuhkojen, sydämen ja verenkierron toiminta tehostuu. Energiaa on enemmän ja paino pysyy kurissa. Liikunta myös pienentää monien sairauksien vaaraa. Myös keskittymiskyky ja muisti parantuvat liikunnan vaikutuksesta. Nukahtaminen on liikuntasuoritusten jälkeen helpompaa ja rasitus parantaa unen laatua. Liikunta nostaa mielialaa ja sillä on itsetuntoa kohottavia vaikutuksia. Liikunnan kautta voi oppia toimimaan monenlaisissa ryhmätilanteissa sekä luonnollisesti tutustua myös uusiin ihmisiin.

Tanssissa on kuitenkin pelkän liikunnallisuuden lisäksi läsnä myös monia muita elementtejä. Usein luovassa tanssissa on mukana musiikkia, jonka terveysvaikutuksia on tutkittu laajalti. Musiikin on todettu vaikuttavan suoraan sydämen ja aivojen toimintaan. Musiikki lievittää masennusta ja musiikin on todettu voivan tuottaa mielihyvää helpommin kuin minkään muun vastaavan ärsykkeen. (Heikkinen 2012)

Myös tanssin ilmaisullinen luovuus on tärkeä. Luovuus on tärkeä osatekijä ihmisen hyvinvoinnissa. Kun luovaa toimintaa harrastaa päivittäin, sen on todettu kohentavan ihmisen mielialaa ja hyvinvointia. Ja kun hyvinvointi tutkitusti parantaa ihmisen mahdollisuuksia luovaan toimintaan, muodostaa tämä hyvinvointia lisäävän positiivisen kierteen. (Tommola 2017)

Kun tähän lisätään vielä tanssin myötä tapahtuva positiivinen vuorovaikutus, tanssijoiden toisiensa voimaantumista tukeva yhteisöllisyys ja luovan tanssin mukanaan tuova kehoitietoisuutta kehittävä vaikutus, muodostuu kaikkien tekijöiden yhteissummasta varsin mittava tanssijan hyvinvointia ja voimaantumista edistävä vaikutus.

6.1 ”Olen elossa!” Miksi tanssi voimaannuttaa?

Parhaiten tanssin positiivisia vaikutuksia kiteyttää voimaantumisen termi. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtöistä sisäistä voimantunnetta. Tämä sisäinen voimantunne kantaa tanssilattialta myös arkielämään. Kun ihminen kokee voimantunteensa lisääntyneen, hän pystyy tekemään rohkeampia valintoja ja ottamaan niistä vastuun. Hän

saa käyttöönsä uusia sisäisiä resursseja ja pystyy päättäväisemmin pyrkimään päämäärään kohti.

Tärkeitä elementtejä tanssin voimaannuttavaa vaikutusta tutkittaessa on tanssissa tapahtuva positiivinen vuorovaikutus ja tanssiyhteisön tuki. Vaikka voimaantumisprosessissa ihminen on usein vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, hän kuitenkin löytää voimansa sisäisyydestään, hän ei siis ole voimaantunut toisen henkilön tai ryhmän toimesta. Hyvinvointia, terveyttä ja jaksamista voidaan pitää voimaantumisen lopputuloksena.

Voimaantunut ihminen pystyy hyväksymään vallitsevat olosuhteet ja hän sitoutuu toimimaan niiden hyväksi tai jos hän on tyytymätön ympäröiviin olosuhteisiin, hän pyrkii aktiivisesti muuttamaan niitä tai etsii itselleen suotuisimmat olosuhteet. Hän on siis aloitteellinen ja aktiivinen toimija omassa elämässään ja kokee että hänellä on määräysvalta ja hän sanelee ehdot omassa elämässään. Voimaantuminen myös avartaa näkökenttää, avaa näkemään uusia vaihtoehtoja, tuo ajatteluun vapautta ja rohkeutta sekä tuo kyvyn tehdä muutoksia elämässä.

Voimaantumisen myötä tapahtuva voimantunteen kasvu on hyvin yksilöllinen tapahtumasarja ja se tapahtuu usein vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Voimaantumisprosessissa onkin tärkeää oman voimantunteen lisääntymisen lisäksi kokemus siitä, että pystyy enenevässä määrin vaikuttamaan ympäröivään yhteisöön. Tällöin yhteisön voima ja tuki tukee yhteisön jäsenten yksilöllisiä voimaantumisprosesseja. Yhteisössä voimaantuminen ja innostuminen "tarttuu" ja voimaannuttava vaikutus tukee yksilöä myös voimattomuuden hetkillä.

Yhteisössä tapahtuvassa voimaantumisessa yksilöiden osallistuminen yhteiseen päätöksentekoon kasvaa ja antaa mahdollisuuden tavoitella yksilöllisiä päämääriä yhteisön tukemana. Voimaantumisen myötä yksilölle tulee kokemus, että hän voi omilla toimillaan vaikuttaa yhteisön toimintaan ja olla mukana muokkaamassa yhteisön rakenteita.

6.1.1 Miten voimaantuminen tapahtuu?

Voimaantuminen on monimutkainen tapahtumasarja. On kuitenkin tärkeää korostaa, että voimaantumisprosessi on aina yksilön sisäinen ja vaikka muut ihmiset ja ympäröivä yhteisö

voi tukea voimaantumisprosessia, ne eivät voi antaa voimaa yksilölle. Voimaantumisen kannalta on kuitenkin hyvin tärkeää ympäröivät olosuhteet ja ympäröivän yhteisön tuki. Kun yhteisö on salliva ja turvallinen, tapahtuu voimaantumisprosessi todennäköisemmin.

Tällaisessa turvallisessa ilmapiirissä vuorovaikutuksen avoimuus mahdollistuu ja ihmiset uskaltavat alkaa vaikuttamaan asioihin ja kasvattamaan sosiaalista voimaansa. Tämä vahvistaa yksilön itsetuntoa ja vähentää alempiarvoisuuden tunnetta. Tämä synnyttää positiivisen vuorovaikutuksen ketjun, joka voimaannuttaa sekä yksilöä että yhteisöä. Tällöin parantuvat sekä yksilön mahdollisuudet luoda uutta ja vaikuttaa yhteisön rakenteisiin, että yhteisön kyky orgaanisesti muuttua yksilöiden tarpeiden ja toiveiden suhteen.

6.1.2 Mikä mahdollistaa voimaantumisen?

Voimaantuminen mahdollistuu oikeanlaisessa ympäristössä. Kun ympäristö tukee ihmisten välistä vuorovaikutusta, vuorovaikutus on avointa ja vapaata ja siinä vallitsee luottamus sekä yhdenvertaisuus, kasvaa tällaisessa ympäristössä ihmisen voimaantumisen tunne. Juuri vuorovaikutustilanteissa ilmenee tukeeko ympäristö yksilön voimaantumista vai vaikeuttaako se sitä. Jos yksilö kokee, että hänen panostaan ei nähdä tai arvosteta, hän ei välttämättä lähde toteuttamaan päämääriään, mutta jos ilmapiiri koetaan myönteiseksi ja hän saa osakseen arvostusta, kunnioitusta ja hyväksyntää ja kokee olonsa turvalliseksi, hän todennäköisemmin pystyy toimimaan aktiivisena yhteisönsä jäsenenä, kokee voivansa vaikuttaa ja hänen yksilöllinen voimaantumisensa edistyy.

Yksilön voimaantumisen toteutumiseen voidaan siis vaikuttaa vaikuttamalla hänen ympäristöönsä. Kun yhteisön vuorovaikutuskulttuuria pyritään tietoisesti kehittämään ja kaikkien yksilöiden äänet pääsevät kuuluviin, kun ihmiselle pystytään tarjoamaan kokemus siitä, että hän on tärkeä yhteisön jäsen ja hänen mielipidettään arvostetaan ja se vaikuttaa yhteisöön, hänen itseluottamuksensa kasvaa ja kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista lisääntyy. Hän kokee, että hän on aktiivinen yhteisönsä jäsen ja hän voi omalla toiminnallaan vaikuttaa omaan ja yhteisönsä hyvinvointiin. Tämä on omiaan voimaannuttamaan sekä yksilöä, että yhteisöä, jossa hän toimii.

Voimaantumiselle ei ole kuitenkaan olemassa mitään valmista kaavaa, joka toimisi jokaisessa toimintaympäristössä. Koska voimaantuminen on aina yksilökohtaista, on jokaisen yhteisön jäsenen koettava henkilökohtainen voimaantumisprosessi. Yksilön ympäristö voi tukea ja

rohkaista tässä prosessissa ja luoda välittävän ja turvallisen ilmapiirin, joka mahdollistaa yksilön avautumisen ja omien näkemysten esiin tuomisen.

Kun yksilöt voimaantuvat, he pystyvät osallistumaan aktiivisemmin yhteisönsä toimintaan. Yhteisön positiivisessa vuorovaikutuksessa voimaantuminen jälleen lisääntyy ja tukee myös muiden yhteisön jäsenten voimaantumista. Yhteisössä tapahtuvaa voimaantumista tukee yhteisön jäsenten tasa-arvoisuus ja vapaa ja avoin vuorovaikutuskulttuuri. Yhteisön voimaantumisprosessi myös ruokkii usein itseään, koska yhteisön jäsenet kokevat hyvinvointinsa lisääntyneen ja pyrkivät aktiivisesti toimimaan sen ylläpitämiseksi ja ymmärtämään mitkä elementit tukevat tätä hyvinvointia ja voimaantumista. Kun tämä tieto, tunne ja ymmärrys voimaantumisesta yhteisön sisällä kasvaa, pyritään tätä myös avoimesti jakamaan ja siten edistämään voimaantumisprosessia entisestään. Tällöin yksilön sisäinen voimaantuminen ja yhteisön voimaantuminen tapahtuvat yhtä aikaa, ja positiiviset vaikutukset kertautuvat ja edistävät voimaannuttavaa vaikutusta.



Kuva 7. Voimaantumisprosessissa yhteisön tuki on tärkeää.

(Kuva: Center for Evolutionary Consciousness)

Voimaantumisen vaikutukset eivät kuitenkaan ole pysyviä ja onkin tärkeää, että yhteisössä pyritään jatkuvasti kiinnittämään huomiota voimaantumisen mahdollistavien elementtien läsnäoloon yhteisössä. Turvallisen ilmapiirin, tasa-arvoisuuden ja mielekkään yhteistoiminnan ylläpitäminen onkin ensiarvoisen tärkeää voimaannuttavan ilmapiirin pysyvyyden turvaamiseksi. (Siitonen 1999)

Tanssin tutkija Mariana Siltamäki tiivistää Liikunta & Tiede -lehden artikkelissaan tanssin voimaantuttavia vaikutuksia seuraavasti:

Pitkäaikaisen ja sitoutuneen tanssiharrastuksen aikana tanssijat olivat saaneet paljon kokemuksia, jotka tukivat heidän suhtautumistaan itseensä hyväksyvämmiin. Tällaiset kokemukset tukivat tanssinharrastajien kykyä kohdata arkielämän haasteita ja suhtautua voimavaroja kuluttaviin tilanteisiin vaihtoehtoisin keinoin. Voimaantumisen kokemista tukevat tekijät ovat moninaisia. Voimaantumista tuottivat oman tilan ja ajan löytäminen, kehollinen mielihyvä, flowkokemukset, uuden oppiminen, tanssin ja musiikin yhteys ja sen kautta itsensä ilmaiseminen. Lisäksi tanssiyhteisön tuki oli voimaantumisen kokemisessa tärkeä.

7 Loppusanat

Huomasin jo hyvin pian luovan tanssin harrastusta aloitellessani sen voimaannuttavat ja positiiviset vaikutukset itsessäni. Jo hyvin pian oli selvää, että haluan tutkia luovaa tanssia opinnäytetyössäni. Kirjoitin työtäni pitkään, mutta katkonaisesti, ja työni näkökulma muuttui useaan otteeseen matkan varrella. Nyt kuitenkin tuntuu, että olen palannut samojen kysymysten ääreen mistä aloitinkin. Toki olen löytänyt etsimäni itselleni ominaisen kehotietoisuuden harjoittamisen muodon, mutta ymmärrykseni siitä on kasvanut vain hieman. Vaikka tämän työn jälkeen tuntuu, että teoreettisesti ymmärrän enemmän tanssin hyvinvointia tuottavasta ja voimaannuttavasta vaikutuksesta, en silti osaa tanssilattialle astuessani tätä tietoa mitenkään hyödyntää. Voin vain olla ja kuunnella kehoani. Olen siis samassa pisteessä kuin aloittaessani.

Matkani luovan tanssin parissa jatkuu. Huomaan tämän työn kirjoittamisen myötä kiinnostuneeni ottamaan tietoisemmin selvää mitä elementtejä on tanssissa kokemieni voimaannuttavien kokemusten ympärillä. Onko näissä voimaannuttavissa kokemuksissa aina jotain samaa? Voinko itse edesauttaa näiden voimaannuttavien kokemusten syntymistä, vai tapahtuvatko ne sattumalta? Lisäksi huomaan kiinnostuneeni tietämään kuinka tietoisia tanssikurssien ja workshoppien vetäjät ovat näistä voimaannuttavista elementeistä ja kuinka tietoisesti he pystyvät tuottamaan tällaisia merkityksellisiä kokemuksia oppilailleen?

Tähän loppuun tahdon jakaa yhden tällaisen itselleni merkittävän kokemuksen. Muistan eräällä tanssikurssilla käsitelleemme tanssin kautta ihmisen perustunteita: vihaa, surua,

pelkoa ja iloa. Opettaja kehotti tutkimaan kyseisten tunteiden olemassaoloa itsessään ja harjoituksen jälkeen, palatessamme normaaliin tanssiin hän painotti sitä, että tanssimme sillä mielentilalla mitä sisällämme koemme. ”Jos tunnet itsesi väsyneeksi, tanssi väsyneesti. Jos olet surullinen, tanssi surullinen tanssi.” Ennen olin ehkä kokenut harmitusta, jos ollessani tanssikurssilla koin itseni väsyneeksi ja energiattomaksi, mutta tämä yksinkertainen, oman läsnäolevan tilansa täydellisesti hyväksymään kehottava ohje jäi vahvasti mieleeni. Aina sitä noudattaessani tanssini sujuu kuin tanssi. Pakottamatta, ilman turhaa puserdamista, musiikki vain kantaa, liikun itsestäni. Tai jos en liiku, annan musiikin liikuttaa sisintäni. Tämän pienen tanssilattialla tapahtuneen hyväksymisen seurauksena aloin hyväksymään muitakin olemassaolevia asioita elämässäni. Tuntiessani vihaa, annoin vihan nousta vatsastani rintaani ja väreilevänä tunteena rinnasta käsiini. Minun ei enää tarvinnut pelätä vihan tunnetta, tai sen aiheuttamia tuntemuksia kehossani. Ennen olin pitänyt vihaa itsessäni ja kohtaamissani ihmisissä uhkaavana ja yrittäen aina rationaalisen-diplomaattisesti selvittää kaikki mahdolliset tilanteet missä vihaa ja ärtymystä ilmeni, joskus kuitenkin vain entistä enemmän kanssaihmissä ärsyttäen.

Nyt on tästäkin kokemuksesta mennyt vuosia, mutta tämän pienen hyväksymisen oivaluksen avaama puro on lähtenyt virtaamaan. Uskallan enenemässä määrin antaa tunteiden virrata sisälläni ja pystyn katsomaan silmiin ihmistä, joka painii tunnemyrskynsä kanssa.

”Jos tunnet itsesi väsyneeksi, tanssi väsyneesti. Jos olet surullinen, tanssi surullinen tanssi.” Yksinkertainen pyyntö, kuuntele itseäsi ja toimi sen mukaan. Ja tanssilattialla tämä oman syvemmän oloni puoleen herkistyminen toimiikin, arjen ajatukset jäävät taakse ja jäljelle jäävät vain arjen väreet omassa kehossani, itseni sisällä. Ja mitä sieltä alta paljastuu? Miksi en aina kuule sitä, mitä sisälläni liikkuu? Miksi en aina elä siitä samasta herkästä kuuntelusta käsin minkä teen tanssilattialla? Sitä jään nyt pohtimaan ja haluan päättää tämän työni erään haastattelemani luovan tanssin harrastajan mietteisiin:

Tanssi pehmentää mua ja lisää herkkyyttäni tuntea, mikä on hyvä juttu. En ole yleensä kovin herkkä sille, että miten mulla menee ja mitä aidosti haluan tehdä. Se, että on virittynyt siihen, mitä itsen syvemmistä osista nousee luo pohjaa teoille, jotka vievät eteenpäin.

Lähteet

Ahonen, Heidi 1997. Löytöretki itseen. Tampere: Tammer-Paino Oy

Loman, Susan 2011. Tanssi- ja liiketerapia. Malchiodi, Cathy (toim.): Ilmaisuterapiat. Kuopio: Unipress. 95-120.

Siljamäki, Mariana 2011. Kulttuurinen kiinnostus heräsi tanssiharrastukseni myötä. Jyväskylä: Unipress.

Siljamäki, Mariana 2012. ”Tanssiharrastajien kokema voimaantuminen” Liikunta ja Tiede 4/2012.

Viitala, Marketta 1998. Tanssia elämyksen ehdoilla. Helsinki: Svoli-Palvelu Oy.

Roth, Gabrielle 1999. Sweat Your Prayers. Dublin: Newleaf.

Monni, Kirsi 2004. Alexander tekniikka ja Autenttinen likke –työskentely. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Chaiklin, Sharon 2009. We Dance from the Moment Our Feet Touch the Earth. New York: Routledge.

Klemola, Timo 2002. ”ASENTO - LIIKE – AISTI. Proprioseptiikan harjoittamisesta.” Liikunta ja Tiede 4/2002.

Klemola, Timo 2005. Taidon filosofia – Filosofin taito. Tampere: Tampere University Press.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Uniprint.

Jyväskylän yliopisto. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>

Syrjälä, Hanna 2016. ”It-johdaja piti sapattivuoden...” Helsingin Sanomat 22.10.2016.

Tommola, Anna. "Haluatko onnistua paremmin töissä? Hanki luova harrastus" Helsingin Sanomat 17.2.2017

Heikkinen, Kirsi 2012. "Musiikki tehoaa kuin lääke" Hyvä Terveys 12/2012

Haastattelut

Wolfaard, Sarena 2014. 5Rhythms –opettaja. Haastattelu: 24.5.2014

Luovan tanssin harrastaja 2017. Haastattelu: 27.4.2017



"Never walk when you can dance."

Marshall Rosenberg