

Voimatanssi

Tanssi työmenetelmänä voimaantumisprosessissa

Maija Kylmäniemi

Sosiaalialan opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

KEMI 2012

TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU, Koulutusala

Koulutusohjelma:	Sosiaali-alan koulutusohjelma
Opinnäytetyön tekijä(t):	Maija Kylmäniemi
Opinnäytetyön nimi:	Voimatanssi, Tanssi työmenetelmänä voimaantumisprosessissa
Sivuja (joista liitesivuja):	50 (9)
Päiväys:	2.12.2012
Opinnäytetyön ohjaaja(t):	Leena Seppälä, Raimo Vähänikkilä
<p>Opinnäytetyöni tavoite oli tutkia, voiko intensiivisellä tanssikurssilla olla vaikutusta yksilön voimaantumisprosessissa. Järjestin Oulussa Hyvän Mielen Talolla syksyllä 2012 intensiivisen toiminnallisen kurssi, jossa hyödynnettiin tanssia työmenetelmänä.</p> <p>Tutkimukseni viitekehyksenä toimii voimaantumisen teoria sekä sosiokulttuurinen innostaminen. Lisäksi sivuan ryhmän merkitystä yksilön kannalta. Aineisto perusteella keskeisiksi teemoiksi nousivat ryhmän merkitys, jakaminen, heittäytyminen, rohkaistuminen, mielikuvituksen kehittyminen, itsensä hyväksyminen, itseilmaisu ja tunteet</p> <p>Aineiston keräsin havainnoimalla ryhmäläisiä kurssin aikana sekä tekemällä ryhmäläisille alku- ja loppuhaastattelut. Haastattelut olivat teemahaastatteluja. Kurssin toiminnallinen osuus koostui erilaisista harjoituksista, jotka olivat sovellettu tanssin muotoon.</p> <p>Aineiston perusteella voidaan sanoa, että ryhmäläisissä tapahtui voimaantumista. Voimaantuminen ilmeni kuitenkin jokaisella eri tavalla. Toisella ryhmän merkitys oli tärkeämpi, kuin toiselle yksilöllinen voimaantumisprosessi nousi voimakkaammin esille.</p>	
Asiasanat: voimaantuminen, sosiokulttuurinen innostaminen, ryhmäytyminen, itseilmaisu, tunteet	

ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, Education

Degree programme:	Social Services
Author(s):	Maija Kylmäniemi
Thesis title:	Powerdance, Dance as a method in the empowerment process
Pages (of which appendixes):	50 (9)
Date:	2.12.2012
Thesis instructor(s):	Leena Seppälä, Raimo Vähänikkilä
<p>The goal of my bachelor's thesis was if an intensive dance course can have an effect on an individual's empowerment process. I arranged in fall 2012 an intensive functional course that utilized dance as a method in Oulu, Hyvän Mielen Talo.</p> <p>The frames of reference in my study are the theories of empowerment and sociocultural animation. I also use the theory of the meaning of the group to the individual. The material highlights as essential themes the meaning of the group, sharing, throwing oneself, growing encouraged, development of imagination, acceptance of oneself, self-expression and emotions.</p> <p>I collected the material by observing members of the dance group during the course and by interviewing the group members in the beginning and in the end. The interviews were theme interviews. The functional part consisted of different exercises that were adapted to the form of dance.</p> <p>Based on the material you can say that members of the group experienced empowerment. The empowerment appeared in a different way in in each individual member. One felt that the meaning of the group was more important while the other felt that the individual empowerment process was more important.</p>	
<p>Keywords: empowerment, sociolcultural animation, team work, self expression, emotion skills.</p>	

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
1 JOHDANTO	5
2 METODOLOGINEN OSUUS.....	6
2.1 Tutkimuskysymys	6
2.2 Aikaisemmat tutkimukset.....	6
2.3 Metodit	6
2.4 Toimintatutkimus	7
2.5 Opinnäytetyön prosessi	8
3. VIITEKEHYS	12
3.1 Voimaantuminen	12
3.2 Sosiokulttuurinen innostaminen.....	13
3.3 Ryhmän merkitys yksilön kannalta.....	14
4 TOIMINNALINEN OSUUS, VOIMATANSSI – KURSSI.....	16
5. ANALYSOINTI.....	27
5.1 Haastattelut.....	28
5.2 Aineiston anti	29
5.3 Ohjaajana toiminen ja voimaantuminen	35
6 POHDINTA	38
LÄHTEET.....	40
LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Ei ole oikeaa eikä väärää, on vain mahdollisuuksia

- Helena Kekäläinen

Tämä lause kuvastaa ajatukseni tanssista voimaantumisen työvälineenä. Olen harrastanut itse tanssi eri muodoissa melkein kymmenen vuotta. Minulle se on ollut voimavara, jonka avulla olen saanut voimaa jaksaa arjessa. Tämän voimavaran innoittamana, halusin lähteä tutkimaan voisiko tanssi olla voimavara myös muille. Tutkimukseni on toimintatutkimus. Järjestin syksyllä 2012 Oulussa Hyvän Mielen Talolla toiminnallisen kurssin, joka kulki nimellä voimatanssi. Kurssi kesti neljä viikkoa ja kokoontumisia oli yhteensä kahdeksan kertaa. Ryhmä oli suljettu ja mukaan mahtui 10 henkilöä. Mukana minulla oli tässä kurssissa ohjaajapari, joka on vapaan tanssin ryhmänohjaaja Hyvän Mielen Talolla. Kurssin tavoitteena oli saada aikaan voimaantumista yksilötasolla.

Viitekehyksenä tutkimuksessani on voimaantuminen sekä sosiaalipedagogiasta sosiokulttuurinen innostaminen. Lisäksi sivuan hieman ryhmän merkitystä yksilön näkökulmasta. Tutkimuksessa saamani aineiston perusteella keskeisiksi teemoiksi nousi ryhmän merkitys, jakaminen, heittäytyminen, rohkaistuminen, mielikuvituksen kehittyminen, itsensä hyväksyminen, itseilmaisuus ja tunteet. Toiminnallisessa osuudessa hyödynsin käyttöteoriasta erityisesti vapaata sekä esteetöntä tanssia. Työni olen rajannut yksilötasolle, mutta aineiston perusteella ryhmän merkitys nousi yhdeksi suureksi tekijäksi, joten pohdin sitä analysointi osuudessani enemmän.

2 METODOLOGINEN OSUUS

2.1 Tutkimuskysymys

Tutkimuskysymykseni on, voiko intensiivisellä tanssikurssilla olla vaikutusta voimaantumiseen yksilötasolla

2.2 Aikaisemmat tutkimukset

Sosiokulttuurista innostamista on tutkittu jonkin verran, mutta tanssia työvälineenä ei niinkään. Löysin muutaman toiminnallisen opinnäytetyön, joissa oli hyödynnetty sosiokulttuurista innostamista ryhmätoiminnassa. Esimerkiksi Metropolian Ammattikorkeakoulussa on syksyllä 2010 tehty opinnäytetyö, joka draamallisen keinoin pyrki tukemaan ikäihmisten arkea. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat omaishoitajat (Saranpää, Sinisalo 2010)

Oulun seudun ammattikorkeakoulussa syksyllä 2012 julkaistussa opinnäytetyössä pyrittiin vahvistamaan nuoren itsetuntemusta sekä vuorovaikutustaitoja toiminnallisessa ryhmässä. Tämä opinnäytetyö tehtiin Oulussa Tyttöjen talolla. (Luokkanen, Vanhatalo, 2012) Mielestäni tutkimukseni on jatkoa edellä mainittuihin tutkimuksiin. Tässä tutkimuksessa toiminnallisen ryhmän menetelmänä toimii tanssi.

2.3 Metodit

Tutkimukseni metodeina toimivat toiminnallinen kurssi, haastattelut sekä havainnointi. Kurssi koostui kahdeksasta kokoontumiskerrasta, jotka olivat elo-syyskuussa 2012. Kurssin sisältö muodostui erilaisista harjoituksista. Harjoituksissa oli vaikutteita esteettömästä tanssista, esimerkiksi stop and go -harjoitus sekä vapaasta tanssista. Olin itse elokuussa 2012 Liikkumisen taidetta esteettömästi kurssilla, jossa pääsin tutustumaan esteettömän tanssiin. (Liite 6.) Osallistuin myös kerran keväällä 2012 vapaan tanssin ryhmään, joka kokoontui viikoittain Oulussa Hyvän Mielen talolla. Lisäksi haastattelin

niin vapaan tanssin ohjaajaa kuin esteettömän tanssin uran uurtajaa Pauliina Ruhasta. Kurssin harjoituksissa oli myös toiminnallisia leikkejä sekä menetelmiä, jotka sovelsin tanssilliseen muotoon, esimerkiksi kävelyharjoitus (Vahala 2003, 101) ja liikettä tilassa (Hyppönen & Linnossuo 2006, 9)

Tein ryhmään osallistuville alku- sekä loppuhaastattelut. Haastattelut olivat teemahaastatteluita. Teemahaastattelussa ideana on, että haastattelijalla on valmiiksi erilaisia keskustelun otsikoita. Nämä otsikot toimivat haastattelun teemoina, jotka ohjaavat keskustelua. Keskustelu on kuitenkin suhteellisen vapaamuotoista. (Eskola 2007, 33) Alku- ja loppuhaastattelun rungot ovat liitteenä tutkimuksen lopussa. (Liite 3.) Kolmantena metodina tutkimuksessani toimii havainnointi. Uskomuksemme ja tietomme maailmasta pohjautuvat havaintoihin ja niistä tehtäviin päätelmiin. Toisaalta alkeellisimmatkaan havainnot eivät voi olla ”puhtaita”, vaan havainnot ovat aina teoriapitoisia. (Alasuutari 2001, 32–33) Tutkimukseni toiminnan kuvaus perustuukin minun havainnointipäiväkirjään, jota pidin kurssin aikana. Toisin sanoen, tutkimukseni havainnointi osuus on vain minun näkökulmastani tehty ja siihen liittyy minun teoreettinen tietämys.

2.4 Toimintatutkimus

Opinnäytetyöni on toimintatutkimus. Ihmistieteet, erityisesti kasvatus- ja sosiaalitieteet, ovat hakeneet sellaisia tutkimuksellisia lähestymistapoja käsitellä asioita, joissa ihminen voisi itselleen luontaisella tavalla ikään kun ”laittaa itsensä peliin”. Toiminnallinen tutkimus ote pyrkii hahmottamaan elämää yleensä sekä luovaa toimintaa ja vaikuttamismahdollisuuksia siinä ympäristössä, jossa ihminen käytännössä elää. (Väisänen 1999, 33)

Kun halutaan kartoittaa erilaisten sosiaalipedagogisten käytännön sovellusten todellisuutta, voidaan soveltaa toimintatutkimuksellista lähestymistapaa. Olennaisinta on, että tutkija itse toimii tutkimassaan käytännössä yhdessä muiden osallistujien kanssa etsien ratkaisuja. Yhtenä tavoitteena voi olla esimerkiksi auttaa osallistujaa löytämään ymmärrystä, kehittää ja arvioida omaa toimintaansa. (Väisänen 1999, 39–40)

Tutkimukselliset lähestymistavat toimintatutkimuksessa ovat tekninen, käytännöllinen eli vastavuoroinen sekä tiedostava lähestymistapa. Tekninen lähestymistapa lähtee siitä, että tutkimuksen tarkoituksena on testata tutkijan ennalta suunnittelemaa teoreettista mallia käytännössä. Käytännöllinen eli vastavuoroinen lähestymistapa korostaa tutkijan ja kohdeyhteisön jäsenten merkitystä ongelmien määrittelyssä ja niiden syiden selvittämisessä sekä toimintojen suunnittelemisessa ongelmien ratkaisemiseksi. Käytännöllinen lähestymistapa tavoittelee vallitsevan käytännön kehittämistä käytettävissä olevien resurssein. Tiedostava lähestymistapa tavoittelee käytännössä todetun ongelman ja sitä koskevan teoreettisen tiedon lähentämistä. Tiedostavalle lähestymistavalla ominaista on noudattaa toimintatutkimuksen toiminnallista prosessia. (Väisänen 1999, 39)

Sosiaalinen todellisuus ja itse toiminnan jäsentäminen ovat keskeistä sosiaalipedagogisessa toiminnassa. Väisänen tekstissään esittää yhden hahmotelman sosiaalisesta todellisuudesta, seuraavien prosessien kautta: Ensimmäisenä on kartoitusvaihe, jolloin selvitetään kohderyhmässä vallitseva tilanne ja siinä esiintyvät ongelmat. Erilaisia kartoituskeinoja ovat esimerkiksi kyselyt, haastattelut sekä havainnoinnit. Toinen eli prosessointivaiheessa selvitetään muutoshalukkuutta sekä pyritään käsittämään esiin tulleita ongelmia ja tiedostetaan ne kohdeyhteisössä. Kolmas vaihe on sitoutumisvaihe, jolloin toiminta uudelleen suunnataan ja asetetaan tavoitteet. Suunnitteluvaiheessa tehdään konkreettinen suunnittelu, joka tähtää muutokseen. Toteutusvaihe pitää sisällään toiminnan toteutuksen sekä seurannan. Kuudes vaihe on arviointivaihe, jossa prosessoidaan muutosprosessia ja sen tuloksia arvioidaan. Viimeisenä vaiheena on hyväksymisvaihe, jolloin muutos pyritään vakiinnuttamaan pysyväksi toimintamalliksi. (Väisänen 1999, 40)

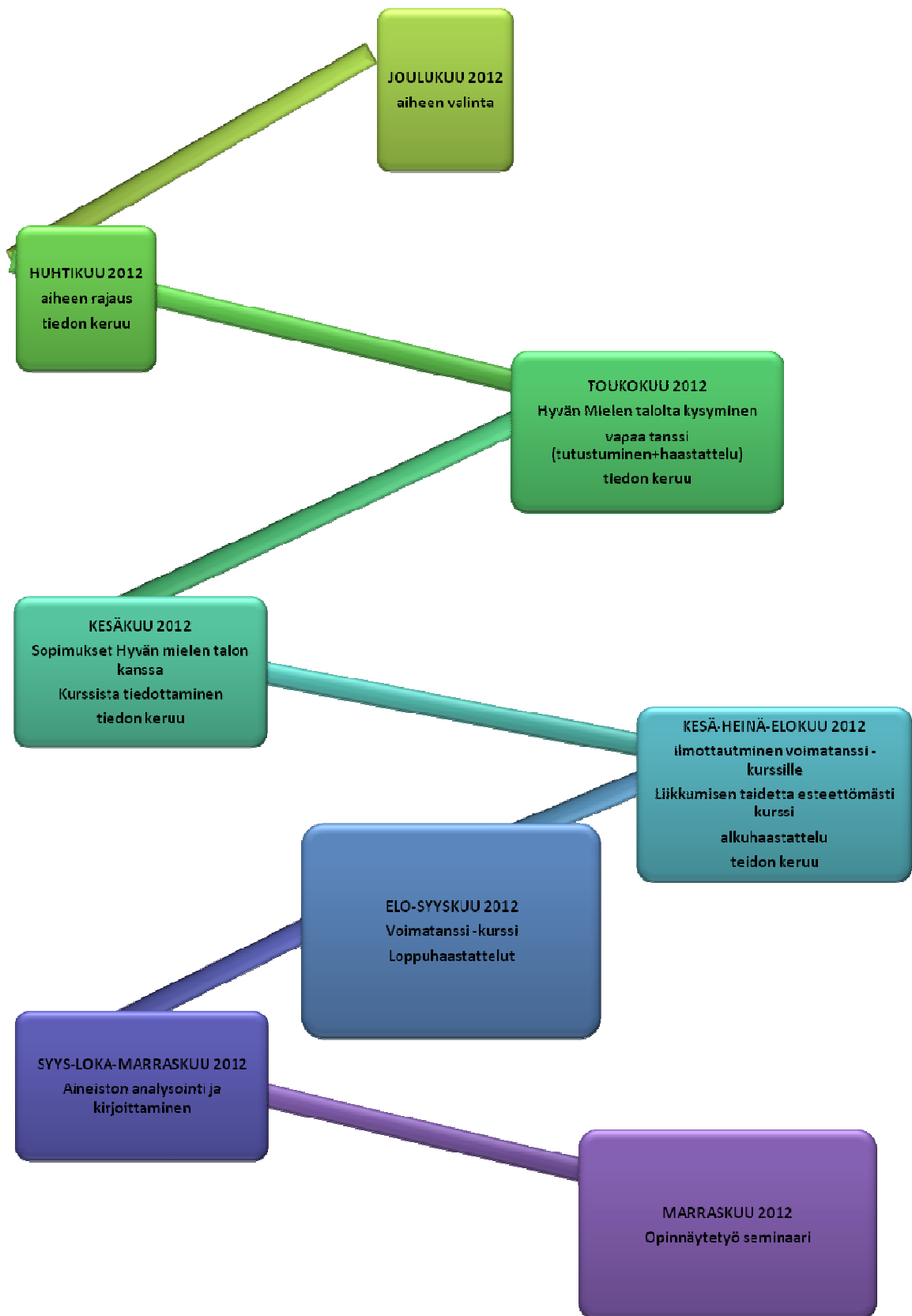
2.5 Opinnäytetyön prosessi

Aloin työstämään opinnäytetyötäni jo toisen opiskeluvuoden lopulla. Päätin, että opinnäytetyöni tulee liittymään jollain tavalla tanssiin ja työni tulee olemaan toiminnallinen. Kolmas opiskeluvuosi alkoi ja olin lähdössä tekemään työharjoittelua Keniaan. Silloin ajattelin, että tanssiosuus tulisi olemaan afrikkalainen tanssi ja tulisin opiskelemaan sitä matkani aikana. Matka Keniaan kuitenkin peruuntui marraskuussa 2011. Siinä vaiheessa

opinnäytetyöni aihe muuttui suuresti. Olin kuitenkin päättänyt, että opinnäytetyöni liittyy tanssiin ja sen tutkimiseen voimaantumisprosessissa.

Mietin, että millä tavalla voisin tutkia tanssia. Tammikuussa 2012 alkoi syventävä työharjoittelu, jonka aikana yritin selvittää itselleni opinnäytetyöni aihetta. Palattuani harjoittelun jälkeen takaisin kouluun, tapasin opinnäytetyöni ohjaajat huhtikuussa 2012, jolloin pohdiskelimme miten lähteä tutkimaan tanssin vaikutusta voimaantumiseen ja toimintakyvyn kohenemiseen. Toukokuussa 2012 ajatukseni olivat jo alkaneet selkiintyä opinnäytetyöni aihetta varten. Otin yhteyttä Oulussa toimivaan Hyvän Mielen Taloon ja kyselin, olisiko mahdollista järjestää siellä intensiivinen toiminnallinen kurssi, jossa työmenetelmänä toimii tanssi.

Kesäkuussa 2012 teimme Hyvän Mielen Talon kanssa sopimukset liittyen tutkimukseen ja sovimme tarkan ajankohdan kurssille, joka kulki nimellä voimatanssi. Kesäkuussa alkoi myös kurssista tiedottaminen Hyvän Mielen Talon nettisivuilla sekä heidän infossa. Kesä-heinä- ja elokuun aikana otin vastaan ilmoittautumisia ja keräsin taustatietoa tutkimukseeni. Elokuussa 2012 menin myös Liikkumisen taidetta esteettömästi kurssille, jonka kesto oli kaksi viikkoa. Tuona aikana tutkimukseni teoreettinen viitekehys alkoi selkiintyä. Elokuun alussa tein myös ryhmäläisille alkuhaastattelut ja elokuun lopussa voimatanssi kurssi alkoi. Syyskuussa 2012 kurssi päättyi ja tein myös silloin loppuhaastattelut. Lokakuussa 2012 analysoin saamaani aineistoa sekä kirjoittelin opinnäytetyötäni, lokakuussa tein myös puhelinhaastattelun Pauliina Ruhasen kanssa. Marraskuussa 2012 opinnäytetyöni valmistui. Seuraavassa kuviossa olen kuvannut opinnäytetyöni prosessin. (Kuvio 1)



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessi

2.6 Eettisyys ja luotettavuus

Kansainvälisen määritelmän mukaan sosiaalialan työn tavoitteena on ihmisten hyvinvoinnin lisääminen. (Talentia ry 2009, 7) Noudatin opinnäytetyössäni sosiaalialan ammattilaisen eettisiä ohjeita. Ihmisarvo ja ihmisoikeudet: Jokainen ryhmäläisenä oli yksilö ja heillä oli itsemääräämisoikeus sekä heillä oli oikeus yksityisyyteen. Lisäksi kunnioitin luottamuksellisuutta ja salassapitovelvollisuutta ryhmäläisten kohdalla. Tutkimuksessani ei käy ilmi ryhmäläisten ikä, sukupuoli tai elämäntilanne. Lisäksi ryhmäläisten haastattelut ja yhteystiedot ovat olleet vain minun käytössäni. Asiakaslähtöisyys tutkimuksessani toimi osittain. Ryhmäläiset saivat itse päättää millä tavoin liikkuvat tunneilla ja mitä he haluavat itsestään antaa ryhmällä. Kurssin sisältöön ryhmäläiset eivät päässeet juuri vaikuttamaan. Toimintaan liittyvissä valinnoissa pyrin mahdollistamaan ne kaikille sopiviksi sekä kunnioittamaan jokaista ryhmäläistä. (Talentia ry 2009 s.7-19)

3. VIITEKEHYS

3.1 Voimaantuminen

Juho Siitonen on tutkimuksessaan tiivistänyt voimaantumisen seuraavaan ajatusrakennelmaan: ”Voimaa ei voi antaa toiselle: voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi.” Voimaantuminen on prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään. Siihen kuuluu ihmisen oma halu, omien päämäärien asettaminen, luottamus omiin mahdollisuuksiin sekä näkemys itsestään ja omasta tehokkuudesta. Ihminen on aktiivinen, luova ja vapaa toimija, joka asettaa jatkuvasti itselleen päämääriä omassa elämänprosessissaan. Uskomukset itsestään ja omista mahdollisuuksistaan rakentuvat keskeisiltä osilta sosiaalisessa kanssakäymisessä. Voimaantumiseen vaikuttavat myös siis toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. (Siitonen 1999, 117–118)

Juha Siitonen käyttää teoksessaan voimaantumisesta käsitettä sisäinen voimantunne. Se on tunnetta, joka sisältää omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta. Henkilöistä, jotka saavuttavat sisäisen voimantunteen, heijastuu myönteisyys ja positiivinen lataus, jotka ovat yhteydessä hyväksyvään luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Heillä on halu yrittää parhaansa ja ottaa vastuu myös yhteisön toisten jäsenten hyvinvoinnista käyttämällä rohkeasti ja luottavaisesti toimintavapauttansa. (Siitonen 1999, 61)

Siitonen on voimaantumisen osaprosessit jakanut neljään eri ryhmään, jotka ovat päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot. Päämääräryhmä pitää sisällään toivotut tulevaisuuden tilat, vapauden sekä arvot. Kykyuskomusryhmä pitää sisällään minäkäsityksen, itseluottamuksen, tehokkuus-uskomukset ja itsesäätelyn sekä vastuun. Kontekstiryhmään kuuluu hyväksyntä, arvostus, luottamus ja kunnioitus, ilmapiiri, toiminnanvapaus sekä autenttisuus. Emootioryhmään kuuluu säätelevä ja energisoiva toiminta, positiivinen lataus, toiveikkuus, onnistuminen ja epäonnistuminen sekä eettisyys. Näiden neljän eri ryhmän voidaan todeta olevan yhteydessä tai merkityssuhteessa toisiinsa voimaantumisen kannalta. Ne eivät ole yksisuuntaisia vaan niiden välillä on ”liikettä”. (Siitonen 1999, 118)

3.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Brasilialaisen Paulo Freiren luomaa pedagogiikkaa voidaan kutsua kriittiseksi sosiaali-pedagogiikaksi ja se on hyvin lähellä innostamisen metodologiaa. (Kurki 2010, 174) Hänen kasvatustajattelunsa voidaan kiteyttää seuraavasta: Lähdetään todellisuudesta ja samalla siihen otetaan etäisyyttä, analysoidaan ja tulkitaan sitä ja nähdään tulkinnan perusteella uusi, parempi tulevaisuus. Lähestymistapa suhteessa todellisuuteen on ongelmaperusteinen ja toiminta lähtee aina jokapäiväisestä elämästä. Toiminta on siis todellisuuden muuttamista. Kasvatuksen ydinsolu on ryhmä ja sen merkitys ymmärretään. Tietoisuus herää yhdessä. Metodi myös kasvattaa ja se ei ole koskaan neutraali. Suhde työntekijän ja asiakkaan välillä on dialoginen ja toimii progressiivisessa vapaudessa. (Kurki 2010, 178–179)

Innostaminen määritellään etymologisesti elämän ja hengen antamiseksi, toimintaa motivoitumiseksi, suhteeseen asettumiseksi ja yhteisön ja yhteiskunnan puolesta toimimiseksi. Se on myös pedagoginen liike, jonka tavoitteena on saada ihmiset osallistumaan oman elämänsä ja yhteisöjensä elämän aktiiviseen ja tiedostavaan rakentamiseen. Lähtökohtana on ihmisen arkipäivä ja se suuntautuu kohti ihmisen persoonallista ja sosiaalista, yhteisöllistä heräämistä, kohti hänen tietoisuutensa heräämistä. Tällöin innostaminen on osallistavaa, koska vain osallistuessaan ihminen voi rakentaa arkipäiväänsä ja muuttaa sitä laadultaan paremmaksi, solidaarisemmaksi ja välittävämmäksi kuin se nyt on. Innostamisessa työntekijän ja ihmisen, jonka kanssa hän työskentelee, suhde perustuu tasavertaiseen minä - sinä – dialogiin, jossa jokaisen ihmisen persoonallista arvokkuutta ja autonomiaa kunnioitetaan. (Kurki 2010, 181)

Kaikkia innostamisen määritelmiä yhdistää ajatus, että innostaminen on tapa elähdyttää ihmisen herkistymistä ja itse toteutuksen prosessia. Se herättää tietoisuutta, organisoi toimintaa ja saa ihmiset liikkeelle. Innostaminen suuntautuu sosiaalisen kommunikaation edistämiseen, ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäämiseen ja subjekti-subjekti – suhteen kehittämiseen. (Kurki 2010, 182)

Sosiokulttuurisen innostamisen lähtökohtana on käsitys kulttuurista. Määritelmät kulttuurista voidaan karkeasti jakaa kolmeen ryhmään. Ensimmäinen kulttuuri on opiskelua ja nojautuu tietoihin ja taiteelliseen luovuuteen. Toisen määritelmän mukaan kulttuuri ymmärretään sosialisatioprosessin kautta saavutettuna elämisen, tekemisen ja ajattelun tyylinä ja tapana. Kolmas käsitys määrittelee kulttuurin ilmenevän persoonallisena että yhteisöllisenä ”oman kohtalon” luomisena eli se on sitä miten ihminen elää ja luo elämänsä ja yhteisönsä elämää yhdessä toisten kanssa.

Ensimmäisen käsityksessä ajatellaan että tietyn kasvatuksen ja ohjauksen tuloksena ihminen voi saavuttaa tarvittavat tiedot ja hänestä tulee ”sivistynyt kulttuuri-ihminen.” Toisen käsityksen mukaan kulttuuri on sosiaalista perintöä, johon sopeudutaan osin tiedostamattomasti. Jokaisella kansalla ja yhteisöllä on oma kulttuurinsa, joka heijastaa juuri sen yhteisön elämäntavan kokonaisuutta. Kolmas määritelmä kulttuurista näkee kulttuurin ilmentävän tietyn yhteisön sisällä elävien ihmisten elämäntapaa, mutta määritelmä sisältää myös sen historiallisen prosessin, johon osallistuja, ihminen, ei ole vain kulttuurinsa tuote vaan sen luoja. (Kurki 2010, 186-187)

3.3 Ryhmän merkitys yksilön kannalta

Ryhmään osallistumisen pääasiallinen tavoite on, muutos yksilössä itsessään, jolloin hänellä on mahdollisuus nähdä itsensä eri tavalla ja löytää uusia tarkoituksenmukaisempia lähestymis- ja toimintatapoja. Kun ryhmän toiminta on sovellettu tarkoituksenmukaisesti, lisää se ryhmän jäsenten vuorovaikutustaitoja, mahdollistaa hiljaisen osallistumisen, kiinteyttää ryhmää, edesauttaa toimimista yksin ja yhdessä, tuottaa tunteita sekä säätelee ryhmäprosessia. Oman käyttäytymisen ja toiminnan arvioinnin mahdollistaa toisten ryhmäläisten sanallinen ja sanaton palaute. (Hautala ym. 2011, 178) Lisäksi palaute on usein konkreettista ja välitöntä. (Hautala ym. 2011, 162)

Ryhmä voi myös toimia oman toiminnan ja sosiaalisen identiteetin sekä vuorovaikutuksen peilinä. Hyödyntämällä ryhmää, ihminen voi saada tukea omissa pyrkimyksissään. Ryhmä voi myös tarjota voimia, jotka vaikuttavat yksilön ajatteluun ja toimintaan. Ryhmään osallistumalla yksilö myös oppii normeja sekä omaksuu sosiaalisia taitoja ja toimintatapoja, miten toimia yhdessä toisten kanssa. (Hautala ym. 2011, 162)

Jotta toiminta koetaan tarkoituksenmukaisena, tärkeitä tekijöitä ovat toiminnan sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys ryhmän jäsenelle, toiminnan sopivuus jäsenen taitotasoon, merkitystä herättävät käytettävät välineet ja vuorovaikutus toiminnassa toisten osallistujien kanssa sekä toiminnan yleinen konteksti. Keskeistä ryhmä työskentelyssä on tässä ja nyt – työskentely, eli huomio on tässä päivässä ja lähitulevaisuudessa. (Hautala ym. 2011, 179-180)

4 TOIMINNALLINEN OSUUS, VOIMATANSSI – KURSSI

Tutkimuksen lopussa on tuntien rakenteet liitteenä. (Liite 5.)

Ensimmäinen kokoontuminen 10 ilmoittautuneesta yhdeksän oli paikalla. Teemana tutustuminen

Kun aloitimme ensimmäisen kerran, ryhmäläiset istuivat jokainen itsekseen reunassa, hyvin epäluuloisen oloisina. Tunnelma oli hyvin jännittynyt. Istuimme alkupiiriin ja aloitin tuokion kertomalla kuinka mukavaa oli, että jokainen tuli paikalle ja kuinka mi-nua itseänikin jännitti hurjasti ensimmäinen kerta. Kerroin, että käymme nimi kierrok-sen alussa ja jokainen saa sanoa miltä tuntuu, tällä hetkellä. Minä aloitin. Huomasin jo heti alussa, kuinka alkupiiri oli todella laaja ja ihmisillä oli hyvin isot välit toisiinsa. Alkupiirissä esille tuli hyvin voimakkaasti se, kuinka ryhmäläisiä jännitti. Osalla oli selkeästi epäluuloja kurssia kohtaan ja osalla pelkkä tuleminen kurssille, oli saavutus. Osa oli nimittäin miettinyt, tuleeko ollenkaan. Muutama ei osannut odottaa juuri mitään, mutta olivat silti avoimin mielin mukana ja kun taas osa oli todella innostuneen oloisia alkavasti kurssista.

Alkupiirin jälkeen kerroin, että aktivoidaan keho tähän hetkeen ja hieman liikkeelle. Ohjaajaparini ohjasi kehon aktivointi harjoituksen. Huomasin kuinka ohjaajaparini ei huomannut heti alussa että osalle ryhmäläisistä omatoimiminen aktivointi ei onnistunut, joten autoin pariani kertomalla mitä ryhmäläiset voisivat tehdä alkulämmittelyssä. Pari-ni kyllä huomasi tämän jälkeen tilanteen ja alkoi ohjeistaa ryhmää aktiivisemmin.

Seuraava harjoitus oli liikettä tilassa. Ohjeistin ryhmäläisiä lähtemään liikkeelle tilassa, sillä tavalla miltä juuri tänään tuntui liikkua. Kerroin samalla kuinka jokainen keskittyy vain omaan itseensä ja omaan liikkeeseensä ja kuinka se on tänään juuri tällainen. Kes-kityimme myös hengitykseen. Kun olimme liikkuneet tilassa jonkun aikaa, lähdin kehit-tämään harjoitusta. Kävelimme tilassa tavallisesti, pidennetyillä askeleilla, nopeutetuilla, hidastetuilla, kantapäillä ja varpaille. Ideana oli, että saamme hieman liikettä kehoon ja rytmin vaihtelua. Toistimme eri versiot useampaan otteeseen. Lopuksi kävelimme taas tavallisesti. Tämän jälkeen aloimme huomioida ympäristöä ja muita ryhmäläisiä. Harjoitus kehittyi siihen, että kun toinen ryhmäläinen tuli vastaa, piti kumartaa ja kertoa

oma nimi. Niin, että oli käynyt jokaisen luona, ja lopuksi teimme kierroksen uudestaan niaamalla.

Seuraavaa harjoitus oli stop and go. Harjoitus alkoi, että ohjaajaparini kertoi aluksi ohjeet ja ohjeisti milloin piti pysähtyä, sitten ihan kuka tahansa ryhmäläisistä sai sanoa stop and go ja lopuksi piti havainnoida muita ja ihan kuka tahansa sai pysähtyä ja silloin kaikkien piti pysähtyä. Huomasin, kuinka ryhmäläiset alkoivat vapautua ja iloisuus alkoi esiintyä tilassa, jopa naurua saattoi kuulla. Mitä pitempää teimme harjoitusta, sen suuremmaksi ryhmäläisten liikkeet alkoivat mennä. Huomasin, että pystyin viemään harjoitusta vielä eteenpäin ja haastoin ryhmäläiset ja otin mukaan liikettä tilassa harjoituksen ja kuka tahansa sai sanoa millä tavalla liikuttiin.

Otimme tämän jälkeen fiilistely tuokion, jolloin laitoimme musiikin soimaan ja parini ohjeisti ryhmäläisiä sulkemaan silmät ja keskittymään omaan tunteeseensa ja siihen mihin se tunne vie sinun kehoa. Jokainen sai liikkua niin kuin haluaa. Otimme lopuksi vielä loppuvenyttelyn ja loppuvenyttelyssä jokainen sai keksiä yhden venytysliikkeen, jonka sitten kaikki toisti oman toimintakyvyn mukaan. Loppupiirissä jokainen sai sanoa fiilikset tuokiosta. Olin aivan yllättänyt saamasta palautteesta. Ryhmäläiset olivat intoa täynnä ja epäluuloiset sanoivat kuinka heidän tuntemukset olivat muuttuneet, ehkäpä tämä sittenkin auttaa. Ihmiset hymyilivät ja olivat hyvin innostuneita ja rentoutuneita. Loppupiiri oli huomattavasti suppeampi kuin alkupiiri. Huomasin heittäytymistä, uskallusta sanoa lisäksi hieman katsekontaktien parantumista ja naurua. Minua kosketti todella paljon, kun eräs ryhmäläinen kertoi alkuhaastattelussa kuinka hänen kädet ovat voimattomat ja kuinka niissä oli jälleen voimaa.

Toimen kokoontuminen. Paikalla oli neljä ryhmäläistä. Teema: sanat liikkeinä

Toisen kerran teemana olivat sanat liikkeinä. Aloitimme kerran alkupiirillä, jossa jokainen sai kertoa tuntemuksensa. Tuntemukset olivat helpottuneempia kuin ensimmäisen kerran alussa, silti oli aistittavissa jännitystä, mitä toinen kerta tuo tullessaan. Alkupiirin yhteydessä jokaisen tuli keksiä itselleen sana tai adjektiivi, joka alkaa samalla kirjaimella kuin oma etunimi.

Kun jokainen oli keksinyt itselleen sanan tai adjektiivin ohjeistimme ryhmäläisiä keksimään sille sanalla tai adjektiiville liikkeen. Annoimme ensin jokaisen miettiä itsekseen sanaa ja millaisen liikkeen se sana sai juuri tänä päivänä. Oli hyvä, että jokainen sai ensin miettiä yksikseen liikettä, sillä liikkeen tuleminen heti tunnin alussa oli haastavaa. Käytimme tähän riittävästi aikaa. Alkuperäisen suunnitelman mukaan oli tarkoitus, että kun jokainen oli keksinyt liikkeen sanalla, muodostaisimme pienryhmät ja jokainen näyttäisi pienryhmässä liikkeensä toisille, jonka jälkeen liikkeet yhdistettäisiin ja ne näytätettäisiin muille. Mutta, kun meitä oli niin vähän paikalla, teimme suoraan niin, että keräännymme piiriin ja jokainen näytti liikkeensä muille. Huomasin, että se aiheutti aluksi jännitystä ryhmässä. Aloitimme harjoituksen, että ohjaaja näytti ensin oman sanansa liikkeen ja se sana piti sanoa ääneen. Jokainen teki vuorollaan oman liikkeensä ja sanoi sanansa. Seuraavalla kierrokselle ryhmäläiset toistivat toisten liikkeet. Jatkoimme harjoitusta, että ohjaaja sanoi sattumanvaraisessa järjestyksessä jonkun sanoista tai adjektiiveista ja jokainen toisti liikkeen. Toistimme tätä muutaman kerran ja ryhmäläisissä alkoi näkyä hieman rentoutumista. Jatkoimme harjoitusta sillain, että kuka tahansa sai sanoa minkä sanan tai adjektiivin, jolloin ryhmäläiset toistivat liikkeen.

Seuraavan harjoituksen nimi oli vuoropuhelu pareittain, huivin kanssa. Jokainen sai valita huivin, minkä kanssa juuri sinä päivänä halusi tanssia. Ohjeistimme kaikkia ensin tutustumaan huiviin ja siihen miten se huivi liikkuu ja mitä huivin kanssa voi tehdä. Tämän jälkeen jakauduimme pareiksi ja aloimme keskustella tanssien parin kanssa huivin avulla. Ensimmäinen kertoi ja toinen kuunteli ja sitten osat vaihtuivat. Lopuksi koonnuimme kaikki piiriin ja tanssimme huivin kanssa piirissä. Yksi näytti liikkeen huivin kanssa ja muut seurasi. Jokainen sai näyttää liikkeen.

Halusimme ottaa hieman hassuttelua loppuun joten viimeinen harjoitus oli seuraa johtajaa. Jokainen vuorollaan oli johtaja ja johdatti muut ympäri tilaa tanssien eteenpäin. Huomasin, että ryhmäläisillä oli hauskaa harjoituksen ajan. Ja oli aika yllättynyt kuinka rohkeasti ryhmäläiset heittäytyvät johtajan rooliin.

Lopuksi meillä oli rentoutuminen, venyttely ja loppupiiri. Loppupiirissä mielipiteet toisesta kerrasta jakautui selkeästi. Osalle tämä kerta oli ollut erittäin mieluisa, kun taas osalla huivin kanssa tanssiminen oli ollut haastavaa. Kuitenkin nousi esille, että oli tilaisuus ilmaisulle ja jakaminen oli tuntunut hyvälle. Huomasimme kuitenkin ohjaajaparini kanssa, että tällä kertaa ei syntynyt samanlaista ”huippufiilistä” mitä ensimmäisellä kerralla oli ollut. Osittain tähän vaikutti paljon se että yli puolet ryhmäläisistä oli pois. Lopuksi annoimme pientä vinkkiä, mitä seuraava kerta tuo tullessaan ja kysyimme, missä maissa ryhmäläiset haluaisivat käydä, taikka mikä maa on ollut sellainen tärkeä maa itselle.

Kolmas kokoontuminen. Paikalla oli kahdeksan henkeä. Teema: matkailu

Tämän kerran teemana oli matkailu. Aloitimme kerran alkupiirillä, niin kuin joka kerta. Jokainen kertoi tuntemuksiaan tämän kerran alusta. Usealla olivat odottavat fiilikset, sillä usealle ensimmäinen kerta oli ollut hyvin miellyttävä kokemus. Ohjeistin myös alkupiirissä, että olemme lähdössä tänään mielikuvitusmatkalle. Jokainen sai mielessään keksiä hahmon, minkä kanssa lähtee matkalla. Sai myös olla oma itsensä, jos halusi. Aloitimme lämmittelyn. Lämmittelyn aikana teimme jo mielikuvaharjoitusta, että miten pakataan ja mitä tarvitaan mukaan matkalla. Ohjaajat ensin kertoivat että mitä kannattaa ottaa mukaan, mutta hyvin nopeasti kyselimme, mitä mukaan tarvitsee jolloin ryhmäläiset saivat kertoa mitä mukaan otetaan. Kaikki nämä tavarat pakattiin mielikuvituslaukuun. Tässä vaiheessa tuntemukset olivat hauskoja ja ryhmäläiset jopa nauroivat hie-
man.

Omat odotukset olivat aika korkealla. Sitten lähdimme matkaan, istuimme mielikuvitus koneeseen ja lensimme ensimmäiseen maahan, joka oli Irlanti. Ohjaajat yrittivät ensin johdatella ryhmäläiset miettimään Irlantia ja mitä kaikkea siellä voisi tehdä. Jokainen sai itse miettiä mitä Irlannissa voisi tehdä. Seuraava maa olikin sitten Espanja, jälleen kerran mietimme yhdessä mitä kaikkea Espanjassa voisi tehdä. Tässä vaiheessa huomasin jo, että ryhmäläisten oli vaikea päästä mukaan harjoitukseen. Seuraavaksi matkasimme Kreikkaan. Kreikassa teimme pariharjoituksen. Jokainen löysi yhden tuttavan siellä, jonka kanssa vaihdettiin kuulumiset tanssien. Huomasin, että osalle ryhmäläisistä pariharjoitus oli todella haastavaa. Neljäs maa oli Italia. Italiassa oli tarkoitus, että ryh-

mäläiset tapaavat lisää tuttuja ja pienryhmissä kertovat omasta matkastaan tanssien toiselle. Tämä harjoitus ei onnistunut juuri ollenkaan. Lisäksi harjoitusta häytti suuresti se, että tilaamme pääsi ulkopuolisia henkilöitä. Heidän saapuminen vei osalta heittäytymisen kokonaan pois. Jouduin itse ohjaajana poistumaan ja selvittelemään ulkopuolisten saapumista ja yritin saada heidät poistumaan tilasta, jotta ryhmäläiseni saisivat rauhassa tanssia. Palattuani tilaan, tunsin kuinka ryhmän turvallisuutta oli rikottu todella paljon. Tässä vaiheessa tunnelma alkoi olla todella jännittynyt. Viides maa oli Puola, jossa olimme pienryhmissä liikenteessä. Huomasin kuitenkin, että ulkopuolisten henkilöiden keskeytys oli vaikuttanut niin suuresti harjoitukseen ja osa ryhmäläisistä ei innostuneet oikein tanssimaan enää.

Kuudes maa oli Afrikka, jossa ryhmäläiset matkasivat jälleen yksin. Tässä vaiheessa yritin vielä saada ryhmäläisiä innostumaan, mutta se oli erittäin haastavaa. Kahden viimeisen maan Intian ja Kiinan kohdalla innostuminen oli myös erittäin hankalaa. Lopuksi palasimme Suomeen ja tunsin että ilmassa oli helpotusta, koska harjoitus oli ohi. Otimme lopuksi vielä rentoutumisen ja loppupiirin. Loppupiirissä kävikin ilmi kuinka tämä kerta oli ollut osalle ryhmäläisistä epäonnistunut. Osalle porukasta kerta oli ollut todella kiva, mutta hyvin moni sanoi kuinka kerta oli ollut heille epämiellyttävä ja kuinka läsnäolo ei ollut paikalla. Pohdiskelimme ohjaajaparini kanssa mikä meni pieleen. Huomasimme, että ohjeistus oli ollut huono, keskeytys vaikutti paljon ilmapiiriin, ryhmäläisillä oli ollut vaikeuksia kuulla ohjaajien ääntä ja mielikuvamatkailu oli ollut monelle hyvin haasteellinen. Kolmannen kerran jälkeen koin itse henkilökohtaisesti suurta pettymystä, jopa pelkoa siitä, että miten kurssin käy. Tuleeko kukaan enää paikalle? Miten saan luotua turvallisuuden takaisin ryhmään?

Neljäs kokoontuminen, paikalla oli kuusi henkilöä. Teemana oli hassuttelu, toinen ohjaaja pois

Edellis- kerran epäonnistumisen myötä päätin, että tällä kertaa otamme hieman rennosti ja hassutteleme. Aloitimme kerran alkupiirillä, jossa jokainen kirjoitti alkufiiloksen paperille ja fiilis kerrottiin ääneen. Huomasin, että fiilikset olivat aika jännittyneet ja väsyneet. Edellinen kerta oli monella yhä mielessä. Ehkäpä osalla pelotti, että epäonnistuuko tämäkin kerta. Ehkäpä se ajatus uudesta pettymyksestä aiheutti sen, että purimme edellistä kertaa aika paljon alkupiirissä. Annoin tietoisesti ryhmäläisille mahdollisuuden

purkaa, koska koin, että saadaksemme turvallisuuden ryhmään takaisin, on meidän käsiteltävä ikävät asiat, jotta ne eivät vaivaisi ryhmäläisiä enää.

Alkupiirin jälkeen teimme kehon aktivointi harjoitukset. Kävimme kehon eri osat läpi ja pyrimme herättelemään ne. Sen jälkeen otimme harjoituksen liikettä tilassa. Huomasin, että viime kerralla emme käyttäneet tarpeeksi aikaa läsnäolon saamiseksi, joten tällä kertaa käytimme kehon aktivointiin ja liikettä tilassa harjoitukseen hyvin aikaa. Kun, olimme käyttäneet läsnäolon saamiseksi tarpeeksi aikaa, huomasin, että ryhmäläiset alkoivat hieman rentoutua, mikä helpotti siirtymistä seuraavaan harjoitukseen.

Seuraavan harjoituksen idea oli hassutella ja valitsinkin harjoitukseksi lastenlaululeikkejä. Teimme kuusi erilaista laululeikkiä. Huomasin, kuinka laululeikit saivat aikaan iloisuuden ja naurun ryhmäläisiin. Laululeikeissä oli selkeät ohjeet, miten toimia, jolloin ryhmäläisten ei tarvinnut itse kehitellä liikkeitä, vaan he saivat tavallaan valmiit ohjeet miten toimia. Teimme kaikki leikit piirissä, jolloin näimme jokainen toisemme. Ensimmäinen ja toinen laululeikki sai aikaan hieman nolostumista, mutta kun ohjeistin, että emme lopeta vielä, alkoi nolostuminen kadota ja ilo sekä nauru tulivat esille. Oli hyvä, että teimme leikit piirissä, jolloin näimme toinen toisemme ja yhdessä hassuttelu sai aikaan yhteenkuuluvaisuutta.

Kun viimeinen laululeikki oli ohi, tilassa kuului naurua. Ryhmäläiset olivat selkeästi vapautuneet ja rentoutuneet ja heillä oli hauskaa. Mikä oli kerran tarkoituskin. Tämän jälkeen oli helppo siirtyä seuraavaan harjoitukseen, vapaan tanssiin. Laitoin musiikin soimaa ja ohjeistin ryhmäläisiä sulkemaan silmät ja kuuntelemaan musiikkia. Kerroin, että kuuntele kehoasi, mihin suuntaan musiikki alkaa sinun kehoasi viedä tänään. Harjoituksen tarkoitus oli, että keho ja liike vievät eteenpäin. Ryhmäläiset lähtivät hyvin vapautuneesti tekemään vapaata tanssia. Huomasin, että jokainen keskittyi itseensä ja omaan liikkeeseen. Harjoitus oli myös hyvin tunteellinen, sillä jopa itkua tuli harjoituksen aikana.

Lopuksi menimme loppupiiriin. Tunnelma oli hyvin tunteellinen. Oli itkua, naurua ja väsymystä. Silti tunnelma oli hyvin seesteinen. Tällä kertaa loppupiirissä ryhmäläiset alkoivat kommunikoida toisten kanssa ilman minun ohjeistusta. He kertoivat toisilleen ja minulle, ohjaajalle, kuinka mukavaa oli ollut. Selkeää ryhmäytymistä oli tapahtunut ja luottamus toisiin alkoi näkyä. Otimme fiilispaperit esille, mitkä alussa teimme. Tällä

kertaa kirjoitimme paperille uuden fiiliksen. Melkein kaikilla fiilis oli muuttunut alun fiiliksestä selkeästi. Esimerkiksi yhden ryhmäläisen fiilis alussa oli väsynyt ja odottava, mutta lopussa paperissa luki ”taivas, en odottanut turhaan” Koin, että sain rakennettua turvallisuuden takaisin ryhmään ja luottamus toisiimme kasvoi valtavasti. Ohjaajana tämä oli minulle suuri onnistuminen.

Viides kokoontuminen, paikalla oli viisi henkilöä. Teemana luonnon voimat/elementit

Aloitimme kerran alkupiirillä. Viime kerran havainto ryhmäytymisestä jatkoi tällä kertaa heti tunnin alusta. Ennen kuin kerkesimme aloittaa kerran, kaikki istuivat piiriin ilman ohjeistusta ja juttelivat toisilleen ilman, että kumpikaan ohjaajista teki aloitetta. Tunsin, ohjaajana, että olemme päässeet ryhmänä askeleen eteenpäin ja olin todella ylpeä ryhmästäni. Alkupiirissä tuli esille viime kerran onnistuminen ja hauskuus.

Aloitimme kehon aktivoinnilla, joka oli tällä kertaa huomattavasti pidempi, kuin aikaisemmillä kerroilla. Tämä oli tietoisesti päätetty, sillä tuleva kerta vaatisi ryhmäläisiltä mielikuvituksen käyttöä. Tällöin läsnäolon merkitys korostuu vielä enemmän. Aktivoinnin jälkeen lähdimme liikkumaan tilassa vapaasti. Jokainen sai liikkua miten halusi ja aina kun kohtasi toisen, piti hymyillä ja ottaa katsekontakti toiseen. Tämä onnistui hyvin. Ryhmäläisistä saattoi nähdä jo, että luottamus toisiin antoi luvan liikkua hieman eri tavalla, miten oli aikaisemmin alkulämmittelyssä liikkunut.

Sitten aloitimme mielikuvaharjoitukset luonnon elementeistä. Ohjaaja lähti ohjeistamaan mikä elementti tuli vastaan. Ensimmäisenä oli maa, sitten vesi, sen jälkeen ilma, josta siirryimme tuleen ja viimeisin elementti oli kristalli. Ohjaaja kertoi jotain elementistä, mutta jätti ryhmäläisille silti tilan omalla mielikuvituksella. Huomasin, että harjoituksen aikana ryhmäläisissä oli tapahtunut selkeästi vapautumista. Ihmiset liikkuvat entistä enemmän eri tasoissa, kuten maassa. Lisäksi ilman ohjeistusta ryhmäläiset olivat maassa ”sumpussa.” He olivat erittäin lähellä toisiaan, mitä ei ollut ennen tapahtunut. Näin tässä selkeästi kuinka ryhmäläiset kokivat tilanteen turvalliseksi. Selkeästi ryhmäläisissä näkyi myös improvisaation alkua. Ilmapiiri oli hyvin seesteinen. Mietin, mitä oli tapahtunut.

Elementtiharjoituksen jälkeen otimme fiilistely tuokion. Laitoimme musiikin soimaan ja sanoimme, että nyt fiilistellään. Meidän ohjaajien ei tarvinnut paljon herätellä ryhmäläisiä fiilistelyyn, sillä huomasimme, että ryhmäläiset pystyivät jo aika itsenäisesti nauttimaan musiikista ja antaa sen viedä kehoa ja liikettä. Loppupiirissä tunnelmat oli hyvin rentoutunut ja vapautuneet. Ensimmäistä kertaa tuli esille, että ryhmäläisillä olisi halua pysyä yhdessä. Yhteenkuuluvuuden tunne oli hyvin voimakas. Myös loppupiirissä kävi ilmi, että nolous on hävinnyt. Tämä mielestäni kertoi luottamuksesta sekä turvallisuudesta ryhmässä.

Kuudes kokoontuminen. Paikalla kuusi henkilöä. Teemana: omat esineet

Aloitimme alkupiirillä, jossa jokainen kertoi omat tuntemukset, lisäksi olimme edellisellä kerralla pyytäneet jokaisen tuomaan itselleen tärkeän tai merkityksellisen esineen mukanaan tunnille. Jokainen sai esitellä oman esineensä ja kertoa miksi, juuri sen esineen otti mukaan. Oli mukava kuulla tarinoita, jotka liittyivät esineisiin. Yllätyin, kuinka vapautuneesti ryhmäläiset kertoivat esineistä ja siitä, että osalla oli mukana myös hyvin henkilökohtaisesti merkittäviä esineitä.

Alkupiirin jälkeen teimme kehon aktivointi- sekä lämmittelyharjoitukset. Sitten aloitimme esineen kanssa tanssimisen. Ensin jokainen sai yksikseen tanssia oman esineensä kanssa. Jokainen sai kokeilla, miten se liikkuu, mitä sen esineen kanssa voi tehdä ja miten oma liike sulautuu esineen liikkeeseen. Osalle tanssiminen esineen kanssa oli helppoa heti alussa, toisille taas tuotti vaikeuksia löytää ”yhteys” esineeseen. Huomasin tämän, joten käytimme suunniteltua enemmän aikaa esineen kanssa yksin tanssimiseen. Ryhmäläiset olivat silti vapautuneita, koska huomasin, että he hyvin oma-aloitteisesti kokeilivat erilaisia liikkeitä sekä olivat eri tasoissa esineen kanssa. Harjoitus kehittyi sitten niin, että esineet kohtasivat toisensa tilassa ja tanssivat yhdessä, lopuksi olimme kaikki piirissä ja jokainen esine tanssi yksi kerrallaan ja lopuksi yhdessä. Yhtäkkiä piirissä tanssiessamme esineiden kanssa, ääni tuli mukaan. Sitä ei ohjeistettua, vaan se lähti ryhmästä. Olimme suunnitelleet ohjaajaparini kanssa, että tällä kertaa ottaisimme ääntä harjoitukseen mukaan, joten kun ääntely alkoi ilman ohjeistusta, hämmennyin. En osannut odottaa, että ryhmässä oli niin vapautunut tunnelma, että ryhmäläiset rohkenivat itse kehittää harjoitusta. Olin silti erittäin onnellinen ja ylpeä ryhmästä ja siitä, kuinka turvallista heillä oli olla siellä.

Päätimme harjoituksen ja veimme esineet pois, jonka jälkeen jammailimme vielä yhdessä tilassa ja piirissä. Se oli hyvin vapautunutta. Teimme vielä loppuvenyttelyn ja keräännymme loppupiiriin. Ryhmäläiset kertoivat kuinka heillä oli tullut flow-tila, ja hyvin moni sanoi, että aika loppui kesken. Olimme siis saavuttaneet läsnäolon huippuun tällä kertaa. En osaa sanoa, mikä siihen johti. Ehkäpä se yhteenkuuluvuus ja luottamus, mikä oli näkynyt jo hyvin monella kerralla, antoi mahdollisuuden siihen, että pystyimme nauttimaan hetkestä ja tanssista, ilman mitään häiriötekijää.

Huomasin myös, että loppupiiri oli todella tiivis ja ryhmäläiset olivat hyvin lähellä toisiaan. Yksi ryhmäläisistä mainitsi loppupiirissä, että tämä oli hyvin erityinen kerta, sillä koko tunnin ajan, läsnäolo oli koko ajan paikalla. Ryhmäläiset pitivät tästä kerrasta paljon ja uskallusta oli huomattavasti enemmän kuin aikaisemmilla kerroilla. Yksi asia, mikä nousi myös merkittäväksi tässä kerrassa, oli jakaminen, Kun olimme jokainen tuoneet esineen tunnilla ja kertoneet itsestämme jotain toisille, lisäsi se yhteenkuuluvuutta. Jokainen oli sitä mieltä, että oli mukava tuoda esine ja kertoa siitä muille. Ryhmäläiset, myös kertoivat toisten esineistä, että oli mukava kuulla, millainen tarina siihen liittyi ja miten joku esine oli kuvastanut hyvin sitä ryhmäläistä. Ryhmäläiset sanoivat myös, että tässä vaiheessa esineen tuominen oli hyvä, mutta se ei olisi onnistunut ensimmäisillä kerroilla. Luottamus toisiimme ja yhteenkuuluvaisuus oli todella vahva.

Seitsemäs kokoontuminen. Paikalla kuusi henkilöä. Teema: tunteet

Kerta alkoi alkupiirillä. Tällä kertaa jokaisen piti kertoa oma vahvuus tai positiivinen asia itsestään. Ja jokaisesta löytyi jokin positiivinen asia taikka vahvuus. Halusimme jatkaa jakamista, sillä se oli ollut viime kerralla kaikille mukava asia. Alkupiirin jälkeen teimme kehon aktivoinnin sekä liikettä tilassa harjoituksen. Jo hieman oppineena, käytimme näihin hyvin aikaa, sillä tuleva kerta vaatisi ryhmäläisiltä suurta heittäytymistä ja rohkeutta.

Sitten aloitimme tunteiden ilmaisu harjoituksen. Asettelin pitkin tilaa paperilappuja, joissa luki erilaisia tunteita. Tunteita oli 10 ja ne olivat ilo, suru, viha, ikävä, väsymys, rentous, kateus, onnellisuus, innostunut ja rakastunut. Ohjeistimme ryhmäläisiä menemään jonkun tunteen luo. Laitoimme musiikin soimaan ja sanoimme, ryhmäläisille, että miettivät tunnetta. Miltä se tunne näyttää, miltä se tuntuu ja miten sen tunteen voisi

tanssia. Korostimme, että jokainen keskittyy nyt vain omaan tekemiseen ja tanssiin. Huomasin, että olin itsekin jo niin luottavainen ryhmäni toimintaan, että kun menin tunnetta tanssimaan, en havainnoinut ryhmäläisiä enää niin tarkkaan kuin aikaisemmin. Harjoituksen aikana jokaisen tuli käydä kaikissa tunteissa ja yrittää löytää niille liike ja tanssi. Olin kuitenkin yllättänyt kuinka rohkeasti ryhmäläiset lähtivät harjoitukseen mukaan. Huomasin, että jokainen kokeili tunteiden kohdalla erilaisia liikkeitä ja todella olivat mukana harjoituksessa. Kun jokainen oli käynyt kaikki tunteet läpi, sai valita tunteen, mikä tuntui itsestä juuri sillä hetkellä, mukavimmilta, tai mitä tunnetta oli mukavin tanssia. Sitten lähdimme sen tunteen kanssa tanssimaan tilassa. Ryhmäläiset olivat kyllä niin mukana harjoituksessa. Näin, että jokainen meni omia menojaan ja antoi tanssin vallata itsensä. Sitä oli todella ihana katsella.

Loppu tunti menikin fiilistellen tilassa. Loppupiirissä jatkoimme tunteiden ilmaisua liikkein. Jokaisen tuli näyttää tuntemukset liikkein. Oli tosi ihana nähdä, miten ryhmäläiset avoimesti näyttivät tuntemuksensa liikkein. Kun keskustelimme tämän jälkeen tunnista, osa sanoi, että oli paljon helpompi kertoa tuntemuksensa liikkein kuin puhumalla. Koin, että olimme saavuttaneet luottamuksemme niin korkeaksi, etteivät sanat enää riittäneet kertoa tuntemuksia, vaan tarvitsimme siihen liikkeen.

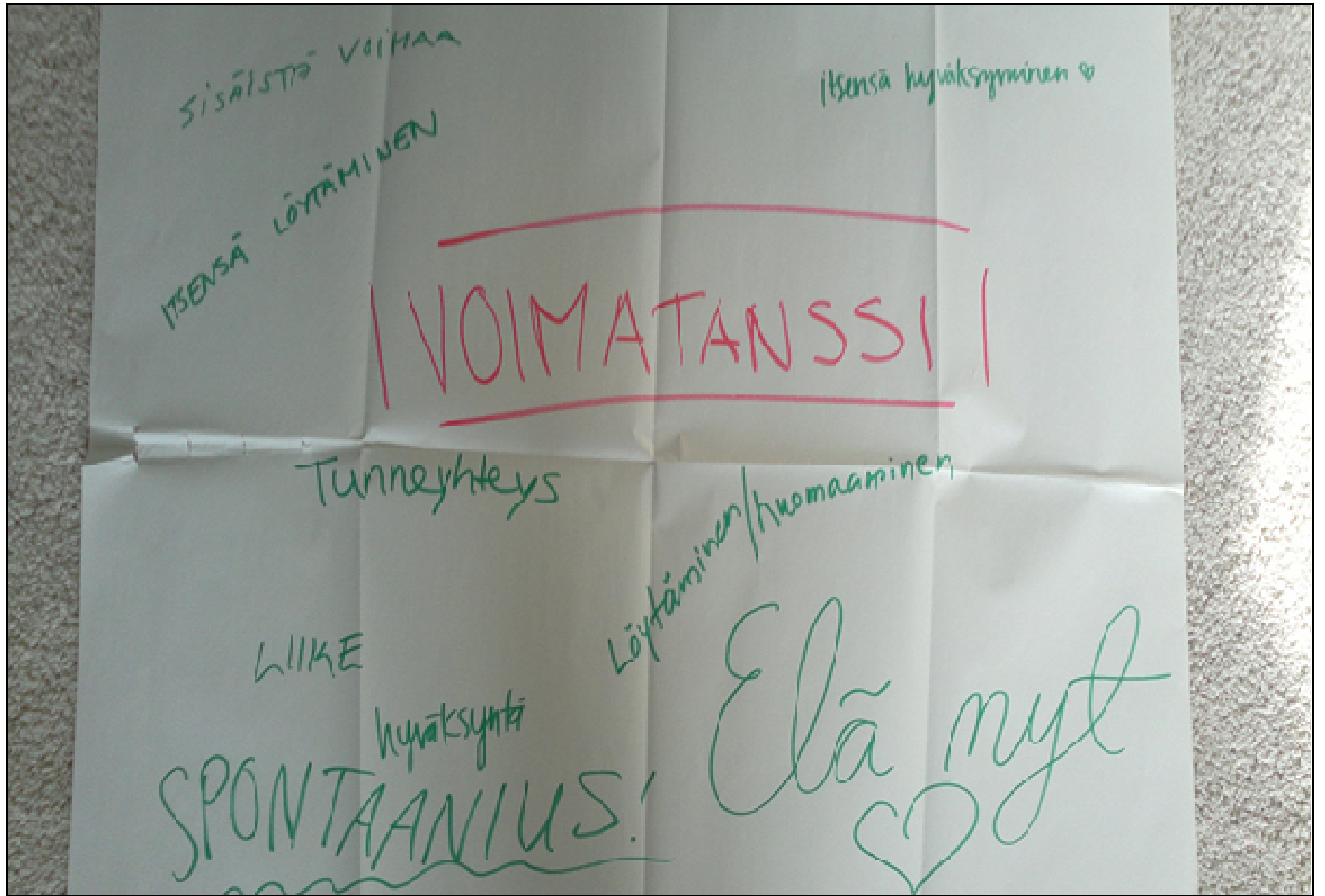
Tämä tunteiden ilmaisu kerta oli myös toisellakin tapaa merkittävä osalle ryhmäläisistä. Osaa oli pelottanut tietyt tunteet, ja varsinkin se, että kuinka pahasti esimerkiksi surun kohdalla tulee hirveä itkukohtaus. Mutta, kun oli mennyt tunteen kohdalla ja tanssinut sen, oli ensimmäistä kertaa pystynyt hallitsemaan sitä tunnetta, kun oli ollut liike mukana. Tällaiset palautteet saivat minut liikuttumaan. Se, että tällaisen harjoituksen avulla, joku pystyy kontrolloimaan omia tuntemuksia, on aivan uskomatonta. En tiedä, miten sitä pystyy selittämään tai kirjoittamaan. Se pitää kokea ja nähdä. Tämä kerta oli itselleni viimeinen vahvistus siihen, että tanssin voima on uskomaton ja sen avulla pystyy vaikka mihin. Tämän kerran ilmapiiri oli hyväksyvä ja salliva. Lisäksi ryhmäläisten heittäytyminen oli lisääntynyt huomasti ja luottamus siihen, ettei kukaan arvostele, nousi esille monesti. Koin, että ryhmäläiseni olivat itsenäistyneet ja olivat rautaisia ammattilaisia tällä voimatanssi kurssilla.

Kahdeksas kokoontuminen, viimeinen kerta ja lopetus, paikalla oli seitsemän

Aloitimme alkupiirillä. Koska oli viimeinen kokoontuminen, aistin ilmassa haikeutta ja loppumista. Itselläkin oli haikea olo. Jokainen sai kertoa tuntemuksensa, mutta se tehtiin jälleen liikkein. Lisäksi jokainen sai kertoa mukavimman tai mieleenpainuvimman muiston voimatanssi kurssista. Usealla nousi esille ensimmäinen kerta ja edellinen kerta jolloin teemana olivat tunteet, myös esine kerta sekä laululeikki kerta olivat olleet mieleenpainuvimpia.

Teimme kehon aktivointi harjoituksen sekä liikettä tilassa harjoituksen. Sen jälkeen ryhmäläisten toiveesta teimme huivin kanssa tanssimisen uudestaan. Jokainen sai valita huivin ja tutustua ensin itsekseen huiviin ja siihen miten se liikkuu. Sitten tanssimme huivien kanssa tilassa. Päätin, että nautin itsekin viimeisestä kerrasta täysin ja jätin havainnoinnin hyvin vähällä. Tanssimme jonkin aikaa huivin kanssa, jonka jälkeen fiilistelimme eri musiikkityylien tahtiin. Ohjeistus oli hyvin vähäistä, joka antoi tilaa ryhmäläisten mielikuvitukselle. Vaikkakin keskityin itse tanssimaan täysillä, huomasin kuinka ryhmäläiset alkoivat tanssia pareittain ilman ohjeistusta. Ilmapiiri oli hyvin seesteinen ja se oli juuri sitä, yhdessä tekemistä. Yhdessä tanssimme ja nautimme tanssin ilosta ja musiikista.

Loppupiirissä kävimme läpi koko kurssia. Palaute oli hyvin positiivista, kehon tuntemus oli parantunut, ryhmä sai tosi paljon kehuja, varsinkin sitä keuhuttiin turvalliseksi. Oli tunteita, unet olivat yhdellä ryhmäläisistä parantuneet ja nolous oli parantunut. Lisää tällaista toimintaa suurin osa haluaisi. Teimme vielä yhdessä lopuksi isolle paperille, mitä voimatanssi on. (Kuva 1) Sitten kiitimme kaikkia ja toivotimme ihanaa syksyä. Sitten poistuimme tilasta yksi kerrallaan.



Kuva 1. Ryhmän ajatukset voimatanssista (Tehty viimeisellä kokoontumiskerralla)

5. ANALYSOINTI

5.1 Haastattelut

Alkuhaastattelut

Alkutilanteen kartoittamisessa käytin mittaristona haastatteluita sekä *Interculturally and theatre in Europe* projektissa käytettyä ”the tree,”, itsearviointi menetelmää. (Liite 1.) (Joëlle Aden 2010, 96) *The tree*:ssä on 16 hahmoa eri kohdissa puuta. Suomensin haastatteluita varten hahmojen merkitykset. (Liite 2.) Hahmot 1-5 sijaitsevat niin sanotun avoimen aseman/mielen tilassa, kun taas hahmot 6-8 ovat yhteistyökykyisyyden tilassa. Vaikeus tilassa sijaitsevat hahmot 9-11 ja hahmot 12-16 ovat niin sanotusti sulkeutuneen aseman/mielen tilassa. *The tree*:n perusteella keskeisiksi tavoitteeksi ja alkutilanteen arvioinnissa nousivat hahmot kolme, neljä, yksi sekä yhdeksän, jotka suomensin seuraavanlaisesti: kolme: askel kohti seuraavaa, neljä: onnistuminen, yksi: nautinnollisuus sekä yhdeksän: epävarmuus. Suurin osa ryhmäläisistä lähti kurssille avoimen aseman/mielen tilassa, mutta jonkin verran vaikeus asemaa oli nähtävissä. Alkuhaastatteluiden kautta tavoitteiksi nousivat: rohkaistuminen, itseilmaisuus, heittäytyminen, jakaminen omassa elämässä.

Loppuhaastattelu

Loppuhaastatteluissa ryhmäläiset asettuivat *The tree*:ssä hahmoihin viisi, neljä, kahdeksan, yksi, kolme, kaksi ja kuusi, jotka suomensin seuraavanlaisesti: viisi: suuri menestys, neljä: onnistuminen, kahdeksan: yhdessä tekeminen, yksi: nautinnollisuus, kolme: askel kohti seuraavaa, kaksi: helpottava ja kuusi: auttava. Loppuhaastatteluissa jokainen oli saavuttaneet asettamansa tavoitteet sekä nousseet ”the tree:ssä” yhden tai kahden askeleen ylemmäs. Lisäksi loppuhaastatteluissa kukaan ryhmästä ei ollut vaikeuden tilassa vaan, heidän tilansa oli joka yhteistyökykyinen tai avoin asema/mieli. Loppuhaastatteluissa nousivat seuraavat teemat: ryhmä merkitys, jakaminen, heittäytyminen, rohkaistuminen, mielikuvitus kehittyminen, itsensä hyväksyminen, itseilmaisuus ja tunteet.

5.2 Aineiston anti

Ryhmän merkitys, jakaminen

”ryhmässä on voimaa” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Tutkimuksissa on todettu, että ryhmä voi osoittautua oivalliseksi luovuuden katalysaattoriksi. Leikillisesti voidaan jopa väittää, että ”ryhmässä luovuus tiivistyy”. Inspiroiva ryhmä voi toimia myös turistin katseena, jos se on paineista vapaa. Siinä ei tarvitse pelätä mokaamista, kaikki aloittavat samalta viivalta ja on lupa edetä omaan tahtiin. (Henthall-Antinn 2006, 46–47)

”yhteenkuuluvaisuuden tunne tuli heti, tuli ekan 15 min ajan eka kerralla, vapautui ja anto itsensä vapautua, kun tunnin jälkeen keskusteltiin huomasi et oltiin samassa veneessä, kaikkia hermostutti, ei ehtinyt keskittyä muuhun ku itseensä, saa liikkua ja tanssia silleen ku haluaa, jos näytän hölmöltä sitte näytän sillä ei ole väliä” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”olla saman jutun äärellä, turvallinen ja sopivan kokoinen ryhmä”
(ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Toiminta, joka sovelletaan yksilöllisesti, mahdollistaa tasapainon toiminnan asettamien vaatimusten, ryhmän jäsenten kykyjen ja toimintaan sitoutumisen välillä. Tällöin toiminta antaa mahdollisuuden kunkin ryhmäläisen optimaaliseen osallistumiseen ja ryhmän energian suuntaamiseen kohti yhteistä päämäärää tarkoituksenmukaisella tavalla. Aktiivisina toimijoina, ryhmäläiset tuottavat ryhmän sisältöä, aktivoituvat sekä voimaantuvat. (Hautala ym. 2011, 178–179)

”hyvä ryhmä oli, ei ollut mahdollisuutta, että kukaan pääsee päällepäsmäriksi, tasapuolinen, kukaan ei voinut keskeyttää toisen tekemisiä”

(ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”yllättänyt, että pystyy olemaan ryhmässä” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Edellytys onnistuneelle ryhmätoiminnalle on toimintaa tukeva ympäristö, jossa yksittäiset jäsenet voivat antaa ja saada, ilmaista itseään ja kuunnella toisia sekä tarjota tukea ja oppia toisilta. Turvallinen ympäristö mahdollistaa ryhmäläisten sitoutumisen tekemiseen, olemiseen, muuttumiseen ja ryhmään kuulumiseen. (Hautala ym. 2011, 180–181)

”aivan eri tanssia yhdessä kuin yksin ryhmä turvallinen ja sai jakaa asioita” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”ryhmä oli alusta asti turvallisen tuntuinen ja hyvä, tuntemattomaan ryhmään lähteminen jännitti, mutta tuli luottamus, jännitys ja sosiaaliset pelot katosivat, kun muistutti itseänsä millaista siellä tunnilla oli ollut, siellä oli turvallista ja helppoa, se on auttanut sosiaalisissa peloissa” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”ryhmän tuki, siellä sai olla oma väsynyt itsensä” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Heittäytyminen, rohkaistuminen ja mielikuvituksen kehittyminen

Luovuuden lukkoja voi avata tarjoamalla taidetta ja turvallisuutta luomalla avoin, kannustava, rohkaiseva, psyykkisesti turvallinen ja virikkeellinen toimintaympäristö, jotta jokainen uskaltaa ilmaista itseään. (Hohenthal-Antinn 2006, 45)

”hyvä porukka, pysty heittäytymään” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”luottamus, uskallus heittäytyä, uskaltaa liikkua” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Mahdollisuus irtautua arkisesta ympäristöstä, johon on ikään kuin turtunut, on ihmisellä mahdollisuus herättää itsessään niin sanottu turistin katse. Tätä turistin katsetta tarvitaan luovuuteen, katsoa maailmaa uteliaana ja yhä uudelleen ihmetellen. (Hohenthal-Antinn 2006, 47)

”antoi rohkaisua itselle, että on minussakin kykyä heittäytyä asioihin” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”oppi voimatanssissa heittäytymisen taidon, uskaltaa tehdä ja laittaa itsensä alttiiksi, rohkaissut uuteen harrastukseen lähtemistä, tämä kurssi oli valmistava” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”mielikuvitus kehittyy tai oppii käyttämään sitä ja saa välineitä siihen” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Intensiivisen tekemisen ja heittäytymisen kautta ihminen voi kokea elämyksen. Tanssin kautta elämyksellisyys tulee kokeilun ja tunteen kautta. Elämyksellisyyttä ei voi tarkoin määrittää, se on jotain joka jättää pysyvän jäljen kokijansa sisimpää. (Viitala 1998, 15)

”vapauttavaa mennä omien rajojen yli” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”ensimmäisten kertojen jälkeen tuli kotona ”morkkis”, että tuli oltua taas kurssilla, nolotti jälkikäteen, kun kontrolli lähti pois, mutta jossain vaiheessa se jäi pois kokonaan” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”viimeset kerrat kaiken kaikkiaan parhaat, koska oli rohkeutta ja pystyi hyvin sulkemaan ulkopuoliset häiriöt, pääsi henkiselläkin tasolla syvemmälle” (ryhmäläinen haastattelu)

Itsensä hyväksyminen, itseilmaisuus, tunteet.

”on kelvannut sellaisenaan kun on, ja niillä systeemeillä mitä kullonki on ollut” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”sellanen tunne, että minä riitän, minä kelpaan ja minun ei tarvi kelvata kellekään muulle ku itelle” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Yksilön sisäinen vahvistuminen on voimaantumista. Sisäisessä vahvistumisessa ihminen saa yhteyden siihen kuka hän on ja mitä hän tarvitsee. Näkemällä omat vahvuudet, mahdollisuudet ja haavoittuvaisuuden, rajallisuuden ja joskus rajoittuneisuuden ihminen voi tunnistaa itsensä ja oman olemuksensa. Tämä tarjoaa myös ihmiselle mahdollisuuden purkaa niitä johtopäätöksiä ja rajoittuneita käsityksiä, joita hän on saattanut tehdä itsestään ja identiteetistään. Saadessaan uuden mahdollisuuden ymmärtää itseään, ihminen voi nähdä oman tarinansa ja sen vaikutuksen omaan toimintaan. Näin hän voi antaa itselleen mahdollisuuden tehdä niistä uusia tulkintoja. (Mahlakaarto 2010, 180–181)

”oppinut rentoutumaan ja kävelemään hitaasti, jättämään kiireen pois, se näkyy myös töissä” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”itsevarmuutta” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Vahvistuessaan sisäisesti eli syvällisempi tietoisuus itsestään, ihminen ei suostu enää yhtä helposti ulkoapäin tuleviin vaatimuksiin. Rajapinta ulkoisten tekijöiden ja itsensä välillä on olennainen osa voimaantumista (Mahlakaarto 2010, 182)

”kurssi pani miettimään ja halu tehdä vaan nyt itselleen” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”nautti siitä ettei, tunne ketään. Vastaisuudessakin aikoo mennä yksin, ehkä rentoutuminen tulee parhaiten, sen aika elämässä, liittyy jaksamiseen, että haluaa vaan olla, antaa niin paljon ku haluaa” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Voimaantuminen on ketju, kun voima lähtee liikkeelle, se alkaa vahvistaa itse itseään. Se on myös sarja kokemuksia, joissa yksilö luo lähemmän yhteyden omaan itseensä ja tavoitteisiin sekä niihin keinoihin, joilla sitä voi saavuttaa. (Mahlakaarto 2010, 187)

”jostain syystä ajallisesti täsmää kurssi itsenäisen työskentelyn kohenemiseen” (ryhmäläinen haastattelu)

”neljäs kerta merkittävä joku lähti liikkeelle (fiilislappu) luottavainen mieli muutoksiin” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”oli mukava lähtä työpäivänkin jälkeen, piristy, väsymys lähti, kotonaki pirteämpi” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Ilmaisullisella prosessilla tai oman luovuuden tuotoksella, voi olla tekijäänsä voimaannuttava, itsetunto ja – tuntemusta lisäävä sekä vuorovaikutusta rikastuttava vaikutus. Ilmaisullisilla menetelmillä voisi olla sijaa yksilöllistymisprosessissa ja yhteisöllisyyden synnyttämisessä (Ruusunen 2005, 54–55)

Rinta-Harri käyttää nimitystä kehollinen ilmaisu. Kehollinen ilmaisu ei ole pelkästään liikkeen ja liikesarjojen teknistä tuottamista: olennaista siinä on liikkujan tunteet ja tuntemukset omasta kehosta. (Rinta-Harri 2005, 72–73)

”ihaninta oli kehoilla näyttää fiilis, oli helpompaa näyttää se keholla ja liikkeille, kuin puhumalla” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”esine juttu, siinä tuli itestä vähä enemmän, se on ehkä helpompaa ku on joku väline” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”pystynyt testaamaan fyysistä jaksamista, mihin keho riittää/ jaksaa” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Holistisen käsityksen mukaan ihmisessä on ruumiin ja mielen yhteys. Ihminen saa liikkeen ja ruumiin kautta yhteyden omaan minäänsä kokonaisvaltaisesti. Liikkeen kautta saadaan kontakti omaan ruumiiseen ja pystytään vaikuttamaan siihen, esimerkiksi liike voi tuottaa hyvää ja rentouttavaa oloa sekä eheytyksen kokemusta. Jokainen liike ilmaisee yksilön ainutlaatuisuutta ja se on henkilökohtainen. (Rinta-Harri 2005, 74)

”tanssi vaikuttanu, että on jaksanu ja on tässä, keho pääsee liikkeelle, tulee hyvä olo ja vapautuu” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”mielikuva alussa, että se olis zumbamaista, nopea tempoista ja hengästyttävää, oli tosi mukavaa, kun se ei ollut, vaan siinä piti tosissaa kuunnella itseään” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Tunteet voidaan määritellä mielenliikkeiksi, joihin liittyy paljon ajatuksia sekä fysiologisia ja biologisia reaktioita ja tiloja. Tunteet toimivat siltana kehon ja mielen välillä. Ne ovat myös vahvistimia, sillä tunteet voimistavat kaiken mihin ne liittyvät. Tunteissa on voimaa. Oppimalla lisää tunteista, voi ihminen oppia lisää itsestään. Antamalla itsensä ja muiden elää tunnetasolla, voi oppia elämään täydemmin. Kun ihminen on yhteydessä aitoihin tunteisiin, voi hän saavuttaa tavoitteensa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 41-42)

”esineen kanssa haahuilu, tunnelaput, kummatki herätti voimakkaita tunteita. pystyi ensimmäisiä kertoja hallitsemaan omia tunteita,” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”fiilispaperi, edelleen herätti suuria tunteita, uskomaton tunne oli silloin. nautinto, väsy kaikkooa. semmosta ku sais lisää, se oli paras kerta, silloin oli eniten sisällä” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”nousi tunteita, mutta ne tuli kotona, riittävästi oli purkua, oli kiva kun alussa hengähdetti ja kerrottii jotakin ja lopussa kokoaminen” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

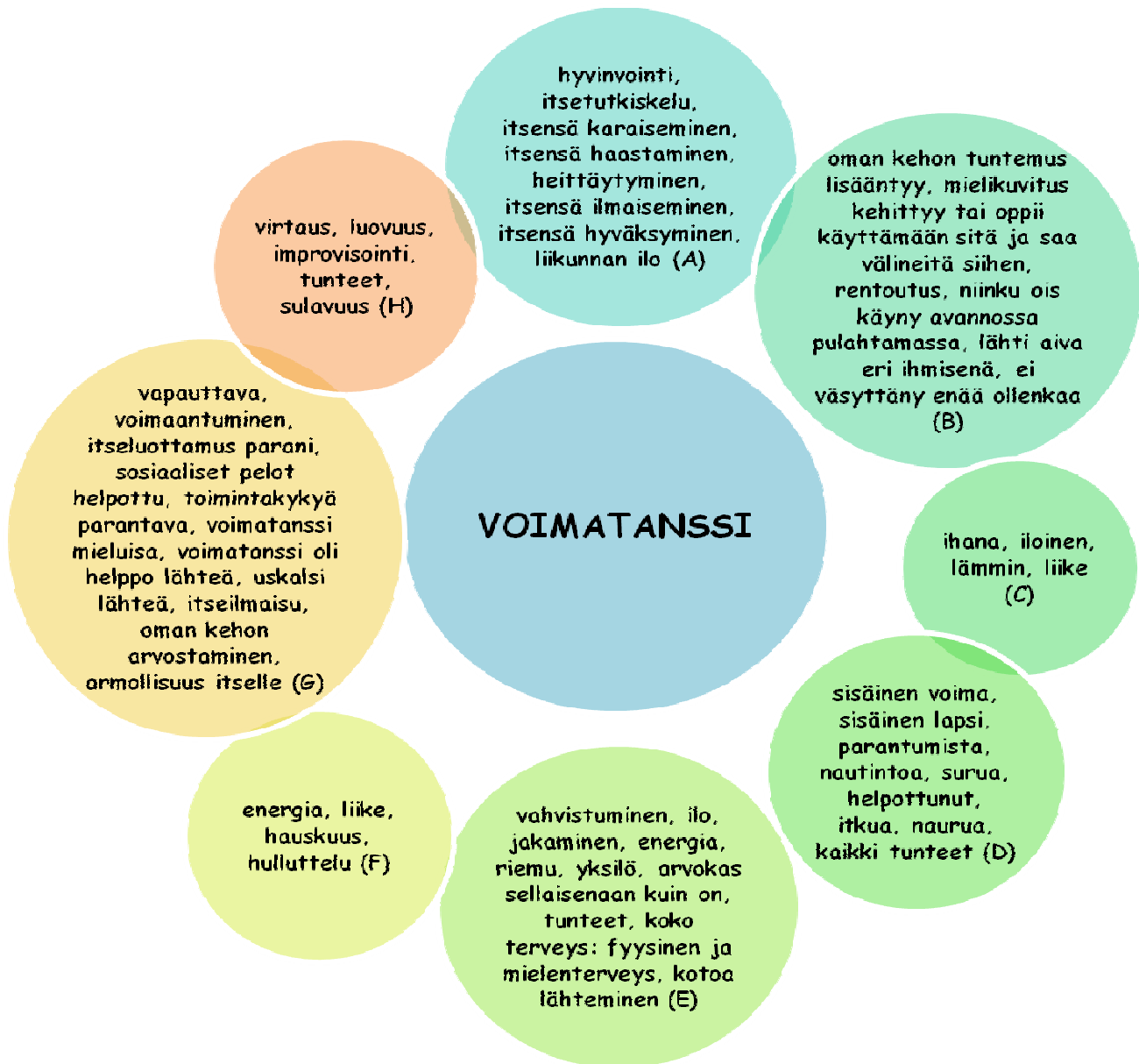
Kun tunteet jäävät ilmaisematta, voi se rajoittaa ihmisen toimintaa. Kun ihminen saa myöntää negatiivisia tunteita, helpottaa se hänen oloa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 42)

”oli mukava, ku sai sanoa, että meni mönkään, sai purkaa, helpotti siirtymistä uuteen” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”pittää välillä synkistellä ni jaksaa nousta” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

Loppuhaastattelun yksi kysymys oli: Mitkä sanat kuvaavat mielestäsi voimatanssia?

Rakensin ryhmäläisten vastauksista alla olevan kuvion. (Kuvio 2) Ryhmäläiset ovat nimitetty kuviossa A-H.



Kuvio 2. Ryhmäläisten sanat voimatanssista.

5.3 Ohjaajana toiminen ja voimaantuminen

Sosiokulttuurisessa innostamisessa työntekijän, innostajan, ohjaajan tehtävä on olla katalysaattori ja dynamisoija, joka herkistää, yllyttää, rohkaisee, tukee ja motivoi yhteisön jäseniä osallistumiseen. Innostaja toimii osallistumisen ulkoisten olosuhteiden järjestelijänä sekä hän välittää tietoa. Lisäksi hän rohkaisee ihmisiä kokemaan ja auttaa heitä hyötymään kokemuksistaan. Aito liikkeelle lähtö ja osallistuminen vaativat herkistymistä ja motivoitumista, jolloin työntekijän, innostajan, rooli korostuu. Hänen tavoitteensa on saada yhteisön jäsenten huomio kiinnittymään johonkin sellaiseen toimintaan, jonka he kokevat subjektiivisesti, oman elämänsä kannalta, arvokkaaksi ja merkitykselliseksi (Kurki 2010, 199–200)

Innostajana ehdoton vaatimus on, että innostaa ei voi, jos ei ole itse innostunut. Myös omat asennoitumiset liittyvät ja sitä rakentavat uskomukset ja odotukset ovat tärkeitä, unohtamatta persoonallisia piirteitä. Innostaja, ohjaaja tarvitsee hyvää itsetuntemusta ja kehittymistä sekä psyykkistä tasapainoa ja kypsyyttä, joka mahdollistaa niiden monimuotoisten paineiden ja ongelmien kohtaamisen, joita työ tuo mukanaan. Innostajan on ymmärrettävä ihmissuhteiden olemus ja luonne voidakseen tukea niissä myös ryhmäänsä. Luottamus oman ryhmän jäsenten ominaisuuksiin ja kykyihin ratkaista itse omat ongelmat ja kehittyä eteenpäin on tärkeää, mutta myös innostajan tulee osata ratkaista konflikteja ja vähentää jännitteitä. (Kurki 2010, 200-201)

Taito osata johtaa johtamatta eli riittävästi persoonallisuutta ja dynaamisuutta yllyttämiseen ja herättämiseen ilman määräilyä tulee osata sekä kyky hyväksyä toisten tekemät aloitteet. Innostajalla tulee olla siis hyvät älylliset, fyysiset ja moraaliset valmiudet, jotka pitävät sisällään muun muassa taito omaksua uusia asioita, kyky organisoida suurta määrää asioita ja ihmisiä sekä tehtävien ja aikataulujen vaihtelevuus. (Kurki 2010, 200–201)

Ohjaajana toiminen, ei ollut minulle täysin vieras käsite, kun lähdin suunnittelemaan ryhmääni. Olin aikaisemmin toiminut ryhmän ohjaajana erilaisissa tilanteissa. Silti aivan alusta loppuun asti ryhmän suunnittelu, ohjaaminen sekä lopetus olivat minulle uutta. Tuntemukset kävivät laidasta laitaan.

Ohjaajana toiminen, alkoi jo keväällä, kun päätin järjestää kurssin. Mitä kaikkea pitää ottaa huomioon: Koko, tila, turvallisuus, aikataulut, mainostaminen. Aloitimme kurssin suunnitteleamalla ohjaajaparini kanssa ensimmäiset kaksi kertaa alusta loppuun asti. Päätimme jo silloin, että emme suunnittele jokaista kertaa, sillä ryhmä tulee vaikuttamaan toimintaan niin paljon.

Ensimmäinen kokoontuminen oli uskomattoman jännittävä. Taisin käydä ennen ensimmäisen tunnin alkua kaikki mahdolliset tunteet läpi, ilo, pelko epävarmuus, itku, hauskuus. Kuitenkin oloni oli luottava ja itsevarma, että me pärjäämme kyllä. Paljon vaikutti että olin käynyt esteettömän tanssin ohjaaja koulutuksen paria viikkoa aikaisemmin. Aluksi olin hyvin tiukka siitä, että meidän täytyy noudattaa minuutilleen aikataulua, minkä olimme tehneet, jopa pelotti ajatus että asiat eivät mene niin kuin suunnitelmassa oli. Siinä vaiheessa en vielä hoksannut, kuinka paljon ihmiset vaikuttavat siihen, mitä kunakin kertana tapahtuu. Koko kurssin ajan kehityin paljon siinä, että pystyin itsekin rentoutumaan sen suhteen, että en noudattanut struktuuria niin prikulleen vaan annoin tilanteen viedä kertoja eteenpäin. Opin hyväksymään myös sen, etten voi vaikuttaa kaikkeen enkä pysty kontrolloimaan kaikkea. Hyväksyin sen, että kun olemme ihmisten kanssa tekemisissä, jokainen kerta on erilainen ja jokainen kerta määräytyy sen mukaan, mikä fiilis ryhmäläisillä on sillä kerralla.

Sain myös erittäin hyvän oppimiskokemuksen siitä, kun asiat menevät erittäin hyvin mönkään ja siitä, miten siitä voidaan nousta. Kolmantena kertana kertamme ei onnistunut. Osittain se johtui minusta. Huomasin kuinka en ottanut huomioon omaa äänenkäyttöä, sitä ettei ulkopuoliset päässeet keskeyttämään meitä, lisäksi myös se, että vaadin ihmisiltä alussa liikaa. Vaikka itseltäni heittäytyminen tulee aika luonnollisesti, muilta se ei onnistu niin vaan. En käyttänyt tarpeeksi aikaa läsnäolo harjoitukseen.

Lisäksi tämän myötä yksi ryhmäläisistäni lopetti kesken. Mitä tein väärin? Ehkei aika ollut suotuista hänen kohdalta, mutta minun olisi myös pitänyt varmistaa että ryhmäläisten turvallisuus oli taattu, petin tässä juuri tämän ryhmäläisen luottamuksen. Useasta yrityksestä huolimatta en enää saanut tavoitettua ryhmäläistä, jotta olisin saanut häneltä loppuhaastattelun. Tämän asia jäi vaivaamaan minua todella paljon, mutta olen miettinyt mitä muuta olisin enää voinut tehdä,

Rentouduin paljon myös ohjaajana. Aloin löytää sen minulle ominaisen tyylin toimia ohjaajana. Huomasin myös sen, että kun itse uskoin todella vahvasti tanssin voimaan, välittyi se myös ryhmäläisille.

Ryhmän palaute

”hyvin oli rakennettu kaikki kerrat, hoksas että kerrat oli mietitty, ne jutut toimii, se että ohjaajat teki mukana, ohjaajat oli harjaantuneempia tanssin saralla se auttoi, pystyi ottaan vaikutteita ja se rohkaisi uskaltamaan tekemään” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”sovittiin keskenään yhteen, työskentely luontevaa, ei kilpailua, huomioitiin toisiamme ja annettiin tilaa toisten ajatuksille se välitty ryhmälle, teistä välittyi lämpö, mikä teki turvalliseksi olon, emme olleet kaukaisia tai oisimme olleet ryhmäläisten yläpuolella tai olemme jossain asioissa kokeneempia tai parempia, oltiin mukana ryhmäläisten kanssa, osa meitä, tasa-arvo, sillä suuri merkitys, silloin uskaltaa olla oma itsensä, se oli kiva kun ohjaajat osallistu toimintaa eikä kattonu sivusta, madalsi kynnystä että uskalsi alkaa tekemään,” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”kannustavia, hyviä esimerkkejä” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

”ammattitaitoisia” (ryhmäläinen loppuhaastattelu)

6 POHDINTA

Opinnäytetyön prosessi oli pitkä ja hyvin tunteikas matka. Tunteet vaihtelivat laidasta laitaan, välillä koettiin ahaa-elämyksiä, kun taas välillä pettymyksiä. Turhautumisen tunteet, itkut ja naurut ja työn valmistumisen onnen tunteet kuuluivat kaikki tähän puoleltoista vuoden matkaan. Matka on ollut myös hyvin opettavainen. Koen, että tämän matkan aikana ammatillisuuteni on kehittynyt suuren askeleen eteenpäin. Uskon, että kykyäni toimia ohjaajana asiakastyössä, on vahvistunut entisestään ja olen saanut rohkeutta ja itsevarmuutta siihen. Tämä matka kasvatti minua ammatillisesti paljon, mutta koen, että olen kasvanut myös ihmisenä ja kypsynyt. Voimaannuin itse myös tämän prosessin aikana.

Aloin miettimään, että mikä tämän matkan aikana oli sitten se todellinen löydös. Oliko se, että sain vietyä tanssin taikaa eteenpäin muille vai oliko se sittenkin matka itseeni ja omaan kehittymiseen. Minun oli hyvin vaikea olla korostamatta omaa matkaani tässä prosessissa. Tämä matka itseeni on ollut hyvin tunteikas. Nyt jälkeenpäin ajateltuna, minulla ei ollut hajuakaan opinnäytetyöni alussa mihin olen ryhtymässä. Jossain vaiheessa ajattelin, että toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on se hieman ”helpompi” kuin tutkimuksellinen opinnäytetyö. Miten väärässä olinkaan. En olisi osannut kuvitellaakaan millaiseen matkaan lähdin mukaan. Pelkästään ajallisesti tutkimuksen teko on vienyt todella paljon aikaa. Tällaisen matkan jäsentäminen tekstiksi ei ollut helppoa. Koska tunteet olivat niin vahvasti koko prosessin ajan mukana, niiden selvittely vei huomattavasti aikaa. Mielestäni olisi ollut parempi, että aikaa olisi ollut enemmän. Olin halunnut tehdä ryhmäläisille loppuhaastattelut myöhemmin, koska joidenkin ryhmäläisten kohdalla kuulin, etteivät he osaa vielä arvioida kurssin vaikutusta voimaantumiseen. En silti kadu, että lähdin tekemään toiminnallista opinnäytetyötä, koska ajattelen, että en olisi saanut näin paljon opinnäytetyöstä, mitä sain toiminnallisen kautta.

Yksi konkreettinen asia, minkä löysin ja tunnistin itsessäni, on aikamoinen itsekriittisyys. Tämän matkan aikana se korostui entisestään ja sen takia matkani mutkitteli varmasti huomattavasti enemmän. Vaikka voimaannuin itse prosessin aikana paljon monella eri elämän osa-alueella, minun tulisi löytää armollisuutta itseäni kohtaan. Koko elämä on oppimista ja ihminen kehittyy koko elämänsä aikana, uskon, että se armollisuus itseäni kohtaan löytyy aikanaan ja se muuttaa muotoon eri elämän vaiheissa.

Silti vaikea sanoa, mitä kaikkea opinnäytetyö prosessi on minulle tuonut. Osa näkyy vasta vuosien päästä osa nyt, esimerkiksi tanssin tuleminen takaisin elämäni ja yhdeksi työvälineeksi ammatissani. Olen hyvin vahvasti sitä mieltä, että tanssia voimaantumisen työvälineenä tulisi käyttää nykyistä enemmän. Se näkyy myös siinä, että, kun voimatanssi kurssi päättyi, minua on pyydetty ohjaamaan voimatanssia erilaisiin tilaisuuksiin. Olen ollut muun muassa Jäälän seurakunnan naisten päivässä pitämässä voimatanssia sekä Hyvän Mielen Talolla mielenterveysviikolla minulla oli oma voimatanssityöpaja. Eli tarvetta ja kiinnostusta on. Uskon, että tulevaisuudessa taiteet yleensäkin, tulevat olemaan yhä suuremmassa roolissa erilaisissa ryhmätoiminnoissa ja toivon mukaan myös eri kuntoutuksissa.

Huomasin opinnäytetyön matkan varrella, että pelkästään tanssi ei vaikuta voimaantumiseen, vaan se on useamman tekijän summa. Yksi tärkeimmistä asioista on myös turvallinen ryhmä ja ympäristö. Ryhmässä jakaminen ja yhteenkuuluvaisuus antaa mahdollisuuden tuntea muiden kanssa tanssin ilo. Toiseksi myös ryhmän jäsenien sitoutuminen ja aktiivisuus ovat suuria tekijöitä. Huomasin myös, että ohjaajalla on merkitystä. Koska uskoin itse hyvin vahvasti tanssin vaikutukseen, sain välitettyä sen uskomuksen myös ryhmääni.

Mietin koko opinnäytetyöprosessin aikana miten voimaantumista voidaan mitata. Se on kuitenkin tunneperäistä. Ja miten saan välitettyä tekstin kautta sen, minkä yksilö on kokenut. Nämä olivat suurimmat haasteet analysointivaiheessa. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että näihin yksilöihin, jotka olivat kurssissa mukana, voimatanssi kurssi vaikutti positiivisesti ja osa voimaantui ja osa vahvisti tietämystään tanssin merkityksellisyydestä. Kun lähdin miettimään, että rajaanko kurssin tiettyyn ikäryhmään tai muuhun kategoriaan, kuten mielenterveyskuntoutujat, päädyin kuitenkin siihen, että jokainen meistä voi voimaantua. Koska voimaantuminen on itsestään lähtevää voimaa, on vaikea määrittää millaista voimaantumisen tulee olla. Se on jokaisen henkilökohtainen kokemus.

Monien vaiheiden jälkeen tässä on raporttini tutkimuksestani. Matka on nyt pikku hiljaa ohi tämän osalta, mutta tanssiminen jatkuu aina. Toivon, että saan hyödyntää tanssia työelämässä, mutta, että saan nauttia siitä myös omassa elämässäni mahdollisimman pitkään.

LÄHTEET

- Aden Joëlle 2010. An intercultural meeting through applied theatre,
- Alasuutari Pertti 2001. Johdatus yhteiskuntatutkimukseen, Gaudeamus Helsinki University Press,
- Collin Kaija & Paloniemi Susanna & Rasku-Puttonen Helene & Tynjälä Päivi 2010
Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus, koulutuksen ja työelämän näkökulmia, WSOY pro oy, Helsinki
- Hautala Tiina & Hämäläinen Tuula & Mäkelä Leena & Rusi-Pyykönen Mari 2011.
Toiminnan voimaa, Toimintaterapia käytännössä, Edita, Helsinki
- Hohenthal-Antinn Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta, taidetoimintaa seniori- ja vanhus-
työssä, PS-kustannus
- Hyppönen Merja & Linnossuo Outi 2006. Intohimosalaatti, Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä, Lasten Keskus, Helsinki
- Kaukkila Veli & Lehtonen Elisa 2007. Ryhmästä enemmän, Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle, SMS-Tuotanto Oy
- Kurki Leena & Kurki-Suutarinen Matleena & Taruvuori Karoliina 2010. Muurien sisällä, Sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa, Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, Tampere
- Luokkanen Sari & Vanhatalo Mailis 2012. Elämän aarrerasia, Nuoren itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen toiminnallisessa ryhmässä Oulun Tyttöjen Talolla, Opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu, Oulu
- Mönkkönen Kaarina & Nurro Marjukka & Väisänen Raija 1999. Sosiaalipedagogiikan käytännön sovelluksia, Kuopion yliopisto Koulutus- ja kehittämiskeskus, Kuopio
- Saranpää Kari & Sinisalo Sampo 2010. Draamaa Vertaisvoimaa-ryhmässä, Sosiokulttuurista innostamista draamamenetelmien keinoin, Opinnäytetyö, Metropolia ammattikorkeakoulu
- Satakunnan ammattikorkeakoulu 2005. Sosiaalipedagoginen ammatillisuus, Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi, Pori
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2009. Arki, arvot, elämä, etiikka, Ammattieettinen lautakunta, Helsinki
- Vahala Hanna-Marja 2003. Elämän kevät, Luovuuden kautta kasvuun, Sininauhaliitto, Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä
- Viinamäki Leena & Saari Erkki 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen, Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki

Viitala Marketta 1998. Tanssia elämyksen ehdoilla, Dance as an art experience, Kirjapaino Osakeyhtiö Kaleva, Helsinki

LIITTEET

- Liite 1. The Tree
- Liite 2. The Tree:n hahmojen suomennokset
- Liite 3. Alku- ja loppuhaastattelujen rungot
- Liite 4. Voimatanssi –kurssi esite
- Liite 5. Kokoon tumiskertojen rakenteet
- Liite 6. Liikkumisen taidetta esteettömästi –kurssin esite

Liite 1 The Tree



Liite 2. The Tree hahmojen suomennokset

AVOIN MIELI

1. Nautinnollinen/ tuo nautintoa
2. Helpottava/ helpottunut
3. Askel kohti seuraavaa
4. Onnistuminen /menestyksellinen
5. Suuri menestys

YHTEISTYÖ/ YHTEISTYÖKYKYINEN

6. Avulias/ auttava
7. Ystävyys
8. Yhdessä tekeminen

VAIKEUS

9. Epävarma
10. Kuormittava/ rasittava/ pinnistää
11. Pelko

SULKEUTUNUT MIELI

12. Kieltäytyä osallistumasta
13. Voimaton
14. Ei kiinnosta
15. Tylsistynyt
16. epäonnistuminen

Liite 3. Alku- ja loppuhaastatteluiden runko

Alkuhaastattelun runko:

1. Millaisia odotuksia?
2. Mitä haluaisi saavuttaa? → tavoitteet
3. The Tree
4. Toiveita (ryhmä, ohjaajat)
5. Pelkoja
6. Toivebiisi

Loppuhaastattelun runko:

1. Miten kurssi vaikuttanut voimaantumiseesi/toimintakykyysi? Mitä sait?
Omin sanoin, konkreettisesti?
2. Pääsitkö tavoitteisiisi, mitä asetit itsellesi?
3. The Tree
4. Miten mielikuva voimatanssista muuttui kurssin aikana?
5. Mikä merkitys ryhmällä oli kokemuksiisi kurssista? Mikä ohjaajien?
6. Mitkä harjoitukset/ kerrat olivat sinulle merkityksellisiä? → oliko sopivasti purkutilanteita?
7. Mitkä sanat kuvaavat mielestäsi voimatanssia?
8. Mitä nyt/ tulevaisuudessa?

VOIMATANSSI

Kurssi Hyvän mielen talolla

Kiinnostaisiko sinua kokeilla tanssin taikaa osana voimaantumista? Voimatanssi on sinusta itsestäsi lähtevää kehon liikettä tanssin muodossa. Tule mukaan katsomaan onko tanssilla vaikutusta sinun hyvinvointiin. Tanssitaustaa ei tarvitse olla, vain avointa mieltä.

Kurssi toteutuu viikoilla 34–37 ja kokoontumisia on kaksi kertaa viikossa. Kokoontumiset ovat 21.8., 23.8., 28.8., 30.8., 5.9., 6.9., 12.9. ja 13.9. klo. 17.00–18.30 Vilja-salissa.

Ryhmään tulee ilmoittautua ennakkoon ja ryhmä tulee olemaan suljettu. Mukaan mahtuu 10 henkilöä.

Kurssi on osa opinnäytetyötä, joten jokaisen henkilökohtaiset kokemukset voimatanssista tulevat olemaan erittäin tärkeitä. Ryhmäläisille tullaan tekemään henkilökohtaiset pienehköt alku- ja loppuhaastattelut, jotka vain ryhmän vetäjä saa käyttöönsä.

Innostuitko?

Ilmoittautumiset Maijalle viimeistään **15.8.2012** mennessä

Liite 5 1 (3) Kokoontumiskertojen rakenteet

Ensimmäinen kokoontuminen, Teema: tutustuminen

Alkupiiri

Nimi+ mitä kuuluu –kierros

Kehon aktivointi, Lämmittely

→Liikettä tilassa

- liikutaan tavallisesti, pidennetään askelia, nopeutetaan askelia, hidastetaan askelia, kävellään kantapäillä, kävellään varpailla tavallinen liikuminen →muiden havainnointi, pysähtyminen kumarrus+nimi

Stop and go

→kehittyvä

- ensin ohjaaja sanoo, sitten ryhmäläiset, lopuksi ei sanoja

Fiilistely, osin ohjattu

Loppuvenyttely

- jokainen saa keksiä venyttely liikkeen

Loppupiiri

- tuntemukset
- päivän sana

Toinen kokoontuminen, Teema: sanat liikkeinä

Alkupiiri

- tuntemukset
- nimi+sana, joka alkaa samalla kirjaimella kuin oma etunimi

Lämmittely/aktivointi

Sanansa liike

- liike sanalle, jonka keksi
- ensin yksin, pienryhmät, kaikki

Vuoropuhelu pareittain huivin kanssa

→piiriin, ryhmälle kertominen

Seuraa johtajaa

- jokainen vuorolla johtaja

Venyttely

Loppupiiri

Liite 4 2 (3) Kokoontumiskertojen rakenteet

Kolmas kokoontuminen, Teema: matkailu

Alkupiiri

- kuulumiset

Lämmittely

→pakkaaminen

Matkaanlähtö

- eri maat, mitä voi tehdä, mitä voi nähdä ym.

Rentoutus

Loppupiiri

Neljäs kokoontuminen, Teema: hassuttelu

Alkupiiri

- fiilis paperille

Kehon aktivointi

Liikettä tilassa

Laululeikit

→fiilistely, piiri, kuja

Vapaatanssi

loppupiiri

- uusi fiilis paperille

Viides kokoontuminen, teema: luonto/luonnon elementit

alkupiiri

kehon aktivointi

→liikkeelle, hymy/katsekontakti

Luonnon elementit

→maa, vesi, ilma, tuli, kristalli

Fiilistely

Venyttely

loppupiiri

→joku tärkeä esine

Liite 4 3 (3) Kokoontumiskertojen rakenteet

Kuudes kokoontuminen, esineet

Alkupiiri

→esineiden esittely

Läsnäolo/aktivointi

Tanssiminen esineen kanssa

→kehittyvä, parin kanssa kohtaaminen, piiri

Jammailu

Loppuvenyttely

Loppupiiri

Seitsemäs kokoontuminen, teema: tunne ilmaisu

Alkupiiri

→kerro vahvuus/ positiivinen asia

Läsnäolo, liikkeelle lähtö

Tunteiden ilmaisu

→tunteita tilassa, niiden ilmaisu

→se tunne, mikä haluaa, liikkeelle tunteen kanssa

→keskelle

fiilistely

Rentoutus, venyttely

Loppupiiri

→kerro fiilis liikkein

Kahdeksas kokoontuminen, lopetus

alkupiiri

→fiilis liikkein

→kerro mukavin/mieleen painuvin hetki voimatanssi kurssista

Läsnäolo/aktivointi/liikkeelle lähtö

Huivit

Fiilistely

Venytytys/ piiri



Liikkumisen taidetta esteettömästi (3op)

Ajankohta: 6.-17.8.2012 (viikot 32–33)
Aika: ma-pe 09:00-12:15 välisenä aikana
Paikka: Kotkantie 1, Oulu (Kulttuurialan yksikkö, Oamk)
Hinta: 30 euroa

KUVAUS

Koulutus perustuu Pauliina Ruhasen vuorovaikutteiseen koulutusfilosofiaan, joka pohjaa vahvasti dialogisuuteen ja kokemukselliseen omaa työtä tutkivaan tapaan oppia. Opinoissa tutustutaan erilaisiin kehontekniikoihin sekä liikeimprovisaatioon. Opintokokonaisuuden päätavoitteena on antaa osallistujille työkaluja integroitujen ryhmien taidepedagogiseen työskentelyyn sekä esteettömyyden kohtaamiseen niin yhteiskunnallisista kuin taiteen tekemisen lähestymistavoista käsin.

Tanssivat tarinat, mielikuvat ja erilaiset rentoutus menetelmät avaavat poikkitaiteellisia tapoja rikastuttaa kokonaisvaltaista matkaa parempaan kehon tuntemukseen ja itse ilmaisuun. Kaiken taustalla on elämän ilo ja voimavarasuuntautunut työskentelytapa, jokaisen yksilöllisistä kehittymistarpeista ja kiinnostuksista käsin. Aito kohtaaminen ja aito minä kutsuvat liikkumaan yhdessä, matkalla kohti kehon viisautta ja omaa taidepedagogista käyttöteoriaa.

SISÄLTÖ

1. Perehdytys esteettömään tanssiin
 - ihmiskäsitys, tiedonkäsitys, oppimiskäsitys esteettömässä tanssissa
 - improvisaatio, tanssitekniikka esteettömässä tanssissa, kehonhuolto
2. Dialogisuus - vuorovaikutus
 - opetuksessa, ohjauksessa, asiakastyössä

3. Aito ohjaustilanne: teoria kohtaa käytännön

- harjoitellaan valmistamaan taidepedagogisia ohjaustunteja aidosti integroidulle ryhmälle ottaen huomioon ryhmien erilaiset kokoontumismotivit
- ryhmädynamiikan perusteet

4. Taidepedagoginen päätöstyöpaja

- taidetta erilaisissa tiloissa, kompositio, koreografia, oma ohjaus sekä oman työprosessin esittely

SUORITUSTAPA

Monimuoto-opiskelua 3op yhteensä n. 60t, josta:

- kontaktiopetusta 40*45min
- verkko-opinnot, itsenäinen opiskelu, oman taidepedagogisen työn esittely yhteensä n. 40t

OPETTAJA

Pauliina Ruhanen (s. 1965) toimii tällä hetkellä freelancer tanssitaiteilijana, opettajana, kouluttajana ja koreografinä. Hän on valmistunut 1990 nelivuotisesta opettajakoulutuksesta Hollannista. Pauliina on Kouluttautunut myös esteettömän tanssin DanceAbility opettajaksi ja hengitysohjaaja kouluttajaksi. Kehittänyt hyödyntämällä toiminnallisia menetelmiä vuorovaikuttamisen tanssin menetelmän, liikkumisen taidetta kaikille.

Esteetön tanssi on liikkumisen taidetta, johon jokaisella on mahdollisuus osallistua vammaan tai vammattomuuteen katsomatta omista lähtökohdista käsin. Koulutus on suunnattu taide-, sosiaali- ja luovan alan opiskelijoille ja ammattilaisille. Taidepedagoginen ajattelu, tasa-arvoinen tapa liikkua sekä ryhmänohjaus ja terapeuttiset lähestymistavat ovat opintojen punaisena lankana.

LISÄTIETOJA

Pauliina Ruhanen, email: pauliina.ruhanen@gmail.com
<http://www.youtube.com/watch?v=rvmB7taCD28>

ILMOITTAUTUMINEN

http://www.oamk.fi/koulutus_ia_hakeminen/avo/in/opetustarjonta/opintojakset/

