



Minna Ikonen
Jenna Moisala
Tiina Tikkanen

KEHON KOKEMUSTA SANOITTAMASSA

Luova liike kehotietoisuuden edistämässä

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Fysioterapia
Fysioterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
25.11.2010

Tekijät	Minna Ikonen Jenna Moisala Tiina Tikkanen
Otsikko	Kehon kokemusta sanoittamassa – Luova liike kehotietoi- suuden edistämässä
Sivumäärä	53 sivua + 2 liitettä
Aika	25.11.2010
Tutkinto	Fysioterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Fysioterapian koulutusohjelma
Ohjaajat	Lehtori Helinä Herrala Lehtori Ulla Härkönen
<p>Kehotietoisuutta käsitellään fysioterapian koulutuksessa kattavasti teoreettisella tasolla, mutta sen merkityksen tiedostaminen vaatii aikaa ja perehtymistä. Käsite sisältää paljon "hiljaista tietoa", joka tulee ymmärretyksi ainoastaan kokemuksen kautta. Tällainen kokemuksellinen oppiminen edellyttää, että tarkkaavaisuus on suunnattu tehtävään. Siksi useat tutkimustulokset, joiden mukaan tarkkaavaisuutemme on kaikkein herkimmillään työskennellessämme luovasti jolloin oppiminen tapahtuu tällöin omakohtaisen kokemuksen ja oivaltamisen kautta, ovat kehotietoisuuden näkökulmasta erittäin mielenkiintoisia. Tällaiset merkityksellisyiden kokemukset ovat keskeisiä myös kehotietoisuustyöskentelyssä. Opinnäytetyömme tarkoitus onkin lisätä ymmärrystä luovan liikkeen hyödyntämisestä kehotietoisuuden edistämässä ja avata ikkuna kokemusmaailmaan, joka voi luovan liikkeen avulla tarjoutua asiakkaalle koettavaksi. Tavoitteenamme on selvittää, millaisiin teorioihin luovan liikkeen käyttö kehotietoisuuden edistämässä perustuu, sanoittaa kehon kokemusta luovassa liikkeessä sekä tuottaa fysioterapeuttien käyttöön tietoa luovan liikkeen ryhmän ohjaamisesta.</p> <p>Luovuuden merkityksen tarkastelu ei ole tavanomaista fysioterapiassa. Opinnäytetyömme onkin hyppy tuntemattomaan, missä oma kokemuksemme sekä asiantuntijahaastattelut ovat keskeisin työmme suuntaa ja sisältöä määrittävä lähde. Olemme muodostaneet teemahaastattelujen avulla kerätystä asiantuntijatiedosta sisällön analyysiä hyödyntäen tiivistetyn kuvauksen, joka on jalostanut työmme teoreettista osiota ja ohjannut oman kokemuksemme käsittelyä ja sanoittamista.</p> <p>Olemme saaneet opinnäytetyössämme sukeltaa maailmaan, jossa kehon liikettä ei käsitetäkään terapeuttisena metodina, vaan yhtenä viestinnän muotona, joka kertoo ihmisestä kokonaisuutena. Kehotietoisuuden edistämässä luovalla liikkeellä ei voida suoraan tavoitella tiettyä vaikutusta, vaan sen vaikutus perustuu sille, että luovumme tavoitteista ja totutusta tavasta liikkua.</p> <p>Luova liike on joko vaihtoehtoinen tai muita fysioterapian työskentelymuotoja täydentävä keino asiakkaan kohtaamiseen sekä ajattelumme ja kokemuksemme rikastuttamiseen. Oleellista on, että luovassa ilmaisussa ihminen voi oppia uutta itsestään kokemuksen kautta. Se lisää ymmärrystä kehon hiljaisen tiedon merkityksestä tuodessaan sen liikkeessä esiin ja tiedostetuksi. Luovuuteen liittyy siis useita tekijöitä, jota tukevat kehotietoisuustyöskentelyä.</p>	
Avainsanat	Kehotietoisuus, hiljainen tieto, luova liike

Authors	Minna Ikonen Jenna Moisala Tiina Tikkanen
Title	Body Awareness through Creative Movement
Number of pages	53 pages + 2 appendices
Date	25.11.2010
Degree	Bachelor of Health Care
Degree programme	Physiotherapy
Specialisation	Physiotherapy
Tutors	Helinä Herrala, lecturer Ulla Härkönen, lecturer
<p>Body awareness is discussed in physiotherapy studies comprehensively by theoretical means but understanding its significance takes time. The concept includes a large amount of tacit knowledge that will be understood only through experience. This kind of experimental learning requires drawing attention to the task in hand. Therefore results in many studies that indicate that our vigilance is most sensitive when we get to learn by doing and to use our creativity so that we get to learn by personal experience and insight are very interesting from the perspective of body awareness. These kinds of perceptions of significance are central also in working among body awareness. The aim of our thesis is to increase understanding of creative movement in promoting body awareness. Our purpose is to find out what kind of theories creative movement is based on, to describe what the body is experiencing while moving creatively and to provide information about instructing a group when working creatively.</p> <p>Observing the significance of creativity is not common in physiotherapy. Our own experience and investigating the experts in the field have been the central resources for our thesis and the construction of the theoretical framework. By analyzing the content of these investigations, we constructed a concentrated description of the experts' knowledge that improved the theoretical part of our thesis and guided in processing and describing our own experience.</p> <p>In the process of writing our thesis, we had the opportunity to get to know a world where body movement is not considered as a therapeutic method, but as a form of communication that reflects the person as a whole. When promoting body awareness, attempting to achieve a certain objective is not possible as its effect is based on giving up the objectives and the familiar way of moving.</p> <p>In physiotherapy, creative movement is either an alternative or a supplementary form of working and encountering the client, as well as a way of enriching our thinking and perception. It is essential in creative expression to learn about ourselves through experience. That enhances the understanding of the tacit knowledge of the body by visualizing it and by making it conscious. Thus, creativity includes several factors that support the promoting of body awareness.</p>	
Keywords	body awareness, tacit knowledge, creative movement

SISÄLLYS

1 Johdanto	1
2 Teoriasta kokemukseen – prosessin kuvaus	3
3 Kokemuksesta teoriaksi – opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoitteet	6
4 Sanoja etsimässä – opinnäytetyömme toimintatavat	7
5 Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys	8
5.1. Psykofyysinen fysioterapia.....	8
5.2. Tanssi- ja liiketerapia	10
5.3. Luova tanssi.....	11
6 Kehotietoisuus	13
6.1 Keho käsitteenä.....	13
6.2. Kehon hiljainen tietoisuus.....	14
6.3. Tiedostaminen väylänä kehoon ja itseen.....	14
6.4 Luova liike – asumista kehon liikkeessä	16
7 Luova liike kehotietoisuuden rikastuttajana	18
7.1 Kinestesia - kokemus liikkeestä.....	18
7.2 Kinesteettinen empatia - kokemus liikkeestä ympärillämme.....	19
7.3 Kinesteettinen kokemus - sanattomasta sanoitettua	21
8 Kehotietoisuuden edistämisen tekniikoita	22
8.1 Liikunnalla ruumiinkuntaa – suora kehon tekniikka	22
8.2 Kokemus kehon liikkumisesta -suljettu kehon tekniikka.....	23
8.3 Luova liike ilmaisumuotona – epäsuora kehon tekniikka.....	24
8.4 Yhteenveto – kehon tekniikat	24
9 Mykällä mantereella – kokemuksia luovasta liikkeestä	26
9.1 Keskittyminen hetkeen.....	26
9.1.1 Vapaus liikkua vain.....	27
9.1.2 Liikkeen outous kutsuu pysähtymään.....	27
9.1.3 Pitkästyminen uuden alkuna.....	28
9.2 Omiin liiketottumuksiin havahtuminen	28
9.3 Kehon sosiaaliset reaktiot.....	29
9.3.1 Liike-empatialla ymmärrystä.....	30
9.3.2 Katseen merkitys liikkeessä	32
9.4 Kosketus ja liikkumisen tunnelma.....	33
10 Ohjaajana luovan liikkeen ryhmässä	35
10.1 Luovan prosessin vaiheet	35
10.2 Lähtökohtia liikkeelle.....	36
10.3 Musiikin merkitys luovuudessa	38
10.4 Luovan ryhmän ohjaaminen ja ryhmäprosessi	40
11 Yhteenveto – luova liike fysioterapiassa	43
12 Pohdinta	45
Lähteet	48

Liitteet

- Liite 1. Haastattelemamme asiantuntijat
- Liite 2. Teemahaastattelun pohja

1 Johdanto

Kehotietoisuuden käsite kätkee taakseen kiehtovan maailman, jossa mahdollisuudet oppia kehosta kokemuksen kautta ovat mittaamattomat. Käsitteen merkitystä on kuitenkin vaikea ymmärtää sanallisessa muodossaan, koska se sisältää paljon niin sanottua "kehon hiljaista tietoa", joka tulee ymmärretyksi ainoastaan kokemuksen kautta. Ymmärtääksemme tätä kehon kokemusta, meidän on tultava tietoisemmaksi siitä, millä tavalla ympäristömme tapahtumilla ja omalla reagoinnillamme niihin on vaikutuksensa keholliseen kokemukseemme. (Rauhala 1989; Herrala – Kahrola – Sandström 2008; Parviainen 2006.)

Kehotietoisuudella tarkoitetaan kokonaisvaltaista ja syvää itsen tiedostamista, hahmottamista, ymmärtämistä ja hallintaa. Se on keskeinen tarkastelun kohde niin psykofyysisessä fysioterapiassa kuin tanssi- ja liiketerapiassa sekä luovassa tanssissa (Dropsy 1984; Herrala ym. 2008; Klemola 2004: 195–206; Meekums 2002: 8–13; Ylönen 2004: 22–23.) Näiden kehollisten terapiamuotojen teoreettinen tausta, sekä kehotietoisuutta edistävät harjoitteet kuitenkin eroavat toisistaan. Psykofyysisessä fysioterapiassa liike nähdään keinona tulla tietoiseksi siitä, miten kehomme tuo esiin kokemuksemme ja tunteemme (Dropsy 1984, 1996; Herrala ym. 2008; Roxendal: 1987). Tanssillinen ja luova näkemys liikkeestä taas perustuu ajatukseen, että liike kuvastaa ihmistä kokonaisuutena (Lindgren 2010a; Meekums 2002: 8–13 Parviainen 2006: 15–43, 67–99). Yhteisenä nimittäjänä näissä terapiamuodoissa on tarkkaavaisuuden hallinta ja säilyttäminen tehtävässä. Tämä luo edellytyksen kokemukselliselle oppimiselle juuri käsillä olevasta toiminnasta, jolloin voimme oppia itsestämme uutta ja lähestyä aitoa, syvintä itseämme, – minuuttamme.

Useat tutkimustulokset, joiden mukaan tarkkaavaisuutemme on kaikkein herkimmillään työskennellessämme luovasti, ovat kehotietoisuuden näkökulmasta erittäin mielenkiintoisia. On todettu, että saadessamme oppia uutta kokemuksen kautta ja käyttäen luovuutta omien kykyjen mukaisesti, olemme usein vastaanottavaisimpia uusia oivalluksia kohtaan. Luova työskentely mahdollistaa kokemuksen laajentumisen ja totuttujen rajojen ylittämisen. Toisaalta se tuo uppoutujan kohti sitä ainutlaatuisuutta, joka erottaa hänet muista. (Csikszentmihalyi 2005: 46–73.) Luovien kehon käytön tapojen ja kehon kokemuksen tiedostamisen yhteys hyvinvointiin tunnustetaan yleisesti. Luovaa liikettä onkin alettu hyödyntää yhä enemmän muun muassa kroonistunutta kipua

hoidettaessa. (Talvitie – Karppi – Mansikkamäki 2006: 267; Meekums 2002:8, Butler – Moseley 2003.)

Luova liike on näin ollen perusteltu tarkastelun kohde myös fysioterapiassa. Luovan liikkeen avulla voi näkemyksemme mukaan tulla enemmän itseksi ja tietoisemmaksi kehostaan myös fysioterapian näkökulmasta. Sen vaikutus kehotietoisuuteen perustuu tapaan, jolla se tuo kehon sanattoman kokemusmuistin liikettä esiin, eli tekee näkyväksi kehon hiljaista tietoa. Juuri tämä sanaton viestintä on keskeistä tanssi- ja liiketerapiassa, jossa luova liike on yksi terapeuttisista metodeista ja jossa liikettä tarkastellaan yhtenä kommunikoinnin muotona. Luova liike kertoo liikkujasta asioita, jotka ovat keskeisiä myös fysioterapeuttisessa kehotietoisuustyöskentelyssä. (Koivunen 1998; Meekums 2002:8; Parviainen 2006.)

Kehotietoisuuden tarkastelu puhtaasti luovuuden näkökulmasta on fysioterapiassa harvinaista. Siksi keskitymme opinnäytetyössämme tarkastelemaan luovan liikkeen vaikutuksia kehotietoisuuteen tavoitteenamme lisätä ymmärrystä siitä, mitä keho kokee liikkeessään luovasti. Käsitämme työssämme luovassa liikkeessä välittyvien prosessien taustan tanssi- ja liiketerapian näkökulmasta, mutta emme ota kantaa tanssi- ja liiketerapiaan psykoterapeuttisena lähestymistapana, jollaisena sitä tavallisesti hyödynnetään. Tavoitteenamme on johdattaa lukija kehon kokemuksen äärelle niin teoreettisella (luvut 5, 6 ja 7), kuin kokemuksellisella ja käytännöllisellä tasollakin (luvut 8 ja 9). Haluamme työmme kautta tarjota erilaisen näkökulman ja uusia soveltamismahdollisuuksia kehotietoisuustyöskentelyyn fysioterapiassa.

2 Teoriasta kokemukseen – prosessin kuvaus

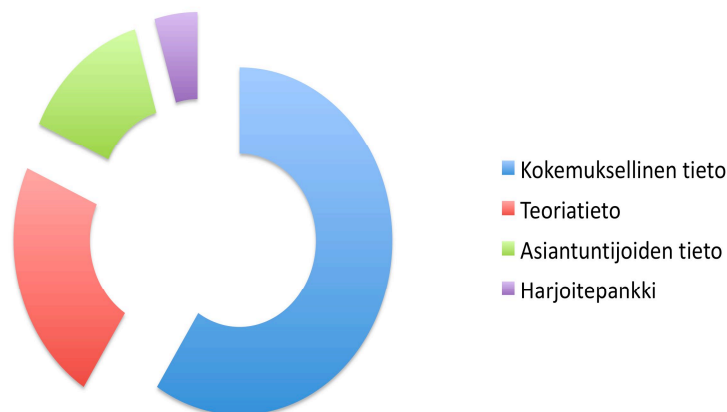
Kehotietoisuuden käsite on tuntunut opiskelujemme aikana vaikeasti avautuvalta, mutta pohjattoman mielenkiintoiselta asialta. Olemme ymmärtäneet, että sillä saattaa olla syvä merkitys kokijansa elämässä, mutta se ei ole selvinnyt meille teoreettisen tason tarkastelussa. Siksi kiinnostuimme oppimaan ja ymmärtämään oman kokemuksen kautta lisää siitä, mitä kehotietoisuus tarkoittaa.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa meille tarjoutui mahdollisuus syventää tietoamme kehotietoisuudesta ja sen edistämisestä tanssin ja luovan liikkeen keinoin. Yhteistyökumppanimme on ollut Helsingin kaupungin Terveyskeskuksen Psykiatriaosaston Yhteisten palvelujen Fysioterapia- ja liikuntapalvelu eli lyhyemmin Auroran sairaala fysioterapia. Fysioterapeuteilla ei yleensä ole paljon kokemusta tanssillisten ja luovien keinojen käytöstä kehotietoisuuden edistämisessä, joten Aurorassa kaivattiin lisää tietoa tästä aiheesta. Yhteisenä tavoitteena prosessissa on ollut sanoittaa kehon hiljaista tietoa, joka liittyy luovaan liikkeeseen, sekä muodostaa käsitys luovan liikkeen ohjaamisen keskeisistä tekijöistä. Lähdimme siis opinnäytetyössämme tutustumaan meille täysin uuteen ja tuntemattomaan maailmaan.

Ymmärsimme alusta asti, että kehotietoisuuden käsitettä on vaikea ymmärtää teoreettisen perehtymisen kautta, ja että omakohtaisen kokemisen merkitys tulisi olemaan tässä opinnäytetyöprosessissa todella tärkeää. Aurorassa toimi tanssillinen ”Keholla kepeästi” – ryhmä, johon osallistumalla aloitimme tutustumisen luovan liikkeen ja tanssin maailmaan. Työmme alkuperäisenä ideana oli suunnitella ja toteuttaa työskentelykirja fysioterapeuteille tanssillisten ja luovien keinojen soveltamiseksi kehotietoisuustyöskentelyssä. Ajattelimme, että opinnäytetyömme tuotoksena voisi olla työkijamainen opas, joka sisältäisi tuntimalleja ja erilaisia harjoitteita, joilla fysioterapeutti voisi lisätä tanssillisia keinoja kehotietoisuustyöskentelyyn. Jo varhaisessa vaiheessa opinnäytetyöprosessia strukturoitujen ohjeiden noudattaminen luovassa työskentelyssä osoittautui kuitenkin epätarkoituksenmukaiseksi. Jokainen kokee harjoitteet omalla henkilökohtaisella tavallaan, eikä prosessiin ole olemassa kaavaa. Luova työskentely pureutuu kehon hiljaisen tiedon alueelle, henkilökohtaiseen kokemukseen, jota on vaikea pukea sanallisten ohjeiden tai suositusten muotoon. Tämän oivallettuamme työmme pääpaino siirtyi keinoihin, joilla tällaista kehon sanatonta kokemusta voidaan sanoittaa.

Hiljaisen tiedon sanoittamiseen ja siirtämiseen on olemassa erilaisia menetelmiä, kuten mentorointi sekä haastattelu ja mallittaminen neurolingvistisen prosessoinnin (NLP) avulla. Otimme yhteyttä tanssi- ja liiketerapian asiantuntijoihin sekä perehdyimme menetelmiin heidän tietotaitonsa sanoittamiseksi, mallittamiseksi ja siirtämiseksi. Tarkoituksenamme oli siis haastatteluiden avulla selvittää, millaista hiljaista tietoa on ihmisillä, jotka käyttävät työssään tanssillisia keinoja ja luovaa liikettä. Työskentelyn edetessä huomasimme kuitenkin, että hiljaisen tiedon sanoittaminen vaatii erityistä haastatteluteknistä osaamista ja harjaantuneisuutta. Näin ollen asiantuntijoiden tiedon mallittaminen ja siirtäminen osoittautui ajallisten, tiedollisten ja taidollisten resurssien tekijöiden kannalta liian laajaksi päämääräksi työllemme.

Lopulta päädyimme opinnäytetyössämme tarkastelemaan kehotietoisuuden edistämistä luovuuden näkökulmasta, eli keskityimme luovaan tanssiin ja luovaan liikkeeseen. Meille kirkastui prosessin edetessä yhä selkeämmin, että kehotietoisuuden käsite määrittyy todella vasta kokemuksen kautta (ks. kuvio 1). Niinpä oma kokemuksemme luovasta liikkeestä on ollut keskeinen työmme rakennetta kokoava lähde. Asiantuntijahaastatteluissa päädyimme keskittymään käsityksen luomiseen siitä, mitä luova liike ilmiönä tarkoittaa, mikä luovan liikkeen ohjaamisessa on oleellisinta sekä siihen, millaiseen teoreettiseen aineistoon meidän tulisi perehtyä ymmärtääksemme paremmin kehon kokemusta luovassa liikkeessä. Asiantuntijahaastattelujen sisällön analyysi on toiminut pohjana työmme teoreettisen viitekehyksen muodostamisessa sekä oman kokemuksen tunnustelussa, käsittelyssä ja erittelyssä.



Kuvio 1. Tiedon rakentuminen luovuudesta ja kehotietoisuudesta. Kokemukseemme perustuva malli osoittaa, miksi luova oppimisyöprosessi on johdattanut meitä perehtymään juuri kokemukselliseen, hiljaiseen tietoon.

Fysioterapiassa kehotietoisuuden käsitettä lähestytään harvoin luovuuden näkökulmasta. Työmme lisääkin fysioterapiassa uudella tavalla ymmärrystä ja tietoa luovasta liikkeestä ja kehotietoisuudesta. Tämän ymmärryksen ja tiedon omaksuminen on edellyttänyt meiltä aiheen lähestymistä useista eri näkökulmista ja kehotietoisuuden kokemista henkilökohtaisesti. Osallistuimme jokainen vuorollamme ”Keholla Kepeästi” – ryhmään Auroran sairaalassa sekä tanssillisiin ja tanssiterapeuttisiin kehotietoisuusryhmiin Tanssipaja Miilussa ja Uuden tanssin keskus Zodiacissa. Kaksi meistä suoritti syventävän harjoittelujakson Auroran sairaalassa, yksi neurologisen fysioterapian harjoittelun tanssiterapeutti ja fysioterapeutti Riikka Kamusen opissa Seniorisäätiöllä ja yksi meistä osallistui Basic Body Awareness I – kurssille, jonka tavoitteena oli oman kokemuksen saaminen kehotietoisuuden harjoittamisesta. Asiantuntijoina olemme haastatelleet työssään tanssillisia menetelmiä hyödyntävää fysioterapeutti Kirsti Salmela-Paasoa ja fysioterapeutti Taija Liuhtoa Auroran sairaalan fysioterapiayksiköstä, fysio- ja tanssiterapeutti Riikka Kamusta Helsingin seniorisäätiöstä, fysio- ja tanssiterapeutti, työnohjaaja Maj Lindgreniä HYKS:n naisten- ja lastentautien yksiköstä, tanssiterapeutti Helena Rynästä Tanssipaja Miilusta ja tanssitaitelija Kirsi Heimosta Helsingin Diakonissalaitokselta (Liite 1).

3 Kokemuksesta teoriaksi – opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoitus on lisätä ymmärrystä luovan liikkeen merkityksestä kehotietoisuuden edistämässä ja avata ikkuna kokemusmaailmaan, joka voi luovan liikkeen avulla tarjoutua asiakkaalle koettavaksi. Pyrimme tekemään näkyväksi sitä, mitä keho kokee liikkeessään luovasti.

Tarkoituksenamme on myös tuottaa fysioterapeuttien käyttöön tietoa luovan liikkeen ryhmän ohjaamisesta.

Opinnäytetyömme tavoitteet ovat

- Selvittää, millaisiin teorioihin luovan liikkeen käyttö kehotietoisuuden edistämässä perustuu.
- Kuvata ja sanoittaa, mitä keho kokee liikkeessään luovasti.
- Kartoittaa asiantuntijoiden tietoa luovan liikkeen ohjaamisesta ja kuvata tämän perusteella ryhmän ohjaamista ja ryhmäprosessia.

4 Sanoja etsimässä – opinnäytetyömme toimintatavat

Asiantuntijahaastattelut ovat olleet keskeisin työemme sisältöä määrittävä lähde. Haastattelumenetelmänä käytimme teemahaastattelua, joka on soveltuvin metodi kun tavoitteena on lisätä tietoa aiheesta, josta haastattelijalla on vain vähän tietoa (Hirsjärvi – Hurme: 1995). Sisällön analyysin avulla muodostimme teemahaastattelujen sisällöstä tiivistetyn kuvauksen, jonka pohjalta olemme luoneet työemme teoreettisen viitekehyksen ja koonneet luovan liikkeen ryhmän ohjaamisen keskeiset tekijät (Saaranen – Puusniekka 2006). Teoreettinen viitekehysemme perustuu tanssi- ja liiketerapian ja psykofyysisen fysioterapian teoreettiseen ajatteluun, mutta hyödynnämme työssämme myös liikkeen fenomenologiaa, luovuuden teoriaa, sekä neurologian uusimpia näkemyksiä kehon ja mielen yhteydestä.

Teemahaastatteluissa aihealueina ovat liikeimprovisaatio ja kehotietoisuus, oman kokemuksen vaikutus kehotietoisuuteen, ryhmille asetetut tavoitteet sekä niiden toteutuminen, ohjaamisen tapa ja tyyli, ryhmäytyminen ja ryhmäprosessit, intuition käyttö ja mielikuvat, musiikki ja erilaiset rytmit sekä keskustelun käyttö ryhmätyöskentelyssä (Liite 2). Teemahaastatteluissa on käytetty kaikissa yhteneväistä ennalta teemoitettua haastattelurunkoa apukysymyksineen, mutta painopisteet haastatteluissa ovat vaihdelleet riippuen siitä, mikä teema kulloisessakin haastattelussa on painottunut.

Omien kehollisten kokemusten kartoittaminen on ollut ensisijainen työskentelyväline, jonka avulla olemme käsittäneet teoreettisen viitekehyksen merkitystä ja ilmenemistä. Luovan liikkeen kokeminen käytännössä on ohjannut ja jalostanut työemme teoreettista osiota koko prosessin ajan. Koska kehon kokemusta on haastava sanoittaa, olemme hyödyntäneet sen auki kirjoittamisessa Kirsi Heimosen väitöskirjaa ”Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä” (Heimonen 2009). Oma hyppymme luovuuden tuntemattomaan ja kiehtovaan maailmaan on ohjannut sitä, mitä olemme kokeneet tärkeäksi tanssitaiteilija Kirsi Heimosen kuvasten avulla sanoittaa.

5 Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys

Työmme teoreettinen viitekehys perustuu sekä psykofyysisen fysioterapian että tanssi- ja liiketerapian näkökulmaan kehotietoisuudesta. Tässä luvussa esittelemme näiden terepiamenetelmien osa-alueita, joilla on ollut keskeinen vaikutus työmme teoriaosioon. Tarkoituksenamme ei ole selostaa näitä tunnettuja terapiamuotoja itsessään, vaan antaa lukijalle käsitys niiden yhteydestä kehotietoisuuteen ja sanoituksiimme kehon kokemuksesta luovassa liikkeessä.

5.1. Psykofyysinen fysioterapia

Psykofyysisellä fysioterapialla pyritään ihmisen liikunta- ja toimintakykyisyyden ja voimavarojen vahvistamiseen sekä tukemiseen. Terapia kohdistuu ihmisen toimintakapasiteettiin sekä omaan tervehdyttävään voimaan riippumatta mahdollisesta diagnoosista tai sairaudentilasta. Terapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jossa tarkoituksena on etsiä voimavaroja havainnoimalla ja rentouttamalla jännitystiloja sekä harjoittaa asentoa, liikkeitä, kehon ja mielen reaktioita. Lähtökohtana on kehon, mielen ja ympäristön vaikutus sekä yhteys toisiinsa; kehoa ja psyykettä ei voida erottaa toisistaan, eikä myöskään ihmistä vuorovaikutussuhteistaan tai ympäristöstään. (Herrala ym. 2008; Skjaerven 2003: 15-20; Talvitie ym. 2006: 265–267.) Olennaisin lähtökohta psykofyysisessä fysioterapiassa on ihmisen tapa ymmärtää itseään kokemuksen kautta.

Ihminen on erottamattomasti sidottu olemassaolonsa tajunnalliseen, situationaaliseen ja keholliseen muotoon. Voimme todeta tämän toteamuksen päteväksi yrittämällä kuvitella ihmistä, joka ei ole koskaan kokenut tajunnassaan tunteita, tai joka ei ole elämänsähistoriansa kautta sidoksissa mihinkään aikaan, paikkaan ja ympäristöön, tai joka olisi aineeton ja kykenisi läpäisemään seiniä. Harvalukuisia poikkeustapauksia, kuten vaikeita hermoston vaurioita lukuun ottamatta, mielen reaktiot, sosiaalinen ympäristö, eli situaatio ja kehollisuus ovat siis erottamaton osa ihmistä, ja vaikuttavat kokonaisuutena siihen miten asumme omassa kehossamme. (Rauhala 1989: 26–39; Herrala ym. 2008: 20–21.) Näiden merkityssuhteiden tiedostamista ja tunnustamista omassa kehossa kutsutaan psykofyysisessä fysioterapiassa kehotietoisuudeksi.

Suhde alustaan ja kehon liikekeskuksiin hengityksen tiedostaminen sekä lihaksiston jännitys ja rentous ovat keskeisiä terapeutteja osa-alueita, joiden kautta kehon

tiedostamista harjoitellaan (Dropsy 1984: 17–37 & 1996: 45–68, 95–111; Lintunen – Koivumäki – Säilä 1995: 138; Skjaerven 2002b: 7–37; Roxendal 1987: 85–86, 92–93). Harjoitteilla pyritään kiinnittämään huomio liikkeen laadullisiin tekijöihin ja luomaan selkeämpi yhteys liikkeen ja liikkeen tiedostamisen välille, toisin sanoen kehon ja mielen välille. Ajatellaan, että kun liike muotoutuu näin harmonisemmaksi ja energiatehokkaammaksi, on sillä vaikutuksensa myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Klemola 2004: 186–189; Lintunen ym. 1995: 135–136, 138; Parviainen 2006: 184.) Kehon tiedostaminen ja liikkumisen tasapainoisuus parantavatkin toimintakykyä sekä vähentävät kipua ja kivusta koettua haittaa (Butler –Moseley 2003: 108–123).

Hengityksellä on tässä prosessissa erityisen tärkeä rooli. Se on ainoa vitaalinen toiminto, joka on sekä autonomisen että tahdonalaisen kontrollin alainen. Hengitys ilmentää autonomisen hermoston sympaattisen toiminnan kautta fyysistä ja psyykkistä rasittuneisuutta. Parasympaattisen hermoston vaikutus taas on päinvastainen; rauhoittava ja rentouttava. Nämä vastaparit inhihoivat toinen toisiaan, jos niille annetaan mahdollisuus toimia tarpeettoman pitkään. Näin esimerkiksi stressaantuneen ihmisen on vaikea rentoutua, koska sympaattinen hermosto käy "ylikerroksilla". Tämä taas aiheuttaa hengityksen jännittymisen kautta kireyksiä ja jännityksiä myös muualle kehoon. Jännittyneitä, liikkumattomia alueita kehossamme on vaikea tuntea ja tiedostaa, joten jännitykset vaikuttavat myös kehotietoisuuteen. Tiedostava, läsnäoleva, rauhallinen ja syvä hengittäminen voi tällöin olla ainoa keino pois noidankehästä. (Herrala ym. 2008: 59, 76–77, Dropsy 1984.) Kehomme taipumus reagoida kokemuksiin muutoksella hengityksessä ilmentää yksinkertaisena esimerkkinä sitä, miten kehomme tavallisesti huomaamattamme reagoi tapahtumiin ja elämään ympärillämme. Kehomme tietää hiljaa enemmän meistä itsestämme, kuin osaamme kuvitellakaan.

Näkemyksemme mukaan psykofyysinen fysioterapia kokonaisuutena pyrkii edistämään kehollisen, tajunnallisen ja situationaalisen tason tiedostamista, kommunikointia ja tasapainoa ihmisessä. Terapiamuoto perustuu edellä todettuun kehon ja mielen yhteistyöhön, sekä järjestelmällisyyden vaatimukseen, jonka mukaan tajunnallisuuden, kehollisuuden ja situationaalisuuden olemismuodot ovat kaikki yhtenäisen, erottamaton osa ihmistä. (Rauhala 1989: 26-39; Herrala ym. 2008: 20–21.) Liikkeen tasapainoisuus ja laatu syntyvät siitä, että ihmisen olemismuodot ovat tasapainossa keskenään. On siis tultava tietoiseksi näistä tekijöistä. Tiedostaminen ja henkinen läsnäolo onkin psykofyysisessä fysioterapiassa samalla sekä tärkein lähtökohta että tavoite. (Dropsy 1984: 11–99, Herrala 2010; Skjaerven 2002a: 19–22.)

5.2. Tanssi- ja liiketerapia

Tanssi- ja liiketerapia sijoitetaan ekspressiivisten eli luovuusterapioiden ryhmään, johon kuuluvat myös musiikki-, kuvataide- ja draamaterapia (Lintunen ym. 1995: 123). Sitä voidaan käyttää psykoterapeuttisena lähestymistapana kokonaisvaltaisessa mielenterveystyössä, jolloin se voi tuoda oman lisänsä potilaan hoitoon monin eri tavoin. Tanssi- ja liiketerapiassa liikettä käytetään niin yksilön sisäisten kuin sosiaalisessa käyttäytymisessäkin tapahtuvien muutosprosessien edistämiseen. Koska tanssi- ja liiketerapiassa hyödynnetään sekä sanallista että sanatonta kommunikaatiota, on sen todettu olevan erittäin tehokasta lähestyttäessä potilaita, joiden kapasiteetti osallistua verbaaleihin terapiaryhmiin on vajavainen. Tanssi- ja liiketerapiaryhmä tuottaa liikettä, joka kertoo ryhmän jäsenten tunne-elämästä, luovuudesta, mielikuvista ja niistä prosesseista, joita nämä edellä mainitut, usein alitajuiset tekijät saavat aikaan ryhmässä. (Ryynänen suom. 1997: 1. Stanton-Jones 1992.)

Tanssiterapeuttisessa prosessissa työskentely keskittyy pääasiassa asiakkaan sanattomaan tanssilliseen ilmaisuun. Tanssiterapeutti vastaa ja peilaa omalla liikkeellään ja jäsentää näin asiakkaan kokemusta sanoittaen sitä tarvittaessa. Tanssi- ja liiketerapia on luova prosessi, joka etenee asiakkaan ja terapeutin yhteistoimintana. (Chaiklin – Wengrower 2009: 15.) Tanssiterapian päämäärä ei ole se, että asiakas tai ryhmä liikkuu vapaammin ja täydemmin, vaan siinä pyritään liikkeen, tanssin ja asentojen avulla tutkimaan sekä tutustumaan omiin ja toisten tapoihin ilmaista tunteita ja olemassaoloa. Tanssiterapiassa on tavoitteena tukea yksilöä saamaan kosketus ja löytämään ilmaisukeino niille tunteille ja elämyksille, joita ei voi sanoin kuvata. (Ryynänen suom. 1997: 2. Stanton-Jones 1992.)

Terapeuttisuus tanssi- ja liiketerapiassa perustuu näkemykselle, jonka mukaan liike kuvastaa meitä kokonaisuutena. Periaatteena on että

1. Keho, mieli ja ihmisen persoonallisuus ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa, joten liike kuvastaa meitä kokonaisuutena.
2. Tanssin avulla välittyy tiedostamattomia psyyken prosesseja.
3. Terapeuttinen prosessi perustuu sanattomaan viestintään ja liikkeeseen sisältyy symboliikkaa ja merkityksiä.
4. Liikkeen avulla voidaan jäsentää varhaislapsuudestamme saakka kehittyneitä tapamme kohdata muita.

(Meekums 2002: 8.)

Tanssi- ja liiketerapiassa terapeutin prosessin tavoitteena voi olla muutos asiakkaan käyttäytymisessä, kognitiossa, suhteessa muihin, tunne-elämässä tai psykodynamiikassa. Terapiassa etsitään kehollisia keinoja, joilla tarttua ja vaikuttaa näihin alueisiin ihmisen psyykkisellä tasolla. Tanssi- ja liiketerapian suhde ihmisen kehollisuuteen perustuu teorioihin:

1. luovuudesta
2. kehon ja mielen yhteistyöstä
3. sanattomasta viestinnästä
4. vuorovaikutuksesta
5. henkilökohtaisesta muutoksesta

(Meekums 2002: 13–14)

Keskeistä terapiassa on tarkkaavaisuuden kohdentaminen tehtävään ja heittäytyminen liikkeeseen eli luovuuteen. Keho ja mieli toimivat saumattomasti yhdessä. Jos ihminen ei pysty tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan, se johtaa helposti somatisaatioon eli fyysisiin oireisiin. Ihminen viestii jatkuvasti sanattomasti tunteitaan ja ajatuksiaan. Toisten liike peilautuu liikeaistijärjestelmäämme ja tätä kautta pystymme myös ymmärtämään muita ihmisiä ja heidän toimintaansa. Vuorovaikutus on koko ajan osa tekemistä, koska tanssija on kontaktissa toisiin eli toimii osana ryhmää. Tiedostaessaan omaa kehoaan paremmin, on helpompi huomata mm. tunteiden vaikutus kehossa ja käsitellä sekä sanoittaa kokemuksiaan. Näin ollen henkilökohtainen muutosprosessi on mahdollista käynnistyä. (Meekums 2002: 13–14.)

5.3. Luova tanssi

Käsitämme opinnäytetyössämme luovan liikkeen improvisoituna liikkumisena, jossa päämääränä ei ole tietty ulkoinen muoto, vaan sisäinen tunne liikkumisen merkityksestä. Luova liike voi perustua tietylle liikkeen laadulliselle pyrkimykselle tai tietyn liikemallin tai tietyn kehon osan liikkeen tarkastelulle, liikkeen ollessa tällöinkin lähtöisin liikkujasta itsestään. (Ryynänen suom. 1997: 1–3. Stanton-Jones 1992). Luovasta liikkeestä puhutaan usein myös improvisaationa tai liikeimprovisaationa ja käytämmekin kaikkia näitä termejä työssämme tarkoittaen niillä liikkujasta itsestään lähtöisin olevaa ennakoimatonta liikettä.

Luovassa tanssissa ei, nimensäkään mukaisesti, tanssilla välttämättä ole psykologiseen teoriaan pohjautuvaa tavoitetta, mutta sellainen voi olla. Ryhmädynamiikkaan, ryhmäläisten väliseen vuorovaikutukseen, tunteiden työstämiseen ja tunteiden ilmenemiseen liikkeessä tai niistä keskusteluun ei välttämättä kiinnitetä huomiota, mutta ne voivat myös kuulua luovaan tanssiin. Toisin kuin tanssi- ja liiketerapiassa, luovassa tanssissa voidaan kiinnittää huomiota myös ryhmän ja tilan estetiikkaan, esiintyä yleisön edessä ja käyttää esiintymisasuja. (Meekums 2002: 4–7.) Tavoitteet eivät ole psykoterapeuttisia, vaan liikettä ja luovuutta lähestytään ennen kaikkea ihmisen olemassaolon ja merkityksellisyyden kokemukselle keskeisenä (Parviainen 2006: 53–58; Csikszentmihalyi 2002: 61-73). Koska luovasti liikkeessä ihminen on liikkeellä kokonaisuutena, mieli ja psyykkiset reaktiot ovat tällöin erottamaton osa olemista. Luova liike kumpuaa kehollisen, tajunnallisen ja situationaalisen ihmisen olemisesta tässä ja nyt ilmentäen kaikkia näitä kolmea olemassaolon perusmuotoa.

Opinnäytetyössämme käsitämme siis luovassa liikkeessä välittyvien prosessien taustan tanssi- ja liiketerapian näkökulmasta. Emme ota kantaa tanssi- ja liiketerapiaan psykoterapeuttisena lähestymistapana, vaikka ymmärrämme psyykkisten prosessien liittyvän oleellisesti terapeuttiseen työskentelyyn liikkeen parissa. Tämän terapiamuodon näkemystä liikkeestä sekä terapeuttisia keinoja voidaan kuitenkin hyödyntää fysioterapiassa. Hyödynnämme tanssi- ja liiketerapian teoreettista viitekehystä pyrkimyksenämme ymmärtää sitä, mihin oma kokemuksemme luovan liikkeen kehotietoisuutta edistävästä vaikutuksesta perustuu.

6 Kehotietoisuus

Neurologisella tasolla kehotietoisuudella tarkoitetaan visuaalista tietoisuutta omasta ja muiden henkilöiden kehoista, proprioseptistä tuntemusta oman kehon asennosta ja liikkeistä, ihosta välittyvää tietoa kehon rajapinnoista, tasapainojärjestelmien havaintoa asennosta suhteessa painovoimalinjaan, sekä kykyä nimetä kehonosia ja niiden toimintoja (Sandström 2010: 38). Tällainen kehotietoisuuden neurologinen määritelmä jättää huomiotta tunteiden, biopsykososiaalisten tekijöiden sekä tiedostamisen vaikutukset. Herralan, Kahrolan ja Sandtrömin mukaan (2008: 18–19) jo sana keho viittaa elävään ruumiiseen, jossa tunnetaan, eletään ja koetaan. Ilman elämää kehosta jää jäljelle vain tyhjä ruumis, kehon raamit.

6.1 Keho käsitteenä

Tanssin ja liikkeen fenomenologi Jaana Parviainen erottaa, kuten fenomenologisessa terminologiassa on vakiintunut, ruumiin ja kehon omiksi käsitteikseen. Tästä Parviaisen kuvaamasta, Timo Laineen (1993: 108–118) ja Petri Kuhmosen (1996: 173) viitoittamasta määritelmästä on esitetty myös eriäviä mielipiteitä: Esimerkiksi Lauri Rauhalan (1989) mukaan ruumis eli raato on aina kuollut ja vain keho on elävä, jolloin se sisältää kaiken ihmisyyden tajunnallisuutta lukuun ottamatta (Rauhala 1989:33–34).

Käytämme tässä työssämme selvyyden vuoksi jakoa ruumiiseen ja kehoon, vaikka muuten nojaamme teoriassamme myös Rauhalan näkemyksiin. Maallisen asumuksemme jako orgaaniseen ruumiiseen ja tiedostavaan, havaitsevaan kehoon on alkujaan peräisin fenomenologian tutkija Edmund Husserlilta (1859–1938). Hän käsitti ruumiin (Leib) tarkoittavan somaattista kokonaisuutta, joka toimii tahdosta riippumatta ja kehon (Körper) tarkoittavan nimenomaan sitä osaa ruumiistamme, josta voimme olla tietoisia, joka muistaa, havaitsee, joka voi tulla taitavaksi ja kykenee mudostamaan tietoa toiminnastaan. (Parviainen 2006: 70.) Myös psykofyysisessä fysioterapiassa on vakiintunut termien käyttö hänen erottelunsa pohjalta. Tunnustamme siis jo käyttämällä asumuksestamme sanaa ”keho” sen jatkuvan taipumuksen toimia ja muokkautua elettävän elämän mukaan. (Herrala ym. 2008: 30–31.) Kehollisuus on siis erottamaton osa ihmisenä olemisen kokemusta, kuten myös tajunnallinen ja situationaalinen olemismuotokin. Tämän kokemuksellinen tiedostaminen on lähtökohta pyrkiessämme kohti

tasapainoisempaa itsen kokemusta. Tällöin voimme tulla tietoiseksi asuttamamme kehon hiljaisesta tiedosta.

6.2. Kehon hiljainen tietoisuus

Kehomme raamien sisäpuolelle kätkeytyy tietämystä, jota tulemme harvoin tietoisesti käsitelleeksi. Länsimaisessa kulttuurissamme käsitys tiedosta on suoraviivaista, sanalliseen muotoon puettavissa olevaa ja helposti muille siirrettävää tietoa painottavaa. Näemme tiedon tietona usein vain sanallisessa ja kirjallisessa muodossaan, selkeästi ilmaistuna, eli ekplisiittisessä muodossaan. (Nonaka – Takeuchi 1995: 59–61; Hovila – Okkonen 2006: 45–51.) Eksplisiittisen tiedon rinnalla kulkee poikkeuksetta vaikeammin käsitettävää, sanoitettavaa tai kirjoitettavaa tietoa, joka liittyy henkilökohtaiseen tietämykseen ja tietotaitoomme. Tällaista tietoa on unkarilaisen tieteenfilosofi Michael Polanyin (1891 – 1976) johdolla luonnehdittu ”hiljaiseksi tiedoksi”, ”tietämiseksi miten” (know how) ja kognitiivisessa proseduraaisena tiedoksi. Näillä käsitteillä siis tarkoitetaan tietoa, joka opitaan ja oivalletaan käytännön kautta. Niitä yhdistää ajatus siitä, että länsimainen tietokäsitys sulkee ulkopuolelleen suuren määrän ihmisen toimintaa ja elämää. Esimerkkeinä tällaisesta tiedosta on moneen käytännön ammattiin, taiteeseen, urheiluun, liikuntaan ja käden taitoihin liittyvä tieto. Hiljaisella tiedolla tarkoitetaan jotakin sellaista, jonka ihminen osaa, mutta jota hänen on vaikea jakaa muiden kanssa. (Koivunen 1998; Nonaka – Takeuchi 1995: 59–61, Parviainen 2006: 67–69.)

Hiljainen tieto asuu ihmisessä itsessään kuin sisään juurtuneena. Polanyi sanoo osuvasti, että ”tiedämme enemmän kuin osaamme ilmaista”. (Nonaka – Takeuchi 1995: 59–61). Hiljaista tietoa voikin lähestyä myös pohtimalla sitä, kuinka paljon käsitteellistäminen ja käsitteellinen ajattelu supistaakaan käsitystämme maailmasta. Hiljainen tieto tuntuu liittyvän ennen kaikkea liikkeeseen, sanattomaan viestintään ympärillämme. Liike voidaankin nähdä yhtenä tiedon vaihdon kanavana. Tutkimusten mukaan jopa 90 % ihmisten välisestä viestinnästä perustuu muuhun kuin verbaaliseen viestintään (Koivunen 1998: 11–20, 75–93). Tämän perusteella voimme ymmärtää, kuinka laaja-alaisesti vaihdamme tietoa ja merkityksiä jatkuvasti kehon liikkeen avulla. Viestintä on tavallisesti tiedostamatonta, mutta meidän on mahdollista tulla siitä myös tietoiseksi, jolloin avautuu täysin uusia mahdollisuuksia oppia tuntemaan itsensä.

6.3. Tiedostaminen väylänä kehoon ja itseen

Kuten sanalliseen tietoon liittyy aina hiljaista sanatonta tietämystä toiminnasta, myös liikkeeseen liittyy aina subjektista lähtöisin oleva tavoite ja potentiaali. Toisin sanoen, liike on peräisin jostakin aikomuksesta tai tarpeesta meissä. Liikumme ja olemme lisäksi tietoisia liikkeistämme. Kinestesia, eli jatkuva kokemus liikeaistimuksesta vastaanottaa tätä liikkeen kokemiseen liittyvää aistimusta passiivisesti ja jatkuvasti ilman pyrkimyksiä. Kinestesia toimii jatkuvasti muiden aistiemme ”alla” ja mahdollistaa kehomme suuntaamisen niin, että muu aistiminen helpottuu. (Parviainen 2006: 15–42.) Kinestesia on kehon hiljaista tietoisuutta sekä asennostamme tilassa että sen merkityksestä. Kehomme liike ei siis ole irrallista muusta kokemuksellisuudestamme vaan erottamaton osa sitä.

Kuten edellä on esitetty, ihmisen olemassaolo jakautuu keholliseen, tajunnalliseen ja situationaaliseen olemuspuoleen. Ihmisen olemusta tarkastellessa Herrala, Kahrola ja Sandströmin (2008) sekä Koivunen (1998) viittaavat Rauhalan (1989) luokitukseen ihmistajunnan sisällöstä, jonka mukaan ihminen todentuu kolmessa olemassaolon perusmuodossa (olemusmuodot):

Kehollisuus (ihmisen olemassaolo orgaanisena ja biologisena tapahtumisena)

Tajunnallisuus (ihmisen olemassaolo psyykkisenä kokemuksellisuutena)

Situationaalisuus (ihmisen olemassaolo suhteutuneisuutena omaan elämäntilanteeseen)

(Herrala ym. 2008: 20; Koivunen 1998: 87.)

Rauhalan (1989) mukaan kehollisuuden kautta ihmisen olemassaolo konkretisoituu, saa muodon, jossa eri elimet ja elintoiminnot toimivat yhteistyössä keskenään. Tajunnallisuus taas on olemassaolon mielellistä oivaltamista. Mieli luo koettavalle tapahtumalle tai asialle merkityksen, joka tulee vastaanotetuksi tajunnallisuuden kautta. Luomme näin kokemuksillemme merkityssuhteita. Ne toteutuvat aina jossakin situaatiossa. Situaatio voi määrittyä ”kohtalonomaisesti”, kuten syntymäpaikka ja ihonväri tai olla valittavissamme, kuten ammatti, ystävät tai puoliso. Harmonia ihmisen olemassaolossa ei ole mahdollista, jos nämä osa-tekijät eivät ole tasapainossa keskenään. (Herrala ym. 2008: 20–22.) Olemusmuodot ovat jatkuvasti yhteydessä ja vuorovaikutuksessa keskenään. Kokemus tästä yhteydestä mahdollistuu tiedostamisen kautta.

Psykofyysisessä fysioterapiassa Rauhalan teorian lisäksi toinen usein käytetty vertauskuva ihmisen olemassaolosta on ikivanha mielikuva vankkureista. Kuva hevosen (fysiologinen

taso) vetämistä vaunuista (fyysinen, anatominen taso), joiden kuskipukilla istuu ajuri (psykologinen taso) ja kyydissä istuu isäntä (eksistentiaalinen taso) selittää, kuinka kaikki vankkurin osat vaikuttavat kokemukseemme ihmisenä. (Dropsy 1973: 11–19; Herrala ym. 2008: 22–24.) Olennaista tästä esimerkistä on ymmärtää isännän symboliikka kaikkien muiden vankkurin osien tarkkailijana. Isäntä edustaa tietoisuutta meissä, ihmisyyttä, joka ohjailee tekemisiämme. Vaikka ajattelemme ajatuksemme (psykologinen taso), ne eivät ole koko minuutemme, vaikka tunnemme tunteemme (fysiologinen taso), ne eivät ole koko minuutemme ja vaikka elämme kehossamme (fyysinen taso), kehomme ei ole koko minuutemme. Minuutemme on tietoisuutemme, joka kykenee ohjaamaan muuta vankkuria. (Roxendal 2002: 38–39.) Yhteenvedona voidaan siis todeta, että olemusmuotomme ovat toisaalta kaikki vuorovaikutuksessa keskenään, toisaalta katseltavissa ja jopa hallittavissa tietoisuutemme kautta.

Näin ollen käyttäytyminen ja ajatukset vaikuttavat ruumiillisiin oireisiin ja tunteisiin. Käyttäytymistämme ja ajatuksiamme taas muovaavat peruskokemuksemme ja uskomuksemme sekä selviytymisstrategiamme. (Herrala ym. 2008: 47.) Ihmisen tunnekokemus näkyy fyysisellä tasolla ruumiin asennossa, liikkuvuudessa, hengityksessä ja lihaksiston joustavuudessa. Tapamme ajatella ja tuntea, sekä se, miten olemme elämäämme eläneet ja miten olemme elämässämme tulleet kohdatuksi vaikuttavat kaikki keholliseen kokemukseemme. (Herrala ym. 2008: 30–31.)

Tiedostamisen avulla on mahdollista havainnoida, kuinka keho ilmentää näitä kokemuksia. Tiedostaessaan kehonsa ja sen viestit näin paremmin ja työskennellessään niiden parissa, ihminen voi vapautua kehoonsa varastoituneista rajoitteista. Vain omassa kehossamme voimme päästä yhteyden tunteidemme ja ajatustemme kanssa. Laiminlyömällä kehoamme luomme etäisyyttä sisäiseen maailmaamme. (Fahri 2003: 102.)

6.4 Luova liike – asumista kehon liikkeessä

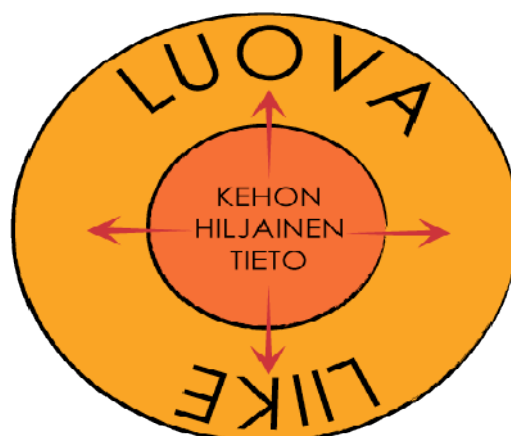
Luovasti liikkua tarkkaavaisuus keskittyy itse tekemiseen, koska luovan liikkeen tuottaminen edellyttää "asumista liikkeessä", heittäytymistä kehon vietäväksi. Tämä asuminen liikkeessä merkitsee Heimosen (2009: 83, 86), Monnin (2004b: 36, 39) ja Parviaisen (2006: 92, 144, 206) mukaan tilaa, jossa liikkuja sallii spontaanin tapahtumisen johdattaa ilmaisua. Liikettä ei voi suunnitella, vaan luovuus edellyttää jatkuvasti asennetta, joka ei tiedä eikä arvaile seuraavaa hetkeä ja liikettä. Koska luovuus itsessään on

keskittymistä hetkeen, on luova liike siis luonteensa vuoksi perusteltu keino edistää kehotietoisuutta.

Luovuus liikkeessä edellyttää siis liikkeessä asumisen lisäksi "ei-tietämisen" tilaa, jossa spontaanin ilmaisun on mahdollista tulla esiin. Se edellyttää irtautumista odotuksista, totutuista liikemalleista, sekä heittäytymistä tähän liikkumisen tapaan jota, kannattelee vapauden, uutuuden ja outouden tunne, sekä pitkästyminen ja toiston sietäminen. Keskeistä on pysyttelemine tässä hetkessä, jossa emme voi tietää, mitä seuraava tuo tullessaan. (Monni 2004b: 38–42.)

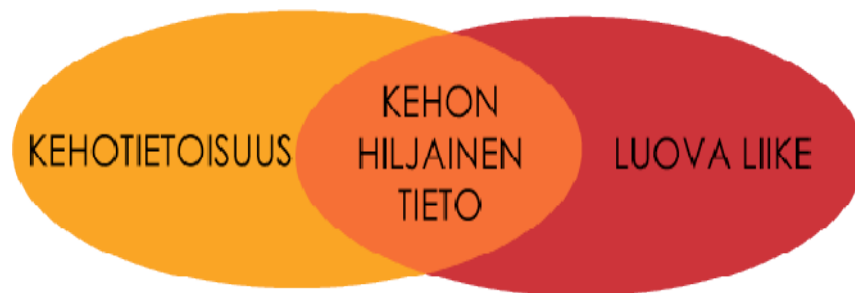
Lisäksi liikkeen improvisaatio tarjoaa mahdollisuuden tarkastella tuntemattomia tyylejä ja liikkeitä avaten tien muutokselle ja innovaatiolle (Chaiklin – Wengrower 2009: 27–28). Aitous ja spontaanisuus toimivat linkkeinä luovuudelle. Spontaani ilmaiseminen antaa tiedostamattomien aspektien tulla esille, vähentämällä niitä hallitsevaa kontrollia. Improvisaatio on suurimmaksi osaksi itseohjautuvaa ja lähtöisin tiedostamattomasta tai ennakoimattomasta mielestä. Näin ollen tanssille tulee symbolinen tarkoitus. Uusia tapoja liikkua saattaa ilmetä sekä linkit käyttäytymisen ja suhteiden väliseen yhteyteen saattaa siis löytyä. (Chaiklin – Wengrower 2009: 10–16.)

Olemme vakuuttuneita siitä, että luovassa työskentelyssä liike tuo esiin sellaista hiljaista tietoa meistä, joka todella kuvastaa itseä kokonaisuutena. Myös Monni (2004b: 39–40) luonnehtii tällaisen eletyn historian ja kehollisen muistin tasojen avautuvan luovassa kehotyöskentelyssä. Hän toteaa liikkeen olevan ihmisen luonnollinen olotila, jonka kokemusta luotaamalla voimme löytää ja tuoda tietoisuuteen aistimuksia ja tunteita, joita emme tieneet meillä olevankaan. Kokemuksemme mukaan luovassa kehotyöskentelyssä pysyttelemine tässä "ei-tietämisen" tilassa nostaa pintaan tilanne- ja tunnesidonnaista liikettä, jossa ihminen näyttäytyy itselleen ja muille paljaimmillaan (ks. Kuvio 2).



Kuvio 2. Luovuus avaa kanavan, jonka avulla kehon hiljainen tieto näyttäytyy liikkeessä.

Kehotietoisuus auttaa tuntemaan tätä hiljaista tietoa kehossamme, koska se avaa kehomme ymmärrystä sisältä päin (Klemola 2004: 195–200). Luovuus taas auttaa tuottamaan liikettä, joka kertoo kehon hiljaisen tiedon luonteesta ja olemuksesta (Meekums 2002: 14). Luova liike pukee kehon hiljaista tietoa liiketuntoaistillamme ymmärrettävään muotoon. Kehotietoisuus ja luova liike voidaan siis käsittää kahtena erilaisena kehon hiljaista tietoa ilmentävänä asiana (ks. kuvio 3).



Kuvio 3. Kehotietoisuus ja luova liike ovat käsitteinä erilaisia, mutta ne täydentävät toisiaan. Kehotietoisuus tarkoittaa kokonaisvaltaista itsen kokemista, kun taas luova liike tarkoittaa itsen ilmentymistä liikkeessä. Käsitteet siis toimivat osin sisäkkäin, koska kehon hiljainen tieto, ihminen itse ilmenee kummassakin.

7 Luova liike kehotietoisuuden rikastuttajana

Kehollamme on kyky olla sekä aistiva että aistittu. Voimme tulla tietoiseksi omasta liikkeestämme ja oman kehomme kautta myös toisten liikkeestä. Aistia, jonka kautta voimme tulla omassa kehossamme kokonaisvaltaisesti tietoiseksi liikkeestä, kutsutaan kinestesiaksi. Tämä aistimme välittää kehon hiljaista tietoa ja sanatonta viestintää, -asioita joista voimme tulla tietoiseksi kehossamme luovasti liikkuessamme.

7.1 Kinestesia - kokemus liikkeestä

Kehomme aistii jatkuvasti – tiedostaen tai tiedostamattaan – hienoisimpiakin vivahteita liikkumisestamme. Toisten meihin kohdistama liike ja omat sensoriset vastauksemme siihen tallentuvat kaikki kehon muistiin. Keho samaistuu havainnon kohteeseen ja samalla hiljaisesti tunnistaa eroavansa siitä. Suhteemme ympäristöön ja muihin objekteihin

perustuu siis läheisyyden ja etäisyyden väliselle jatkumolle, jossa rajat ovat muuntuvaisia. Saamme yhteyden tilaan ja muihin ensisijaisesti liikkumisen ja liikkeen kokemuksen kautta. Näin ollen liikkeillä, erityisesti kohti, pois päin ja vasten liikkumisella on selkeä yhteys tunteisiin. Kaikki liikemalleihin sidoksissa olevat tunteet ovat painautuneet kehomme muistiin. Liikkumattomuus puolestaan heikentää tuntumaa omaan ruumiiseen, esimerkiksi ruumiin kinesteettiset kokemukset menettävät vivahteitaan ja selkeyttään ruumiin ollessa liikkumatta. (Meekums 2002: 21–28; Monni 2004a: 220; Rouhiainen 2007: 83–98.) Olemme siis liikkeemme kautta jatkuvasti yhteydessä tietoisuuteemme – tiedostaen tai tiedostamatta.

Liike voi olla pysähtynyttä vain hetkellisesti. Voimme tässä maailmassa havainnoida liikettä paikallaan ollen, jolloin syntyy kinesteettinen kenttä, jossa liike ilmenee vain visuaalisena tai auditiivisena. Useimmiten olemme osana kinesteettistä kenttää liikkuen itse, myös muiden esineiden liikuessa ympärillämme. Voimme olla ympäröivän maailman kanssa yhteydessä lukemattomilla tavoilla. Maailma näyttää erilaisista näkökulmista hyvin erilaiselta. Osallistumme näiden kinesteettisten kenttien muodostumiseen muiden kanssa, halusimme tai emme. Tätä kutsutaan ”sanattomaksi viestinnäksi” tai ”kehon kieleksi”. (Parviainen: 32–39.) Voimme siis todeta, että koska liikettä on ympärillämme jatkuvasti, on myös tiedostamaton, kinesteettisten kenttien suhteiden ja etäisyyksien kautta välittyvä hiljainen tieto ympäröi meitä jatkuvasti. Kehomme kykyä ymmärtää kinesteettisiä merkityksiä kutsutaan kinesteettiseksi empatiaksi. (Heimonen 2009: 53-54; Parviainen 2006: 27, 33, 35.)

7.2 Kinesteettinen empatia - kokemus liikkeestä ympärillämme

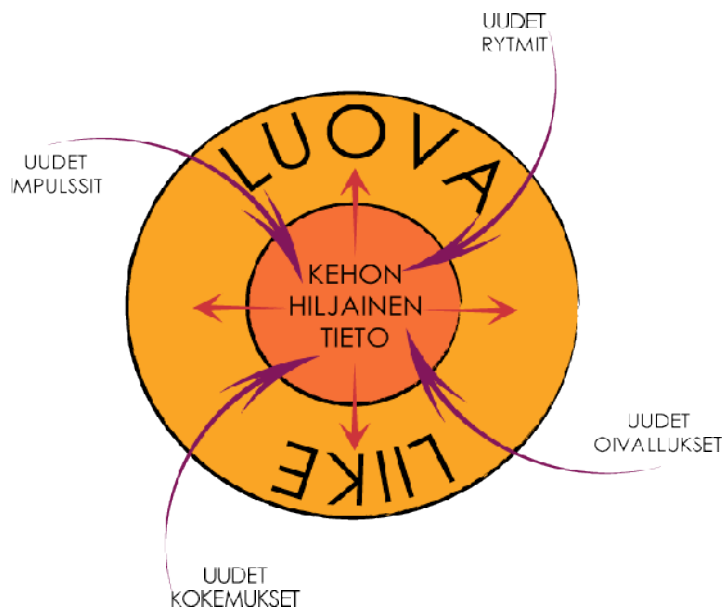
Kehon sanattoman viestinnän tulkitseminen opitaan tavallisesti jo varhaisessa iässä. Se perustuu sisäänrakennettuun kykyymme samaistua toisen liikkeeseen ja ymmärtää sen merkitystä. (Baron-Cohen 1995; Hari 2007; Monni 2004a: 250 & 2004b: 30.) Ihmisen kykyä arvata, mihin muut ympärillämme toiminnallaan tähtäävät ja mitä he mahdollisesti ajattelevat, kutsutaan mielenmalliksi (Theory of Mind, ToM). Mielenmallilla tarkoitetaan tällaista evoluution tuloksena kehittynyttä kykyä toisen toiminnan, kehonkielen ja katseen avulla hänen toimintansa arvoituksen ratkaisemiseen. Se toimii yhteistyössä toisen toiminnan ennakkoinnin, hänen silmiensä liikkeen havainnoinnin ja hänen asemaansa tilassa asettumisen kanssa. (Baron-Cohen 1995: 1–30.)

Mielenmallia pohjustaa peilisolujen toiminta (mirror neurons) (Sandström 2010: 62). Ne ovat toisen yksilön toiminnan tarkoituksen ja hänen motivaationsa ymmärtämiseen erikoistuneita aivorakenteita. Peilisolulla pystytään selittämään kykymme asettua toisen ihmisen asemaan oman liikeaistimuksemme, kinestesian avulla. Nähdessämme toisen liikkeen, sama liike peilautuu omaan liikeaistijärjestelmäämme, ikään kuin resonoi oman motorisen järjestelmämme kanssa. Näin näköaistimus muuttuu tiedoksi toisen ihmisen mentaalista tilasta. Tähän myös perustuu oman kehon jännittyminen nuoralla tanssijaa katsoessa, kurkun selvittely toisen käheää ääntä kuunnellessa tai toisen mielialan vaistoaminen asennon, kävelytavan tai vaikkapa kättelyn perusteella. (Hari 2007.) Peilisolut mahdollistavat myös peilaamisen, eli toisen ihmisen käyttäytymisen jäljittelemisen, joka on tärkeä tekijä hyvän vuorovaikutussuhteen rakentumisessa (Sandström 2010: 66).

Ymmärrämme siis mielenmallin avulla, että oma ja toisen toiminta on aina kytköksissä sisäiseen mielentilaan ja tunteisiin (Sandström 2010: 64). Mielenmallin toiminta ja siihen pohjautuva kanssa eläminen muiden kanssa on yksi ihmisyyden tärkeimmistä elementeistä. Suuri osa tästä liikeaistimuksestamme, eli kinestesiastamme vain on meille tiedostamatonta, emmekä ehkä koskaan elämämme aikana tule pohtineeksi ympäröivän liikkeen ja sen meissä aiheuttaman kinestesian merkitystä tunteisiimme, toimintaamme ja tietoomme. Meillä on kuitenkin sisään rakennettu kyky viestiä kehollamme ja ymmärtää muiden kehollisia viestejä. Siksi voimme tullessamme tietoisemmaksi kehostamme ja kehollisuudestamme ymmärtää paremmin kehomme toimintaa psyykkistä ja fyysistä minuutta ilmentävänä kokonaisuutena.

Tätä kinesteettisen vuorovaikutuksen ja informaation väylää nimitetään siis fenomenologiassa kinestettiseksi empatiaksi tai liike-empatiaksi (Monni 2004a: 270; Heimonen 2009: 163). Tanssissa liike-empatia voi ainutlaatuisella tavalla yhdistää tai sekoittaa fyysiset ja emotionaaliset puolet yhtenäiseksi ilmaisuksi. Siksi luova liike tarjoaa toisaalta väylän kehittää itseilmaisua, toisaalta valmiutta olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Liikkeen ja liikkeen taustalla, pinnan alla olevan näkymättömän prosessin kokeminen mahdollistuu samanaikaisesti. (Monni 2004b: 29; Heikkilä – Paloheimo – Taipale 2000: 82-83, 92-93.) Koska keho ja mieli toimivat vuorovaikutuksessa keskenään, muutos liikkeessä vaikuttaa toimintaamme kokonaisuudessa. Näin ollen persoonallisuutemme heijastuu liikkeeseen. (Meekums 2002: 8.) Yhteenvetona voidaan siis todeta, että yhtäältä persoonallisuutemme ja kokemuksemme heijastuvat liikkeeseemme ja toisaalta yhdessä toisten kanssa liikkuessamme myös heidän persoonansa ja kokemuksensa heijastuvat liikkeeseemme. Ympäröivästä

liikkeestä tulee osa liikkujan kokemuksta. Niinpä luova liike laajentaa kokemustamme ja auttaa ylittämään totuttuja rajoja (ks. kuvio 4).



Kuvio 4. Liike ympärillämme tarjoaa uusia rytmejä, liikeimpulsseja ja kehollisia kokemuksia, jotka kehomme ymmärtää hiljaisesti kineestettisen empatian kautta. Luovuudessa näillä kokemuksilla on edellytys tulla näkyväksi liikkeessämme ja nousta tietoisuuteemme.

7.3 Kinesteettinen kokemus - sanattomasta sanoitettua

Liikkeeseen sisältyy symboliikkaa ja merkityksiä, joka voi jo sellaisenaan olla todiste tiedostamattomista psyyken prosesseista (Meekums 2002: 8). Tanssi ja liike auttaa muistamaan, nostaa tunteita sekä antaa kokemuksen omasta fyysisyydestä ja ruumiillisesta läsnäolosta (Ylönen 2004: 8).

Metaforien käyttö on keskeistä, kun halutaan sanoittaa luovassa liikkeessä koettua. Niiden avulla luodaan yhteys tiedostetun ja tiedostamattoman välille. Jotkut metaforat ovat hyvin konkreettisia kuten allapäin olo, joka konkreettisesti usein näkyy pään roikottamisena. Toiset taas ovat kuvainnollisia, kuten "mennä palasiksi". Metaforat eivät siis välttämättä näy päälle päin, mutta voivat tuntua konkreettiselta kehon osien kontrollin ja yhteyden menetykseltä, tai traumaattisissa kehoon kohdistuvissa kokemuksissa jopa ruumiista irtautumiselta. Metaforat auttavat käsittelemään sellaista, mitä on vaikea pukea sanoiksi tai on muuten liian arkaa käsiteltäväksi. Aina ei ole tarpeen analysoidakaan nähtyä tai koettua metaforaa pidemmälle, itse metafora saattaa olla hyvinkin informatiivinen. Metafora liikkuu jossakin ohjaajan ja liikkujien välillä, luovassa tilassa. (Meekums 2002: 21–28.) Kehomme

hiljainen ymmärrys siitä, miltä toisen ihmisen liike omassa kehossamme tuntuu tekee siis mahdolliseksi yhteisen kokemuksen arvioinnin ja sanoittamisen.

8 Kehotietoisuuden edistämisen tekniikoita

Erilaisilla kehontekniikoilla voimme laajentaa kehon aluetta ruumiissamme, eli tulla tietoiseksi sellaisista asioista kehossamme, jotka ovat aikaisemmin jääneet tiedostamatta (Parviainen 2006: 69–71). Kaikkeen liikuntaan liittyy kehon fyysisen ja fysiologisen vahvistumisen kautta jossain määrin myös kehotietoisuuden elementtejä. On kuitenkin olemassa tekniikoita, joiden ensisijainen vaikutusalue on juuri kehotietoisuus. Tässä luvussa esitämme Parviaisen (2006: 173–177) määrittelyä mukaillen nämä kehon käytön tasot, niin kuin käsitämme ne työssämme.

8.1 Liikunnalla ruumiinkuntaa – suora kehon tekniikka

Liikunnan tiedetään nykytutkimuksen perusteella edistävän ihmisen hyvinvointia monella eri tasolla. Liikuntaa harrastetaan suorittamisen tai terveyden edistämisen vuoksi, mutta siitä haetaan myös vuorovaikutusta, aistimuksia ja kokemuksia kehossa. Liikunnassa nähdään siis sekä kokemuksellinen että ilmaisullinen puoli. Liikunnan ilon kokemukset voivat olla tavoitteita, tai ilmaisullisen puolen päämääränä ulospäin näkyvä liike. Elämyksellisiä kokemuksia voivat olla liikkeen oppiminen tai tuottaminen mielikuvituksen avulla, omien jaksamisen rajojen kokeilu tai liikkeen toistaminen rytmisesti pitkiä aikoja. Kaikki liikunta voi olla elämyksellistä ja kokemuksellista. (Lintunen ym. 1995: 35–36.) Liikunnassa voi korostua myös kehotietoisuuden aspekti, mutta tavallisesti liikuntapalvelujen tarjoajat pyrkivät nimenomaan huomion viemiseen pois kehosta mm. taulutelevisioiden tai puheen virralla aerobic-tunnin täyttävien ohjaajien avustuksella.

Liikuntaa harrastaessamme liikkeet, jotka kehollamme tuotamme, ovat tavallisesti ulkoapäin strukturoidut ja ohjeistetut. Tuotamme liikkeet jossakin määrin omalla persoonallisella tavallamme, mutta liikunnalla tavallisesti kuitenkin tähdätään laadullisesti tietynlaiseen liikkeeseen, tietyn lihasryhmän vahvistamiseen tai esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan tehostumiseen. Tällaista tavoitteellista liikkumisen tekniikkaa, jossa tähdätään kehon muovaamiseen, Parviainen nimittää (2006: 106–113, 175, 182–187) *suoraksi kehon tekniikaksi*. Suorat kehon tekniikat siis korostavat subjektiivista, mekaanisesti määrättyllä tavalla koostuvaa suoritusta, mutta eivät huomioi

liikkumisen rakentumisen tapaa eli sitä, ohjautuuko tekeminen sisäisesti vai ulkoisesti. Myös tanssissa käytetään usein tekniikkaharjoittelussa suoria kehon tekniikoita (Monni 2004b: 31).

8.2 Kokemus kehon liikkumisesta -suljettu kehon tekniikka

Kaikki kehon liikuttaminen on lähtökohtaisesti eräänlaista kamppailua painovoimaa vastaan (Klemola 2004: 197). Siksi on kehon hyvinvoinnin kannalta edullista, että kiinnitämme huomiota siihen, että kannamme kehoamme painovoiman suhteen mahdollisimman edullisella tavalla. Kiinnittäessämme huomiota siihen, mistä liikkumisemme on lähtöisin, mistä se ohjautuu ja miltä se sisäisesti tuntuu, saamme erilaista tietoa kehostamme, kuin harrastaessamme ulkoapäin ohjautuvaa liikuntaa. Huomion kiinnittäminen liikunnan sijasta kehon liikkumiseen avaa kehoa sisältä päin, jolloin siihen liittyy voimakkaampi kokemuksellinen aspekti: Miltä tuntuu juuri tämä liike, tässä ja nyt, tässä kehossa?

Psykofyysisessä fysioterapiassa keskitytään näkemyksemme mukaan juuri tällaiseen tiedostamiseen liikkumisen aikana. Tiedostavaan liikkumiseen ohjaavat tarkoitusta varten kehitetyt, tasapainoista kehon asentoa ja tiedostamista edistävät liikkeet ja liikesarjat. Parviaisen mukaan (2006: 184) niiden kehotietoisuutta edistävä vaikutus perustuu muutokseen liikkujassa, subjektissa itsessään, ei koskaan liikkeistön muodossa tai järjestyksessä. Tällaisessa *suljetussa kehon tekniikassa* liikkuja tarkkailee ja kuulostelee muutoksia kehossaan harjoituksen sisällä ja suhteessa siihen. Myös monet aasialaiset liikuntatekniikat, kuten astanga-jooga ja taiji perustuvat suljetuille kehon tekniikoille.

Terapeuttisesti näiden tekniikoiden tavoitteena on avata systemaattisesti tietoisuutta kehon sisäisestä avaruudesta. Pyrkimyksenä on kokemuksellinen kehon koordinaattien, keskilinjan ja keskustan hahmottaminen. Tämä tapahtuu niin hitaan liikkeen avulla, että liikkeen jokaisen yksityiskohdan tiedostaminen mahdollistuu. Hyödynnettäessä tiedostavaa liikettä prosessi rakennetaan niin, että kehon keskilinjan ja keskuksen tiedostaminen kehittyy asteittain eri liikesuunnissa. Kun tapahtuma koetaan sisältä päin, kehontietoisuuden kautta, jää uusi tapa tiedostaa keho osaksi olemista kaikissa toiminnoissa. Tanssissa suljettuja kehon tekniikoita käytetään ulkoisesti tarkalla määrättyllä tavalla rakentuvissa lajeissa, kuten baletissa. (Klemola 2004: 191–194, Parviainen 2006: 184.)

8.3 Luova liike ilmaisumuotona – epäsuora kehon tekniikka

Käyttäessämme liikkeessämme *epäsuoraa kehon tekniikkaa* pääsemme seuraamaan, mitä tapahtuu kun luovumme totutusta tavastamme liikkua (Parviainen 2006:186; Monni 2004b: 28, 33).

Liikkeellä voi luoda asioita ja ajatuksia, jotka tulevat ymmärrettäviksi vain liikkeessä. Liikkeeseen voi suhtautua yhtenä älykkyyden muotona, jota käytämme läpi elämämme. Verrataksemme käsitteiden maailmaan: hahmotamme oliot ympärillämme, niin kuin evoluutio on luonut meidät ne hahmottamaan. Se, että ne tulevat nimetyksi ja käsitteellistetyksi, ei tee niistä yhtään enempää sitä, mitä ne todellisuudessa ovat. Samalla tavalla ilmaisu on olemassa ennen puhetta, asumme ikään kuin elekieleessä. Elekieli on kuin esikielellistä ja esiobjektivistä viestintää, mutta kinestesiaa ei kuitenkaan voi ymmärtää vain kielellisyyden pohjalta. Liike voidaan nähdä yhtenä ajattelun muotona, koska kielikin on vain yksi ajattelun muoto. (Parviainen 2006: 206–212.)

Puhuessamme liikkeestä työssämme tarkoitamme tätä sanattomia merkityksiä ja viestejä täynnä olevaa usein tiedostamatonta kehonkieltä, jolla luomme merkityksiä kinestettiseen kenttäämme. Voimme tulla tietoiseksi liikkeen vaikutuksesta itsessämme eläytyessämme toisen ihmisen tunnetilaan, tuntiessamme tarvetta selvittää kurkkua toisen yskiessä, jännittyessämme katsellessamme akrobaatin esitystä tai irvistäessämme kivusta nähdessämme toisen loukkaavan itsensä. (Hari: 2007.)

Liikettä voi siis lähestyä myös tarkastelemalla, miten se ilmentää liikkujan suhtautumista maailmaan. Kurotamme maailmaa kohti itsellemme ominaisella persoonallisella tavalla, joka on kussakin hetkessä aina sidottu lukuisiin muuttujiin itsessämme ja ympäristössämme. Liikkumisemme on joka hetki täynnä tällaista sisältäpäin syntyvää liikettä. Havainnoidaksemme liikettä, perehtyäksemme liikkeeseen, tarvitsemme siis kehon tekniikkaa, joka ei ole sidottu ulkoiseen ohjeistukseen. Tällaisesta tekniikasta Parviainen käyttää (2006: 109, 184) nimitystä epäsuora kehon tekniikka. Epäsuoraa tekniikkaa hyödynnetään hänen mukaansa muun muassa luovassa liikkeessä, liikeimprovisaatiassa, sekä erilaisissa rentoutustekniikoissa. Kun tiedostamattoman sallitaan puhua, liikkeessä voi näyttäytyä todella ihminen kokonaisuutena, kaikkine vivahteineen ja kokemuksineen (Lindgren 2010a; Monni 2004b: 33).

8.4 Yhteenveto – kehon tekniikat

Kolme asennetta kehon tekniikoihin ovat siis kuntoliikunnassa vallalla oleva suora, ulkoa määritellyn liikkeen sisäiseen tunnusteluun perustuva suljettu, sekä epäsuora kehon tekniikka. Jos tavoitteena on kehittää jotakin sellaista, mitä ei suunnitteluvaiheessa vielä tiedetä, eli tehdä kehon kanssa luovaa työtä, on katsottava, millaisia päämääriä eri tekniikoilla tavoitellaan. Suorissa tekniikoista tiedetään tavoite, ja sen saavuttamiseksi etsitään sopivat keinot. Luovassa työssä lopputulosta ei useinkaan tiedetä, joten suorien tekniikoiden käyttö ei ole soveltuva metodi, vaikka toiminta perustuukin aina osin suorille tekniikoille. Suljetut tekniikat ovat valmiiksi koordinoituja, eivätkä salli yksilön luovuutta, kuin kehon sisäisesti koetulla tasolla. Ne pyrkivät säilyttämään tietynlaisia toimintatapoja ja liikemalleja, myös silloin, kun niitä hyödynnetään kehotietoisuuden edistämiseksi. Epäsuorien tekniikoiden käyttö taas ei pyri edistämään tiettyjä kinesteettisiä taitoja, vaan kehotietoisuutta ja kinesteettistä tietoa. Oppiminen perustuu tällöin liikkujan itsensä reflektointiin toiminnan suunnasta, päämääristä ja mielekkyydestä.

Tiivistetysti voidaan siis todeta, että liikunnalla vaikutetaan pääasiassa ihmisen objektiivisiin, mitattaviin fysiologisiin ominaisuuksiin. Liikkumisen havainnointi ohjaa toisaalta havainnoimaan sitä, miten liikunnan aikana tapaamme kehoamme käyttää, mutta toisaalta myös sitä, mitä sisäinen liikkeemme saa kehossamme aikaan. Subjektiivisuus siis korostuu, mutta liike ohjautuu ulkoisesti. Liike epäsuoraa kehon tekniikkaa korostaen ilmentää omaa persoonallista liikettä kussakin tilanteessa. Voimme näin tulla tietoisemmiksi siitä, miten mielialat ja tunteet, sosiaalinen tilanne, liikkeen rytmi ja liikkeelle herkistyminen tai ajatusten vaeltelu vaikuttavat liikkeeseemme.

9 Mykällä mantereella – kokemuksia luovasta liikkeestä

Luovassa liikkeessä kehon tekniikalla ei pyritä tietoisesti tavoittelemaan mitään tiettyä vaikutusta, vaan liikkussa pyritään havainnoimaan sitä, mitä meissä alkaa vähitellen tapahtua, kun luovumme suorittavasta liikunnasta. Kuten luovalle prosessille on tyypillistä, olemme ajoittain kadottaneet kyvyn kokea, kyvyn tuntea mielekkyyttä tehtävästä, ja kyvyn hahmottaa luovuuden merkitystä kokonaisuutena. Oivaltamisen ja oppimisen tie on tuntunut taivallukselta mantereella, jolla sanoja ja suuntaviittoja ei tunneta, vaan kaikki tieto on mykkää. Prosessi on kuitenkin ohjannut meitä vääjäämättä ymmärtämään omaa kokemustamme ja sen yhteyttä kuvauksiin kehollisuudesta luovassa liikkeessä (Heimonen 2009; Monni 2004b: 28–70; Parviainen 2006; Ylönen 2004:37–53).

Esitämme seuraavassa, millaisiin kokemuksiin epäsuorille tekniikoille perustuva luova liike on meidät johdattanut. Luovan liikkeen kokeminen henkilökohtaisesti on ollut koko opinnäytetyöprosessin ajan yksi työmme sisältöä ohjaavista tekijöistä. Kokemusten kirjaaminen ja niistä keskusteleminen ryhmämme kesken on raamittanut tämän kappaleen rakennetta. Lainaukset tekstissä ovat omia kokemuksiamme, joiden täsmällisemmässä sanoittamisessa olemme hyödyntäneet tanssitaiteilija Kirsi Heimosen (2009) kuvauksia liikkeen ja tanssin kokemuksesta väitöskirjassaan ”Sukellus liikkeeseen – Liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä”.

9.1 Keskittyminen hetkeen

"Ensimmäisten harjoitusten joukossa oli ympäröivän tilan aistiminen eri tavoin. Miten vahvalta aistimukset tuntuivatkaan niihin keskittyessä!"

Laskelmoiva mielemme harhailee tavanomaisesti keskeytyksettä ajatuksista, miellelyhtymistä ja huolista toiseen. Jäsennämme ajatusmaailmaamme pysyttelemällä jatkuvasti kiinni tekemisessä, emmekä kiinnitä huomiota siihen, mitä juuri nyt tapahtuu, mitä koemme ja kehomme kokee. (Csikszentmihalyi 2005: 237–249). Tämän "laskevan ajattelun" vastakohtana luova liike edustaa juuri päinvastaista tapaa ajatella. Parviaisen mukaan (2006: 213–216) luova liikkuminen kutsuu liikkujaa heittäytymään tyhjän päälle ja antautumaan sille, että tulevaa ei voi suunnitella ennalta, vaan tilanteet avautuvat hetki hetkeltä. Tällainen "mietiskelevä ajattelu" ei ole passiivista toimintaa, vaan päinvastoin

alittiutta vastaanottaa yllättäviä tilanteita, toisaalta niitä myötäillen, toisaalta säilyttäen tarkkaavaisuus alistumatta tapahtumien valtaan. Mietiskelevässä ajattelussa korostuu "silleen jättäminen", ja liikeimprovisaatiassa se konkretisoituu liikkeessä. Tällainen kinesteettisen älyn seuraaminen on harvinaista päivittäisessä tekemisessämme, koska erilaiset tekniikat ja tottumuksetkin hautaavat alleen sen, että tuntisimme kehomme liikkumisen, olisimme kinestesiasta tietoisia. Satunnainen improvisointi ei vielä johda logoksen äärelle, tieto, taito ja ymmärrys rakentuvat vasta kokemuksen kautta (Parviainen 2006: 220). Liikkeen jatkuva virtaavuus toimii siis ankkurina hetkeen. Tässä hetkessä on mahdotonta ennakoida, kuinka seuraava avautuu.

9.1.1 Vapaus liikkua vain

"Päällimmäinen kokemus on ihana vapauden tunne ja ilo, joka hassuttelusta syntyi."

Luova liike tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden käyttää kehoa ilman ennalta määrättyjä tavoitteita. Keskittymisemme on kaikkein intensiivisintä, kun teemme jotakin itsellemme mielekästä. Tällaiseen toimintaan liittyy tavallisesti mahdollisuus oppia uutta kokemuksen kautta ja käyttää luovuutta täsmälleen omien edellytysten mukaisesti. (Csikszentmihalyi 2005: 46–73.) Luova liike ryhmässä näyttää usein kauniilta, niin tekee myös yksittäisen tanssijan liike. Kauneus syntyy siitä, että pääsee lähemmäs itseään, samalla kuitenkin unohtaen itsensä, paradoksaalisesti. Liikeimprovisaatiassa korostetaan, että mikään, mitä teet, ei voi olla väärin. Tämä vapauttaa totutuista sosiaalisista paineista, vapauttaa kokemaan flown, jossa tanssija unohtaa kaiken muun tanssin ulkopuolisen. Tällaista on kauneus, jonka keho tunnistaa. (Heimonen 2009: 100–115.)

9.1.2 Liikkeen outous kutsuu pysähtymään

"Aika erilaiselta maailma näyttää kierimällä, konttaamalla, selällään raahautumalla, kyljellään ketkuttamalla -- "

Heimonen kuvaa (2009: 136–139) luovaan liikkeeseen sisältyvää outoutta ja ennakoimattomuutta, joka syntyy siitä, että tanssija ei itsekään tiedä mitä tapahtuu seuraavaksi, minne liike vie. Herkistyminen ja aistisuus avaavat joka hetken ennen kokemattomana, outona. Tunnelma on luonteeltaan heittelevä. Se, että tehtäviä ei ole tarkkaan määritelty, koreografioita ei ole, eivätkä liikkujat tiedä käsillä olevan liiketehtävän

tarkoitusta, luo maaperän outoudelle, josta improvisaatio, luovuus ja oma sisäinen maailma kumpuaa. Outous merkitsee sukellusta johonkin, jota ei tunneta, mutta jolla on vankka pohja kuin kaivolla. Outous kutsuu pysyttelemään hetken kokemuksessa ja huomaamaan, että jokaisen hetken voi kokea myös uudella, oudolla tavalla.

9.1.3 Pitkästyminen uuden alkuna

"Tällä kertaa huomasin sen, että liikkeenä olivat samankaltaisia kuin viimeksi ja annoin sen häiritä itseäni ehkä vähän liikaakin."

Toisinaan luovasti liikkuesssa mielen valtaa pitkästyminen, liikkuja jää toistamaan samankaltaista liikettä vailla päämäärää. Uudenlaisen liikkeen ulottuvuuden löytäminen edellyttää "silleen jättämistä" ja kyllästymisen sietämistä. Kyllästyminen ja väsyminen ovat siltoja uudenlaisen olemisen löytämiselle. Kyllästyminen, ideoiden loppuminen on eräänlainen rajatilanne, joka jopa pakottaa uusien ratkaisujen keksimiseen. (Heimonen 2009: 115.) Tunnetustihan muutamme toimintatapojamme vasta umpikujassa. Luovassa liikkeessä on kuitenkin antauduttava tietämättömyydelle ja luovuttava suoritukseen tähtäävästä liikkumisesta. Liikkuminen on silloin pikemminkin "elementti", ei vektori, jolla on selkeä alku- ja loppupiste (Parviainen 2006: 232–234). Heimonenkin (2009: 116) korostaa sitä, että tanssimisessa on kyse siitä, miten opiskelijat ovat itsessään, liikkeessään ja miten he avautuvat ympäristölle. Tietoisuuden ja tarkkaavaisuuden säilyminen liikkeessä edellyttävät hänenkin mukaansa pitkästyminen sietämistä. Kyse ei ole toiston kierteeseen jäädessäkin epäonnistumisesta, vaan mahdollisuudesta kasvuun.

9.2 Omiin liiketottumuksiin havahtuminen

"Oma rytmini pyrki aina samaan hitaaseen tempoon eri harjoituksissa. Rytmin nopeuttaminen, tuntui raa'alta, kuin olisin toiminut itseäni vastaan. Halusin kuin tuudittaa itseäni. Nopeampi, tai nykyksittäinen liike tuntui pelottavalta, vieraalta, tyhjältä."

Tanssin improvisaatio houkuttelee huomaamaan omia tapoja olla ja liikkua. Improvisoitu tanssi heijastaa sitä, kuinka toimimme myös tanssisalin ulkopuolella, joten tavallaan voisi ajatella, että tanssi jatkuu myös salista poistuttaessa. Liikeimprovisaation avulla on mahdollista tutkia omaa liikkumisen tapaa eli mikä on itselle luonteenomaisin tapa liikkua. Tästä voi eritellä, mikä on liikkumisen rytmi sekä millä tavalla kehoaan käyttää esim.

korostuuko jonkin kehonosan käyttö. Tästä voidaan päätellä, mikä kehonosista on kaikkein aktiivisin ja parhaiten tiedostettu. (Heimonen 2009: 44–52; Kamunen 2010)

Luova liike tarjoaa mahdollisuuden tarkastella tuntemattomia tyylejä ja liikkeitä, avaten tien muutokseen ja innovaatiolle. Se avaa mahdollisuudet jättää taakseen sulkeutuneisuus, pysähtyneisyys ja toistavuus. (Chaiklin – Wengrower 2009: 27–28.) Kun liikettä ohjaamassa ei ole ulkopuolisia malleja, liikkuja saa konkreettisen kokemuksen siitä, millaista liikettä luova työskentely hänessä tuottaa.

Parviaisen mukaan tällainen kinesteettinen ajattelu voi toteutua improvisaatioissa ja luovassa liikkeessä, kun liikkuja pääsee kinesteettisen logoksen, eli ”tajuamisen” tilaan. Tässä tilassa keho ymmärtää liikkeen, johon se vedetty mukaan ilman tietoista ajattelua. Tätä voi kutsua myös kinesteettiseksi älykkyydeksi. Kun liikkeet eivät pohjaudu ennakoivaan harkintaan tai koreografiseen suunnitteluun, eivätkä aiemmin opitut tai automaattiset liikeradat selitä kaikkia kehon ratkaisuja. Kinesteettinen logos ilmenee improvisaatioissa, kun liikkuja ei harkitse liikkeellisiä ratkaisuja rationaalisesti ja symbolisesti ja kun symbolinen ja käsitteellinen ajattelu ei ehdi mukaan liikkeeseen. Liikkuja voi toisaalta yllättyä siitä, millaiseen liikkeeseen keho on vetänyt hänet mukaansa. (Parviainen 2006: 204–208.) Totunnaisuudesta poikkeaminen voi tuntua yllättävän luontevalta kulkemiselta liikkeen kannattelussa tai päinvastoin vastentahtoiselta ja vieraalta.

9.3 Kehon sosiaaliset reaktiot

"Teimme impulssin antamisen harjoitusta salissa. Parini kertoi jälkepäin minun ohjanneen häntä niin paljon, että hän oli joutunut raivon partaalle. Mielestäni hänen ohjaamisensa oli töksähtelevää, enkä saanut näistä impulsseista mitään suuntaa liikkeelleni. -- miten kontrollinhaluni voikin näkyä tässä improvisaatiossakin. "

Liike ja tanssi ovat yhdenlaisia ilmaisun ja kommunikoinnin välineitä. Kieleen verrattuna ne ovat vähemmän rajattuja ja monin verroin tarkempaa ilmaisua tarjoavia väyliä kommunikoida. Kielen voi siis myös nähdä vain yhtenä ilmaisumme välineenä, symbolisena systeeminä ja yhdenmukaisena ajattelun muotona muiden joukossa. Kuitenkin ruumiinkieli luo pohjan ja perustan kehittyneemmälle, puhutulle kielelle. Ruumiinkielen ilmaisut vaikuttavat vastaanottajaan välittömästi aiheuttaen erilaisia tunteita ja ruumiillisia

reaktioita. (Parviainen 2006: 208–212; Lehtonen 1989: 42.) Kuten puhuessamme emme ajattele tavallisesti sanomaamme etukäteen, vaan puhumme ajatuksiamme, improvisaatioissa tämä sisäinen hiljainen ajattelumme ja tietomme ilmenee liikkeessä. (Parviainen 2006: 208 – 212). Tilan ja sen käyttämisen suhteessa itseen ja muihin voi katsoa heijastavan myös suhtautumista muihin ihmisiin. Tanssi antaa vapauden havainnoida erilaisia tapoja olla, erilaisia persoonallisuuksia. Tanssin avulla voi myös havainnoida omaa suhtautumistaan näihin erilaisiin ihmisiin ympärillä. (Heimonen 2009: 44–52.)

"Voin jättää asioita myös muiden vastuulle, kuten harjoituksessa, jossa tasapainottelimme marmorikuulina pelilaudalla. Jos en itse rynnännyt tyhjään paikkaan, viisi muuta ryntäsi kyllä. Oli rauhoittavaa vain tarkkailla tilannetta, eikä aina päättömästi ryntäillä tyhjään tilaan."

Luova liike tarjoaa mahdollisuuden keskittyä kehollisiin kokemuksiin, jotka liittyvät sosiaalisiin tilanteisiin. Meillä on sisäänrakennettu tarve olla fyysisesti samassa tilassa keskustelukumppanimme ja varsinkin läheistemme kanssa. Viestinnästä jää oleellinen osa pois, ellei meillä ole mahdollisuutta tulkita myös toisen kehon- ja silmien kieltä. Ellei meillä siis ole mahdollisuutta mielenmallin avulla tapahtuvaan toisen ymmärtämiseen, jota on edellä kuvattu. (Parviainen 2006: 160–169, 199–204; Baron-Cohen 1996: 1–30.)

Harjoituksissa ollaan usein lähellä toista ihmistä, mikä voi tuntua aluksi tunkeutumiselta omalle yksityiselle alueelle. Tästä tunteesta yli pääseminen vaatii sen, että uskaltaa heittäytyä tähän outouteen, johonkin sellaiseen, mitä ei tunne, eikä tavallaan asetu puolustamaan omaa henkilökohtaista tilaansa. Omat tutut rajat ja oma fyysinen tila katoaa, siitä tulee muiden kanssa jaettavaa tilaa. Toisen ihmisen liikkeisiin mukautuminen tuntuu kiehtovalta, yllättävältä, toisen liikkeet eivät ole arvattavissa ennalta. Niihin mukautuminen avaa mahdollisuuden ei-tietämisen kokemukselle ja siihen heittäytymiselle. (Heimonen 2009: 155 – 159.) Näin omilla vakiintuneilla liikemalleilla ja niiden yhteydellä sosiaaliseen minään on mahdollisuus tulla tiedostetuiksi. Voi olla yllättävääkin, kuinka vahvasti improvisaatio yhdessä muiden ihmisten kanssa heijastaa tuttuja, mutta tiedostamatta jääneitä tunteita sosiaalisista tilanteista. Olemme tanssiessamme vieraassa tilanteessa, jossa käyttäytymisen normit rakennetaan uudelleen.

9.3.1 Liike-empatialla ymmärrystä

"Hienoa huomata konkreettisesti, kuinka kaikki toimivat ryhmässä yksilöinä ja ryhmä kokonaisuudessaan kuin yksilönä".

Esimerkissä ryhmä on liikkunut pysähdellen ja jatkaen taas liikettä kuin yhdestä sanattomasta sopimuksesta. Harjoituksen keskittynyt tunnelma on tehnyt mahdolliseksi aistia yhteinen pysähtyminen ja liikkeelle lähteminen, kenenkään usein tietämättä, kuka kulloinkin on saanut muutoksen aikaan. Pysähdykset, niiden ennakoimattomuus ja samanaikaisuus muodostavat mielenkiintoisen jännitteen, jossa pysähdys on täynnä liikettä. Heimonen puhuu (2009: 178–184) Parviaisen tavoin (2006: 35) tästä kinesteettisestä empatiasta, mutta käyttää nimitystä "liike-empatia". Hän tarkoittaa, kuten Parviainenkin kykyämme tuntea kehossamme ympäröivän maailman liike ja tulla siitä kinestesien kautta tietoiseksi. Heimonen kuvaa liike-empatiaa kykynä suuntautua toiseen liikkeen avulla, mutta samalla säilyttää oma ykseys ja erillisuus. Oman liikkeen aistiminen, toisen liikkeen vaikutus siihen ja vastavuoroinen reagointi ovat keskeisiä teemoja liikeimprovisaatiossa. Liike-empatia tarkoittaaakin juuri tällaista ihmisten välistä etäisyyden, tilan, kontaktin, tunnelman vaihtelua luovasti liikkeessä. Liike-empatia on siis vuorovaikutusta, joka herkistää tanssijoita niin itsen kuin toisenkin kuunteluun. Liike-empatia mahdollistaa toisen liikkumisen tavan ja liikkeen laadun erilaisuuden havainnoinnin. Siihen kuuluu myös toisten läheisyyden ja liikkeen aistiminen, vaikkei sitä välttämättä näkisikään. Toisen liikkeen kuuntelu ja siihen mukautuminen on palkitsevaa, on suuri ilo tuntea toisen ihmisen liikkeitä itsessään. Sanojen puuttuessa voimme ymmärtää toisiamme myös sanattomasti. Sanaton merkitysten vaihto luo mahdollisuuden kokea sellaista ymmärrystä toista ihmistä kohtaan, joka saattaa muussa elämässä olla harvinaista.

Kinestesia tai liike-empatia on nähty automaattisena samankaltaisena reaktiona katsojan lihasreseptoreissa, kuin katseen kohteen suorana siirtymisenä aistijan ruumiiseen. Heimonen näkee kuitenkin liike-empatian mieluummin mahdollisuutena, jonka aistisuus avaa. Se mahdollistaa tunnemaailman välittymisen aistijalle, mutta antaa tilaa myös aistijan omille tulkinnoille. Toisaalta taas tanssija aistii myös katsojien asennetta ja tunnemaailmaa, joten nämä ovat väistämättäkin vuorovaikutuksessa keskenään. Tanssijan sulkeutuessa liikaa itseensä liike-empatialle ei jää tilaa. Niinpä tanssijan on pysyteltävä valppaana myös ympäristölleen. (Heimonen 2009: 173–178.)

Kinesteettinen eläytyminen, tunne toisen liikkumisen tarkoituksesta, sulautuu aina omaan kokemuksellisuuteen ja kehollisuuteen. Tuntemalla oman kehonsa topografiaa on mahdollista tunnistaa tällaisia sosiaalisten, kulttuuristen, historiallisten ja etnisten

taustojen aiheuttamien erojen merkitys toisen liikkeessä. Voimme eläytyä toisen elämänilmiöihin kuten sairauteen, terveyteen, innostukseen, laiskuuteen tai vaikkapa huonekasvin nuutumiseen veden puutteessa tai puun elämänliikkeisiin, juurtumiseen, mahlan virtaamiseen suonissa ja kurottamiseen ylöspäin. Emme voi täysin irrottaa kasvin elämänilmiöitä omistamme, koska liike yhdistää meidät niihin. Liike näyttäisikin olevan keskeisin piirre, joka avaa samuuden kokemuksen ympäröivien olioiden kanssa. Siksi onkin merkitystä, tapahtuuko liike mekaanisesti, vai onko liike elävää eli omaehtoista, aktiivista, ennustamatonta ja sellaista, että liikkuja on kinesteettisesti tietoinen omasta liikkeestään. (Heimonen 2009: 113–123.) Kontakti-improvisaatiossa vaistoamme, jos toinen tai muut eivät eläydy samassa suhteessa kuin me itse. Saatamme myös kokea erilaisuuden ahdistusta toisen liikkeen poiketessa omastamme kovasti, tai kavahtaa tanssia sellaisten ihmisten kanssa, joiden kehon kielen koemme itsellemme vieraaksi.

9.3.2 Katseen merkitys liikkeessä

”Aluksi tanssin seuraaminen tuntui liian intiimiltä. Kuin näkisin toisesta jotakin liian henkilökohtaista.”

Eläytyminen ei ole yksisuuntaista, vaan toteutuu todella vasta minän ja toisen vastavuoroisuudessa. Vastavuoroisuuden ansiosta meillä on mahdollisuus nähdä itsemme toisen kautta, kuin ulkopuolelta. Tämä kuva voi olla täysin erilainen kuin oma käsityksemme itsestämme. Voimme näin toisen kautta ymmärtää paremmin itseämme. (Parviainen 2006: 123–127.) Oman liikkeen aistiminen toisessa avaa omaa minuutta eri tavalla, kuin sen koskaan pystyisimme itse yksin ymmärtämään. Kuten oman äänen kuullessamme, kuulemme sekä sisäisen että ulkoisen kaiun. Nauhalta kuullessa oma ääni kuulostaa vieraalta. Tietoisuudella, joka minulla on itsestäni, on siksi täydennyttävä tietoisuudella, joka toisella on minusta, jotta olisin täysin tiedetty. Tämä tietoisuus ja kuva itsestäni täydentää omaani. (Parviainen 2006: 150–160.)

”Mietin, millä tavalla tässä muiden edessä pitäisi liikkua. Hetket, jolloin päästin ajatuksesta irti, olivat vapauttavia – kiva että katsovat, hehän ovat mukana tässä.”

Oma itse voi muodostua kontrolloivaksi. Samoin muiden katse voi tuntua kontrolloivan sitä, mitä tanssija uskaltaa tehdä. Uskaltaako hän olla paljaana muiden edessä? Opiskelijoiden teksteissä toistuvat kokemukset siitä, kuinka katseen kohteena oleminen tuntuu hetken päästä rennolta, tanssija huomaa, kuinka kontrollin ajatukset ovat vain

omassa päässä. Mutta myös vastakkaisia kokemuksia on, kun kontrollista ei pääse irti. Jälleen kerran: liikeimprovisaatio sekoittaa totutun, ja outous luo perustan syvään itsetutkiskeluun tanssin kautta. Myös lineaarisuus, syy- ja seuraussuhteet puuttuvat liikeimprovisaatiosta. (Heimonen 2009: 139–149.)

Katsojat (toiset ryhmäläiset) tuntevat tanssin kehossaan, he tuntevat sen kokonaisvaltaisesti, joten he ovat tavallaan osa tanssia. Niinpä usein käy niin, että tanssiminen muiden katseiden alla ei tunnu epämiellyttävältä, ja tanssia tuntuu luontevalta myös katsella. Jokin ulkoinen tai sisäinenkin voi estää tanssia vapautumasta, kuten kiristävät vaatteet tai ajatukset siitä, että pitäisi olla jotenkin tietynlainen. Ryhmän tai toisen tanssijan kanssa tanssiminen luo merkityksen omalle tanssille. Silloin liike suuntautuu suhteessa toiseen tanssijaan ja aistit herkistyvät, tanssiminen herkistyy. Toisaalta esimerkiksi pienryhmässä tanssiessa muille oma esiintymisepävarmuus katoaa, koska katsojien kentästä heijastuu rentoutta ja hyväksyntää. (Heimonen 2009: 100–115.)

9.4 Kosketus ja liikkumisen tunnelma

”Oli vaikea löytää sopivaa rytmiä koskea toista; se ei tullut spontaanisti, ja väistelin pelottavan tuntuisia ihmisiä salissa -- Oivalsin tunnin jälkeen, ettei kosketuksen vierastaminen olekaan välttämättä kosketuksen vierastamista, vaan vieraan asian pelkoa, tai siis tuntemattoman pelkoa.”

Kosketus on jotakin, mikä tulee väistämättä tietoisuuteemme, kehoomme. Toisen painon ja kosketuksen tunteminen omassa kehossa avaa väylän uudellelaiselle kommunikaatiolle. Koskettaessamme toista kosketamme hänen tietoisuuttaan ja tunteitaan. Koska kosketus tulee tietoisuuteemme väistämättä, se estää eristäytymistä muista ja auttaa pysyttelemään tässä hetkessä. (Heimonen 2009: 196–198; Herrala 2008: 71–74.) Toisaalta myös juuri siksi se voi tuntua pelottavalta. Kosketus ei anna mahdollisuutta sulkeutua omaan maailmaan. Improvisaatiossa kosketuksen vierastaminen luo kehoon tunteen vetäytymisestä, halusta eristäytyä.

”Johdatustehtävässä aistit herkistyvät vastaanottamaan ja seuraamaan jokaista parin ohjetta.”

Kosketus on aistittavissa jo hieman etukäteen, kuin väreilynä ilmassa. Se on aistittavissa eleissä, jotka kysyvät lupaa koskettamiseen ja se on erilainen eri ihmisten kanssa.

Liikeimprovisaatiossa tapahtuva kosketus on harvinaislaatuista, koska tavallisesti kosketusta tapahtuu vain intiimeimmissä tilanteissa tai sitten ohimenevinä halauksina. ”Kosketus tuo näkyväksi tarpeen toisen ihmisen läheisyydestä”. Kyse on siitä, että koska toista ei voi koskaan täysin käsittää, jokainen kosketus antaa jotain. (Heimonen 2009: 185–196). Ihon aistit kehittyvät sikiöllä ensimmäisenä ja se on myös ensimmäinen aisti, jota käytämme kommunikointiin. Ihossa asustaa siis paljon hiljaista tietoa, jonka perimmäistä laatua voimme vain arvailla. (Heimonen 2009: 200–203).

Läheisyys siis houkuttaa ja työntää luotaan. Kosketus voi auttaa keskittymään ja herkistää hetkelle, toisaalta se saattaa viedä ajatukset mukanaan, varsinkin, jos kosketuksen aiheuttamat ajatukset ja tunteet mietityttävät. Kosketukselle herkistyminen mahdollistaa toisen liikkeiden kuuntelun niin, että painon antaminen ja ottaminen ja tukeutuminen voivat tapahtua turvallisesti. Toisen liikkeet ovat kuitenkin aina ennalta arvaamattomissa. Suuntaa, johon ne omaa liikettä johdattavat on mahdoton tietää etukäteen. Niinpä ne avaavat uusia näköaloja siitä, kuinka voinkaan tässä maailmassa olla ja liikkua. (Heimonen 2009: 198–200).

Yhteenvedona voidaan sanoa, että luovalla liikkeellä on kehotietoisuutta edistävä laaja-alainen vaikutus. Vaikutukset perustuvat kykyymme aistia kehomme liikettä, eli kinestesiaamme sekä kykyymme aistia muiden liikettä kehossamme, eli kinesteettiseen empatiaan. Emme voi ennustaa, miten liikkuja luovan liikkeen kokee, koska uuden oppiminen perustuu epäsuoralle kehon tekniikalle, jossa päämäärää tärkeämpi on matka. Kun liikkuja antautuu ei-tietämisen tilaan ja luopuu totunnaisesta tavastaan asua kehoaan, aukeaa hänelle rajattomat mahdollisuudet oppia tavastaan käyttää kehoaan.

10 Ohjaajana luovan liikkeen ryhmässä

Liike-empatian kautta olemme vuorovaikutuksessa toisten kanssa, voimme tulla tietoisiksi omasta ja toisten liikkeestä, viestimme kehollamme ja ymmärrämme muiden kehollisia viestejä. Ryhmässä myös sosiaalisuuden, katseen ja kosketuksen merkitykset korostuvat. Tämän vuoksi ryhmässä liikkuminen auttaa meitä rikkomaan totuttuja tapoja liikkua ja laajentaa kokemusmaailmaamme.

10.1 Luovan prosessin vaiheet

Luovaan prosessiin voidaan katsoa kuuluvan neljä osaa. Ensimmäinen on "valmistelu" (preparation), joka sisältää rationaalisen arvioinnin tilanteesta ja intervention turvallisuudesta sekä luottamuksen rakentamisen ja kehon lämmittelyn. "Kypsyttely" (incubation) on hetkeen heittäytymistä, improvisointia, tekemistä, olemista ei-tietämisessä. "Valaistumisessa" (illumination) oivallukset nousevat pinnalle, liikkeessä koettu tulee tietoiseksi ja saa verbaalisen muodon. "Arvioinnissa" (evaluation) liikkeessä oivallettua voidaan työstää itsenäisesti tai sanallisesti terapeutin kanssa. Tämä luova prosessi ei tavallisesti ole kerran pyörähdettyään valmis, vaan kulkua voisi kuvailla pikemminkin spiraalimaisena. Yhden tapaamiskerran aikana voidaan käydä läpi monta prosessin "pyörähdystä", toisinaan eteneminen on hyvin paljon hitaampaa. Voi myös olla, että luovassa prosessissa koettu aukeaa vasta jossakin muussa elämänvaiheessa. Jos tavoitteena on myös sanoittaa kokemusta, on tärkeää jokaisella tapaamiskerralla keskustella siitä, millaisia tunteita tanssi on herättänyt. (Meekums 2002: 13–21.)

Valmisteluvaihe luovassa työskentelyssä tarkoittaa sekä jokaisen kerran alkua että laajemmin katsottuna alkuvaihetta pidemmässä luovan työskentelyn jaksossa. Valmistelussa luodaan pohja tunnelmalle ja rakennetaan luottamus, jolle rakentaa ei-tietämiselle antautuva ilmapiiri. Tämä edellyttää ohjaajalta ryhmän hyväksyntää, empaattisuutta ja yhteistyökykyä, jotta asiakas tulisi kohdatuksi sellaisena kuin hän on. Myös kehon lämmittely ja herättely jokaisen terapiakerran aluksi on osa valmistautumista. (Meekums 2002: 15–17.)

Kypsyttelyvaiheessa keho ja mieli ovat valmiita uppoutumaan liikkeessä olemisen maailmaan. Edellytykset sille, että liikkeessä alitajunnasta nousee pintaan "metaforia"

liikkeen kautta on luotu. Tällöin järki ja tunteet resonoivat. (Meekums 2002: 17–19.) Tämä edellyttää, että hyväksytään ei-tietämisen tila ja annetaan liikkeen johdatella. Herkkyys ja usko ruumiillisuuteen kasvaa kokemuksen kautta. Itsen kanssa työskentely, tanssiminen ja herkistyminen liikkeelle avaa ihmistä ja auttaa aistimaan myös toisten reaktioita. (Heimonen 2010.) Terapeutin oma kehon topografian tuntemus on erityisen tärkeä juuri tässä vaiheessa. Sen avulla hän pystyy paitsi tunnistamaan asiakkaan ilmentämät liikkeet kehossaan, myös erittelemään omaa liikettään suhteessa asiakkaaseen ja tunnistamaan, kuinka hän itse liikkuu suhteessa asiakkaaseen. (Parviainen 2006: 86, 204.) Tällöin on oltava tietoinen transferenssin ja vastatransferenssin ilmiöstä, joka liittyy oleellisesti myös tanssi- ja liiketerapiaan. Terapiassa ilmenevä transferenssi-ilmiö tarkoittaa sitä, että potilas suhtautuu terapeuttiin kuin tämä olisi joku hänen entisen elämänsä merkityksellinen henkilö ja ottaa näin itselleen ominaisen roolin vuorovaikutussuhteessa. Vastatransferenssilla puolestaan tarkoitetaan terapeutin omien tunteiden kohdistumista potilaaseen. (Lintunen ym. 1995: 121.)

Vastaanottavaisuus, keskittyneisyys ja terapeuttisesti asennoituminen ovat oleellisia asioita, jotta ryhmän välinen kommunikointi onnistuu. Ohjaajan ollessa avoimessa mielentilassa, hän pystyy aistimaan ryhmän tunnelman ja havaitsee ryhmän jäseniltä tulevia virikkeitä helpommin. Ohjaaja vastaa virikkeeseen omalla tavallaan ja ryhmä puolestaan vastaa siihen. (Lintunen ym. 1995: 116.) Ohjaaja ei korjaa tanssijoiden liikkeitä, sillä mikään ei ole väärin. Hän voi kuitenkin pyrkiä tarkentamaan asioita, mikäli se, mitä hän harjoitteella hakee, ei tunnu löytyvän. (Kamunen 2010.) Ohjaaja voi hakea kontaktia ryhmäläisiin sanojen ja puheen, kosketuksen, liikkeen ja katsekontaktin kautta.

Valaistumisella ja arvioinnilla Meekums käsittää liikkeessä koetun tiedostamisen ja tietoisien käsittelyn. Kuten luovassa prosessissa yleensä, on luovasti liikkuesssa tavoitteena luoda jotakin uutta. Ohjaajan ja liikkujien välinen luottamuksellinen suhde antaa ryhmälle mahdollisuuden heittäytyä luovaan prosessiin ohjaajan kannatellessa ryhmän toimintaa. (Meekums 2002: 14.) Improvisaatio antaa mahdollisuuden tapahtumiselle ja kaikki tapahtuminen on sallittua, jos vain uskaltaa antautua liikkeelle. Myös tapahtumattomuus on sallittua, mikäli ihminen ei halua heittäytyä liikkeeseen tai kieltää sen. Tärkeintä on ihmisen oma kokemus liikkeestä, tällöin ihminen ottaa vastuun itsestään ja saa itselleen liikkeen lahjana ja tapahtumisena. (Heimonen 2010.)

10.2 Lähtökohtia liikkeelle

Ohjeena liikkeelle käytetään usein Labanin liikeanalyysiin pohjautuvia liikkeen laadullisia tekijöitä. Labanin liikeanalyysi perustuu näkemykseen ihmiskehon mahdollisuuksista toimia niin tiedostettujen kuin tiedostamattomienkin tunteiden, ajatusten ja konfliktien ilmentäjänä. Laban ajatteli, että ihminen liikkuu aina jonkin tarpeen tyydyttämiseksi, ikään kuin pyrkii jotakin hänelle arvokasta kohti. Tarve voi olla näkyvä, kosketeltava objekti tai näkymätön, kouriintuntumaton, arvo. Jokainen ilmentää tätä pyrkimystä omalla tavallaan, omalla elekielellään. Tämä ilmenee asenteessamme liikkeen energiaan (weight/energy), tilaan (space), aikaan (time) ja liikevirtaan (flow). (Levy 2005: 109). Rudolf von Labanin liikeanalyysin menetelmiin kuuluvat liike, muoto ja yhtäläisyydet. Liike jakaantuu sujuvuuteen (vapaa – sidottu), painoon (voimakas – kevyt), aikaan (hätäinen – jatkuva) ja tilaan (suora – epäsuora). Muodon sujuvuuteen vaikuttavat aloitus ja lopetus sekä kasvavuus ja kutistuminen. Liikkeen suunnassa ulospäin meneminen saattaa kuvastaa yhteyttä ulkomaailmaan. Yhtäläisyydet Laban jakaa eri tasoihin. Vertikaalitasossa ovat paino, liike ylös ja alas sekä puolelta toiselle asento. Horisontaalitasossa käsitetään tila vartalon läpi sekä kommunikaatiotasoa. Sagittaalitasoon käsitetään aika, edestakaisuus ja toiminta. (Heikkilä ym. 2000: 45; Laban 1975; Sherborne 1993: 54–59.)

Improvisoinnin aikana ohjaaja havainnoi, keskittyykö liike johonkin tiettyyn kehonosaan ja jääkö jonkin toisen kehonosan käyttö vähemmälle. Tärkeää on myös havainnoida, mistä liike alkaa eli mikä kehonosa aloittaa liikkeen, mikä kehonosa on aktiivisin ja parhaiten tiedostettu. (Kamunen 2010.) Kehotietoisuus näkyy siis ihmisen liikekuvassa ja liikettä havainnoidessa tarkkaillaan, mitkä osat kehossa liikkuvat ja millä tavalla liike kulkee ja virtaa kehossa sekä onko kehossa unohtuneita alueita jotka eivät osallistu liikkeeseen. Liikekuvaan sisältyy liike kehon sisällä sekä se, missä suhteessa liikkuja on muihin liikkujiin ja ympäristöön, kuten tilaan, esineisiin ja materiaaleihin. Lisäksi on tärkeää kuunnella, kuinka ihminen itse oman liikkumisensa ja kehollisuutensa kokee. (Ryynänen 2010.) Usein henkilöt, joilla on ongelmia kehotuntemuksen kanssa, eivät pysty tekemään yksinkertaisia malliin sidottuja liikkeitä. Syynä tähän ei useinkaan ole heikko lihasvoima vaan se, että he eivät ”löydä kehoaan”. Liiketunnon harjoittamisen tavoitteena onkin parantaa yksilön tietoisuutta omasta kehostaan. (Roxendal 1987: 92.)

Ohjaaja tarvitsee houkuttelevaa ja valmistavaa asennetta sekä herkkyyttä ja kärsivällisyyttä maltaa odottaa ja katsoa, mitä ihmisestä on tulossa. Ohjaaja peilaa ja vahvistaa liikettä; joskus ihmiset tarvitsevat enemmän tukea ja houkuttelua oman liikkeen esille tuomiseen. (Kamunen 2010.) Kun improvisaatio on strukturoitu hyvin ja tarkkaan, se sopii myös sellaisille ihmiselle, joille vapaa improvisaatio voi olla täysin mahdotonta. Jotkut ihmiset saattavat kokea ahdistavana sen, että liikkumiselle ei ole olemassa valmista

struktuuria ja heille improvisointi on hyvin vaikeaa. Toisaalta juuri tällaiset henkilöt saattaisivat elämänhallinnan kannalta hyötyä eniten improvisaatiosta ja oppia itse rakentamaan struktuureja ja siirtämään näitä taitoja mukaan myös normaaliin kanssakäymiseen ja elämiseen. (Ryynänen 2010.)

Liike saattaa aktivoida dramaattisiakin yhteyksiä menneeseen elämään ja vanhoihin kinesteettisiin kokemuksiin (Meekums 2002: 19). Ohjaajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on kannatella ja säilyttää asiakkaan kokemusta. Ohjaajan ja liikkujien suhteeseen kuuluvat kontakti, rytmi, ääni, vastavuoroisuus, synkronisuus ja sensori-motoriset kokemukset, kuten kannattelu. Ohjaaja voi vastata ryhmän liikkeeseen peilaamalla, muokkaamalla tai tarkentamalla, täsmentämällä liikettä. (Meekums 2002: 33–36.) Tällainen ns. peilaaminen kehittää suhteen potilaan ja terapeutin välille. Se rohkaisee empatiaan ja antaa potilaalle turvallisen tilan, jossa alitajunnan tiedostettuja ristiriitoja voidaan turvallisesti käsitellä. (Heikkilä ym. 2000: 95.)

Liikkeen laadullinen luovuus avaa kokijalleen lukemattoman määrän mahdollisuuksia tulla itselleen tutuksi uudella tavalla. Pysyttelemisen ei-tietämisen tilassa paradoksaalisesti lisää tietoa itsestä. Muutos on kokemuksellista, monitasoista, koettua ja havaittavaa. Yksilö kokee muutoksen subjektiivisesti merkityksellisenä itselleen. Luovuudesta ja itsen kasvusta tulee jatkuvan muutoksen alku yksilön saatua itselleen kokemuksia ja valmiuksia, joilla pitää prosessi käynnissä. (Csikszentmihalyi 2005: 61–73; Lintunen ym. 1995: 120–122.) Terapeutin laaja oma kokemus luovan liikkeen merkityksestä itsen kasvulle auttaa ymmärtämään näitä ryhmässä koettuja tunteita.

10.3 Musiikin merkitys luovuudessa

Musiikki tulee osaksi liikkujaa, osaksi tanssia ja liikettä, kulkien ihmisen läpi. Musiikki kannattelee ja johdattelee liikettä, sen rytmiä ja muotoa. Näinpä hiljaisuudessa tanssiminen avaa mahdollisuuden liikkeelle, joka on tavallaan itsessään täydellinen ajoitukseltaan, rytmiltään, kestoaltaan. Hiljaisuudessa ”oma itse kuuluu kirkuen”. Musiikista toisaalta jokainen voi löytää oman rytminsä; tietty musiikki ei edellytä tietyn rytmistä liikettä. Musiikki toimii tunnetilojen luojana, motivoijana, johdattajana, inspiraation lähteenä. Näin ollen siis musiikin valinnalla on suuri merkitys, kuten myös sillä, käytetäänkö musiikkia vai ei. (Heimonen 2009: 60–65.)

Musiikilla on vaikutusta siihen, minkälaista liikettä tanssija alkaa tuottaa. Sillä ei kuitenkaan ole tarkoitus tavoitella mitään tiettyä yhteistä tunnetilaa, vaan ennemminkin sillä haetaan vahvistusta liikkeelle ja avustetaan liikkeelle lähtemistä. Tanssija voi ikään kuin katsoa, mikä on hänen suhteensa musiikkiin ja kokeilla toisenlaista olemista musiikissa. Sen tarkoitus on siis antaa valintoja ja avata olemista. (Ryynänen 2010; Kamunen 2010.) Musiikin vaikuttavuus pohjautuu abstraktiin ja symboliseen merkitykseen tunne-reaktiossa. Kuulohavainnon ja tunne-elämyksen yhdistyessä kuulija antaa musiikille oman persoonallisen merkityksen. Musiikki käynnistää symbolisen mielen, tajunnan ja liikkeen prosessin, joka auttaa ymmärtämään, laajentamaan sekä rakentamaan ”mielen maailmaa”. Tärkeintä on musiikkielämyksen kokijan kokonaisvaltainen suhtautuminen tapahtumaan. (Lehtonen 1989: 131–132.)

Erilaiset rytmit ja niiden vaihtelut kuuluvat elämäämme. Musiikin rytmin lisäksi puhutaan myös ihmisen omasta, henkilökohtaisesta rytmistä. Häiriöt yksilön henkilökohtaisessa rytmisä ilmenevät usein jokapäiväisessä elämässä, kun ihminen sopeutuu jatkuvasti ympäristöstä tuleviin rytmeihin. Harjoitukset, joissa hyödynnetään rytmiä, voivat perustua yksilön henkilökohtaiseen rytmiin, jolloin lähtökohtana on hengitys, johon liikkeet yhdistetään. (Roxendal 1987: 92–93.) Etsittäessä ihmisen omaa rytmiä musiikin käyttö ei ole suotavaa, sillä se vie helposti johonkin tiettyyn rytmiin, erityisesti jos henkilö ei ole tanssinut tai improvisoinut paljon (Heimonen 2010). Henkilökohtaisella rytmillä tarkoitetaan kaikkea sitä, mitä ihmisen fysiologiassa tapahtuu, kuten hengitys, sydämen lyönti ja nestekierto.

Heikentyneitä rytmittäjia voidaan kehittää musiikin ja liikunnan keinoin. Rytmittäjä voi heikentyä esimerkiksi pitkäkestoisen lihasjännityksen, psyykkisen jännitystilan tai pelon vuoksi, jolloin tällaisen tilan laukaiseminen ja rentoutuminen voi parantaa rytmittäjää huomattavasti. (Vilppunen – Kemppi 1973: 13–14.) On tärkeää, että liikkeen ja rytmin henkilökohtaiseen kokemiseen, löytämiseen ja tarkkailuun annetaan riittävästi aikaa keskittyä. Oman kehon liikemahdollisuudet löytyvät tilaa, aikaa ja voimaa jäsentämällä. Oleellista on kokea, löytää ja ymmärtää, mitä kaikkea kehollaan voi tehdä liikkeiden avulla, missä ja millä voimalla liike voi tapahtua, miten voi liikkua ja mitä varten tietty liike ja rytmi syntyy. Kun lepoa ja liikettä oppii hallitsemaan, voi sitä kautta vapautua käyttämään liikettä sekä sen erilaisia elementtejä ilmaisuun. (Vilppunen – Kemppi 1973: 188–189.) Liikkeen terapeuttisuuden ja kehotietoisuuden kannalta tauot ovat tekemisessä tärkeitä. Silloin ihmiselle jää aikaa kuunnella, mitä hän on tehnyt ja kuinka se vaikuttaa häneen tunnetasolla. (Ryynänen 2010.)

10.4 Luovan ryhmän ohjaaminen ja ryhmäprosessi

Ohjaaja on ryhmän ”johdattaja” matkalle, joka on aina erilainen riippumatta edellisten ryhmäkertojen tapahtumista. Tunnin kulku on aina tilanne- ja kertakohtaista ja kaikenlainen ennako-odotusten ja joustamattomien suunnitelmien rakentaminen on vahingollista tilanteen luonnolliselle etenemiselle. (Rosen – Brenner 2003: 46.) Näin ollen jokaiseen terapiakertaan on ”virittädyttävä” uudelleen ja oltava herkkänä sille, mitä tilanne tuo tullessaan. Intuition käytön voidaan ajatella olevan ohjaamisen aikaista herkkyyttä toimia ryhmätilanteessa, se on ikään kuin ”hetkessä tietämistä”. (Kamunen 2010, Ryyänen 2010.) Tällöin ohjaaja on valmis muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaansa, aistiessaan tanssijoista heidän tarvitsevan jotain muuta, mikä sopii hetkeen ja vie heitä eteenpäin.

Ohjaaja havainnoi myös ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta. Vuorovaikutustilanteet vaihtelevat eri ryhmäkerroilla; toisinaan ryhmäläiset ovat enemmän sisäänpäin kääntyneitä, jolloin itsenäinen työskentely voi olla tarpeellista. Toisaalta ohjaajan on myös oltava valmiina houkuttelemaan vuorovaikutusta esille. Ohjaajan avoimuus sekä se, että hän on osa ryhmää, edistää yhdessä jakamisen ja kokemisen tunnetta. Ryhmäläisillä on myös erilaisia rooleja. Toiset ovat aloitteentekijöitä, jotka tuovat esille uutta materiaalia ja toiset taas peilaavat ja ovat mukana toisen liikkeessä. (Kamunen 2010.)

Ryhmän muodostumisen jälkeen ryhmä kehittyy jatkuvasti, eli ryhmän muotoutumista voidaan ajatella jatkuvana prosessina. Prosessin aikana muodostuvat ryhmän normit sekä jäsenten roolit. Ryhmällä on erilaisia perustehtäviä. Perustehtävä kuvaa ryhmän tavoitteita ja sitä, minkä asian vuoksi ryhmä on muodostunut. Perustehtävä vaikuttaa siihen, minkälaista vuorovaikutusta ryhmän sisällä tapahtuu. (Jyväskylän yliopisto 2005.) Tehtäväkeskeisen ryhmän jatkuvaa kehitystä voidaan kuvailla vaiheittaisesti. Nämä vaiheet voidaan erottaa toisistaan, mutta niillä ei ole välttämättä selkeää alkua ja loppua. Tuckman (1965) kuvailee ryhmän etenemistä suhde- ja tehtävätasolla rinnakkaisten kehitysvaiheiden myötä. Aluksi muotoutumisvaiheessa ryhmä orientoituu tehtäväänsä. Ryhmä etsii käyttäytymisen rajoja ja yhteisiä sääntöjä. Tässä vaiheessa ryhmä on vielä riippuvainen johtajastaan. Ryhmäläisten välinen yhteistyö ja avoimuus lisääntyvät, sekä tunne ryhmään kuulumisesta kasvaa. Tehtävän suorittamisvaiheessa keskitytään työskentelyyn. Roolit muuttuvat joustavammiksi ja toisia ryhmän jäseniä pyritään tukemaan tehtävän suorittamisessa. Ryhmän päättyminen voidaan katsoa myös yhdeksi kehitysvaiheeksi. (Jyväskylän yliopisto 2005.)

Ryhmäprosessin eteneminen näkyy ryhmän liikkeissä. Lämmittely- ja valmistautumisvaiheen tehtävänä on orientoituminen tilanteeseen. Liikkuminen aloitetaan usein ympyrämuodostelmassa. Alussa terapeutti tekee yksinkertaisia liikkeitä ja kehottaa osallistujia seuraamaan ja tekemään perässä. Yhteinen toiminta vähentää mahdollista alkuahdistusta, koska kaikilla on yhteistä tekemistä. Ympyrässä muodostuu voimakas ryhmätunne, koska kaikki näkevät toisensa ja ovat lähellä toisiaan. Prosessin alussa osanottajat tuntevat riippuvuutta terapeutista ja ensimmäisenä huomionkohteena on auktoriteettihahmo. Vaiheessa, jossa terapeutti ja ympäristö koetaan turvallisiksi, ryhmä on valmis siirtymään seuraavaan vaiheeseen. Vasta kun ryhmän jäsenet tiedostavat ja kokevat ryhmän turvallisiksi, voidaan siirtyä lämmittelyvaiheesta kehitysvaiheeseen. (Heikkilä ym. 2000: 84.)

Kehitysvaiheen oleellisimpia painopisteitä ovat differentioituminen eli eriytyminen ja tutkiminen. Tällöin ryhmäläiset ottavat vähitellen enemmän riskejä. Heidän huomionsa alkaa siirtyä ohjaajasta enemmän ryhmän toisiin jäseniin. Ohjaajan tulisi tukea etenkin tässä vaiheessa suhteiden monipuolistumista sekä rohkaista osallistujia liikkumaan sekä yksin että ryhmässä. Luottamuksen on täytynyt jatkua lämmittelyvaiheessa, jotta osallistujat uskaltavat investoida tunteitaan terapiaan. Tämä on välttämätöntä muutokselle, koska tanssissa tunteita ilmaistaan symbolisesti. (Heikkilä ym. 2000: 84.)

Ryhmän lopetusvaiheessa eli jokaisen kerran lopussa ja etenkin koko ryhmän päättyessä, on käsiteltävä eron liittyviä tunteita, joita herää. Siirryttäessä kehitysvaiheesta lopetusvaiheeseen, ryhmäläisten eriytyminen lisääntyy ja ryhmän jäsenet liikkuvat itsenäisesti. Ryhmän luottamuksellisuuden kasvaessa avautuu enemmän tilaa spontaaneille aloitteille sekä vuorovaikutuksellisille yksilöityville liikkeille. Lopulta terapeutti tekee itsensä osittain tarpeettomaksi. Yksilöitymistä tapahtuessa, myös suhteita toisiin muodostuu terveemmälle pohjalle. (Heikkilä ym. 2000: 85.)

Yksilöiden yhdessä toimimisesta muodostuu dynaaminen, kokonaisvaltainen tapahtuma, jossa muutokset toteutetaan ja uusia merkityksiä luodaan. Ryhmän tasolla tällainen koetaan voimakkaasti yhdistävänä, kollektiivisena kokemuksena. Samalla prosessista muodostuu yksilötasolla ryhmän jäseniin voimakkaasti vaikuttava kokemus. Yksilön kokemukset eivät jää kuitenkaan irrallisiksi, sillä liikkuminen toteutetaan vuorovaikutuksellisesti. (Lintunen ym. 1995: 123.)

Terapiaprosessin vaikutuksen jatkuessa ryhmässä koettujen tapahtumien jälkeenkin, syntyy siitä yksilölle jotakin oleellista ja pysyvää. Prosessi on näin ollen tarkoituksellinen,

merkitystä luova, monitasoinen muutosprosessi. (Lintunen ym. 1995: 123.) Ohjaaja pääsee havainnoimaan ryhmäprosessissa kehitystä, joka tapahtuu ihmisen liikekielessä. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, tapahtuuko erilaisia liikkeen variaatioita, muuttuuko liikekieli monimuotoisemmaksi, tuleeko liikkeen esille tuomiseen tai synnyttämiseen lisää rohkeutta sekä aloitekykyä. Tunnelma ja liikkeen ilon ilmaisu muuttuvat usein prosessin edetessä. (Kamunen 2010.) Yhtä kaikki, liikkumalla ja liikettä havainnoimalla avautuu merkityksiä ja vivahteita, joita ei ilman tarkkaavaista huomiota olisi ehkä koskaan nousut tietoisuuteen – ei liikkujan, eikä ohjaajan.

11 Yhteenveto – luova liike fysioterapiassa

Kehotietoisuus on ihmisen liikunta- ja toimintakyvyn sekä voimavarojen vahvistamisen ja tukemisen näkökulmasta keskeinen käsite. Psykofyysisessä fysioterapiassa sen välityksellä pyritään tasapainoisempaan ja tiedostetumpaan kehon asentoon ja toimintaan. Tavoitteena on kokemuksellinen oppiminen, jossa kiinnitämme huomiota siihen, mistä liikkeemme on lähtöisin, mistä se ohjautuu ja miltä se sisäisesti tuntuu. Menetelmissä painottuvat ns. suljetut kehon tekniikat, jossa kehotietoisuutta edistävä vaikutus perustuu muutokseen liikkujassa itsessään, ei liikkeistön muodossa tai järjestyksessä. Kun harjoituksen sisällä tai suhteessa siihen tapahtuva muutos omassa kehossa koetaan sisältä päin, kehotietoisuuden kautta, se jää osaksi liikkujan olemusta kaikissa toiminnoissa.

Myös luova kehotyöskentely perustuu tarkkaavaisuuden kohdistamiseen juuri käsillä olevaan hetkeen. Lisäksi se tarjoaa merkityksellisen tavan tarkastella kehon kokemusta. Luovassa kehotyöskentelyssä liikkujan on mahdollista tulla tietoiseksi merkityksistä liikkeessään tavalla, joka täydentää olennaisesti psykofyysisen fysioterapian kehotietoisuustyöskentelyä. Tasapainoisen ja tiedostavan kehon käytön lisäksi luovan liikkeen kautta on mahdollista ymmärtää kehon merkitystä instrumenttina, jolla elämme elämäämme.

Luovan liikkeen kehotietoisuutta edistävä vaikutus perustuu kinestesian eli liiketuntoaistimme kautta vastaanotettuun tietoon kehomme asennoista ja toiminnasta. Liikkuessamme improvisoiden tietoisuutemme voi tulla toisaalta aiemmin tiedostamatonta liikettä, toisaalta impulsseja meitä ympäröivästä liikkeestä. Tällaisia kokemuksia voivat olla mm. hetkessä pysyttelevä uudella tavalla, omiin liiketottumuksiin havahtuminen, sosiaalisten reaktioiden havainnointi kehossa, kosketuksen merkityksen uudenlainen ymmärtäminen tai toisen liikkeen vierauden tunnistaminen. Kokemuksia on yhtä paljon kuin liikkujiakin. Omamme käsittää vain murto-osan ilmiöistä, joita luovan liikkeen avulla voidaan tarkastella.

Kinestesian lisäksi luovassa liikkeessä on keskeistä kinesteettisen liike-empatian merkitys. Liike-empatian kautta olemme vuorovaikutuksessa toisten kanssa, voimme tulla tietoiseksi omasta ja toisten liikkeestä, viestimme kehollamme ja ymmärrämme muiden kehollisia viestejä. Tämän vuoksi sosiaalisuuden, katseen ja kosketuksen merkitykset korostuvat

ryhmässä työskenneltäessä. Ryhmässä liikkuminen rikastuttaa näin ollen kehon kokemusta.

Voidaan siis todeta, että tasapainoisuuden ja tiedostamisen näkökulma täydentyy, kun kehotietoisuudessa huomioidaan myös tanssi- ja liiketerapian kehon sanatonta viestintää painottava teoria. Tässä teoriassa painottuu vuorovaikutus ja ympäröivän liikkeen peilautuminen liikeaistijärjestelmään, mikä edistää osaltaan kehon tiedostamista, hahmottamista, ymmärtämistä ja hallintaa – asioita, jotka ovat keskeisiä myös fysioterapeuttisessa kehotietoisuustyöskentelyssä. Kehotietoisuuden edistämiseksi on siis mahdollista toteuttaa luovia menetelmiä myös fysioterapian näkökulmasta.

Luova liike mahdollistaa siis toisaalta kokemuksen laajentumisen ja totuttujen rajojen ylittämisen, toisaalta se tuo uppoutujan kohti sitä ainutlaatuisuutta, joka erottaa hänet muista. Luova liike voi näin ollen toimia myös fysioterapiassa syvällisempänä tapana kohdata asiakas. Kyky tarkastella ja hyödyntää luovuutta ajattelumme ja kokemuksemme rikastuttajana tuo fysioterapiaan näkökulman, jonka avulla on mahdollista pureutua siihen, mitä liike todella kertoo ihmisestä kokonaisuutena. Luopuessamme tavoitteista liikkumisen suhteen pääsemme tarkastelemaan, millaista liikettä keho itsessään tuottaa.

12 Pohdinta

Koulutuksemme ja fysioterapian tieteenalan on lähtökohtaisesti perustuttava tarkalle biomekaniikan ja kudosten rakenteen sekä paranemisprosessien tuntemukselle. Koska keho ja mieli ovat erottamattomasti sidoksissa toisiinsa, on ammatissamme kuitenkin ymmärrettävä kehon liikettä myös ihmisenä olemisen kokonaisuuden kannalta. Tarvitsemme kykyä kommunikoida sen ihmisen kanssa, jonka toimintakyvystä ammattilaisina huolehdimme. Koulutuksessamme saamme eväitä myös tähän kohtaamiseen, mutta sitä on mekaniikkaa vaikeampi oppia teoreettisella tasolla.

Perehtyminen luovan liikkeen merkitykseen kehotietoisuudessa on avannut täysin uuden maailman täynnä yksityiskohtia ja vivahteita. Elämän merkityksellisyyden tarkastelu kehon kautta on tarjonnut meille uusia oivalluksia, joita emme olisi voineet löytää ilman – uskallammeko sanoa – juuri tähän aiheeseen perehtymistä. Työmme lähtökohta on ollut oma kokemuksemme, ja teoriaosio työssämme on rakentunut niin, että se tukee oman kokemuksen käsittelyä ja ymmärtämistä. Siksi koemme työllämme olevan hyvät edellytykset lisätä myös lukijan ymmärrystä kehotietoisuudesta ja luovan liikkeen merkityksestä osana sitä.

Moderni lääketiede tunnustaa tänä päivänä aivojen kompleksisen kivunkäsittelymekanismin yhteyden tunteisiin ja sitä kautta laaja-alaisesti liikkeemme laatuun. Siksi meillä olisi oltava keinoja myös "tunnesidonnaisen" liikkeen tarkasteluun, biomekaanisen näkemyksen tukena. Kipu on yleisin fysioterapeutin vastaanotolle hakeutumisen syy, joten meidän on ymmärrettävä ja osattava hoitaa sitä kudostason lisäksi myös kokonaisuuden tasolla.

Kipumekanismien merkityksen tiedostamisesta huolimatta somatisoivat sairaudet ovat monin tavoin tutkimaton alue lääketieteen piirissä. Luovan liikkeen hyödyntäminen fysioterapeutin työssä voisi olla perusteltua varsinkin silloin, kun diagnostista selitystä oireille ei löydy. Luovien liikkumistapojen on arveltu vähentävän kivusta koettua haittaa ja lisäävän kivusta kärsivän pystyvyyden tunnetta, koska ne kannustavat muuttamaan totuttuja liikemalleja ja asenteita liikkumista kohtaan. Näkemyksemme mukaan kehon viesteistä tietoiseksi tulemisen kautta on mahdollista ymmärtää paremmin sairauden ja terveyden sanatonta ulottuvuutta. Kiinnostava lisätutkimuksen aihe olisikin se, miten

kipuasiakkaat hyötyvät luovasta liikkeestä. Luovalla liikkeellä voisi tarkastella kivun kokemista, siihen vaikuttavia tekijöitä ja vaihtoehtoisia tapoja liikkua kivun hallitsemiseksi.

Luova liike on motivoiva tapa lisätä ymmärrystä kehon ja mielen yhteydestä. Luovasti liikkussa tekemisen mielekkyys ei ole riippuvaista taitavuuden määrästä, vaan tärkeämpää on nauttiminen uusien asioiden oivaltamisesta. Vapauttavaa ja uudistavaa niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin tasolla voi olla oman itsevarmuuden syntyminen, kun muodostuvaa liikettä ei ole tarvetta arvostella tai vertailla muihin liikettä tuottaviin. Liike on yksilöllistä ja ainutlaatuista, omalla mielenkiintoisella tavallaan. Ilmaisun tarve on jokaisella sisäsyntyinen ja sisäisen liikkeen esille tuomisesta voi seurata vapauttava suhtautuminen itseen ja muihin. Suhtautumisen muutoksessa keskeisintä on empaattisuus ja läsnäolo, sekä kyky havainnoida muita. Nämä ovat tärkeitä taitoja toisaalta kehollisen hyvinvoinnin kannalta, toisaalta myös fysioterapeutin ammatissa, jossa tavoitteena on tukea asiakkaan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Koemme työssämme erityisen tärkeäksi sen, että olemme onnistuneet kuvaamaan kehollisuutta sekä ilmiönä, että neurofysiologiseen toimintaan perustuvana edellytyksenä kommunikoinnille. Matka kehotietoisuuteen on toki sisältänyt paljon kysymyksiä ja haasteita, mutta loppua kohden myös syvempää ymmärrystä sekä tietoisuutta kaiken kokemamme, kuulemamme ja lukemamme nivoutumisesta yhteen. Liikkeen ja kokemuksen tarkastelun tekee haastavaksi erityisesti se, että käsitteet ovat usein epäkonkreettisia ja niiden merkitys saattaa jäädä arkiajattelusta irralliseksi.

Tavoitteenamme ei ole ollut tanssi- ja liiketerapian tarkastelu psykoterapeuttisena lähestymistapana, vaikka psyykkiset prosessit liittyvätkin oleellisesti terapeuttiseen työskentelyyn liikkeen parissa. Työmme ei ole siis sovellettavissa sellaisenaan erityisryhmille tai työskentelyyn psyykkisesti suuntautuneissa ryhmissä, vaan yhtenä keinona lähestyä kehotietoisuutta fysioterapiassa.

Luovuuden merkityksen tarkastelu ei ole tavanomaista fysioterapiassa. Opinnäytetyömme on ollut tässä mielessä hyppy tuntemattomaan. Tällaiselle kokemuksesta ja ilmiötä kartoittavalle tutkimukselle on tyypillistä, että ilmiö itsessään johdattaa tutkijaa oivaltamaan ja ymmärtämään, kun avoimuus tarkasteltavaa ilmiötä kohtaan säilytetään. Olemme saaneet - hyppymme laskeuduttua maankamaralle - hyvät lähtökohdat ymmärtää ihmistä kokonaisuutena ja haluamme välittää tätä tietoa myös muille fysioterapeuteille. Tavoitteena onkin julkaista Fysioterapia-lehdessä opinnäytetyöstämme artikkeli, jossa luovuutta tarkastellaan osana kehotietoisuustyöskentelyä.

Pyrimme myös saamaan lisää tietoa työmme käytännön hyödynnettävyydestä, kun yhteistyökumppanimme Auroran sairaalan fysioterapia saa työmme tulokset käyttöönsä. Prosessia on tämän jälkeen mahdollista jatkaa kartoittaen yhteistyökumppanimme kokemuksia työn hyödynnettävyydestä erityisryhmillä. Myös asiakkaiden kokemusten kartoittaminen suhteessa tavanomaisempaan fysioterapeuttiseen kehotietoisuus-työskentelyyn olisi mielenkiintoista. Luovuus on ihmisen ominaispiirre, jota tulisi rohkeasti hyödyntää fysioterapiassa.

Lähteet

- Baron-Cohen, Simon 1995. Mindblindness – An essay of autism and theory of mind. Massachusetts Institute of Technology.
- Butler, David – Moseley, Lorimer 2003. Explain Pain. Adelaide: Noigroup Publications.
- Chaiklin, Sharon – Wengrower, Hilda 2009. The art and science of dance / movement therapy, life is dance. New York: Routledge.
- Dropsy, Jacques 1996. Vivre dans son corps – Expression corporelle et relations humaines. Geneve: Les éditions I.E.S.
- Dropsy, Jacques 1984. Den harmoniska kroppen – En osynlig övning. Danmark: Norhaven A/S.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 2005. Flow - Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Tallinna: Raamatutrükikoda.
- Fahri, Donna 2003. Jooga ja elämän voima. (suom.) Helsinki: Basam books Oy.
- Hari, Riitta 2007. Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Verkkodokumentti. <http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo96592> Luettu 20.6.2010.
- Harviainen, Lotta – Marila, Ella – Mikkola, Leena – Pörhölä, Maili – Valkonen, Tarja – Valo, Maarit – Ylinen, Annaleena 2002. Ryhmäviestinnän perusteet – verkko-oppimateriaali. Verkkosivuston toteutus 2005. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos. Verkkodokumentti.<<http://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/index.html>>. Luettu 24.5.2010.
- Heikkilä, Tuula – Paloheimo, Leena – Taipale, Ilkka 2000. Mieli ja taide. Vantaa: Printway Oy.
- Heimonen, Kirsi 2010. Tanssitaiteilija. DIAK - Diakonia ammattikorkeakoulu. Helsinki: Haastattelu 7.6.2010.

- Heimonen, Kirsi 2009. Sukellus liikkeeseen – Liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Väitöstutkimus. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus/tanssitaiteen laitos. Acta Scenica 24. Teatterikorkeakoulu. Verkkodokumentti.<http://www.teak.fi/alltypes.asp?d_type=5&menu_id=1118&tag#>. Luettu 23.8.2010.
- Herrala, Helinä – Kahrola, Tytti – Sandström, Marita 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Herrala, Helinä 2010. Fysioterapian lehtori. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Helsinki: Suullinen tiedonanto 3.11.
- Hirsjärvi, Sirkka - Hurme, Helena 1995. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hovila, Hanna - Okkonen, Jussi 2006. Kokemus organisaation voimavaraksi. e-Business Reserch Center. Recerch reports 32. Tampere: Cityoffset Oy.
- Kamunen, Riikka 2010. Fysioterapeutti ja tanssiterapeutti. Helsingin seniorisäätiö. Osmonkallion vanhainkoti. Helsinki: Haastattelu 21.5.
- Klemola, Timo 2004. Taidon filosofia - filosofin taito. Tampereen yliopistopaino.
- Koivunen, Hannele 1998. Hiljainen tieto. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Laban, Rudolf (revised by Ullmann, Lisa) 1975. Modern educational dance. Lontoo: MacDonald & Evans Ltd.
- Lehtonen, Kimmo (toim.) 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. Juva: WSOY.
- Lewy, Fran J. 1992. Dance movement therapy, a healing art. American alliance for health, physical education, recreation and dance.
- Lindgren, Maj 2010a. Tanssiterapeutti, fysioterapeutti, työnohjaaja, seksuaalineuvoja. HYKS, naisten ja lastentautien tulostyöyksikkö. Helsinki: Haastattelu 26.4.2010.
- Lindgren, Maj 2010b. Tanssiterapeutti, fysioterapeutti, työnohjaaja, seksuaalineuvoja. HYKS, naisten ja lastentautien tulostyöyksikkö. Helsinki: Suullinen tiedonanto 30.8.
- Lintunen, Taru – Koivumäki, Kari – Säilä, Hannu 1995. Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura ry. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

- Monni, Kirsi 2004a. Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999. Acta Scenica 32. Teatterikorkeakoulu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Monni Kirsi 2004b. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike -työskentely - Kaksi kehotietoisuuden harjoittamisen metodia. Liite tanssitaiteen taiteellisen tohtorintutkinnon kirjalliseen osioon. Helsinki: Yliopistopaino.
- Meekums, Bonnie 2002. Dance movement therapy. London: SAGE publications.
- Nonaka, Sachiko – Takeuchi, Nobuko 1995. Knowledge creating company – How japanese companies create the dynamics of innovation. Oxford 1995: Oxford University Press.
- Parviainen Jaana 2006. Meduusan liike: Mobiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus.
- Pylvänäinen, Päivi 1996. Tanssiterapiaa voidaan hyödyntää kuntoutuksessa. Artikkel.
- Rauhala, Lauri 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Sairaanhoidtajien kuntoutussäätiö: Helsinki.
- Rosen, Marion – Brenner, Susan 2003. Rosen menetelmä – Kosketusta keholle ja mielelle. Turpeinen, Tuija (suom.). Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Rouhiainen, Leena 2007. Taide ja liike. Matka paikantuneeseen tilaan: tanssijan, arkkitehdin ja äänisuunnittelijan performatiivisen työn aineksia. Mäkinen, Olli – Mäntyniemi, Tiina (toim.) Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Tutkimuksia 282.
- Roxendal, Gertrud 1987. Ett helhetsperspektiv – sjukgymnastik inför framtiden. Lund: Studentlitteratur.
- Roxendal, Gertrud – Winberg, Agneta 2002. Levande människa – Basal kroppskänedom för rörelse och vila. Falköping: Elanders Gummersons.
- Ryynänen, Helena 1997. Referaatti teoksesta; Stanton-Jones, Kristina 1992. An introduction to dance movement therapy in psychiatry. London 1992. Routledge.
- Ryynänen, Helena 2010. Tanssi- ja liiketerapeutti. Tanssi- ja liiketerapian koulutusohjelman kouluttaja. Tanssipaja Miilu. Helsinki: Haastattelu 25.8.2010
- Saaranen-Kauppinen, Anita - Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tamereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

Verkkodokumentti. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html>. Luettu 4.11.2010.

Sandström, Marita 2010. Psykke ja aivotoiminta – Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOY pro.

Skjaerven, Liv Helvik (toim.) 2002a. Quality of movement – the art and health. Lectures of philosophy, theory and practical implications to Basic Body Awareness Therapy. Bergen University College. Department of Health and Social Sciences.

Skjaerven, Liv Helvik 2002b. Basic Body Awareness Therapy. Exercises, verbal guidance, observation and assessment of Quality on Movement. A first introduction. L. H. Skjaerven: Bergen.

Skjaerven, Liv Helvik 2003. Basic Body Awareness Therapy. A guide to understanding, therapy and growth. Level II. L. H. Skjaerven: Bergen.

Talvitie, Ulla – Karppi, Sirkka-Liisa – Mansikkamäki, Tarja 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vilppunen, Pirkko – Kemppe, Kirsti 1974. Liike ja rytmi. Helsinki: Tammi.

Ylönen, Maarit 2004. Luova ja terapeuttinen liike lasten kehityksen tukena. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 8. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Liitteet

Liite 1. Haastattelemamme asiantuntijat

Heimonen Kirsi: Suorittanut vuonna 1993 Lontoossa Master of Arts-tutkinnon (tanssitaiteen maisteri). Väitellyt joulukuussa 2009 tanssitaiteen tohtoriksi Teatterikorkeakoulusta. Väitöskirja Sukellus liikkeeseen -liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen välineenä, käsittelee tanssimisen kokemuksia ja niistä kirjoittamista. Heimonen työskentelee tällä hetkellä Helsingin Diakonissalaitoksella tanssitaiteilijana muistisairaiden kanssa. Hän on työskennellyt paljon erilaisten ryhmien kanssa, mm. huume- ja mielenterveystyössä sekä lasten kanssa.

Lindgren Maj-Kristine: Valmistunut lääkintävoimistelijaksi Helsingin IV sairaanhoito-oppilaitoksesta, erikoislääkintävoimistelija 1989 samasta oppilaitoksesta, fysioterapeutti AMK 2003 Stadia, seksuaalineuvojaksi 2003 Laurea amk, tanssi-liiketerapeutti 2000 Teak Täyk, työnohjaaja 2005 Piramk. Lisäopintoja fysioterapian, tanssi-liiketerapian, psykofyysisen psykoterapian, kognitiivisen ja jungilaisen psykoterapian alueilla. Sensorimotorisen psykoterapian pitkä jatkokoulutus Traumaterapiakeskuksen järjestämänä. Ohjannut 15 vuotta useita tanssi-liiketerapian ryhmiä ja yksilöterapioiden sekä toiminut työnohjaajana sekä yksilöille että moniammatillisille tiimeille. Työskentelee tällä hetkellä HYKS:n Lasten ja nuorten sairaalassa lasten kipupoliklinikalla, nuorisovastaanotolla ja lastenpsykiatrisilla osastoilla.

Kamunen Riikka: Fysioterapeutti vuodesta 1996 sekä valmistunut tanssi- ja liiketerapeutiksi vuonna Teakin aikuiskoulutusyksikön ammatillisesta täydennyskoulutuksesta 2006. Työskennellyt Helsingin seniorisäätiöllä fysioterapeuttina vuodesta 1996. Riikalla on pitkä ura muistisairaiden vanhusten kanssa työskentelystä, joiden parissa hän on hyödyntänyt tanssiterapeutista osaamistaan. Tällä hetkellä Riikka työskentelee Lyhty ry:ssä, joka tarjoaa työ- ja asumispalveluja kehitysvammaisille ihmisille. Hän palaa kuitenkin Seniorisäätiölle vuoden 2011 alusta.

Ryynänen Helena: Tanssi- ja liiketerapeutti 1996, B.C. Creative Therapie Dans en Beweging (tutkinto vastaa Suomessa humanististen tieteiden kandidatin tutkintoa) ja Shindo-hoitaja/kouluttaja. Toimii yksityisyrittäjänä Helsingin Pikku-Huopalahdessa Tanssipaja Miilussa ja tapaa myös asiakkaitaan kuntoutusyksiköiden tiloissa. Helenan työskentelyyn

kuuluu sekä yksilöterapiapää että ryhmätyöskentelyä eri ikäisille. Helena ohjaa työpajassaan erilaisia terapeuttisen tanssin ja luovan kehityöskentelyn ryhmiä. Vuodesta 1996 hän on toiminut myös tanssi- ja liiketerapian koulutusohjelmien kouluttajana Suomessa.

Liite 2. Teemahaastattelun pohja

LIIEKIMPROVISAATIO, LUOVA LIIKE JA KEHOTIETOISUUS

- Edistääkö liikeimprovisaatio kehotietoisuutta, miten?
- Miksi juuri liikeimprovisaatio?
- Millä tavalla havainnoit ryhmäläisten tietoisuutta omasta kehostaan?
- Itsenäiset harjoitteet vs. ryhmäharjoitteet?

OMA KOKEMUS

- Miten liikeimprovisaatio on vaikuttanut elämääsi?

TAVOITTEET RYHMÄSSÄ

- Millaisia konkreettisia tavoitteita asetat?
- Kuinka paljon suunnittelet etukäteen?
- Minkälaisia ryhmiä ohjaat?
- Yksilöllisyys? Toteutuuko ryhmässä?
- Miten tavoitteiden saavuttamista voi mitata?

OHJAAMINEN

- Voitko kuvailla ohjaustyyliäsi?
- Miten oma persoona vaikuttaa liikeimprovisaatioon?
- Kuinka paljon annat ohjeita, milloin takennat niitä?
- Korjaatko, annatko palautetta?
- Otatko kontaktia ryhmäläisiin?
- Miten hetkeen keskittymistä voi edistää, eikä se ole koko jutun juju ja juuri?
- Millä keinoilla edistät ryhmäytymistä?
- Miten haluaisit vielä kehittyä?

IMPROVISAATIO, INTUITIO, METAFORAT & MIELIKUVAT

- Hyödynnätkö paljon intuitiota?
- Milloin tarvitset sitä?
- Milloin se voi pettää, osoittautua virheelliseksi?
- Minkälaisia asioita ryhmässä havainnoit?
- Käytätkö esim. mielikuvia palautteen antamisessa, muussa ohjauksessa?

MUSIIKKI, RYTMİ, TANSSILAJIT

- Käytätkö musiikkia?
- Miten valitset musiikin?
- Milloin et käytä musiikkia?
- Musiikki & tunnelit
- Rytmit ja tauot ja niiden merkitys
- Henk. koht. rytmi ↔ musiikin rytmi

KESKUSTELU RYHMÄSSÄ

- Käytätkö?
- Mitä kysyt ja miten?
- Mitä kohti viet osallistujien ajatuksia?

MITÄ OLISIT TOIVONUT TIETÄVÄSI JO VASTA-ALKAJANA

- Mitä tietoa olisi hyvä olla kun lähtee liikkeelle?
- Mitä olet oppinut "kantapään kautta"?

- Mitä tiedät kokemuksen valossa?