

Opinnäytetyö (AMK)
Esittävän taiteen koulutusohjelma
Tanssinopettajan suuntautumisvaihtoehto
2015

Eeva Kukkonen

LIIKETTÄ PEILISSÄ

– peilin merkitys baletin opetuksessa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Tanssinopettajan suuntautumisvaihtoehto

Kevät 2015 | 36

Tarja Yoken

Eeva Kukkonen

LIKETTÄ PEILISSÄ

Tämä on Turun Taideakatemia (AMK) tanssinopettajan tutkintoon liittyvä pedagoginen opinnäytetyö. Työssäni tarkastelen kuinka peiliä hyödynnetään klassisen baletin opetuksessa. Pohdin peilin merkitystä tanssioppilaan itsetunnolle ja sen vaikutusta tanssin oppimiselle eri ikävaiheissa. Olen kiinnostunut siitä, kuinka peili tanssisalissa vaikuttaa klassisen baletin oppimiseen ja kykyyn ilmaista itseään tanssin avulla. Lisäksi pohdin peilin vaikutusta oppilaan kinesteettiselle aistille eli kyvyille havaita kehon liikkeitä sisältäpäin.

Työ pohjautuu lähdekirjallisuuteen, kirjoittajan omiin kokemuksiin sekä eri-ikäisten balettioppilaiden haastatteluihin.

Ensimmäinen luku käsittelee tanssioppilaan suhdetta itseensä ja peilikuvaansa sekä ympäristöönsä. Toisessa luvussa käsitellään erilaisia oppimistyyliä ja tapoja oppia klassisen baletin harjoitustunnilla ja peilin positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia sekä yksittäiselle oppilaalle että ryhmälle. Lisäksi käsittelem peilin merkitystä kinesteettisen aistin kehitykselle. Viimeiseksi avaan haastatteluja, joissa eri-ikäiset balettioppilaat kertovat kokemuksistaan ja näkemyksistään peilistä balettitunnilla ja pohdiskelen saamiani vastauksia ja peilin roolia tanssisalissa.

Työni tavoitteena on selvittää, miksi lähes jokaisessa balettisalissa on peili ja onko se todella välttämätön tanssin oppimiselle? Auttaako peili tanssijaa ymmärtämään kehoaan paremmin?

ASIASANAT:

baletti, kinesteettinen aisti, minäkuva, tanssikasvatus, oppiminen, peili

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

2015 | 36

Tarja Yoken

Eeva Kukkonen

THE USE OF THE MIRROR IN CLASSICAL BALLET

This study explains how the mirror is used when learning classical ballet. The author researches the mirror's positive and negative effect on dance student's self-confidence and technical ability in the ballet class. The author also considers the development of the kinesthetic sense and the ability to perform on the stage when the student is used to dance in front of the mirror. The study is based on source literature, the author's own experiences and interviews from ballet students of different ages.

In the first chapter the researcher explains the basis and structure of the work. The second chapter focuses on the dancer's relationship with his/her surroundings, the learning group and to himself. The third chapter explains the common ways to learn in the classical ballet class and ponders the mirror's effect in the learning process. In the end of this chapter I discuss the development of kinesthetic sense when dancing in front of the mirror. In the fourth chapter the author considers the mirror's importance for different age groups through an interview that made with ballet students.

One of the main themes for the work is to understand why the mirror is placed in the ballet classroom and is it really necessary for the dancer's ability to learn movement and understand one's body. Dancing in front of the mirror for years and years can have major impact on dancer's self-image.

KEYWORDS:

Classical ballet, dance education, kinesthetic sense, mirror, self-image

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 TANSSIJA SUHTEESSA ITSEENSÄ JA YMPÄRÖIVÄÄN TODELLISUUTEEN	7
2.1 MINÄKÄSITYKSESTÄ	7
2.2 KILPAILU JA LÄHIKEHITYKSEN VYÖHYKE	9
2.3 TANSSIJAN SUHDE MAAILMAAN	10
2.4 ITSEIHAILU JA NARSISMI	11
3 TANSSIN OPPIMINEN JA PEILI	13
3.1 MALLIOPPIMINEN	14
3.2 PEILILUNTTARIT	15
3.3 PEILISIDONNAINEN OPPIMINEN	17
3.4 PEILIKUVA OSANA LIIKKEEN HAVAINNOINTIA	18
3.5 AISTILÄHTÖINEN OPPIMINEN	20
3.5.1 KINESTEETTINEN AISTI	20
3.5.2 MUODON JA LIIKKEEN SUHDE	21
4 PEILIN MERKITYS ERI IKÄKAUSINA	22
4.1 LASTENTANSSI	22
4.2 KOULUIKÄISET LAPSET	24
4.3 TEINIT	26
4.4 EDISTYNEET OPPILAAT	28
5 POHDINTA	31
LÄHTEET	34
LIITTEET	
HAASTATTELULOMAKE	

1 JOHDANTO

Lähes jokaisessa tanssisalissa on peili. Tanssijat kasvavat ja kehittyvät taiteilijoiksi tilassa, jossa oma peilikuva on jatkuvasti läsnä. Tanssija tottuu katsomaan itseään peilistä usein jo pienestä pitäen. Peilisalissa oppilas on ikään kuin herkeämättä oman itsensä ulkopuolinen havainnoitsija. Peilin avulla tanssija saa välittömästi visuaalisen palautteen omasta työstään kinesteettisen aistin eli asentoaistin lisäksi. Peilliseen saliin totunut tanssija saattaa tuntea olevansa eksyksissä joutuessaan tanssimaan ilman peiliä. Toisaalta henkilö, joka ei ole totunut työskentelemään peilin edessä saattaa suorastaan vaivaantua joutuessaan työskentelemään oman peilikuvansa edessä.

Ihmiset ovat peililleet itseään jo tuhansien vuosien ajan: ennen varsinaisen peilin keksimistä peilinä on toiminut esimerkiksi veden heijastama kuvajainen katsojastaan. Koska ihminen voi nähdä itsensä peilistä ikään kuin ulkopuolisen silmin, peiliin on aina liitetty itsensä tiedostaminen ja kaipuu olla jotain vielä enemmän: kuka tuo on, joka katsoo minua? Miltä minä näytän? Kuinka voin saada tuon ihmisen peilissä näyttämään kauniimmalta, nuoremmalta, älykkäämmältä, arvokkaammalta? (IADMS 2008.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää peilin merkitystä tanssitunnilla oppilaan oppimisen kannalta. Pohdin, millä tavalla peili auttaa tanssioppilasta oppimaan ja millä tavalla se vaikuttaa tanssijan kykyyn hahmottaa kehoaan. Onko peilistä todella hyötyä? Peilin avulla tanssijan oma liike muuttuu fyysisestä itseilmaisusta visuaaliseksi kokemukseksi myös tanssijalle itselleen. Peilistä tanssija saa tekemisestään visuaalisen palautteen välittömästi, vaikka tanssin tulisi olla tanssijalle itselleen enemmänkin fyysistä kuin visuaalista. Onhan tanssija itse aktiivinen toimija eikä niinkään tilanteen passiivinen seurailija.

Pohdin opinnäytetyössäni, kuinka peili vaikuttaa tanssijan itsetuntoon ja kokemukseen itsestään ja omista taidoistaan. Olin hämmästynyt siitä, kuinka vähän huomiota peiliin oikeastaan kiinnitetään tanssinopetuksessa ja tanssintutkimuksessa. Peili mainittiin vain muutamissa tanssia käsittelevissä teoksissa, mikä on

hämmästyttävää verrattuna siihen, kuinka yleinen työväline peili on tanssisaleissa ympäri maailman. Suoraan aiheeseen liittyvänä lähteenä käytin Sally Ann Radellin tutkimusta, jossa tutkittiin peilin käyttöä aikuisilla alkeisbalettioppilailta.

Teetin opinnäytetyötä varten balettioppilaille harjoituksia, jotka liittyivät peiliin ja sen käyttöön tunnilla. Harjoitusten jälkeen keskustelimme peilistä ja sen merkityksestä oppilaille. Osa oppilaista vastasi kirjallisella haastattelulomakkeella ennalta annettuihin kysymyksiin. Haastattelujen avulla selvitin, millaiseksi oppilaat kokevat suhteensa omaan peilikuvaansa tanssitunnilla ja millä tavalla he kokevat peilin vaikuttavan itseensä tanssijana. Etsin vastauksia myös siihen, kuinka peilin vaikutus tunnilla muuttuu eri ikäkausina.

HAASTATTELUT

Opinnäytetyötäni varten haastattelin eri-ikäisiä tanssinopiskelijoita selvittääkseni, miten suhtautuminen peiliin muuttuu iän myötä. Nuorimmat haastateltavani ovat 5-vuotiaita satubalettioppilaita ja vanhimmat jo aikuisia tanssinharrastajia sekä ammattilaisia. Haastattelut olivat pääosin kirjallisia, joihin vastaaminen vei noin 15 minuuttia. Alle kouluikäisiä lapsia haastattelin suullisesti, koska he olivat vielä liian nuoria osatakseen kirjoittaa.

Tein haastattelut pääosin Raija Lehmussaaren balettikoulussa Turussa keväällä 2015. Mukana oli kaikenikäisiä harrastajia, joiden tanssitaustat ja tavoitteet olivat keskenään hyvin erilaisia. Osa haastatelluista tähtäsi tanssin ammattilaisiksi, ja he kävivät harjoituksissa melkein päivittäin, osa kävi tanssitunneilla vain harrastamassa 45–60 minuuttia kerran viikossa. Balettikoulun harjoitustunneilla tanssisalissa on aina peili. Lisäksi haastattelin yhtä muodostelmaluistelujoukkuetta, joille tanssi on oheislajina kerran viikossa. Tanssitunnit olivat luistelijoille ainoita hetkiä viikossa, jolloin he harjoittelevat peilin edessä.

Haastateltavia ryhmiä oli yhteensä seitsemän. Haastateltavista melkein kaikki vastaajat ovat naisia: 93 naista ja yksi mies.

2 TANSSIJA SUHTEESSA ITSEENSÄ JA YMPÄRÖIVÄÄN TODELLISUUTEEN

Länsimaisessa yhteiskunnassa vallitsee käsitys dualismista, jossa erotamme toisistaan kehon ja mielen kahdeksi, toisistaan erillä olevaksi asiaksi. Dualistinen perinne ajaa tanssijoita suhtautumaan kehoonsa välineellisesti, kuin instrumenttiin, jolla toteutetaan opettajan tai koreografin toiveita. Dualismi objektivoi tanssijan kehon tanssin välineeksi, esineeksi, joka ilmentää tanssia. (Parviainen 1995, 8.)

2.1 MINÄKÄSITYKSESTÄ

Yksi ihmisyyden kummallisista piirteistä on kyky asettua itsensä ulkopuolella ja havainnoida itseään ulkoapäin kuin erillisenä objektina. Ihmisen katsoessa itseään peilistä hän ymmärtää sen olevan heijastus omasta kehosta eikä toinen henkilö. Minäkokemuksen keskeinen sisältö on olemassa olon tunne, joka perustuu paljolti oman ruumiin kokemiseen (Vuorinen 1998, 87). Ihmisellä on lisäksi mullistava työkalu oman itsensä havainnoimiseen: kieli, joka on monella tavalla itseä koskevan tietoisuuden perusta (Vuorinen 1998, 110). Peilin avulla ihminen saa tietoa ulkoisesta olemuksestaan ja oma peilikuva on suuri osa ihmisen itsestään muodostamaa minäkuvaa ja identiteettiä.

Katsoja asettaa peilikuvaansa kohtaan usein toiveita ja ihanteita, jotka eivät välttämättä kohtaa peilissä. Itsetunnolla on suuri vaikutus siihen, mitä katsoja näkee katsoessaan itseään ja millaisiin asioihin hän kiinnittää huomiota.

Peili voi tehdä katsojastaan arvostelevan kehonsa suhteen ja saada heidät vertaamaan itseään herkemmin ryhmän muihin jäseniin. Sally Ann Radellin tutkimuksessa (2014, 161–178) verrattiin kahta aloittelevaa luokkaa toisiinsa. Oppilaat ryhmässä olivat aikuisia, jotka aloittivat balettitunnit aivan alkeista. Toisella ryhmällä oli käytössään peili ja toisella ei. Yhden lukukauden jälkeen oppilaiden

taitoja verrattiin toisiinsa ja heitä haastateltiin. Oli huomattavissa, että peilin edessä harjoitelleet oppilaat olivat itsekriittisempiä ja suhtautuivat kehonkuvaansa arvostelevammin kuin ilman peiliä harjoitelleet oppilaat. Tanssiteknisiltä taidoiltaan oppilaat olivat suunnilleen samalla tasolla, mutta oppilaat, joilla peiliä ei ollut, kehittivät esiintymistaidoiltaan enemmän kuin peilin edessä harjoitelleet (Radell ym. 2014. 161–178). Nopeutta vaativissa liikesarjoissa peili häiritsi oppilaiden oppimista. Hitaissa liikesarjoissa oppilailla on sen sijaan enemmän aikaa katsoa peiliin. Kyselyssä kävi ilmi, että liikkeiden vaikeusaste, oppilaan taitotaso, oppilaan stressitaso ja tietoisuus itsestä vaikuttivat siihen, oliko kokemus peilistä positiivinen vai negatiivinen. Helpossa liikesarjassa, jonka aikana oppilaan stressitaso oli matalalla, peili vaikutti oppilaan itsetuntoon ja kehonkuvaan positiivisesti. (Radell ym. 2014, 161–178.)

Kyselyssä kävi ilmi, että suurelta osin vastaajien mielestä peili vaikutti tunnilla keskittymistä haittavalta häiriötekijältä. Lisäksi monen mielestä peilittömällä tunnilla oli vähemmän stressiä ja itsekritiikkiä. Ilman peiliä oppilaat vertasivat itseään vähemmän ryhmän muihin oppilaisiin. Tutkimuksessa tuli ilmi myös yllättäviä tuloksia: huomattiin, että taidoiltaan heikompien oppilaiden kehonkuva heikkeni, kun he harjoittelivat salissa, jossa peiliä ei ollut. Tämä selittynee sillä, että aloittelevilla oppilailla ei ole vielä yhtä paljon tietoa tanssitekniikasta tai omasta kehostaan, eivätkä he ole samalla tavalla kriittisiä ja vaativia itseään kohtaan kuin edistyneet oppilaat. Aloittelevat oppilaat eivät välttämättä osaa edistyneiden oppilaiden tavalla korjata virheitään oma-aloitteisesti tai kiinnittää niihin huomiota. (Radell ym, 2014, 161–178.) Toisaalta aloittelijan huomio saattaa kiinnittyä epäolennaisiin asioihin ja näin häiritä oppilaan keskittymistä.

Usein aloittelevalle tanssinoppilaalle on hyväksi, jos hän ”tuntee” liikkeet kehoonsaan ja oppia muistamaan ne lihasmuistinsa avulla eikä kopioi niitä peilistä näköaistinsa avulla (Warren 1989, 82). Tällä tavalla oppilaan täytyy työskennellä aktiivisesti ja oma-aloitteisesti eikä hän voi passiivisesti vain matkia liikettä peilin kautta. Oppilaan täytyy työskennellä aktiivisesti oivallusten ja erehdysten kautta löytääkseen oikeat liikeradat.

2.2 KILPAILU JA LÄHIKEHITYKSEN VYÖHYKE

Lähikehityksen vyöhyke on taso, joka jää oppilaan taitotason ja hänelle mahdollisen potentiaalisen kehitystason väliin. Jos oppilas suorittaa tehtävän ohjaajan tai vertaisryhmän kanssa, joka on häntä edempänä suorituksessaan, pystyy hän suoriutumaan tehtävästään korkeammalla tasolla kuin toimiessaan yksin (Tynjälä 1999, 126). Yksi tai useampi oppilas, joka on suhteessa muuhun ryhmään hieman edellä voi haastaa ja kannustaa esimerkillään ryhmän muita jäseniä kehittymään nopeammin. Tanssiryhmässä oppilaat eivät toimi vain yksilöinä, vaan jatkuvasti haastaen ja kannustaen toisiaan ryhmän sisällä. Yksi baletinopetuksen kummallisista piirteistä on, että vaikka balettia opetetaan lähes aina ryhmässä, on baletti silti yksilölaji.

Peilin kautta oppiessaan oppilaat kiinnittävät toisiinsa enemmän huomiota kuin ilman peiliä työskennellessään. Tämä saattaa johtaa siihen, että oppilaat vertailevat itseään herkemmin toisiinsa. Baletti on hyvin vaativa laji, joka edellyttää tekijältään sekä taitoa, lahjakkuutta ja kovaa työtä sekä pitkäjänteisyyttä ja kuralaisuutta. Baletin liikesanasto ja ihanteet ovat ennalta tarkkaan määriteltäviä ja niiden täydellinen tavoittaminen voi olla oppilaalle mahdotonta. Klassisen baletin ankarat keholliset vaatimukset, kuten lonkkien laaja aukikierto, selän ja nilkkojen taipuisuus, notkeus sekä keveys, hoikkuus ja pitkäraajaisuus ovat harvinainen yhdistelmä yhdessä oppilaassa samalla kertaa. Jatkuva vertailu muihin voi johtaa tanssinoppilaan itsetunnon huonontumiseen ja epäterveeseen kilpailuun ryhmän jäsenten kesken. Siksi on tärkeää, että oppilas balettitunnilla tunnistaa oman kehonsa rajat ja mahdollisuudet, mutta kokee tulevansa hyväksytyksi omana itsenään.

On myös tärkeää, että oppilas tiedostaa kehonsa anatomiset rajallisuudet: omaan kehoon voi olla vaikea vaikuttaa varsinkaan murrosiän jälkeen: jalat eivät kasva pidemmiksi, vaikka kuinka sitä haluaisimme eikä ole operaatiota, jolla litteä takaraivo muuttuisi joutsenen profiiliksi. Kuitenkin kehon liikkeet ja ilmaisu ovat asioita, joihin voi aina vaikuttaa, ja joissa on mahdollista oppia uusia asioita.

Terve kilpailuhenki ryhmässä voi toisaalta auttaa oppilasta kehittymään ja ylittämään itsensä. Kun ryhmässä on joku, joka on aina askeleen edellä, voi se kannustaa vierustoveria pinnistelemaan kiivaammin päästäkseen samalle tasolle. Sen sijaan jatkuva vertailu muihin peilin kautta voi häiritä oppilaan keskittymistä liikesarjan aikana ja näin hidastaa kehitystä. Oppilaan voi olla vaikea keskittyä omaan tekemiseensä, jos hän jatkuvasti tarkkailee muita ja hänen huomionsa keskittyy jonnekin muualle, kuin käsillä olevaan tehtävään. Tässä tapauksessa on hyvä, jos opettaja muistuttaa oppilaita keskittymään omaan tekemiseensä eikä tarkkailemaan itseään tai ryhmän muita jäseniä peilin kautta. Kehon liiallinen tarkkailu tanssitunnilla voi pahimmillaan johtaa siihen, että keho mielletään vain objektina, työvälineenä ja tanssijan ulkokuorena. Kehon muuttuessa pelkäksi objektiksi tuskin voidaan enää puhua tanssista.

2.3 TANSSIJAN SUHDE MAAILMAAN

Ihmisen maailmankuva on hänen näkemyksensä maailmasta sellaisena kuin hän sen kokee. Maailmasuhde perustuu ihmisen omiin käsityksiin, kokemuksiin ja uskomuksiin ympäröivästä todellisuudesta. Yksilön maailmankuvaan kiteytyy kaikki se, mitä yksilö on elämänsä varrella oppinut, ajatellut ja tuntenut. (Vuorinen 1998, 220). Ihmisen suhde maailmaan edustaa ennen kaikkea yksilön suhdetta itseensä: yksilölliset luonteenpiirteet, opitut ja luontaiset tavat toimia sekä mielentila määräävät, mihin ihminen kiinnittää huomionsa ympäristössään ja millaisia päätelmiä hän niistä tekee.

Tanssinharjoittelu ei ole pelkästään mekaanista kehon liikuttelua, vaan tanssin harjoittelijan tulee etsiä itseään tuntevana, älyllisenä ja ajattelevana kokonaisuutena. Muutokset vaativat aikaa, ja keholliset muutokset vaativat kokemuksia. Tanssiminen on osa kehoa ja elämisen kokonaisuutta. Kiinnostavaa ei siis ole se, miten tanssijat liikkuvat, vaan mikä heitä liikuttaa. Tanssi syntyy suhteesta tanssijan ja häntä ympäröivän maailman välillä. Tanssiharjoittelussa kehitetään kehon omaa ymmärrystä ja laajennetaan liikkuvan kehon mahdollisuuksia.

(Parviainen 1995, 6-13.) Tanssija etsii kehollista tasoa ympäröivään maailmaan ja ihmisiin sekä samalla myös itseensä. Tämä on ehkä kaikkein primitiivisin sisäänrakennettu taso tanssijan ja maailman välillä. Peilin edessä tanssija voi harhautua tuijottelemaan kehoaan objektina, jolloin mahdollisuus kehollisen maailmasuhteen löytämiseen saattaa hävitä tai se suuntautuu jonnekin muualle.

Ilman peiliä tanssijan läsnäolo tanssisalissa ja hetkessä eläminen voi olla huomattavasti helpompaa kuin peilin kanssa. Peili houkuttelee tanssijan usein tuijottamaan sen syvyykseen, jolloin tanssija unohtaa samalla itseilmaisun pienet nyanssit. Peilistä kun katsotaan usein juuri teknistä osaamista toisin kuin esimerkiksi ilmaisua tai heittäytymistä. Joidenkin asioiden, kuten oman katseen suuntia, on lähes mahdotonta seurata peilissä. Ilman peiliä voi olla helpompi keskittyä liikkeen tuntemiseen ja hetkessä elämiseen, sillä lopulta tanssi on hyvin hetkeen sidottu taidemuoto, joka elää näyttämöllä ja sen jälkeen vain katsojien muistissa.

2.4 ITSEIHAILU JA NARSISMI

Keho voi olla tanssijalle itselleen ihailun ja narsismin kohde. Narsismin vastapainoksi voi tulla jatkuva tyytymättömyys omaan kehoon ja masokistinen itsensä ruoskiminen. Tämä on luonnollinen, jopa välttämätön vaihe tanssijan kehityksessä. (Parviainen 1995, 8.) Oman peilikuvan näkeminen suuresta peilistä voi olla aloittelijalle lumoavaa ja on luonnollista, suorastaan suotavaa, tuntea ylpeyttä ja ihailua omaa kehoaan kohtaan. Esteettisistä vaatimuksista huolimatta baletti ei kuitenkaan ole kauneuskilpailu. Tanssijan on tarkoitus tehdä, ei vain näyttää, ja liikkua, ei pelkästään poseerata. Tanssija on lavalla tunteita, musiikkia, liikettä ja rytmiä.

Edistyneemmät tanssijat harvoin nauttivat itsensä katselemisesta esimerkiksi videolta, vaikka videointi voi olla hyvin käyttökelpoinen työväline tanssin opetuksessa ja esimerkiksi koreografiaa tehdessä. Itsensä näkeminen videolta voi olla hyvinkin antoisaa tai opettavaista, mutta se voi myös aiheuttaa katsojas-

saan kohtuutonta itsekritiikkiä. Varsinkin edistyneellä tanssijalla on paljon tietoa omasta kehostaan ja tanssiteknikastaan, ja hän katsoo omaa suoritustaan tarkemmin kuin aloitteleva oppilas. Kuitenkaan tanssijan kriittisyys itseään kohtaan ei ole riippuvainen tanssijan teknisistä kyvyistä. Mitä taitavin ja menestynein tanssija voi soimata itseään tiukoin ruoskaniskuin riippumatta siitä, mitä hän oikeastaan on nähnyt. Sen vastapainoksi on olemassa myös, joskin harvemmin, tanssijoita, jotka ihailevat itseään rajattomasti ja nauttivat saadessaan katsella itseään esimerkiksi videolta. On hyvä muistaa, että harjoituksesta tai esityksestä tehty taltiointi on aivan eri asia kuin varta vasten elokuvaksi kuvattu, leikattu ja ohjattu tanssiteos.

Narsismi voi olla tanssijalle välttämätön kehitysaste, mutta pysyvänä tilana se on pinnallinen ja heikko lähtökohta. Narsistiselle tanssijalle tanssi ja harjoittelu-salin peili toimii välineenä saada pinnallista ihailua ja palvontaa osakseen. Tanssijat motivaationa on olla siis ulkonäöllisesti ja tanssiteknisesti puoleensa-vetävä tanssija, ja saada sillä keinolla huomiota ja ihailua osakseen. Narsistinen tanssija etsii tyydytystä tarpeelleen tulla ihailuksi ja palvotuksi.

Peilin, videon tai valokuvan kohdalla on hyvä pysähtyä toisinaan miettimään, millaisiin asioihin kiinnittää huomiota, ja kuinka suhtautua esimerkiksi harjoitus-salin peiliin rakentavasti. Vasta, kun tanssija on päässyt ulkonäöllisten paineiden yli ja hän uskaltaa luopua narsismista, hän voi Parviaisen mukaan (1995, 9) syventää tanssin merkityksiä eteenpäin. Tätä varten tanssijan täytyy uskaltaa tulla nähdyksi haavoittuvaisena omana itsenään ja hyväksyä omat rajoituksensa. Silloin tanssijan motiiveina ei ole enää oman kehon välineellinen palvonta ja ihailun kohteena olemisella ei ole enää liian suurta merkitystä.

3 TANSSIN OPPIMINEN JA PEILI

Klassisen baletin harjoitustunti etenee yleensä melko samanlaisen kaavan mukaan. Tunnin alkupuoliskolla harjoitellaan tangon ääressä, tangosta kiinni pitäen yhdellä tai kahdella kädellä, vatsa, kylki tai selkä tankoon päin. Tämän jälkeen samoja asioita harjoitellaan keskilattialla ilman tangosta saatavaa tukea soveltamalla ja laajentamalla tankoharjoituksissa opittua. Lisäksi balettituntiin sisältyy liikkuvia harjoitteita, joita tehdään yleensä liikkuen salin poikki joko nurkasta nurkkaan tai salin seinältä toiseen.

Peili on balettitunnilla olennainen osa harjoittelua ja tanssisalia. Peiliä on käytetty oppimisen työvälineenä länsimaisessa tanssissa jo vuosisatoja, vaikka sen saapumisesta tanssisaleihin ei ole säilynyt tarkkoja dokumentteja. Luultavasti peilin käyttö on aloitettu balettiharjoituksissa noin 1700-luvulla. Tuolloin peilillä on luultavasti ollut samantapainen tarkoitus kuin nykyäänkin: peilin avulla voidaan tanssijan askeleita peilissä verrata ihanteelliseksi koettuun suoritukseen. Nykyisin peili on olennainen osa länsimaisen taidetanssin harjoitteluympäristöä. (IADMS 2013.)

Peili on asetettu tanssisaliin yleensä niin, että se toimii tunnilla ikään kuin yleisönä. Tämä johtaa paradoksiin, jossa oppilas on samaan aikaan sekä tanssija että katsoja. Peilillä voi olla suuri vaikutus oppilaan itsetuntoon ja kehitykseen tanssijana, ja sen vuoksi on tärkeää, että opettaja ymmärtää peilin hyödyt ja haitat tanssitunnilla. (Radell ym. 2014.)

Baletti on tanssilajina hyvin kurinalainen. Klassisen baletin askeleet ja liikkeet ovat tarkkaan ennalta määriteltäviä. Jokaisen liikkeen dynamiikka ja liikerata ovat vakiintuneita varpaan kärjestä pikkurilliin. Liikkeiden tulee kulkea niin kutsuttujen puhtaiden asentojen läpi. Klassisen baletin liikesanaston ja tekniikan oppimiseen menee keskimäärin noin kahdeksan vuotta. Tämä vaatii kurinalaista keskittymistä ja työskentelyä sekä sisäistä motivaatiota. Vasta kun oppilas on saavuttanut oikean tekniikan, voidaan totuttuja liikeratoja ryhtyä muuttamaan tai kehittämään eteenpäin.

3.1 MALLIOPPIMINEN

Usein baletinopetus alkaa mallioppimisella. Mallioppiminen perustuu pohjimmiltaan siihen, että opettaja näyttää esimerkillään mallia, ja oppilas kopioi perässä. Opettaja näyttää halutun liikkeen tai liikesarjan, jonka oppilas toistaa. Opettaja voi sen jälkeen sanallistaa oppimateriaalia lisää, ja tarkentaa, mitä oppilaan halutaan missäkin kohdassa ajattelevan tai tuntevan. Opettaja näyttää usein liikesarjan kohti peiliä niin, että oppilas voi kopioida liikkeet kuin opettajan varjona. Vaikka oppiminen on aluksi pelkkää matkimista, toiveena on, että oppilas sisäistää oppimansa liikkeet ja miettii itsenäisesti, miten ne hahmottuvat omassa kehossa. Myöhemmin opettajan esimerkkiä ei enää tarvita, vaan oppilas osaa ja muistaa tanssisarjan ilman opettajan apua.

Kirjassa ”Classical Ballet Technique” Gretchen Warren (1989, 82) sanoo välttävänsä peilin käyttöä alkeisoppilaiden kanssa. Hänen mielestään on erittäin tärkeää, että aluksi oppilas havainnoi kehon liikkeet sisältäpäin, ja oppii tekemään ne syvällisesti oikein. Muuten on vaarana, että oppilas kopioi liikkeet opettajan perässä, mutta osaamatta integroida niitä omaan kehoonsa. Tällöin oppiminen on hyvin pintapuolista ja kehon liikkeet perustuvat myöhemminkin pelkästään matkimiseen. Oppilaan tanssitekniikka jää silloin heikoksi ja pinnalliseksi.

Esimerkiksi aukikierto, joka on klassisessa baletissa tärkeä työkalu, joka mahdollistaa alaraajojen suuret liikelajuudet, on monimutkainen asia, joka vaatii oppilaalta usein paljon syvällistä pohdintaa. Ei riitä, että tanssioppilas kiertää jalkansa aukikiertoon kopioimalla opettajan perässä passiivisesti, vaan aukikierron ymmärtäminen ja hallitseminen vaatii usein pitkäjänteistä, aktiivista työtä ja kokeilua oppilaalta. Aukikierron tulee lähteä pallonmuotoisesta lonkkanivelestä, joka kykenee kiertämään koko raajan aukikiertoon niin, että polvi ja jalkaterä osoittavat samaan suuntaan. Lonkkanivelen rotaatioliikkeen saavat aikaan ison sarvennoisen ja istuinluun välillä kulkevat lihakset. Näiden lihasten työskentelyä voi alkeisoppilaan olla vaikea arvioida silmillä, vaan niiden työskentely tulee oppia tuntemaan liikeaistin kautta. Polvista ja nilkoista pakotettu aukikierto voi johtaa monenlaisiin vammoihin kehon alaraajojen nivelissä ja selässä, vaikka se

ensisilmäyksellä peilissä voisikin näyttää baletin ihanteiden mukaiselta (Clippinger 2007, 268).

3.2 PEILILUNTTARIT

Peili antaa opettajalle ja oppilaille mahdollisuuden nähdä tanssisali laajemmin ja useammasta kulmasta yhtä aikaa. Peilin avulla ei ole niin tärkeää, missä kohdassa salia seisoo, sillä myös eturiviin sijoitettu oppilas voi peilin kautta nähdä selkensä takana olevat oppilaat. Seisoessaan kasvot kohti peiliä oppilaat voivat saada näköyhteyden toisiinsa tanssisarjan aikana. Tämä mahdollistaa kommunikoinnin tanssisarjan aikana sekä myös liikkeiden kopioinnin toisilta oppilailta. Ryhmän jäsenet tukevat toisiaan sarjojen oppimisessa ja muistamisessa. Ryhmä saattaa yhdessä muistaa tanssisarjan, jota sen yksittäiset jäsenet eivät kykenisi vielä muistamaan kokonaan.

On myös tavallista, että ryhmään mahtuu varsinkin nuoremmilla oppilailla ns. ”vapaamatkustaja”, joka ei koskaan opettele liikesarjoja itse, vaan luottaa siihen, että pystyy aina matkimaan sarjan muilta oppilailta tai opettajalta. Peilin laajentaakin huomattavasti oppilaan mahdollisuuksia tiedostamattomaan ja tiedostettuun lunttaamiseen.

Tiedostava lunttari saattaa esimerkiksi olla oppilas, joka on ollut edellisen tunnin poissa, eikä osaa vielä edellisellä tunnilla opittua uutta liikemateriaalia. Hän saattaa matkia muiden perässä varsinkin, jos poissaolleella oppilaalla ei ole tunnilla aikaa opetella sarjaa kunnolla.

Tanssitunnilla, jossa oppiminen tapahtuu lähes aina ryhmässä, on luonnollista, että ryhmän jäsenet tukeutuvat toisiinsa ainakin jonkin verran erityisesti silloin kun liikemateriaalia vasta opetellaan. Ryhmän jäsenet kopioivat liikkeitä toisiltaan jonkin verran tahtomattaankin. Ongelmaksi kopiointi tulee silloin, kun oppilas antaa vastuun liikesarjan muistamisesta aina ryhmän muille jäsenille. Tämä saattaa johtua monista eri syistä, kuten heikosta itseluottamuksesta tai motivoaa-

tion puutteesta. Joskus lunttaaminen on vain tiedostamaton tapa toimia tanssintunnilla, kun oppilas ei jostain syystä luota itseensä tai omaan muistiinsa. Joskus lunttaaminen tulee esille, kun oppilaan joutuukin äkkiä eturiviin tai poispäin peilistä eikä hän yhtäkkiä enää osaakaan liikesarjaa, jota äsken teki vielä sujuvasti.

Muiden jatkuva seuraaminen kuitenkin hidastaa oppilaan kehitystä ja heikentää hänen oppimistaan huomattavasti. Kun oppilaan huomio on kiinnittynyt jonnekin muualle kuin omaan tekemiseen, hänen keskittymisensä on jatkuvasti jakautunut oman tekemisen ja muiden oppilaiden seuraamisen välille. Näiden kahden välillä palloilu ei ole pelkästään uuvuttavaa ja raskasta, vaan se heikentää oleellisesti oppilaan kykyä pysyä oikeassa rytmissä ja olla läsnä tanssiharjoituksessa.

Lunttaaminen voi olla myös tiedostettua. On luonnollista, että huomio kiinnittyy muihin oppilaisiin, ja seuraamisella voi olla positiivisia vaikutuksia: muiden oppilaiden esimerkkiä matkimalla oppilas voi mallioppimisen kautta kehittyä tanssitekniikassa nähdessään muita taitavia esimerkkejä. Peilin avulla oppilas voi myös verrata omaa tekemistään muun ryhmän tekemiseen ja saada arvokasta tietoa nähdessään liikesarjan samankaltaisuudet ja eroavaisuudet suhteessa ryhmän muihin jäseniin. Peilin avulla annetun liikesarjan oppiminen voi olla helpompaa, sillä oppilas kykenee näkemään esimerkin monesta eri suunnasta ja kopioimaan sen suoraan näköaistinsa kautta.

Joskus muiden oppilaiden seuraaminen on vain opittu tapa silloin, kun oppilas ei syystä tai toisesta luota itseensä tai kykyynsä oppia uusia asioita. Silloin on hyvä yrittää tunnistaa oma tapansa keskittyä tunnilla ja pohdiskella omaa tapansa oppia parhaiten. Joskus toimiva keino voi olla rintamasuunnan kääntäminen poispäin peilistä, jolloin oppilas ei välttämättä voikaan ottaa mallia muista.

3.3 PEILISIDONNAINEN OPPIMINEN

Tilannesidonnaisen oppimisteorian mukaan kaikki oppiminen on sidoksissa tilanteeseen, jossa oppiminen tapahtuu. Teorian mukaan kaikki ihmisen toiminta on sidottu kulttuuriin ja aikaan, jossa se tapahtuu. Oppiminen ei ole yksilöllinen, tyhjiössä tapahtuva ilmiö, vaan se koskettaa koko sosiaalista ja kulttuurista kenttää (Tynjälä 1999, 128–129). Näin ollen oppilaan oppiminen balettitunnilla on olennaisesti sidoksissa oppimisen tapaan ja paikkaan: opettajaan ja tunnin ilmapiiriin, muihin oppilaisiin, musiikkiin sekä baletissa myös peiliin. Peili antaa katsojalleen jatkuvasti välitöntä visuaalista palautetta itsestä, muista oppilaista, opettajasta ja tilasta. Oppilas ehdollistuu siis tietynlaiseen oppimiseen ja ottamaan tietynlaisen rooliin suhteessa opettajaan ja muihin oppilaisiin. Oppilas ei opi vain tiettyä oppisisältöä, vaan hän myös sosiaalistuu oppimisympäristönsä kulttuuriin (Tynjälä 1999, 129). Jos oppilas tottuu peiliin tanssisalissa ja alkaa luottamaan siihen liikaa tulee oppimisesta peilisdonnaista ja oppilaan voi myöhemmin olla vaikea irrottautua peilistä ja havaita kehoaan ja sen liikkeitä kineettisen aistin kautta.

Opettajan ja muiden oppilaiden esimerkillä sekä yksittäisen oppilaan henkilökohtaisilla valinnoilla ja asenteilla on suuri vaikutus siihen, mitä oppilas näkee peilistä ja miten hän osaa hyödyntää sitä oppimisessa. Oppilas ehdollistuu tarkkailemaan niitä asioita, joita opettaja hänelle sanallisesti tai kehollisesti korostaa. Kyseessä voi olla myös tiedostamatonta asenteiden siirtämistä: opettaja tai oppilas voi huomaamattaan siirtää esimerkillään oppimista edistäviä tai estäviä asenteita, joista hän ei itsekään ole tietoinen. Jos opettaja tuijottaa itseään peilistä hyvin arvostelevasti, voi arvosteleva asenne siirtyä oppilaalle tahattomasti. Opettajan persoonallisuuteen kuuluu lukematon määrä erilaisia tekijöitä aina äänenkäytöstä ja pukeutumisesta ryhtiin ja asenteisiin. Kaikki tekijät eivät välttämättä ole tiedostettuja tai näy ulospäin opettajalle itselleen. Opettajan koko persoonallisuudella on suuri vaikutus oppilaaseen.

3.4 PEILIKUVA OSANA LIIKKEEN HAVAINNOINTIA

Tulkitsemme maailmaa aistiemme kautta. Tällaisia aisteja ovat esimerkiksi kuu-
loaisti, näköaisti, hajuaisti, makuaisti, tasapainoaisti ja kinesteettinen aisti. Ha-
vaitseminen ei ole vain passiivista aistiärsykkeiden vastaanottamista, vaan aivot
tulkitsevat ja muokkaavat ympäristöstämme saatua tietoa jatkuvasti aiemmin
opittujen tietojen pohjalta. Havaitseminen tarkoittaa arkikielessä ihmisen arkisia
tulkintoja ympäristöstä ja itsestä, eikä se välttämättä ole tieteellistä tai harkittua
toimintaa. Oleellista onkin se, mitä asioita poimimme havaintojen virrasta lä-
hempään tarkasteluun (Lehikoinen 2014, 135.)

Havaitsemme kohteita näköaistin avulla. Ihmisen muisti voidaan jakaa kahteen
osaan: pitkäkestoiseen muistiin eli säiliömuistiin, sekä lyhytkestoiseen muistiin
eli työmuistiin. Pystymme tallentamaan lyhytkestoiseen muistiin yhdellä kertaa
noin 5-9 asiaa. Ylimääräinen, turhaksi koettu tieto joka ylittää työmuistin kapasiteetin
jätetään tulkitsematta. (Hyönä 2002, 4.)

Brittiläisen psykologin Alan Baddeleyn (s. 1934) kehittämän työmuistimallin mu-
kaan työmuisti voidaan jakaa keskusyksikköön ja kahteen apuyksikköön, fonolo-
giseen kehään ja visuospatiaaliseen muistilehtiöön. Keskusyksikkö on työ-
muistin ydin, ja sen avulla käsittelemme tietoa ja yhdistelemme sitä aiempiin
havaintoihimme. Fonologinen kehä taltioi automaattisesti kuultua puhetta ja säi-
lyttäen sen noin kahden sekunnin ajan. Toistomekanismi antaa aivoille hetken
lisäaikaa informaation tulkitsemiseen. (Hyönä 2002, 4.) Visuospatiaalinen lehtiö
toimii samankaltaisella periaatteella. Lehtiö tallentaa näköhavainnon säilyttäen
sen hetken aikaa havainnon kaltaisena jälkenä muistissa. Visuospatiaalinen
lehtiö tallentaa näköhavainnon ominaisuudet, paikan näkökentässä ja avaruu-
delliset suhteet myöhempää tarkastelua varten. Se koostuu kahdesta eri yksi-
köstä: tiedon lyhytkestoisesta taltioinnista sekä ”sisäisestä kirjurista” joka piirtää
muistiin näköhavainnon kaltaisen jäljen. (Hyönä 2002, 8-9).

Mielenkiintoista onkin, missä suhteessa tanssijat käyttävät näköaistiaan ja ki-
nesteettistä aistiaan tulkitessaan näkemäänsä liikesarjaa. Tunteeko tanssija
nähdyn liikkeen omassa kehossaan asento- ja liikeaistin kautta, vai tulkitseeko

hän sen ensin näköhavaintona soveltaakseen sitä oman kehon liikkeissä. Uskoisin, että tapoja on tässä asiassa yhtä monta kuin on tanssijoitakin. Kokenut tanssija tuntee näkemänsä liikkeet kinesteettisen empatian kautta vaikka ei itse liikkuisikaan. Katsellessaan tanssiesitystä kokenut tanssija saattaa tuntea kehossaan näkemänsä liikkeet huomattavan yksityiskohtaisesti. Hän saattaa esimerkiksi tuntea kehossaan ponnistusta vaativat hypyt ja niiden alastulon ja eläytyä näkemäänsä liikkeeseen huomattavan syvällisesti. Tanssija, joka on loukannut itsensä, saattaa tanssia katsellessaan tuntea kipua liikkeissä, joiden hän tietäisi aiheuttavan kipua omassa kehossaan.

Kognitiivisen psykologian mukaan ihmisellä ei ole pääsyä todellisuuteen sellaisena kuin se on olemassa. Kokemamme todellisuus on aina tulkinta havainnoidusta itsestämme ja ympäristöstämme. Nykykäsityksen mukaan aivot eivät vain vastaanota ympäristöstä saatuja ärsykyksiä, vaan aivot korjaavat, yhdistelevät ja ennakoivat aistien kautta vastaanotettuja aistiärsykyksiä (Lehikoinen, 2002, 148). Havaintomme eivät koskaan ole neutraaleja, vaan niihin liittyvät esioletukset ja tiedot ohjaavat aina tulkintojemme suuntaa. Lehikoinen (2002, 152) mukaan ihminen löytää, mitä etsii, ja näkee, mitä katsoo.

Nyky-yhteiskunnassa vallitseva kuvallisen viestinnän ylivalta korostaa myös tanssin visuaalisuutta ja auditiivisuutta. Havaitsemme maailmaa siltikin kaikkien aistiemme avulla. Kuvallisen viestinnän ylivalta on johtanut siihen, että tulkitsemme myös itseämme suureksi osaksi näköaistin kautta. Otamme itsestämme huomattavasti enemmän kuvia ja videoita kuin esimerkiksi vielä viisi vuotta sitten. Myös oman peilikuvan seuraaminen peilistä on itsensä visuaalista havainnointia.

3.5 AISTILÄHTÖINEN OPPIMINEN

3.5.1 KINESTEETTINEN AISTI

Kinesteettinen aisti tarkoittaa ihmisen kykyä tuntea kehonsa liikkeit ja asennot ilman näköaistin apua. Tämän ”kuudennen aistin” avulla tanssija kykenee tiedostamaan kehonsa sijainnin tilassa sekä yksittäisten kehonosien asennon ja liikkeen nopeuden ja suunnan. Kinesteettinen aisti eli liikeaisti auttaa myös liikkeiden yhdistelyssä toisiinsa. Ilman liikeaistia jokainen arkinenkin toiminta olisi työläs, keskittymistä vaativa ponnistus. (IADMS 2008.)

Kinesteettinen aistiminen voi olla kehon kokonaisvaltaista havainnointia tai huomion tietoista kohdistamista yksittäiseen kehonosaan: voimme liikesarjan aikana kiinnittää huomiota hyvin hienovaraisiin yksityiskohtiin kehon liikkeissä. Esimerkiksi piruetin aikana tanssija voi kiinnittää huomiota käsien ensimmäisen asennon säilyttämiseen. Aistiminen voi olla myös tiedostamatonta, joka on välttämätöntä monimutkaisten liikkeiden yhdistämisessä. Tanssijan pyörähtäessä piruetin ympäri hän yhdistelee lukuisia liikkeitä toisiinsa. Hän ponnistaa ylös yhden jalan päälle, ottaa vauhtia käsien avulla, säilyttää katseensa piruettipisteessä, kannattaa keskivartalon asennon ja kerää kätensä ympärimenossa ensimmäiseen asentoon. Liikkeiden yhdistely vaati kehon eri osien liikkeiden syvällistä ja nopeaa tiedostamista ja kykyä yhdistellä niitä toisiinsa oikealla ajoituksella. Liikkeen ja kehontuntemisen lisäksi kinesteettisen aisti suojaa tanssijaa myös loukkaamasta itseään. (IADMS 2008.)

Radellin haastatteluun vastanneiden mielestä harjoittelu ilman peiliä antoi paremmin mahdollisuuden ”tuntea” liikkeen sisältäpäin. Oppilaat saattoivat siis hyödyntää kinesteettistä aistiaan tanssitunnilla. Kinesteettisen aistin avulla ihminen aistii oman kehonsa asennon ja sen suhteen ympäröivään tilaan (IADMS 2008). Vastanneiden mielestä ilman peiliä oli myös helpompi heittäytyä liikkeeseen ilman, että tarvitsisi olla tietoinen itsestään joka sekunti. (Radell ym. 2014.) Tähän tietenkin pyritään, sillä näyttämöllä peiliä ei ole, eikä siis lainkaan mahdollisuutta saada oman kehon liikkeistä visuaalista palautetta näköaistin kautta.

Tanssinoppilaan kohdalla pyritään aina siihen, että oppilas osaa lopulta itsenäisesti arvioida omaa tekemistään ilman peilin tai opettajan apua. Opettajan tarkoitus on aina lopulta tehdä itsensä turhaksi, ja antaa oppilaille valmiudet itsenäiseen työskentelyyn.

3.5.2 MUODON JA LIIKKEEN SUHDE

On luonnollista, että peiliin katsoessa oppilas kiinnittää enemmän huomiota kehon asentoihin kuin liikkeeseen. Oman kehon paikallaan pysyviin asentoja ja muotoutumista on helpompi tutkia peilistä, kun tanssija itsekin on paikallaan tai liikkuu hyvin rauhallisesti. Kuitenkin liiallinen itsetarkkailu voi tehdä oppilaasta huolestuneen ja liian tietoisien itsestä. Mitä nopeampaa ja monimutkaisempaa liike on, sitä vaikeampi oppilaan on seurata itseään samaan aikaan. Sen sijaan hitaita liikkeitä ja asentoja on helpompi havainnoida peilistä, varsinkin silloin, kun ylävartalo ja pää ovat melko paikallaan. Siksi on vaarana, että peili saattaa hidastaa lahjakkaankin oppilaan liikkumista tai saada hänet arastelemaan tilan käyttöä. Pahimmassa tapauksessa oppilas voi jumiutua täysin paikoilleen kuin ”postimerkin päälle”. Tällöin itse liike helposti unohtuu, ja tanssista tulee vain täydellisistä asennoista toiseen siirtymistä, joka pysäyttää liikevirran luonnollisuuden. Kun huomio kiinnittyy vain asentoihin ja linjauksiin, liikkeestä unohtuu helposti liikelaadut, ilmaisu ja rytmi, jotka sitovat liikkeen tanssiksi. On tärkeää, että opettaja muistaa painottaa liikkeen virtausta ja dynamiikkaa, jotta oppilas ei lukitse tanssia yksittäisiksi asentojen ketjuksi, jota hän samaan aikaan ihailee peilissä. Usein huomio kiinnittyy juuri tiettyihin yksityiskohtiin, ja oppilas unohtaa liikkeen kokonaisvaltaisuuden. Siksi on tärkeää, että opettaja muistaa kiinnittää huomiota kehoon ja liikkeeseen kokonaisuutena. Gretchen Warrenin (1989, 83) mukaan jännitys onkin tanssijan pahin vihollinen.

4 PEILIN MERKITYS ERI IKÄKAUSINA

Haastatteluja varten etsin mahdollisimman eri-ikäisiä baletinharrastajia alle kouluikäisistä lapsista aikuisiin, edistyneisiin tanssijoihin. Baletin opetus alkaa usein jo ennen kouluikää, noin 4-5 – vuotiaana. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan tanssi varhaiskasvatuksessa painottuu luoviin harjoituksiin sekä itsetunnon ja kehontuntemuksen kehittämiseen. Satubaletissa ja esibaleetissa tanssitunnit suuntautuvat kohti balettia, jolloin ne sisältävät myös aineksia klassisen baletin alkeista. Esibalettiluokka on valmistava luokka ennen baletin perusopintoihin siirtymistä.

Alle kouluikäisillä lapsilla on yleensä yksi 45 minuutin pituinen tunti viikossa. Baletti1-luokalle siirryttäessä oppilaat ovat vähintään 7-vuotiaita, jolloin aloitetaan varsinaiset klassisen baletin perusopinnot. Myöhemmille luokille siirryttäessä harjoitustuntien määrä ja pituus kasvaa. Edistyneet oppilaat harjoittelevat Raija Lehmuksaaren balettikoulussa noin 4-5 kertaa viikossa 90 minuuttia kerrallaan.

Tärkeä osa tanssinopintoja ovat esitykset, joita on vuodessa yleensä vähintään kaksi: jouluna ja keväällä. Esityksissä oppilaat saavat näyttää lukukauden aikana opittuja asioita sekä harjoitella ja syventää tanssi-ilmaisua ja esiintymistaitoja.

4.1 LASTENTANSSI

Haastattelin suullisesti kolmea lasten tanssiryhmää, jossa oppilaat olivat 4-8-vuotiaita. He kävivät balettitunneilla kerran viikossa 45–60 minuuttia kerrallaan. Haastattelun apuna teimme peiliin liittyviä harjoituksia, jonka jälkeen keskustelimme aiheesta vapaamuotoisesti.

Satubalettiryhmän oppilaat ovat 5-6-vuotaita ja heistä suurin osa kävi balettitunneilla toista vuotta. Oppilaita oli haastattelussa yhteensä 14. Kaikki vastaajat olivat tyttöjä.

Puhuimme tunnin alkuun oppilaiden kanssa peilistä. Ensimmäiseksi oppilaat luettelivat tottuneesti peiliin liittyvät säännöt: peiliin ei saa koskea, sitä ei saa lähmiä eikä potkia. Peili aiheena oli 5-vuotaille melko haastava, ja mielipiteiden sanallistaminen peilistä oli oppilaille hankalaa. Yleinen mielipide peilistä kuitenkin oli, että on mukava nähdä itsensä tanssimassa, ja ilman peiliä tanssitunnilla olisi tylsempää.

Pienet oppilaat tuntuivat kiinnittävän huomiota peilissä enemmän omaan ulkonäköönsä kuin varsinaiseen tanssiin tai liikkeeseen: ensimmäisenä mainittiin kasvot ja hiukset. Myös oma tanssiasu oli tärkeä, ja tanssituntia varten laittauttiin huolella. Satu- ja esibalettiryhmäläiset saavat päättää itse tanssiasunsa, ja moni tuleekin tunnille huolellisesti valitussa rimpsuhameessa. Oppilaat eivät kuitenkaan olleet erityisen kriittisiä omaa tai muiden ulkonäköä kohtaan.

Havainnollistimme peilin käyttöä improvisaatioharjoituksella, jossa ensin tanssimme peiliin päin, ja sitten peilistä pois päin. Musiikin tauoilla muistelimme yhdessä oppilaiden kanssa baletin ensimmäistä, toista ja kolmatta asentoa. Oli selvää, että balettiasennot olivat huomattavasti siistimmän näköisiä, kun oppilaat näkivät itsensä ja toisensa peilistä.

Seuraava haastateltava ryhmä oli esibalettiryhmä, jonka oppilaat ovat noin 6-vuotiaita, eli esikouluikäisiä. Oppilaat olivat kaikki tyttöjä, heitä oli ryhmässä 16. Heidänkin mielestään oma ulkonäkö oli tärkeä, ja siihen kiinnitettiin tunnin aikana paljon huomiota. Lapsille oli tärkeää, että esimerkiksi hiukset ovat nätisti laitettu ja tanssitunnilla on oikeanlaiset vaatteet. Kuitenkin esibalettiryhmäläiset osasivat kiinnittää jo paljon enemmän huomiota itse tanssiin. Peili jakoi jyrkästi mielipiteitä: osan mielestä ilman peiliä oli helpompi keskittyä, kun ei tarvitse katella itseä tanssin aikana. Toisten mielestä taas peilistä oli hyvä katsoa, ”ettei tee mitään hassua”, ja että liikkeet näyttävät omasta mielestä hyviltä esimerkiksi improvisaatioharjoitusten aikana.

Satubaletti- ja esibalettiryhmäläisten mielestä peilin puuttuminen ei kuitenkaan olisi katastrofi, vaikka se oppilaiden mielestä saattaisi tuntua oudolta, koska he ovat tottuneet peiliin.

Baletin ensimmäisellä luokalla oppilaat olivat noin 7-8-vuotiaita. Haastateltavia oli yhteensä ryhmässä 10. Kaikki haastateltavat olivat tyttöjä.

Tässä ryhmässä mielipiteet jakoutuivat jyrkästi kahteen suuntaan: toisten mielestä peili oli välttämätön apuväline tunnin aikana, josta on paljon hyötyä oppimisessa. Toisten mielestä taas peili häiritsi keskittymistä, ja ilman peiliä oli mukavampi työskennellä. Oli yllättävää, että peili jakoi mielipiteitä näin vahvasti, mutta vahvisti ajatusta siitä, että peili ja sen käyttö on hyvin yksilöllinen asia, johon jokainen tanssija suhtautuu eri tavalla. Peiliin suhtautuminen riippuu lukemattomista asioista, kuten oppilaan persoonallisuudesta, tavasta oppia parhaiten, tunnin ilmapiiristä ja oppilaan itsetunnosta.

Kuitenkin opettajan näkökulmasta varsinkin nuoremmat oppilaat, jotka vasta opettelevat baletin perusasioita, työskentelevät kokonaisuudessaan ryhmänä puhtaammin, jos heillä on käytössään peili. Oman kehon liikkeen näkeminen peilistä auttaa alle kouluikäisiä oppilaita hahmottamaan balettiasentoja selkeämmin. Lisäksi he saavat tukea ja mallia muista oppilaista voidessaan nähdä muut oppilaat peilin kautta.

4.2 KOULUIKÄISET LAPSET

Haastattelin Raija Lehmussaaren balettikoulun baletin viidettä luokkaa, jossa oppilaat ovat 10–12-vuotiaita. Suurin osa haastateltavista oli harrastanut balettia noin 6-7 vuotta. Haastateltavia oli yhteensä kymmenen. Kaikki haastateltavat ovat tyttöjä, ja käyvät balettitunneilla kaksi kertaa viikossa. Lisäksi moni käy keran viikossa jazztunnilla.

Haastateltavien mielipiteet peilistä tanssisalissa olivat suurimmaksi osaksi positiivisia. Oppilaiden mielestä peili oli hyödyllinen apuväline, josta on hyvä seura-

ta, menevätkö liikkeet oikein. Osa piti peilistä ja nautti itsensä katselemisesta tunnin aikana. Oppilaista kukaan ei kertonut murehtivansa ulkonäköään balettitunnilla. Balettiryhmällä on yhteiset ryhmäpuvut ja hiusten tulee olla aina kiinni tunnin aikana, mieluiten nutturalla, joten laittautumista ei sinänsä tarvitse miettiä.

Suurin osa oppilaista kertoi vilkuilevansa peiliin sarjan aikana, usein tarkistaakseen jonkin tanssitekniikkaan liittyvän asian. Tällaisina asioina mainittiin esimerkiksi kädet, ryhti, kannatus, aukikierto ja nilkan ja polven ojennus. Moni sanoi myös katsovansa peiliin enemmän keskilattialla kuin tangossa, johtuen oman tankopaikan sijainnista suhteessa peiliin. Yksi oppilaista kertoi, että peili auttaa häntä hahmottamaan oikean asennon kärkitossuilla tanssittaessa, ja ilman peiliä se olisi hänelle huomattavasti hankalampaa. Erityisesti oppilaat tarkkailivat peilistä niitä asioita, joita opettaja korosti tanssitunnin aikana. Oppilaat tiesivät hyvin omat heikot kohtansa, joihin katse kiinnittyi peilissä. Ryhmän oppilaat tarkkailivat peilistä melko samankaltaisia asioita, kuten nilkkojen ja polvien suoruutta, aukikiertoa ja kannatusta. Peilistä katsotut asiat ovat opittuja ja tiettyyn kulttuuriin sosiaalistumista. Haastattelujen perusteella vaikutti siltä, että opettajalla saattaa olla suuri vaikutus siihen, minne oppilaan silmä kiinnittyy omassa peilikuvassa. Moni oppilas tiesi hyvin tarkkaan omat heikkoutensa balettitunnilla. Oppilaat osasivat suoraan kertoa, mihin asioihin erityisesti kiinnittivät huomiota peilissä, ja usein tämä asia oli jokin hyvin haastava kohta, kuten vaikkapa nilkanojennus tai jalkojen aukikierto.

Haastattelussa kysyttiin menevätkö oppilaat sekaisin esitysharjoituksissa tai esityksessä kun peiliä ei olekaan. Moni myönsi, että alkuun tanssiminen tuntui erilaiselta, kun oli tottunut katsomaan itseään tanssin aikana. Siihen tottui kuitenkin aika nopeasti, sillä tanssit ovat yleensä hyvin harjoiteltuja ja liikemuistissa. Peilin puuttuminen oli myös kahden haastateltavan mielestä mukavaa vaihtelua. Peilin puuttumisen lisäksi siirtyminen harjoitussalista näyttämötilaan saattaa ylipäättänsä sekoittaa tanssioppilasta.

Oppilaista vain kaksi tunnusti luntaavansa sarjoja peilin kautta. Epäilen, että luntaamista muilta tapahtuu tahattomasti enemmän. Baletin viidennellä luokalla

oli kuitenkin yleisesti ottaen vahva motivaatio oppia lisää, ja oppilaat ovat motivoituneita oppimaan ja muistamaan liikkeitä itse ilman muiden apua. Oppilaat kertoivat katsovansa peilistä eniten itseään ja sen lisäksi opettajaa, koska liikkeitä on helppo oppia matkimalla opettajaa peilin kautta.

Kaikkien oppilaiden mielestä oli mahdotonta kuvitella, että peiliä ei enää olisi lainkaan balettisalissa. Haasteltavien vastaukset olivat jyrkästi vastaan ajatusta, että he eivät enää koskaan näkisi peilikuvaansa tanssitunnilla. Heidän ajatuksensa peilistä oli, että se helpottaa työskentelyä balettisalissa huomattavasti ja että peili on olennainen osa balettisalia ja balettituntia.

4.3 TEINIT

Haastattelin Raija Lehmussaaren balettikoulun baletin seitsemättä luokkaa. Tässä ryhmässä oppilaat olivat iältään 13–18-vuotiaita ja heitä oli haastattelussa yhteensä yhdeksän. Kaikki oppilaat ovat tyttöjä.

Moni oppilas kertoi tarkkailevansa usein linjaustaan: keskivartalon kannatusta, jalkojen aukikiertoa ja käsien asentoja. Useampi haastateltavista kertoi kiinnittävänsä myös paljon huomiota ulkonäköönsä, kuten vaatteisiin ja hiuksiin. Kaksi vastaajaa kertoi, ettei kiinnitä peiliin paljoakaan huomiota, paitsi esimerkiksi piiruteissa, joissa piruetin piste on peilissä omissa silmissä. Teini-ikäiset kiinnittivät tanssitekniikan lisäksi eri tavalla huomiota omaan ulkonäköönsä kuin nuoremmat haastateltavat.

Baletin seitsemännellä luokalla ei ole enää ryhmäpukua käytössä, joten oppilaat saavat valita vapaasti vaatetuksensa balettitunnilla. Siisti ja baletin pukukoodin mukainen vaatetus oli kaikkien oppilaiden mielestä itsestäänselvyys. Mukava olo oli oppilaille tärkeää: moni halusi pitää shortseja tai paitaa balettipuvun ja sukkahousujen lisäksi. Oppilaat eivät kuitenkaan murehtineet ulkonäköään sen kummemmin. Yksi haastateltava kertoi, että peilistä huolimatta ”en minä ainaakaan seuraa miten muut pukeutuvat tunnille enkä usko muidenkaan seuraavan”. Vastausten perusteella ryhmän oppilaille oli hyvä yhteishenki, ja tunnille tultiin yhdessä oppimaan ja harjoittelemaan ilman ulkonäköpaineita, oli peiliä tai

ei. Peili itsessään ei aiheuta oppilaille ulkonäköpaineita, vaan se, kuinka peiliin ja sen kuvajaisiin suhtaudutaan. Peili on siis hyödyllinen oppimisen työväline, jota oppilas voi hyödyntää itsenäisesti tunnin aikana. Peili tuo esiin oppilaalle hänen omat vahvuutensa ja heikkoutensa moninkertaisina, niin hyvässä kuin pahassa.

Teini-ikäisten oppilaat osasivat katsoa omaa peilikuvaansa huomattavasti kokonaisvaltaisemmin kuin nuoremmat oppilaat. Siinä missä nuoremmat oppilaat katsoivat yksittäisiä asioita, kuten nilkan ja polven ojennuksia, käsien asentoja ja jalkojen aukikiertoa vanhemmat oppilaat kiinnittivät enemmän huomiota koko kehonliikkeisiin ja siihen ”miltä tanssi näyttää”. Peili auttoi tasapainoon ja erityistä hyötyä siitä oli oppilaille piruetin pisteen ottamisessa. Peili auttoi myös täydessä salissa oppilaan mahdollisuuksia nähdä opettajan näyttämä liikesarja paremmin. Yhden oppilaan mielestä balettitunnilla peilistä on hyvä tarkkailla asentoja ja linjauksia, mutta muilla tunneilla, kuten nykytanssissa ja jazzissa, voisi mieluummin olla kokonaan ilman peiliä. Tämä johtuu ehkä siitä, että nykytanssin ja jazzin liikekieli on vapaampaa, ja vaatii heittäytymistä rytmin ja liikkeen valtaan toisella tavalla kuin baletissa. Voi olla, että oppilas kokee olevansa oman mukavuusalueensa ulkopuolella ja siksi oman peilikuvan tuijottaminen tuntuu kiusalliselta.

Oppilaista suurin osa tunnusti olevansa eksyksissä joutuessaan tanssimaan yhtäkkiä ilman peiliä. Haastateltavat kertoivat seuraavansa peilistä erityisesti yhdenaikaisuutta muun ryhmän kanssa. Muun ryhmän seuraaminen peilin kautta on voi olla sekä hyödyksi että haitaksi: toisaalta peilin kautta on helppo huomata eriävyydet rytmisissä tai liikeradassa muiden kanssa, mutta samalla saadun aistihavainnon käsittely ja sen siirtäminen vie niin paljon aikaa, että oppilas on helposti aina hieman jäljessä muita. Lisäksi oppilaan huomio keskittyy näköhavaintoihin eikä musiikin kuunteluun. Silloin tanssi rytmittyy muiden tanssijoiden mukaan eikä musiikin rytmin mukaan. Monet vastaajista pitivät siitä, että unohduksen hetkellä voi luottaa muuhun ryhmään. Erään oppilaan mielestä ”ilman peiliä keskityn paremmin siihen, mitä olen tekemässä ja yritän parhaani mukaan muistaa sarjat itse”. Toisen oppilaan mielestä ”peilitömyys antaa tie-

tynlaisen vapaudentunteen”. Ilman peiliä on siis ehkä helpompi heittäytyä ja keskittyä ilmaisuun ja esiintymiseen.

Peili häiritsi oppilaiden mielestä silloin, kun he kokivat tekevänsä jotain, mitä eivät osaa vielä hyvin tai näyttää hassulta. Huomion kiinnittäminen ulkonäköön kesken sarjan saattoi häiritä keskittymistä, ja silloin itse tekeminen ei suju niin hyvin. Oppilaat olivat myös tietoisia siitä, että peiliin ei saa ryhtyä luottamaan liikaa, vaan liikkeet tulee osata havaita myös liikeaistin kautta. Teini-ikäisten oppilaiden mielestä peili on tärkeä ja hyödyllinen apuväline balettitunnilla. Oppilaiden mielestä peili oli ehdottomasti olennainen osa balettituntia.

Baletin seitsemännen luokan lisäksi haastattelin myös teini-ikäisiä muodostelmaluistelijoita. Luistelijoiden haastattelussa kävi ilmi, etteivät he suhtautuneet peilikuvaansa yhtä kriittisesti kuin baletin seitsemäs luokka. Tämä voitaneen selittää osittain sillä, että muodostelmaluistelu on joukkuelaji toisin kuin klassinen baletti, jossa yksilöön kohdistuu suurempia paineita. Muodostelmaluistelussa tai muissa joukkuelajeissa ryhmän yksittäisen jäsenen menestys on tärkeää, mutta ei yksilön päätavoite kuten klassisessa baletissa.

Luistelijoiden mielestä peili oli hyödyllinen, ja esimerkiksi kilpailuohjelmia käytiin läpi peilin kanssa. Peili auttoi hahmottamaan yksityiskohtia ja selvittämään, ovatko liikkeet yhteneväisiä ryhmän jäsenten välillä.

4.4 EDISTYNEET OPPILAAT

Edistyneet oppilaat olivat iältään yli 20-vuotiaita. Suurimmalla osalla oli tanssitaustaa yli kymmenen vuoden ajalta. Osa haastateltavista vastasi haastatteluun englanniksi, josta vastaukset ovat käännetty suomeksi. Muutama haastateltava vastasi haastatteluun sähköpostin välityksellä. Haastateltavia oli yhteensä 14.

Eräs haastateltavista kuvasti suhdettaan peiliin seuraavasti:

”Peili tuntuu olevan ainakin itselleni baletissa vihollinen ja ystävää. Peiliä tarvitsee, mutta joskus sinne on myös aika kamala katsoa. Toisaalta jollain tavalla on myös tottunut peiliin, ei sitä sillä tavalla hätkähdä, kuin jos ei olisi pienestä saakka sinne tuijotellut ja arvioinut itseään ja omaa tekemistä.”

Vastaukset vaikuttivat jossain määrin rehellisemmiltä kuin teini-ikäisten oppilaiden vastaukset. Edistyneet oppilaat toivat esille rehellisesti myös negatiiviset tunteet peiliä kohtaan. Oppilaat kuvasti suhdettaan omaan peilikuvaansa ”viharakkaus” – suhteeksi. Moni tunnusti avoimesti katselevansa myös vaatetustaan, kampaustaan ja omaa ulkonäköään tunnin aikana.

Oppilaille oli yleisesti ottaen hyvin selvää, mitä he katsoivat peilistä. Yli kymmenen vuoden jälkeen omasta peilikuvasta on tullut niin tuttu, että sen ääriviivat ovat piirtyneet verkkokalvolle loppuiäksi.

Edistyneet oppilaat suhtautuivat omaan peilikuvaansa hieman rennommin kuin teini-ikäiset. Aikuisikään ehtiessään oppilaat ovat ehkä käyneet jo kiihkeimmät taistelunsa oman minäkuvansa kanssa ja oppinut hyväksymään sen sellaisena kuin se on. Tanssiharrastuksen luonne on edistyneillä oppilailla myös erilainen: vaikka tanssi säilyykin tärkeänä osana oppilaan elämää, nyt mukana voi olla myös muita tärkeitä elämänaloja, kuten työtä ja opiskelua, jotka merkitsevät paljon tanssin rinnalla.

Ulkonäköön edistyneet oppilaat suhtautuivat melko rennosti. Oppilaat myönsivät, että vaatteiden tulee olla omaan silmään mukavan näköiset sekä balettiin sopivat, mutta ne eivät ole asia, johon tunnin aikana tulee kiinnittää huomiota. Erään vastaajan mukaan ”Kiinnitän huomiota ulkonäköni yleisesti, mutta yritän olla pilaamatta työskentelyäni tuijottamalla ulkonäköäni peilistä jatkuvasti.”

Haastateltavista moni kertoi, ettei käytännön syistä erityisemmin käytä meikkiä harjoitustunnilla. Kun tunnille tulee suoraan töistä tai koulusta, on usein kasvoilla jo silloin meikkiä. Kuitenkin tiedän, että yleensä tanssitunnilla lähes jokaisella oppilaalla on jonkin verran meikkiä kasvoillaan. Tanssitunnille ei kuitenkaan varata vasten laittauduta.

Edistyneet oppilaat hyötyivät peilistä erityisesti vaikeissa liikkeissä tai liikkeissä, jotka tuntuivat itselle hankalilta tai olivat oppilaan ”helmasyntejä”. Yli kymmenen vuoden jälkeen oppilaat osasivat tiedostaa omat heikkoutensa ja vahvuutensa, olivat ne sitten omia keksintöjä tai opettajan kertomia. Eräs oppilas kertoi peilin motivoivan häntä yrittämään enemmän nähdessään omat virheensä ja pystyessään korjaamaan ne. Peilistä oli erityisen paljon hyötyä kärkitossuilla harjoiteltaessa. ”Peili toimii ikään kuin viimeisenä varmistimena, että kaikki menee niin kuin pitää.”

Edistyneet oppilaat kertoivat, että huonoina päivinä peilistä on enemmän haittaa kuin hyötyä. Peili siis korosti entisestään ryhmän tai yksittäisen oppilaan mielen-tilaa. Huonotuulisen tanssijan päivä huononi entisestään peilin edessä, kun taas itsevarma, hyväntuulinen oppilas sai uutta säteilyä peilikuvastaan. Peili ikään kuin heijastaa omat tuntemuksemme moninkertaisina takaisin.

Peilin puuttuminen esitysharjoituksissa ei oppilaiden mielestä ollut eksyttävää tai häirinyt keskittymistä. Edistyneessä ryhmässä jokainen oppilas on motivoitunut harjoittelemaan esitykset niin hyvin, että peiliä ei enää esitysharjoituksissa tarvita muistamiseen. Sen sijaan tilan vaihtuminen vaikutti oppilaisiin häiritsevästi: ”vie aina hetken aikaa tottua uuteen ympäristöön ja uuden tilan erilaisiin mittasuhteisiin”.

Monien oppilaiden mielestä olisi hyödyllistä, jos he voisivat työskennellä toisinaan ilman peiliä ja oppia näin tuntemaan korjaukset paremmin omassa kehos- sa. Joillekin haastateltavista peilistä luopuminen olisi kuitenkin kova pala: kun peilin edessä on harjoitellut toista vuosikymmentä, peili tuo myös turvaa ja aut- taa vakuuttamaan kuvajaisensa siitä, että hän tekee liikkeet puhtaasti klassisen baletin sääntöjen mukaan. Erään vastaajan mukaan ”ilman peiliä voi keskittyä enemmän itse tanssimiseen”.

5 POHDINTA

Haastatteluiden perusteella peili oli hyvin tärkeä työkalu tanssitunnilla. Lähes kaikki ikäluokat kokivat hyötyvänsä peilistä jollain tavalla, vaikka sen rooli vaihtelikin tanssioppilaiden kasvaessa. Peilistä oli hyötyä uusien asioiden opittessa: peilin avulla oppilaan on helpompaa kopioida uudet liikeradat opettajan perässä sekä verrata omaa peilikuvaansa opettajan peilikuvaan. Erityisesti lapsille peilistä oli paljon hyötyä: uusien asioiden oppiminen helpottui, kun oman kehon liikkeet saattoi nähdä konkreettisesti peilistä ja verrata niitä opettajan tai muun ryhmän esimerkkiin.

Peiliin katsominen tanssitunnilla ja sen hyödyntäminen tanssinopiskelussa on aina opittua: oppilaat sosiaalistuvat balettitunnin kulttuuriin ja oppiessaan klassisen baletin liikesanastoa he oppivat myös tunnistamaan vaadittuja asioita omassa peilikuvassaan yhä tarkemmin. Vaikka kyky oppia ja ymmärtää liikettä näköaistin kautta on luontaista, ympäristöllä on suuri vaikutus oppilaan tapaan suhtautua peiliin. Opettajan esimerkki, muu ryhmä, tunnin ilmapiiri ja oppilaan persoona vaikuttavat kaikki siihen, kuinka peiliin suhtaudutaan yksilön ja ryhmän tasolla.

Erityisen kiinnostavaa oli, että oppilaat katselivat peilistä juuri niitä asioita, joita opettaja heille painotti. Opettajan asenteet ja tavoitteet siirtyivät siis suoraan oppilaille. Jo kouluikäiset oppilaat tiedostivat myös tarkkaan omat heikot kohtansa, ja kiinnittivät näihin seikkoihin erityisen paljon huomiota.

Joskus voi olla hyödyllistä muistuttaa oppilaita ennen sarjan alkua katsomaan erityisesti jotain yksityiskohtaa esimerkiksi: ”katso peilistä, että hypätessäsi ilmaan nilkat ovat ojennuksessa”. Oppilaita, jotka tukeutuvat peiliin liikaa voi rohkaista työskentelemään ilman peiliä, esimerkiksi vaihtamalla silloin tällöin totuttuja paikkoja tangossa ja keskilattialla, kääntämällä sarjan etusuunnan niin, että peili on selän takana tai vetämällä verhot peilin eteen.

Usein tanssisalissa saattaa olla verhot, joilla peili voidaan peittää vaikkapa esitystä harjoiteltaessa. Peilin eteen vedettävät verhot ovat erityisen käytännölliset

siitä syystä, että niiden avulla peili voidaan melko helposti ja nopeasti ottaa toisinaan pois käytöstä. Verhojen olemassaolo itsessään saattaa muistuttaa opettajaa siitä, että ilman peiliä on hyvä välillä harjoitella ja antaa oppilaille mahdollisuuden harjoitella useammin ilman peiliä. On tärkeää, että tanssioppilaat saavat harjoitella ilman peiliä sekä peilin kanssa, sillä kummastakin vaihtoehdosta on eri tavalla hyötyä. Sekä peililliseen että peilittömään saliin tottuneet oppilaat eivät suhtaudu muutoksiin peilin käytössä enää niin voimakkaasti. Varsinkin silloin, kun tunnilla tehtävät liikesarjat ovat jo tuttuja, on oppilaille hyödyllisempää keskittyä ilmaisullisuuteen ja ylävartalon koordinaation eli käsien ja pään käytön harjoitteluun. On myös tärkeää, että oppilas oppii luottamaan itseensä ja omiin kykyihinsä ilman, että hän jatkuvasti hakee vakuutteluja peilikuvultaan, että kaikki menee niin kuin pitääkin.

Peilin läsnäolo sinänsä ei kuitenkaan tehnyt oppilaita missään ikäryhmässä erityisen itsekriittiseksi, vaan se, kuinka peiliin suhtauduttiin. Erään oppilaan sanoin:

”Peili on armoton, mutta siitä voi tehdä itse myös armollisen. Pitää vain miettiä, että millä silmillä sinne katsoo.”

Vuosien työskentely peilin kanssa oli myös vahvistanut oppilaiden itsetuntoa ja heidän käsitystään taidoistaan ja kehostaan. Oman peilikuvan myötä tanssijat olivat sekä rohkeita että realistisia omista kyvyistään.

”Peili on baletin kautta siis myös tehnyt ehkä itseni vahvemmaksi, kestän katsoa itseäni peilistä pienissä vaatteissa, arvostella omaa tekemistäni ja olen oppinut kestämään omat virheet. Peili on opettanut minua oppimaan virheistä, näkemään huonot asiat itsessäni mutta hyvät ja nauttia myös niistä.”

Haastattelujen perusteella peili vaikuttaa katsojiinsa tunnilla myös yllättävällä tavalla: se heijastaa takaisin paitsi katsojansa fyysisen kuvajaisen, se heijastaa takaisin moninkertaisina katsojan kokemat tunnetilat. Huono itsetunto ja kriittinen suhtautuminen itseän voi siis pahentua peilin kanssa työskenneltäessä. Ylikriittinen, painostava ilmapiiri saa uutta potkua peilistä luoden kuvilleen raastavia tavoitteita. Myös itsetyytyväisyys ja karisma kasvoivat uusiin mittasuhteisiin.

siin peilin edessä, mikä ei äärimmäisyyksiin vietyinä ole sen parempi vaihtoehto kuin ylikriittisyys.

Olennaista ei siis ole se peilin olemassaolo, vaan se, kuinka suhtaudumme peilikuvaamme ja millaisia odotuksia luomme itseämme kohtaan. Ihminen on luonnostaan utelias katselemaan omaa peilikuvaansa, ja kuvajaiseen liittyy aina odotuksia tulevasta ja vaatimuksia itseämme kohtaan.

Tanssinopetuksessa peilistä ja sen käytöstä puhutaan kuitenkin harvoin. Peili on ikään kuin yksi tanssija lisää salissa, elefanti, josta kukaan ei puhu mutta joka on huoneessa jatkuvasti läsnä. Peiliin katsomista ja sen käyttöä rakentavasti voi kuitenkin opetella. On tärkeää, että oppilaita ohjaa katsomaan peiliin itseään kohtaan hyväksyvästi ja armollisesti ja muistuttaa, mikä omassa peilikuvassa on tanssitunnilla olennaista. Omaan ulkonäön tarkkailu peilistä ei auta tanssioppilasta eteenpäin, eikä sillä loppujen lopuksi ole tanssin oppimisen kannalta suurta merkitystä. Nopeissa liikesarjoissa, joissa peili enemmänkin häiritsee, voi oppilaita kannustaa unohtamaan peilin kokonaan. Vaikeiden asioiden ja yksityiskohtaisten liikkeiden hahmottamiseen peili voi kuitenkin olla hyödyllinen apuväline.

Oppilaiden kannalta on tärkeää tuoda esille, kuinka hyödyntää peiliä oppimisessa rakentavasti. On hyödyllistä joskus purkaa oppilaiden kanssa sanallisesti peiliin liittyviä tuntemuksia ja mielikuvia, vaikka kyseessä onkin hyvin herkkä ja henkilökohtainen asia. Peili on todella tärkeä ja korvaamaton apuväline tanssinopetuksessa, joka antaa katsojalleen paljon apua, jos hän vain osaa ja uskaltaa katsoa sinne.

LÄHTEET

- Batson, G. 2008. Proprioception. IADMS, International Association for Dance Medicine and Science, 2008. Viitattu: 23.02.2015
<http://www.iadms.org/?page=210&hhSearchTerms=%22kinesthetic+and+sense%22>
- Clippinger, K, 2007. Dance Anatomy And Kinesiology. United States of America.
- Hyönä, J, 2002. Työmuisti ja tekstin ymmärtäminen. Teoksessa Taitavan toiminnan psykologia. Toim. Pekka Niemi ja Esko Keskinen. Helsinki: Haka-paino.
- Lehikoinen, K. 2014. Tanssi sanoiksi. Tanssianalyysin perusteita. Tadeyliopiston korkeakoulu, tanssin koulutusohjelma.
- Parviainen, J. 1995. Taideteoksen kehollisuus. Kehollisuuden ja taideteoksen olemuksesta. Filosofinen N&N –aikakauslehti. 4/95.
- Radell, S.; Keneman, M., Adame D & Cole, S. 2014. My Body and its reflection: a case of study of eight students and the mirror in the ballet classroom. Julkaisussa Research in Dance Education, 15:2.
- Radell, Sally Anne. 2013. Mirrors in The Dance Class: Help or Hindrance? IADMS, International Association of Dance and Medicine. Viitattu 23.2.2015.
<http://www.iadms.org/?400>
- Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Tampere: Tekijä ja Kirjayhtymä.
- Vuorinen, R, 1998. Minän synty ja kehitys. Porvoo: WSOY- Kirjapainoyksikkö.

Warren, G. 1989. Classical Ballet Technique. Florida: University Press of Florida.

Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet, 2005. Viitattu: 23.02.2015.

http://www.oph.fi/download/123012_taideyl_ops.pdf

LIITTEET

HAASTATTELULOMAKE

Peilin merkitys balettitunnilla

Kauanko olet tanssinut balettia? _____

Ikäsi: _____

Ryhmä: _____

1. Mitä katsot katsoessasi peiliin? Mainitse kolme asiaa, joita katsot ensimmäiseksi.

2. Laittaudutko tuntia varten? Onko vaatetuksella väliä balettitunnilla? Miten?

3. Millaista hyötyä peilistä on tanssitunnilla sinulle?

4. Tunnetko olevasi eksyksissä, jos peiliä ei olekaan esim. esitysharjoituksissa.
Miksi?

5. Häiritseekö peili koskaan työskentelyäsi tanssitunnilla? Miksi? Millaisessa tilanteessa?

6. Voisitko kuvitella harjoittelevasi tästä eteenpäin kokonaan ilman peiliä? Miksi/
Miksi et?

Kiitos vastauksista! Vapaa sana paperin kääntöpuolelle! -----□