

OULUN SEUDUN  
AMMATTIKORKEAKOULU



Hanna Raappana

## Ilmaisun opetus balettitunneilla

## **Ilmaisun opetus balettitunneilla**

Hanna Raappana  
Opinnäytetyö  
Kevät 2013  
Tanssinopettajan koulutusohjelma  
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu  
Tanssinopettajan koulutusohjelma, klassisen baletin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Hanna Raappana

Opinnäytetyön nimi: Ilmaisun opetus balettitunneilla

Työn ohjaajat: Heli Kuula & Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2013 Sivumäärä: 45 + 2 liitesivua

---

Opinnäytetyössäni tutkin ilmaisun opetusta balettitunneilla. Käytän kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Tein kyselyn opettajille ja oppilaille, ja pystyin näin vertailemaan mielipiteitä ilmaisunopetuksesta. Halusin myös tietää, kuinka oppilaat kokevat saavansa ilmaisunopetusta. Kyselyt tein omiin kokemuksiini pohjaten, sillä olen kouluajanani alkanut pohtia ilmaisua ja sen opetusta enemmän.

Kirjallisuutta apuna käyttäen määrittelin ilmaisun työhöni sopivalla tavalla. Työssäni kiinnitän erityisesti huomiota tunneilmaisuuksiin. Tanssi on aina ollut ihmisille tapa ilmaista itseään. Alun perin on tanssittu tunteisiin pohjaten, mutta tekniikoiden vakiintuessa itseilmaisuuksiin on jäänyt enemmän taka-alalle. Kirjallisuudesta hain myös harjoitteita, joita voi tehdä balettitunneilla.

Lapset ovat luonnostaan spontaaneja, eläytyviä ja luovia. Jotenkin nämä taidot katoavat, kun ikää tulee lisää. Osittain luontainen ilmaisuvoima unohtuu, kun ihmisten täytyy oppia hillitsemään itsensä ja tunteensa. Juuri itsehillintä vaikeuttaa tanssijoiden heittäytymistä rooliin. Varsinaiset tunneharjoitukset voivat tuntua kiusallisilta, mikä kertoo niiden tarpeellisuudesta. Kun tunneharjoituksiin pystytään heittäytymään täysillä mukaan, helpottuu rooliin eläytyminen näyttämöllä huomattavasti. Keskittyminen on myös olennaista, kun ilmaisuharjoitteita tehdään.

Kyselyistä käy ilmi, että sekä opettajat että oppilaat kokevat ilmaisunopetuksen erittäin tarpeelliseksi. Opettajat kertoivat, että balettitunneilla aikaa on rajallisesti ja ajoittain aika loppuu kesken tekniikkaharjoitteidenkin kanssa. Oppilaat kaipaavat ilmaisuharjoitteita, jotta saisivat työvälit ja rohkeutta, joita eläytymiseen tarvitaan. Heittäytyminen ja tanssiin sekä roolihahmoon eläytyminen ovat olennaisia, kun puhutaan ilmaisusta.

Toivon, että harjoitteista, joita työhöni olen ottanut, on apua baletinopettajille. Harjoitteet ovat kaikki sellaisia, joita voi mielestäni käyttää tunneilla sellaisenaan. Mielestäni, jos tanssijoille pystytään tarjoamaan erillisiä ilmaisutaidon tunteja, oppilaat pystyvät paremmin yhdistämään tanssin ja ilmaisun keskenään. Erillisillä tunneilla tanssijat pystyvät keskittymään yhteen asiaan kerrallaan ja saavat näin harjoitteista enemmän apua.

---

Asiasanat: tunneilmaisuus, eläytyminen, heittäytyminen, luovuus, itseilmaisuus, baletti

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Classical Ballet

---

Author: Hanna Raappana

Title of thesis: Teaching Dance with Expression in Ballet Class

Supervisor: Heli Kuula & Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2013 Number of pages:  
45 + 2 appendices

---

This thesis studies teaching of expression. A quantitative research method is used. A questionnaire was made for teachers and students in order to compare the answers. One aim was to study how students are experiencing dance teaching with expression in ballet classes. The questionnaire was based on my own experiences because I have started paying more attention to expression in my studies.

Based on literature expression was defined as the way it fits with my thesis. This thesis focuses more on expressing feelings in dancing. Dance has always been a way humans to express themselves. From the beginning humans have been dancing their feelings. While dance techniques were established, self-expression began to remain in the background. In the literature I searched exercises to be used in ballet classes.

Children are spontaneous, empathizing and creative. Somehow these qualities disappear with age. Partly this natural expressiveness gets forgotten when a person learns to control one's feelings. Self-control makes the throwing oneself into a role harder. Because emotive exercises can make a person embarrassed it tells how necessary these exercises are. Concentration is essential while doing expression exercises.

The questionnaires revealed that both teachers and students think that teaching dance with expression is necessary. Teachers told that there is not enough time in ballet classes. Students need the exercises to get tools to practice expression. Students throwing into dance and in to a role is essential while speaking of expression.

I hope that the exercises taken to this thesis can help ballet teachers. All the exercises taken can be used in the way I wrote them. The best case is that separate classes for expression could be offered the students. Then students get a better chance to learn expression and dance separately and this can combine dance and expression more easily. In separate classes students can concentrate on one thing at a time.

---

Keywords: expression of emotion, empathizing, throw into, creativity, self-expression, teaching

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	7
3 ILMAISU	9
3.1 Ilmaisharjoitteet	13
3.2 Harjoitteiden päämäärä	15
3.3 Harjoitteiden tekeminen	16
3.4 Opettajan merkitys	17
4 MIELIKUVAT JA LUOVUUS	20
4.1 Mielikuvat	20
4.2 Luovuus ja luova tanssi	21
5 ILMAISUN OPETUKSESTA	25
5.1 Ilmaisun opetus opettajien näkökulmasta	25
5.2 Ilmaisun opetus oppilaiden näkökulmasta	27
5.3 Vertailua	29
6 MAHDOLLISIA ILMAISUHARJOITTEITA	35
6.1 Esiintymisympäristö	35
6.2 Yleisöllä vai ilman	36
6.3 Keskittyminen	37
6.4 Tunne	39
7 POHDINTAA	42
8 LÄHTEET	44
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Työssäni pohdin ilmaisun opetusta baletissa. Käyn läpi ilmaisuharjoitteita, joita balettitunneilla voisi käyttää. Baletissa kiinnitetään erityisesti huomiota tekniikkaan, joka on erittäin tärkeä. Ilmaisusta puhutaan useimmiten tarkemmin vasta ennen esiintymistä. Ilmaisulla on mielestäni suuri merkitys kaikissa tansseissa ja erityisesti baletissa, jolla on pitkät perinteet. Opetetaanko ilmaisua balettitunneilla? Onko ilmaisu osana tuntiharjoitteita vai erillisinä harjoitteina? Pitäisikö ilmaisua opettaa erillisillä tunneilla? Toisiko ilmaisun harjoittelu tanssijoille erillisillä tunneilla lisää varmuutta esityksiin?

Minua on aina kiinnostanut baletissa tarinankerronta, teknisen suorittamisen ohella. Kyselytutkimuksen avulla selvitin opettajien ja oppilaiden näkemystä ilmaisun tärkeydestä. Ilmaisusta harvoin puhutaan ennen esiintymään menoa. Haluan herättää ajatuksia siitä, kuinka tärkeä osa ilmaisu baletissa todella on. Toisilla tanssijoilla on luontaista karismaa enemmän kuin toisilla. Kaikkien kanssa esiintymis- ja ilmaisutaitoa voidaan kuitenkin vahvistaa, jos ilmaisua harjoitellaan.

Aluksi avaan tarkemmin pohjaa opinnäytetyölleni sekä kerron omia ajatuksiani ja kokemuksiani aiheeseen liittyen. Työni kartoittaa mielipiteitä sekä työskentelytapoja, joita tunneilla käytetään ilmaisuun liittyen. Olen kiinnostunut muiden näkemyksistä, jotta saisin erityisesti opettajat miettimään tarkemmin omaa opetustaan sekä ilmaisun tärkeyttä omassa työskentelyssään.

Tutkimus auttaa itseäni ymmärtämään paremmin baletin esittämistä. Aihe on ajankohtainen erityisesti uusille opettajille, jotta voisimme yhdessä kehittää baletin opetusta. Suuri osa harrastajista ei lähde tavoittelemaan ammattilaisuraa balettitanssijana. Uskon, että kiinnittämällä huomiota myös baletin ilmaisulliseen puoleen, oppilaat voivat saada vielä enemmän onnistumisen kokemuksia. Myös jo pidempään tanssia harrastaneet oppilaat voivat saada uusia näkökulmia sekä tilaisuuden vahvistaa omaa esiintyjyyttään.

## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Haluan tutkimuksellani herättää opettaja ajattelemaan ilmaisun merkitystä baletissa. Vaikka baletti on teknisesti haastava laji, mielestäni ilmaisuun pitää kiinnittää enemmän huomiota. Esiintyisyys on tärkeä osa tanssia, joten myös eläytymisen harjoittaminen on tärkeää. Tämä opinnäytetyö tuo esiin yhdenlaisen näkökulman ilmaisun opetukseen baletissa. Lapset ovat luonnostaan ilmaisukykyisiä ja avoimia. Olen miettinyt, kuinka lasten luontaisen avoimuuden, ilmaisun ja luovuuden saisi säilytettyä tai herätettyä uudelleen henkiin meissä aikuisissa.

Työssäni käytän survey-tutkimusta, joka on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä. Tutkimuksen avulla pyrin selvittämään opettajien ja oppilaiden mielipiteitä ilmaisusta ja sen opetuksesta baletissa. Tekemieni kyselyiden avulla pyrin kuvailemaan ja vertailemaan ilmaisunopetusta erityisesti baletin harrastajien kanssa.

Tutkimusongelmiksi ovat muodostuneet seuraavat asiat:

1. Millainen merkitys ilmaisulla on baletissa?
2. Pitäisikö ilmaisua opettaa erillisillä tunteilla?
3. Miten ilmaisua voi opettaa balettitunnilla?

Seuraavaksi käyn läpi opinnäytetyöni keskeisimpiä käsitteitä. Osaa avaan hieman enemmän nyt, osaa avaan erillisissä luvuissa paremmin. **Ilmaisu** on opinnäytetyöni keskeisin käsite. Keskityn työssäni enemmän tunneilmaisuun ja jätän tietoisesti fyysisen ilmaisun vähemmälle. **Luovuus** ja **mielikuvat** liittyvät myös keskeisesti ilmaisun opetukseen ja oppimiseen.

Myös nämä käsitteet ovat vahvasti läsnä aina kun puhutaan ilmaisusta. Mielestäni niitä voi käyttää ajoittain synonyymina sanalle ilmaisu. **Eläytyminen** on roolihenkilön elämän elämistä, tunteiden tuntemista ja ajatusten ajattelemista, koko ajan kuitenkin tiedostaen, mitä on tekemässä (Helminen 1989, 93). Eläytyessä tanssija elää roolihenkilön elämään.

**Heittäytyminen** on antautumista esittämänsä roolin tunteiden ja ajatusten valtaan esitystilanteessa. Ilmaisun jää usein huonoksi, koska esiintyjä antaa ujoutensa ja estoja jarruttaa roolille antautumista. Voimakkaassa eläytymisessä on myös vaaransa. Esiintyjä ei enää pysty muistamaan johtavaa toimintaa, analyysiä tai ylipäätään, mitä oli tekemässä. Jossain näiden välimaastossa on näytämöllinen totuus. Tanssijan täytyy kyetä tarkkailemaan ja ohjailemaan omaa toimintaansa samalla kun eläytyy rooliinsa. (Helminen 1989, 93.)

Ensisijaisesti meidän kaikkien käyttäytymistä ohjaavat kontrolli, estot, ujous, kohteliaisuus ja varovaisuus. Joskus voimakas eläytyminen ja heittäytyminen tunnetiloihin ovat suositeltavia itsemme kehittämiseksi, jossakin ilmaisun opiskelun vaiheessa jopa ylikorostuneena ja tahallisenakin. (Helminen 1989, 93.) Tanssijoiden on hyvä päästä kokeilemaan ilmaisua ja uskaltautua heittäytymään rooleihin jopa liiallisesti. Kun oppilaalla on enemmän käsitystä ilmaisusta niin vähäisenä kuin liiallisenakin, tanssijat saavat mahdollisuuden ymmärtää itseilmaisuaan paremmin.



### 3 ILMAISU

Tässä luvussa pohdin ja määrittelen ilmaisun, sillä se on työni kannalta tärkein käsite. Käytän apunani eri kirjoittajien tekstejä ja määritelmiä. Käyn läpi ilmaisuharjoitteiden tarkoitusta sekä niiden tekemistä. Pohdin myös opettajan merkitystä harjoitteiden ohjaajana. Luvussa tuon esille tärkeitä asioita, jotka täytyy ottaa huomioon tehtäviä tehdessä sekä ohjatessa.

”Hyvä esiintyminen on rohkeaa, yllättävää, persoonallista, läsnä olevaa ja valmisteltua. Se koostuu hyvästä energiasta, ilmaisee tunteita, vaikuttaa yleisön tunteisiin ja keskittyy olennaiseen.” (Hyppönen 2005, 178–179.) Vaikka Hyppönen kirjoittaakin yleisesti esiintymisestä, samat asiat pätevät ilmaisuun. Tanssin tarkoituksena on vaikuttaa katsojaan tunnetasolla. Baletissa tekniikka on tärkeää ja saa ihmiset parhaimmillaan haukkomaan henkeään virtuositeetillaan. Vaikka huippuballerinan taidot luovat usein katsojassa ihmetystä, todellinen esiintyminen vaatii aina myös eläytymistä tanssiin. Pelkkä tekninen osaaminen saattaa hämmästyttää, mutta aito, rohkea ja heittäytyvä esiintyminen voi todella koskettaa yleisöä.

Eric Franklin kirjoittaa, että jos tanssija keskittyy vain raajoihinsa eikä sieluunsa, joka oletettavasti sijaitsee keskivartalossa, hän ei voi todella koskettaa yleisöään. Vaikka tanssijalla olisi lähes täydellinen tekniikka, vain todellinen esiintyjä koskettaa katsojaan. Todellisen esiintyjän tekniikka voi olla hyvä tai huonompiakin, eikä yleisö silti huomaa kuin tanssijan itsensä. (Franklin 1996, 213.) Kaikkien oppilaiden ei tarvitse olla hyviä esiintyjä, mutta kaikkien esiintyjyyttä voidaan kehittää.

Toisin kuin Franklin kirjoittaa, tanssijan täytyy mielestäni olla ilmaisukykyinen, jotta hänellä olisi täydellinen tekniikka. Ilmaisuu on vahvaa läsnäoloa sekä heittäytymistä esitykseen. Kun tanssija on keskittynyt ja nauttii esiintymisestä, tanssi on myös katsojalle hieno kokemus. Täydellisen tekniikan saavuttaminen on erittäin vaikeaa, jollei jopa mahdotonta. Onneksi tanssi on paljon enemmän kuin

pelkkä tekniikka tai ilmaisu. Se on näiden kahden lähes täydellinen yhteen kie-  
toutuminen.

Ilmaisuun voi vaikuttaa tanssijan jännitys. Toisille esiintyminen on paljon jännit-  
tävämpi kokemus kuin toisille. Mielestäni esiintymistilanteet helpottuvat, kun  
tanssija itse luottaa tekniikkaansa ja ilmaisuunsa. Joillekin oppilaille esiintymi-  
nen on luonnollisempaa kuin toisille. Kun oppilas itse nauttii esiintymisestä, il-  
maisu voi olla taaimmaisellekin riville kantavaa. Jos oppilas jännittää esiintymis-  
tä tai kokee tanssin olevan liian vaikea, ilmaisu saattaa kärsiä paljonkin. Tästä  
syystä eläytymistä sekä esiintymistilanteita täytyy harjoitella.

Marketta Viitalan (1998, 56) mukaan ilmaisu on sisimmän ilmiön eikä sitä voi  
päälleliimata. Mielestäni päälleliimattua ilmaisua on, kun tanssija yrittää hymyil-  
lä, koska niin on käsketty tehdä. Toisaalta ehkä sitä voi sanoa myös ilmehtimi-  
seksi. Jotenkin pakotettu hymy, joka teknisesti vaikeammissa kohdissa muuttuu  
lähes irvistykseksi, tuntuu ahdistavalta ja todellakin päälleliimatulta. Tällainen  
väkinäinen hymykin voi toisaalta olla ilmaiseva. Ehkä se ilmaisee tanssijan jän-  
nitystä, pelkoa tai epävarmuutta, ehkä jopa näitä kaikkia yhdessä.

Ennen en ole kokenut päälleliimattua ilmaisua ilmaisuksi, mutta tarkemmin asi-  
aa pohdittuani kyllä väkinäinenkin kasvojen ilme kertoo jostain syvemmästä. Se  
ei ole sitä ilmaisua, jota opettaja tai harjoittaja on pyytänyt, mutta se on tanssi-  
jan ilmaisua omista tuntemuksistaan. Tällaisessa tilanteessa myös opettajan  
pitäisi osata huomioida oppilaan tuntemukset, jotta tanssijaa voidaan auttaa löy-  
tämään roolin vaatima ilmaisu.

Viitala (1998, 56) pohtii kirjassaan, kuinka tanssijat sitten vapautuvat ilmaise-  
maan. Tähän kysymykseen ei ole olemassa yksiselitteistä vastausta eikä oppi-  
tai koulutusmateriaalia. Tekemällä mahdollisimman monenlaisia tansseja,  
voimme avata ilmaisukanavia sekä työllistää niitä. Pieniä teoksia eli esitystans-  
seja tekemällä ja niitä tanssijoiden kanssa koreografioimalla saadaan kunkin  
sisimpiä tunteja esiin ja välittymään. Kun kiinnitetään huomiota tuntejen välitty-  
miseen ja vahvistetaan vapautunutta ilmaisua palvelevia elementtejä, saadaan  
paljon aikaan. Opettajan on muistettava luottaa tanssijoihin, arvostaa heidän

tanssimistaan sekä antaa palautetta oikealla tavalla ja hetkellä sekä oikeassa mittasuhteessa. (Viitala 1998, 56.)

Uskallan ehdottaa, että keskustelemalla ja tutkimalla ilmaisua sille varatuilla tunteilla tanssijat voidaan saada vapautumaan. Oppilaiden saadessa lisää ymmärrystä opeteltavasta asiasta he voivat tanssijoina vapautua aivan uudellaisiin suorituksiin.

Jussi Helmisen (1989, 6) sanoin teatterin ja näyttämöilmaisun kolme perustekijää ovat ilmaistava asia tai tarina tai muu viesti, näyttelijä eli tarinan kertoja ja yleisö eli se, jolle tarinaa kerrotaan. Näyttämöilmaisussa on aina elävä ihminen, näyttelijä tai tanssija, joka itsensä kautta ilmaisee jotakin. Keinoja tähän ovat eleet, ilmeet, liikkeet sekä niiden rytmi ja vaihtelu, ääni eli puhe tai musiikki ja muu ääntely. (Helminen 1989, 6.) Puhetta harvemmin käytetään tanssiesityksissä, mutta musiikki tai hengitys rytmittää tanssia. Tanssiesityksissä puhetta kuulee useammin tarinan kerronnassa kuin varsinaisesti osana tanssia. Toki ääntelyä ja voimakasta hengitystä käytetään paljon, erityisesti modernin ja nykytanssin esityksissä.

Aina on mahdollista käyttää myös puhetta rytmittämään tanssia, mutta puhe sellaisenaan on harvemmin käytettyä. Hengityksellä sen sijaan on suuri merkitys tanssissa. Vaikka baletissa halutaan luoda illuusio keveydestä eikä hengitys näin saa näkyä tai kuulua, se vapauttaa ilmaisemaan. Hengittäminen on tärkeää, jotta ylävartalo ei jää jäykäksi. Baletissa hengitys näkyy siis liikkeen virtaavuudessa ja pehmeudessa.

Kuten jo mainitsin, hengitys on erittäin olennainen osa ilmaisua. Newlove ja Dalby (2004, 210–211) kirjoittavat, että hengityksen tärkeyttä ei voi turhan paljon painottaa esimerkiksi näyttelijöillä. Äänenkäytön kannalta on tärkeää hengittää oikein, mutta täytyy myös tietää, kuinka hengitystä voi käyttää tunteiden ilmaisemiseen. Hengästyminen on aina huolenaiheena, mutta hengästymistäkin tärkeämpää on itse hengittäminen. (Newlove & Dalby 2004, 210–211.)

Tanssijalla hengitys vaikuttaa liikkeen laatuun sekä laajuuteen. Hengitys antaa liikkeelle myös merkityksen ja auttaa sitomaan liikkeet yhteen kokonaisuuksiksi. Kuten ”Laban for all” -kirjassa kerrotaan, tunnetilat vaikuttavat hengitykseen. Hengityksen vaikutus liikkeeseen on lähes kiistatonta. Kun tanssiin saadaan tunnetila, se saadaan näkymään liikkeessä tanssijan hengittäessä. Jos oppilaat unohtavat hengittää, se näkyy liikkeessä heti, sillä hengittäminen antaa myös voimaa jatkaa. Koska tunnetilat näkyvät hengityksessä, katsojien on sen kautta helpompi samaistua tanssijan tunnetiloihin.

Näyttämö ja katsomo ovat olennaisia osia näyttämöilmaisussa. Näköaisti on ensisijainen ilmaisun vastaanottamisessa sekä itsensä ilmaisussa. Sanat ovat alisteisia liikkeille ja eleille. Sanat ymmärretään juuri niin, kuin ne näytetään. Näyttämöilmaisussa ilmaisija, tässä tapauksessa tanssija, on itse instrumenttina liikkeeseen sekä eleeseen. Instrumentista eli kehosta täytyy pitää huolta, jotta sitä voitaisiin hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla. (Helminen 1989, 6.)

Tanssia on aina pidetty itseilmaisu keinona. Valmiit tekniikat ovat hieman rajoittaneet oppilaiden luontaista kykyä itseilmaisuun. Eri tanssitekniikat ovat hyviä ja ylläpitävät perinteitä, mutta pelkkä tekniikka ei aina riitä. Voihan tanssijoille saada ilmaisua esitykseen liikkeenkin kautta, mutta lopulta todellinen ja kauaskantoisen eläytyminen vaatii myös ymmärrystä ja aitoja tunteita. Jotta tanssi ei jää vain tyhjiksi liikkeiksi, tanssijan täytyy löytää itsestään tunne. Lisäämällä tunne liikkeeseen saadaan tanssiin ilmaisua. Oppilaiden on hyvä oppia ilmaisemaan kaikkia tunteitaan ja uskallettava antaa itsestään lavalla enemmän.

Lapset ovat luonnostaan avoimia ja ilmaisuvoimaisia. Jotenkin tämä lasten spontaani avoimuus katoaa tai unohtuu tanssiopinnoissa pidemmälle edettäessä. Tanssijoiden ikä vaikuttaa myös paljon. Nuorten voi olla vaikeampi olla luovia ja ilmaisevia kuin lasten. Jotta lasten luonnollinen ilmaisuvoima saataisiin säilytettyä, ilmaisuharjoitteet ovat tarpeellisia.

### 3.1 Ilmaisuharjoitteet

Ilmaisuharjoitteet ovat leikkejä, harjoituksia ja tehtäviä, joilla harjoitellaan ja opetellaan ilmaisun eri alueita sekä kokonaisilmaisua. Harjoitteita ei tehdä yleisölle, joten varsinaisesti ne eivät ole ilmaisua vaan eri keinojen opettelua. Harjoitteet on suunnattu niiden tekijöille, joten mukana oleminen on jo harjoitteissa onnistumista. (Helminen 1989, 6–7.) Tämän asian ymmärtäminen on tanssioppilaille tärkeää.

Jossain vaiheessa nuoret tanssijat tottuvat liaksi kuulemaan, mikä on oikein ja mikä väärin tehtyä. Tähän rinnalle kaipaamme tilaisuuksia ”leikkiä” oppilaiden kanssa, jotta he oppivat itsekkin pohtimaan ja näkemään omaa esiintymistään objektiivisemmin. Lasten ja nuorten on hyvä oppia olemaan itselleen armollisempia, vaikka tanssi ajoittain onkin vaativaa. Tarkoitukseni on herättää baletin parissa työskenteleviä opettajia ja oppilaita ajattelemaan ilmaisun tärkeyttä itselleen ja oppilailleen. Kaikenlaisia opettajia tarvitaan, ja niin myös kaikenlaisia oppilaita.

Tuula Severikankaan mukaan spontaanius on tavallaan valmiuden tila, jossa ihmisellä on mahdollisuus toimia joustavasti erilaisissa kohtaamisissa tilanteissa. Spontaani ilmaisu on tavallaan taito, se on hallittua ja aitoa eläytymistä sekä katalysaattori luovuudelle. Monet meistä joutuvat opettelemaan spontaaniutta, sillä silloin meidän täytyy arvostaa tunteitamme ja reaktioitamme. Välittömyys sisältää hyväntahtoista huumoria, tilannekomiikkaa sekä ryhmädynamiikkaa. (Severikangas 2000, 7.)

Spontaaniutta voi sanoa taidoksi, jolloin henkilö ei ala etukäteen miettimään tekemistään liikaa. Luonnostaan spontaaneja ihmisiä joskus ihailaan, ja tanssissa tällaiset ihmiset ovat lahjoja. Lasten spontaanius on jollain tavalla kadohdittavaa, ja haluaisin, että tätä spontaaniutta ei kadotettaisi tekniikkaharjoitusten yhteydessä. Tuskin luontainen spontaanius minnekään katoaa, joskus sen uudelleen löytäminen vaan vaatii enemmän aikaa, tilaa, välineitä ja rohkeuttakin. Tanssi on keino ilmaista itseään, mutta pelkkinä suoritettavina liikeketjuina

tanssi ei kosketa yleisöä. Jotta liikkeestä voisi tulla todella ilmaisevaa ja katsojalle koskettavaa, sen takana on aina tunne. Kaikelle liikkeelle on aina syynsä.

Ilmaisuharjoitteet tuovat tanssijoille varmuutta omien tunteiden näyttämiseen ja niiden liittämiseen osaksi tanssia. Harjoitteita tehdessä on aina hyvä muistaa, että niitä tehdään tanssijaa itseään varten. Vaikka baletissa, kuten muussakin tanssissa, pyydetään useasti esimerkiksi hymyilemään, oppilaiden on hyvä muistaa ilmaisun tulevan heistä itsestään.

Useimmiten harrastelijoille tehtävät esitykset kertovat iloisista tapahtumista. Hymyileminen on monesti hankalaa, varsinkin pyynnöstä ja silloin, kun keskittyy enemmän liikkumiseensa. Jotta tanssijoille saadaan aito hymy kasvoille, materiaalin ja tanssin on oltava tanssijoille nautittavaa. En kiistä ammattilaisten taitoa esiintyä. Harjoittelulla saadaan tuloksia aikaan tanssitekniikassa ja näin myös ilmaisussa. Kun ilmaisua on harjoiteltu aiemmin, tanssija voi eläytyä tanssiin luonnollisesti ilman turhaa yrittämistä. Suurissa baleteissa tunteita on mukana laajemmin, mutta onnellisuus on useimmin esillä.

Itse olen esiintynyt Rovaniemellä Lumikuningatar-baletissa, jossa minulla oli mahdollisuus ilmaista useita eri tunteita, joita Kerttu matkallaan joutuu kohtaamaan. Näiden erilaisten tunteiden ilmaiseminen on jo sinällään vaikeaa ja vielä vaikeampaa on yhdistää ne liikkeeseen luontevasti. Tällaisissa tilanteissa olisi hyvä olla alla ilmaisuharjoitteita, joista on saanut keinoja sekä välineitä ilmaisun harjoitteluun.

Ilmaisuharjoitteet auttavat tanssijoita olemaan avoimia erilaisille tilanteille, tunteille sekä niiden esittämiselle. Oppilaita on hyvä kannustaa mukaan ilmaisuharjoitteisiin, mutta pakottaminen ei kannata. Mielikuvat ovat mielestäni olennaisia joissakin harjoituksissa. Kun eläytymistä on harjoiteltu omalla tunnilla, se on helpompi liittää osaksi tanssia.

### 3.2 Harjoitteiden päämäärä

Ilmaisuharjoitteilla harjoitellaan kykyä olla esillä, näyttämöllä. Keskittymiskyky ja tietoisuus itsestä sekä omista mahdollisuuksista kehittyvät. Myös aistit ja tunnelmaisuus kehittyvät, sekä itseluottamus voi kasvaa hieman. Empatiakyky eli kyky myötäelämiseen kehittyy ilmaisuharjoituksissa. Kyky kuunnella kaveria paranee, sillä harjoituksia tehdessä on yleensä pakko ottaa muut huomioon, kuitenkin liikaa miettimättä. Harjoitteilla ei pyritä näihin tavoitteisiin, vaan ne tulevat kylkiäisinä. Tehtävien ensisijainen tavoite on olla mukana tosissaan leikkien sekä iloisesti irrotellen. (Helminen 1989, 7.)

Empatiakykyäkin on hyvä harjoitella. Balettitunneilla kuten muissakin tanssilajeissa voi helposti ilmetä kilpailua oppilaiden välillä. Tanssitunneilla tehtävien ilmaisuharjoitteiden avulla oppilaat voivat oppia luottamaan toisiinsa ja itseensä ryhmän jäsenenä tulematta syrjityksi. Tanssijoiden täytyy osata olla onnellisia toisten puolesta, vaikka itseä harmittaisi, esimerkiksi ettei päässyt esittämään haluamaansa sooloa.

Severikankaan (2000, 7) mukaan ilmaisutaidossa on kyse henkilökohtaisista ominaisuuksista. Luovuus on voimavara, joka vaikuttaa ihmissuhteisiin, elämänhallintaan sekä itsensä kehittämiseen. Koska eläytymisessä ja luovuudessa on kyse omasta persoonasta, matkalle ilmaisuun on lähdössä monta erilaista oppilasta. Antaminen ja saaminen ovat vuorovaikutuksen peruselementtejä. Ihmiselle on luontaista halu olla muiden kanssa sekä halu osallistua yhteiseen tekemiseen ja kokemusten jakamiseen. Toisten kanssa matka on haasteellinen, turvallinen ja iloinen. (Severikangas 2000, 7.)

Baletissa esiintymistilanteet ovat oleellinen osa harjoittelua. Siten tanssijat saavat jo paljon kokemusta esiintymisestä. Joskus esiintymistilanteiden ja ilmaisuharjoitteiden tekeminen tuovat varmuutta tanssijoille. Uskon, että harjoitukset tuovat tanssijoille ja esiintyjille ymmärrystä siitä, kuinka lavalla ei olla omana itsenään vaan aina jonakuna muuna. Vaikka ilmaisu tulee aina itsestä ja siinä on oma persoona mukana, esimerkiksi rakastuneen esittäminen ei tarkoita, että tanssija on samanlainen kuin roolihahmonsa. Tunteet, joita esiintyjä tuo esityk-

seen, voivat olla omia, mutta esitettävään rooliin liitettynä ne eivät kuvaile ihmistä omana itsenään.

Erityisesti nuorilla voi olla vaikeuksia tuoda omia tunteitaan esitykseen. Iloisten tanssien esittäminen voi olla vaikeaa, kun tuntuu, että elämässä kaikki on vastaan. Jotta tällaisilta tilanteilta vältyttäisiin tai niitä osattaisiin käsitellä, ilmaisun harjoittelu on tarpeellista. Mielestäni tanssi näyttää heikommalta silloin, kun tanssija ei anna itsestään kaikkea. Lavalla on parempi antaa kaikkensa ja hieman enemmänkin, jotta esitys todella vie katsojan mukanaan.

### **3.3 Harjoitteiden tekeminen**

Harjoitteet voi tehdä laiskasti tai keskittyneesti, mutta ei koskaan oikein tai väärin. Tärkeintä harjoituksissa on tekemisen ilo, tekijöiden avoimuus toisiaan sekä itseään kohtaan. Harjoitteiden näennäinen epäonnistuminen voikin opettaa jotain uutta ja olla näin erittäin onnistunut kokemus. Harjoituksia tehdessä on tärkeää pitää leikkimielinen mukana ja pilke silmäkulmassa, sillä harjoitteiden tekeminen on usein hauskaa. Mitä erilaisimpia ja mielenkiintoisempia muunnelmia harjoituksista saadaan ja kehitellään, aina parempi. (Helminen 1989, 6–8.)

Harjoitteisiin kannattaa heittäytyä avoimin mielin mukaan, turhia ajattelematta. Epäonnistumisia ei kannata pelätä, vaan niitä voi jopa toivoa. Mitä hullummalta itsestä tuntuu, sitä paremmalta se voi ulkopuolisille näyttää. Ilmaisuharjoitteissa on lopulta kyse itsensä voittamisesta eikä muiden miellyttämisestä. Joskus toisten miellyttäminen ja täydellisyyden tavoittelu täytyy yrittää unohtaa ja kokeilla jotain itselleen täysin vierasta. Aina ei kuitenkaan pysty samalla tavalla irrottautumaan. Silloin voi olla parempi tehdä pienemmällä teholla tai jättäytyä harjoitteista kokonaan pois.

Harjoitukset on hyvä päästä tekemään häiriöttömässä ympäristössä, jotta kaikki pystyvät keskittymään annettuun tehtävään tai tehtäviin. Jos joku ryhmän jäsenistä on häiriöksi, häntä kannattaa pyytää poistumaan. Kun harjoituksia ryhdytään tekemään, ohjaajan täytyy olla varma, että säännöt ja ohjeet ovat kaikille varmasti selvillä. Opettajankin kannattaa ajoittain liittyä mukaan harjoitteisiin,



jotta voi antaa paremmin ohjeita tanssijoille. Ohjeiden ja neuvojen antaminen on helpompaa, kun opettajalla itsellään on kokemusta ilmaisuharjoitteista myös tekijänä.

Yhden harjoituskerran aikana voidaan tehdä useampia harjoituksia tai jopa lyhyitä näytelmiä tai tansseja. Harjoitteiden tulee olla vapaaehtoisia. Jos joku tekijöistä pitää niitä vastenmielisinä tai turhina, hän saa helposti harjoitukset tuntuun siltä myös muille. Balettitunneilla tehtäviin harjoitteisiin olisi kaikkien tanssijoiden hyvä osallistua, mutta kuitenkin täytyy muistaa, ettei ketään saa pakottaa.

Pari harjoitusta tekemällä asioita ei opi, sillä kaikki harjoitteet liittyvät toisiinsa ja niitä voi oppia yhtäaikaan. Jos harjoituksia tekemällä oppii itsestään uutta ja tulee sinuiksi itsensä kanssa vähän kerrallaan, on oppinut jo paljon. (Helminen 1989, 6–8.) Ryhmä on enemmän kuin jäsentensä summa. Luottamus ja usko ryhmään ja sen yksittäisiin jäseniin sekä ohjaajaan antaa mahdollisuuden toimia ryhmän hyväksi. Jos pelätään muutosta omassa itsessä, voi olla vaikea luottaa myös muihin ryhmän jäseniin ja heidän kasvuunsa. (Severikangas 2000, 7.)

Tanssijoiden tulee tehdä harjoitteet omista lähtökohdistaan. Aina ei voi jaksaa tehdä kaikkea yhtä hyvin, eikä se ole ilmaisuharjoituksissa olennaistakaan. Liiallinen miettiminen ei aina ole hyväksi. Joskus kannattaa antaa mennä tilanteen mukana ja heittäytyä harjoituksiin, leikkiä. Ilmaisuharjoitteet ovat hieman samanlaisia kuin luovan tanssin harjoitukset. Molemmissa sekä luovissa että ilmaisuharjoitteissa vaaditaan tanssijoilta kykyä heittäytyä ja uskallusta näyttää hölmöltä. Pienellä höpsöttelyllä luodaan luottamusta kanssatanssijoihin. Höpsöttelyllä tarkoitan tilannetta, jossa tanssija uskaltaa näyttää omituiselta sekä nauraa itselleen. Aina ei tarvitse näyttää hyvältä, sillä myös kummallinen voi olla kaunista ja ilmaisuharjoitteissa jopa toivottavaa.

### **3.4 Opettajan merkitys**

Ryhmäläiset tarvitsevat opettajan palautetta ja kannustusta. Opettajan on muistettava ihmisten yksilöllisyys ja osattava toimia rehellisesti ja rakkaudella. Ryh-

män opettajan asenne ja vuorovaikutustaidot ovat malli ryhmän jäsenille. Avoimuus itseä ja toisia kohtaan on emotionaalista rehellisyyttä. Opettajan täytyy rohkeasti yhdistellä teoreettista tietoa sekä elämän varrella kertyneitä kokemuksia. Ryhmäläisten kanssa täytyy keskustella avoimuudesta eli korostaa, että avoimuus on asenne eikä tapa kertoa kaikkea itsestään. (Severikangas 2000, 6–7.)

On olemassa ilmaisuharjoitteita, joissa tarvitaan vetäjää, joka voi olla opettaja tai joku ryhmän jäsenistä. Harjoituksen aikana vetäjän pitää pysyä ulkopuolella ja antaa ohjeita. Tällaisista tehtävistä kerrotaan jo pohjustuksessa ja samalla kerrotaan vetäjän tehtävästä. On myös harjoituksia, jotka voi tehdä yksin tai erikokoisissa ryhmissä. (Helminen 1989, 6–8.) Balettitunneilla opettaja voi toimia vetäjänä ja antaa ohjeita. Joskus opettaja voi olla mukana harjoitteissa, jotta tanssijoilla ei ole paineita, vaan he voivat keskittyä täysin omaan tekemiseensä. Kun harjoitteita tehdään ilman vetäjää, oppilaiden kanssa on hyvä keskustella harjoitteen jälkeen sen aiheuttamista tuntemuksista. Myös negatiiviset kokemukset ovat sallittuja ja voivat tuoda uusia näkökulmia.

Opettaja voi auttaa oppilaita avautumaan ja luottamaan itseensä sekä toisiin tanssijoihin. Väärillä valinnoilla opettaja saattaa myös onnistua lannistamaan tanssijoita. Ilmaisuharjoituksia ohjattaessa täytyy pysyä tilanteen tasalla koko ajan ja on osattava reagoida tilanteisiin niiden vaatimalla tavalla. Opettajan täytyy tietää, mitä harjoitukselta haluaa, jotta hän osaa ohjeistaa oppilaita riittävästi liikaa rajaamatta. Sanoilla, joilla hän harjoituksia ohjaa, on paljon merkitystä. Kannattaa miettiä, mitkä sanat ovat tarkoituksenmukaisimpia. Ovatko verbit välttämättä parhaimpia tähän tarkoitukseen? Voisivatko adjektiivit auttaa oppilaita enemmän? Ehkä verbit toimivat sitten, kun oppilailla on enemmän pohjaa ilmaisulle. Verbien käyttö ilmaisuun liitettynä on hieman kyseenalaista. Ohje ”Hymyilkää!” aiheuttaa mielestäni enemmän ulkoisen reaktion kuin todellisen tunteeseen pohjautuvan tapahtuman. Itse en osannut hymyillä pyynnöstä, sillä en kunnolla tiennyt, miksi hymyilin. Tässä kohtaa olisi voinut auttaa, jos opettaja olisi osannut paremmin avata tanssin taustaa sekä sitä, miksi halusi tanssijoiden hymyilevän.

Adjektiivit auttavat mielestäni enemmän aitojen tunteiden tuomisessa tanssiin. Olen kuullut ja itsekin sanonut, ettei eläytyminen onnistu tunti-ilanteessa, mutta ilmaisu tulee sitten, kun pääsee lavalle. Todellisuudessa ilmaisu ei kuitenkaan tule luonnostaan, vaikka niin haluttaisiin ajatella. Jotta eläytyminen voisi olla kantavaa ja luontevaa, se vaatii harjoittelua myös tunti-ilanteessa. Jos ilmaisu on vaikeaa pienen yleisön edessä ja luottamus muihin oppilaisiin puuttuu, kuinka se voisi olla helppoa suuren yleisön edessä? Juuri luottamus kanssatanssijoihin on olennaisen tärkeää. Kun tanssijoilla on luottamus ja usko toisiinsa, myös esitystilanteessa voi turvautua toisiin ja ottaa luontevammin kontaktia kanssatanssijoihin. Näin tanssijoiden vuorovaikutus on luontevaa ja vaikuttavaa.

## 4 MIELIKUVAT JA LUOVUUS

Mielestäni mielikuvien käyttö sekä luovat harjoitteet kulkevat käsi kädessä ilmaisun kanssa. Oikeanlaiset mielikuvat voivat auttaa oppilaita luomaan itselleen selkeän kuvan tai tarinan, johon tanssia voi pohjata. Luova tanssi auttaa oppilaita luottamaan omiin ratkaisuihinsa sekä kokeilemaan uutta. Heittäytymiskyky on erittäin tärkeää luovassa tanssissa. Jos luovia harjoitteita tehdään tunneilla, heittäytyminen ilmaisuharjoitteisiin on helpompaa.

### 4.1 Mielikuvat

Mielikuva on psyykinen eli sisäinen kuva jostakin (Mielikuva, lauantai 23.2.2013). Kuvannaiset voivat auttaa tanssijoita luomaan itselleen kertomuksen sekä tanssiympäristön. Oppilas voi esimerkiksi kuvitella ympärilleen linnan tai niityn, jossa tanssitaan. Mielikuvia voi käyttää muutenkin tanssinopetuksessa, silloin niiden täytyy olla valmiiksi jo tuttuja ja ymmärrettäviä. Kun mielikuvat ovat valmiiksi tuttuja, tanssijoiden on helpompi käyttää niitä myös ilmaisuharjoitteiden yhteydessä.

Kiinnostavinta kuvantamisessa eli mielikuvissa on, että ajatus kuvista voi luoda fysiologisia ja neuromuskulaarisia (eng. neuromuscular) toimintoja kehossa (Franklin 1996, vi). Mielikuvat eivät siis ainoastaan ole kuvia mielessämme, vaan ne voivat saada tekemisessämme aikaan muutoksia. Esimerkiksi voi ajatella tekevänsä tendun, vaikkei sitä näkyvästi tekisikään, ja tuntea liikkeen kehossaan. Kuvannaiset ovat siis myös havaintoelämyksiä ilman näkyviä kuvia.

Ajatuksellisiin kuviin ei liity varsinaista havaintoärsykettä, vaan ajatuksissa luotu kuva esimerkiksi jostain tilanteesta voi aiheuttaa kehossa samanlaisen tunteen ja toiminnon kuin aito tilanne. Johdonmukaisesti harjoiteltuna mielikuvat voivat auttaa lisäämään tietoisuutta omasta kehosta. Kuvat voivat olla oman itsen opettajia sekä auttaa tanssimaan täysillä. (Franklin 1996, 3.)

Mielikuvilla voidaan rakentaa oppilaille kuva tapahtumista tanssin aikana. Jos tanssija uskaltaa luottaa siihen, tanssiminen on tarinankerronnallisesti katsojil-

lekin ymmärrettävää. Oppilaille on ilmaisun kannalta tärkeää tietää, miksi he tekevät tanssin aikana esimerkiksi tiettyjä siirtymiä. Siirtymät ovat uskottavampia, kun tanssijoilla on selkeä kuva omasta tekemisestään tai lavan tapahtumista. Mielikuvilla voi myös pyytää oppilasta ajattelemaan jotain itselleen tärkeää tunteen löytämiseksi. Kun tanssijoilla on mielessään selvä kuva vaikka iloisesta päivästä ystävien kanssa, tanssiin on helpompi tuoda sama tunne. Osittain ilmaisun liittäminen voi vaikuttaa tekniseen suorittamiseen, mutta harjoittelulla tekniikka ja ilmaisu saadaan kulkemaan luontevasti yhdessä.

Mielikuvaharjoituksissa syntyy eläytymisestä johtuen samoja fyysisiä reaktioita kuin normaalisti suorituksen yhteydessä. Tällaisia fyysisiä muutoksia ovat esimerkiksi hermoimpulssit aivojen ja suorittavien lihasten välillä, sydämen lyöntien tihentyminen sekä keuhkoventilaation kasvu. Tekniikan oppimisen kannalta hermoimpulssien liikkuminen aivojen ja suorittavien lihasten välillä on hyödyllistä, ja se parantaa liikkeen automaatiota. (Heino 2000, 275.) Koska mielikuvaharjoitteilla voidaan vaikuttaa liikkeiden keholliseen suorittamiseen, ajatuksen tasolla kuvilla pystytään oikein tehtynä parantamaan esiintymistä myös ilmaisulisesti.

Mielikuvaharjoittelulla voidaan harjoittaa liikeratoja, taktista toimintamallia ja eläytymistä mielikuvien avulla. Tanssija keskittyy ajattelemaan suoritusta ja luo samalla siitä mielikuvia voimakkaasti eläytyen. Tärkeintä mielikuvaharjoittelussa on eläytyminen liikkeeseen ja tunteisiin, vaikka ei liikkuisikaan. Mielikuvien luominen ja suorituksen visualisointi ei ole kaikille oppilaille helppoa, mutta harjoittelu auttaa. Tärkeää on erottaa mielikuvaharjoittelu ja toiveajattelu toisistaan. Toiveajattelussa oppilas usein kuvittelee itsensä suurena voittajana. Mieliala kohenee, mutta ei auta parantamaan suoritusta. (Heino 2000, 275.)

## **4.2 Luovuus ja luova tanssi**

Marketta Viitalan (1998, 16–17) mukaan mitkä tahansa oppilaiden omat ratkaisut ovat luovaa toimintaa. Kun oppilaat muokkaavat opettajan antamia elementtejä uudelleen persoonallisella tavalla, sen voi sanoa olevan luovaa prosessia. Luovassa tanssissa tärkeintä on prosessi ja lopputulos on toissijainen. (Viitala

1998, 16–17.) Luovan tanssin määrittäminen on vaikeaa ja usein jopa tarpeellonta, sillä kaikki oppilaiden itse tuottama on luovaa. Luovan tanssin prosessi on mielestäni melko pitkälle samanlainen ilmaisutaidon prosessin ja harjoittelun kanssa. Molemmissa tekeminen on tärkeämpää kuin lopullinen tulos. Molemmat on tarkoitettu oppilaille ja heidän edistymiselleen. Tanssijoiden on hyvä muistaa, että opettaja on tilanteessa ohjeistamassa ja auttamassa eteenpäin, ei arvostelemassa oppilaiden tekemistä.

Opettajan on hyvä muistaa antaa ohjeita sopivasti ja samalla varottava rajaa-masta liikaa. Palautetta täytyy osata antaa sopivasti ja oikeissa paikoissa sekä tilanteissa. Viitala (1998, 43) kirjoittaa, että kaikissa luovan tanssin tapahtumis-sa on merkityksellistä tanssijoiden saamat mahdollisuudet luovan toimintamallin löytämiseen.

Severikankaan (2000, 9) mukaan miellelyhtymät eli assosiaatiot ovat luovuuden lähteenä. Hän kannustaa miettimään uusia erilaisia ratkaisuja. Ihmisillä on taipumusta juuttua ongelmiinsa, näin on myös tanssijoilla. Jotta uusia ratkaisuja voitaisiin löytää, voi esimerkiksi miettiä, kuinka norsu ratkaisisi ongelman. Yleensäkin, kun yritetään miettiä asiaa vaikka jotenkin hullunkurisesti, on mahdollisuus löytää aivan uudenlaisia ajattelutapoja. (Severikangas 2000, 9.) Uusi-en ajattelutapojen kautta voimme löytää erilaisia vastauksia ja ratkaista vanho-jakin ongelmia. Tanssijoiden juuttuessa vanhoihin ratkaisumalleihin, uusien vas-tausten löytäminen voi kokonaan jäädä. Uusilla ratkaisumalleilla voidaan löytää jopa parempia ratkaisuja aiempiin toimintoihin.

”Luovuutta ja mielikuvitusta on ruokittava” (Viitala 1998, 43). Balettitunneilla, kun tekniikka vaikeutuu, luovat harjoitteet jäävät helposti vähemmälle tai koko-naan pois. Luovia harjoitteita käytetään enemmän lastentanssitunneilla. Jos luovat harjoitteet saataisiin säilytettyä tunneilla, ilmaisukin voisi olla tanssijoille helpompaa. Kun tanssiopinnoissa päästään pidemmälle, luovat harjoitteet voi-vat vaihtua ilmaisuharjoitteiksi. Lopulta, kun tekniikkaan kiinnitetään yhä enem-män huomiota, katoaa helposti oppilaiden luovuus ja heittäytymiskyky. Luovissa harjoitteissa oppilaiden kyky heittäytyä tilanteeseen pysyy yllä. Luovissa kuten

myös ilmaisuharjoitteissa on pitkälti kysymys tanssijoiden kyvystä heittäytyä ja uskaltaa päästää irti tekniikasta.

Jokaisella on oma käsityksensä luovuudesta. Ihmisen ollessa avoin sekä kiinnostunut asioista ja ilmiöistä luovuus voi lisääntyä. Tilasta ja tilanteesta toiseen siirtyminen vaatii luovuutta. Pahin vihollinen ihmisen luovuudelle on usein oma mieli, alitajunta. Myös stressi, pakko, epäonnistumisen pelko ja viha ovat esteitä luovuudelle. Jotta luovuus voitaisiin säilyttää, ihmisen on pidettävä huolta itsestään. Luovuuden kirvoittamiseksi on olemassa monia keinoja. (Severikangas 2000, 8.)

Kun tekniikka valtaa tanssijan mielen, kyky heittäytymiseen ja uuden kokeilemiseen hiipuu epäonnistumisen pelon vuoksi. Balettitunnit ovat usein hyvin opettajajohtoisia. Tällä tavoin oppilaat tottuvat kuulemaan tanssimiseensa liittyviä suoria vastauksia. Ilmaisuharjoitteissa ja luovissa harjoitteissa ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä. Omasta kokemuksestani tiedän, että suorien vastausten puuttuminen luovissa ja ilmaisuharjoitteissa aiheuttaa epävarmuutta. Uskon, että juuri näillä erillisillä tunneilla oppilaat oppivat ymmärtämään paremmin itseään ja omaa ilmaisuaan. Tunnilla tanssijoille voidaan painottaa, ettei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa tehdä, vaan kaikilla on omat tapansa. Opettajan antamat ohjeet ovat suuntaa antavia ja auttavat oppilaita ylittämään rajansa.

Luovan tanssin tunneilla opettaja käyttää mielikuvia apuna opetuksessaan. Luovassa tanssissa ei ole olemassa valmiita askelia vaan tarkoitus on löytää itselleen paras mahdollinen tapa liikkua. Painopiste tunneilla on tässä ja nyt tapahtuvassa liikkeessä. Oppilaita tanssiin kutsutaan musiikilla, mielikuvilla sekä lempeällä ohjauksella. Luovan tanssin tunneilla on mahdollista yltää sellaisille mielenalueille, jonne ei pelkkien sanojen avulla välttämättä pääse. (Rintala 2013, 12.) Ilmaisutunneilla edetään mielestäni pitkälti samalla tavalla kuin luovan tanssin tunneilla. Opettaja ohjaa oppilaita lempeästi tunnin läpi antaen kaikille osallistujille aikaa käsitellä asioita omaan tahtiinsa.

Ilmaisua opettaessa tuntisarjoihin liitettynä opettajan tai ohjaajan on tärkeä muistaa antaa palautetta ilmaisun onnistumisesta. Harjoituksen tekemisen yh-

teydessä on hyvä puhua ilmaisusta, jos sitä odotetaan, jotta oppilaat tietävät paremmin, mitä ovat tekemässä. Kun ilmaisua pyydetään harjoittelemaan esimerkiksi tuntisarjojen yhteydessä, on tärkeää muistaa, että tekniikka saattaa hetkellisesti kärsiä tai unohduksia voi tapahtua. Tämä ei silti tarkoita, ettei ilmaisun ja tekniikan yhdistäminen onnistuisi. Ilmaisun löytyminen ja vahvistuminen vaativat yhtä lailla aikaa tekniikan harjoittelun kanssa. Ilmaisua harjoiteltaessa on tärkeää hetkellisesti jättää tekniseen suoritukseen liittyvät asiat huomiotta, elleivät ne aiheuta vaaratilannetta.



## 5 ILMAISUN OPETUKSESTA

Tein sekä opettajille että oppilaille kyselyn liittyen ilmaisun opetukseen baletti-tunneilla. Halusin kyselyn avulla tutkia, kuinka hyvin opettajien ja oppilaiden mielipiteet ilmaisun opetuksesta kohtaavat. Tässä osiossa avaan saamiani vastauksia. Halusin tietää, opettavatko opettajat ilmaisua omilla tunneillaan erillisinä harjoitteina vai tuntisarjoihin liitettyinä vai molemmilla tavoilla. Tarvitsin tietoa siitäkin, mitä oppilaat ajattelevat kyseisistä asioista. Kohtaavatko opettajien mielipiteet oppilaiden mielipiteiden kanssa? Vastajat olivat sekä baletin- että muiden lajien opettajia ja oppilaita.

### 5.1 Ilmaisun opetus opettajien näkökulmasta

Opettajille tekemääni kyselyyn (liite 1) vastasi yhdeksän henkilöä. Opettajat ovat eri puolelta Suomea ja opettavat eri tanssikouluissa. Kahdeksan yhdeksästä vastanneesta kertoi kiinnittävänsä huomiota ilmaisuun tunneillaan. Yksi ei ollut vastannut kysymykseen ollenkaan. Kaikki vastanneista olivat sitä mieltä, että ilmaisuun pitäisi kiinnittää enemmän huomiota balettioppilaiden kanssa. Opettajat vastasivat opettavansa ilmaisua enemmän tuntisarjoihin liitettyinä kuin erillisinä harjoitteina.

Kolme vastanneista kertoi opettavansa ilmaisua erillisinä harjoitteina omilla tunneillaan. Yksi näistä kolmesta kertoi kysymykseen opettavansa ilmaisua sekä tuntisarjoihin liitettyinä että erillisinä harjoitteina. Mielestäni ilmaisua olisi ajoittain hyvä harjoitella erillisinä harjoitteina. Huomaan itsekkin opettavani ilmaisua enemmän tuntisarjoihin liitettyinä. Jotta oppilaat saisivat tarvitsemaansa kykyä eläytymiseen, siihen täytyy kiinnittää enemmän huomiota erillisenä asiana. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että opettajien täytyy muuttua teatterin ammattilaisiksi. Voidaan yrittää löytää uusia keinoja, joilla autetaan oppilaita parantamaan ilmaisuaan.

Kysyin myös, olisiko ilmaisua hyvä käydä läpi erillisellä tunnilla. Kahdeksan yhdeksästä opettajasta uskoi, että erillisestä tunnista voisi olla oppilaille apua. Yk-

si epäili tunnin voivan jännittää oppilaita liikaa. Voihan olla, että erillinen tunti jännittäisi joitain oppilaita, mutta vaikka näin olisikin uskon tunnista olevan apua.

Mielestäni tunti, jolla ilmaisua harjoitellaan, on hyvä saada mahdollisimman rennoksi. Kun oppilaille saadaan ymmärrys tunnista tai sen tarkoituksesta, ehkä oppilaat uskaltavat heittäytyä mukaan ilman suurempia paineita. Oppilaiden on tärkeää ymmärtää, että tunti on heitä itseään varten eikä esimerkiksi opettajaa varten. Tunnilla on lupa tai jopa tarve epäonnistua, sillä siitä voi tulla jotain parempaa, kuin mitä alun perin tavoiteltiin.

Balettitunnilla aika menee usein tekniikan harjoitteluun. Erillisellä tunnilla voi keskittyä pidempään yhteen asiaan eivätkä harjoitukset jää ainoastaan pintaraapaisuksi. Balettitunnin ulkopuolella voi helpommin päästää irti tekniikasta ja näin vapautua kokeilemaan uusia asioita.

Kahdeksan yhdeksästä vastanneesta uskoo, samoin kuin minä, että erilliset ilmaisutunnit toisivat oppilaille varmuutta ja rohkeutta tuoda persoonallisuuttaan enemmän esille. Omalla tunnillaan opittuna ilmaisu on helpommin liitettävissä tanssiin. Baletin tekniikka on vaikeaa, ja sen oppiminen vie paljon aikaa. Kun asiat on opittu eri tunneilla, kummastakin on vahvoja onnistumisen kokemuksia ja näin eläytyminen ja tekniikka on helpompi liittää yhteen. Yhdistettäessä uusia asioita keskenään täytyy opettajan muistaa antaa tanssijoille aikaa.

Kaikki opettajat pitävät ilmaisua tärkeänä osana balettia. Vastauksista käy ilmi, että ilmaisu tuo tanssiin syvyyttä sekä persoonallisuutta. Ilmaisua on se juttu, joka tekee tanssista tanssia. Vaikka tanssi itsessään on jo ilmaisullista, tanssijan persoona ja tanssiin tuoma tunne herättää esityksen todella henkiin ja koskettaa yleisöä. Osa vastanneista on kanssani samaa mieltä siitä, että katsojat lumoutuvat tanssista todella, kun tanssija tuo omaa persoonaansa mukaan tanssiin. Katsojat eivät välttämättä edes huomaa tanssijan pieniä teknisiä virheitä, kun tanssija on täysillä heittäytynyt esittämäänsä rooliin tai tanssiin.

Plisetskaja (2003,102) kirjoittaa kirjassaan Myrthan roolista, joka edustaa kirjoittajalle tuonpuoleisten voimien henkilöitymää. Myrtha ei saanut olla elävän ja ta-

vallisen tuntuinen kuin hautausmaiden toimitusjohtaja, joka herättää yöksi kuolleet neidot. Myrthan kuului olla jäätävän kylmän oloinen ja luoda kauhua. Plisetskajalle oli jäänyt muistikuva tätinsä lukemasta sadusta. Sadussa marmoripatsas rakastuu nuoreen mieheen. Tarinassa nuori mies pujotti leikkimielisesti sormuksen patsaan sormeen. Tarina ei päättynyt onnellisesti. Plisetskajaa kiehoitti ajatus marmorisesta jumalattaresta, ja hän loi Myrthasta sellaisen. Tarinan ja hahmon luominen ei tietenkään anna omavaltuuksia tanssiin, mutta antaa jokaiselle askeleelle merkityksen. Jokaisen liikkeen täytyi heijastaa majesteettillista ylevyyttä, taikaa, mysteeriä ja salaisuutta. (Plisetskaja 2003, 102.)

Kuten olen jo aiemmin kertonut, on ilmaisu tunteiden tuomista tanssiin. Kun tanssijalla on selvä tarina, jota kerrotaan, esitys voi todella koskettaa. Kysyin opettajilta, kuinka he määrittelisivät ilmaisun. Kyselyyn vastanneet opettajat olivat ilmaisun määrittelyn kanssa pitkälti samalla linjalla oman määrittelyni kanssa. Kaikkien vastauksista kävi ilmi, että ilmaisu on tunteen tuomista tanssiin. Ilmaisu tekee esityksestä esityksen ja viimeistelee tanssin. Kun saamme tanssiin mukaan todellisen tunteen, saavat esiintyjät vahvemman yhteyden yleisöön ja katsojiin.

## **5.2 Ilmaisun opetus oppilaiden näkökulmasta**

72 vastasi oppilaille suunnattuun kyselyyn (liite 2). Vastajaat olivat 10–27-vuotiaita. Kyselyyn vastanneet olivat sekä harrastelijatasolta että ammattiin opiskelevia. Kysyin oppilailta ilmaisun tärkeydestä baletissa, ja 53 oli sitä mieltä, että ilmaisu on erittäin tärkeää. Yksi vastanneista oli vastannut kahteen kertaan. Toinen näistä kohdista kertoi, ettei ilmaisu ole vastaajan mielestä juurikaan tärkeää. Oppilas oli kuitenkin sitä mieltä, että ilmaisua pitäisi harjoitella enemmän. Hän myös uskoi voivansa saada lisää rohkeutta ilmaisuharjoitteista. Vastaajan oma laji on nykytanssi, ja uskon sillä olevan vaikutusta. Nykytanssi on fyysisesti ilmaisevampaa kuin baletti, mutta en tarkoita, etteikö baletti olisi ilmaisullista. 4 ei osannut vastata ja 15 piti ilmaisua hyvin tärkeänä.

Kysyin, kokevatko oppilaat saaneensa ilmaisuopetusta balettitunneilla. Neljä vastasi, ettei ole saanut ilmaisun opetusta balettitunneilla. Kolme vastasi, että

on ja ei ole saanut ilmaisen opetusta balettitunneilla. Yksi ei vastannut kysymykseen ollenkaan. Loput 64 vastasivat kysymykseen myöntävästi.

Halusin myös tarkentaa vastauksia, joten kysyin, olivatko ilmaisharjoitukset tuntisarjoihin liitettyjä vai erillisiä harjoituksia. Erillisiä ilmaisharjoituksia oli päässyt kokeilemaan seitsemän vastanneista. Kuusi vastasi, ettei ole tehnyt eläytymiseen auttavia harjoituksia balettitunneilla. Osa näin vastanneista oli tarkentanut, että ilmaisu on mainittu esityksen harjoittelun yhteydessä. Juuri tästä syystä olen alkanut aihetta tutkia.

Eläytyminen olisi hyvä mainita sellaisenaan tunneilla jo ennen varsinaisen esityksen harjoittamista. Itse opetan ilmaisua sarjoihin liitettynä, mutta huomaan harvemmin sanovani varsinaisesti tunteiden esiin tuomisesta. Ehkä ilmaisusta pitäisi puhua enemmän juuri silloin, kun sitä kaivataan, vaikka sitten tuntisarjoihin liitettynä. Jos opettajat käyttävät varsinaista sanaa ”ilmaisu” vasta esitysharjoitusten yhteydessä, oppilaat voivat olla hämmentyneitä. Loput vastanneista kertoivat harjoitteiden olleen tuntisarjoihin liitettynä. Seitsemän vastasi kahteen kohtaan eli päässeensä tekemään eläytymisharjoituksia sekä erillisinä että tuntisarjoihin liitettynä.

Vastanneista 59 haluaisi, että ilmaisua harjoiteltaisiin enemmän. Yksi ei vastannut kysymykseen. 63 vastannutta koki, että saisi enemmän rohkeutta ilmaisuun, jos sitä käytäisiin läpi erillisillä tunneilla. Jälleen yksi oli jättänyt vastaamatta. 9 vastanneista ei kaivannut lisää ilmaisuopetusta, mutta uskoi voivansa saada lisää rohkeutta erillisillä tunneilla.

Erillisiä tunteja oppilaat kokivat tarvitsevänsä, jotta he saisivat enemmän työkaluja ja harjoituksia, joilla ilmaisua voi vahvistaa. Uusilla työkaluilla sekä harjoitteilla oppilaat saavat mahdollisuuksia uusien ulottuvuuksien löytämiseksi. Mahdollisimman erilaisilla harjoitteilla voidaan auttaa oppilaita tutustumaan itseensä paremmin ja näin myös ilmaisemaan tunteitaan vapaammin. Myöhemmin esittelen harjoitteita, joilla ilmaisua voidaan harjoitella balettitunteihin liitettynä tai erillisillä tunneilla.

### 5.3 Vertailua

Kysyin sekä opettajilta (liite 1) että oppilailta (liite 2), kuinka tärkeänä he pitävät ilmaisua baletissa. Oppilaiden kyselyyn laitoin viisi vastausvaihtoehtoa ja opettajille tein kysymyksestä avoimen. Erittäin tärkeänä ilmaisua piti 67 prosenttia opettajista ja 74 prosenttia vastanneista oppilaista. Yksi opettaja oli sitä mieltä, että joissain tapauksissa ilmaisun tärkeys jopa korostuu. Yksi opettaja piti ilmaisua tärkeänä, yksi olennaisen tärkeänä ja yksi hyvin tärkeänä. Oppilaista 21 prosenttia piti ilmaisua tärkeänä. Kuusi prosenttia oppilaista ei osannut vastata kysymykseen ja yksi prosentti oli vastannut, ettei pidä juurikaan tärkeänä. Vastaukset vahvistivat olettamustani ilmaisun tärkeydestä baletissa. Joitain poikkeuksia tietenkin joukossa aina on. Tällaisissa tapauksissa kuitenkin on kyse vastaajien mielipiteistä, eikä näin voida olettaa kaikkien vastaavan samalla tavalla.

Opettajilta kysyin, kiinnittävätkö he huomiota ilmaisuun balettitunnilla. Oppilailta kysyin, onko heille opetettu ilmaisua balettitunnilla. 89 prosenttia vastanneista opettajista kertoi kiinnittävänsä huomiota ilmaisuun. 11 prosenttia ei ollut vastannut kysymykseen ollenkaan. Oppilaista 90 prosenttia oli sitä mieltä, että heille on opetettu ilmaisua balettitunneilla. Kuusi prosenttia vastanneista oppilaista koki, ettei ole saanut ilmaisuopetusta balettitunneilla. Neljä prosenttia oli valinnut molemmat vaihtoehdot. Prosentuaalisesti opettajat ja oppilaat olivat vastanneet lähes samalla tavalla. Opettajien kyselyyn vastanneita on vähemmän, joten vastaukset eivät ole samoin yleistettävissä kuin oppilaiden.

Oletan, että kaikki opettajat kiinnittävät ilmaisuun huomiota jollain tavalla tunneillaan. Lähes kaikki oppilaat kokivat saaneensa ilmaisuopetusta. Kieltävästi vastanneiden kohdalla pohdin, voisiko olla mahdollista, etteivät tanssijat ole huomanneet kaikkia opettajien ohjeita. Voi myös olla, etteivät opettajat ole antaneet ohjeita juuri ilmaisuun tai ohjeet ovat tulleet sellaisessa muodossa, että oppilaat eivät ole täysin ymmärtäneet, mitä opettaja on tarkoittanut.

Oppilailta kysyin, miten ilmaisuharjoitteet on liitetty balettitunnin sisältöön. Tähän laitoin kolme vastausvaihtoehtoa: erillisinä harjoitteina, ei mitenkään ja tanssijoihin liitettyinä. 93 prosenttia oppilaista vastasi ilmaisuharjoitteiden olevan

tuntisarjoihin liitettyjä. Kahdeksan prosenttia vastasi, ettei heille ole opetettu ilmaisua mitenkään. Seitsemän prosenttia kertoi, että ilmaisu on mainittu esitysharjoitusten yhteydessä. Mielestäni ilmaisua täytyy harjoitella muulloinkin kuin esitysharjoitusten yhteydessä. Opettajista 78 prosenttia vastasi, ettei opeta ilmaisua erillisinä harjoitteina balettitunneilla. 33 prosenttia kertoi, että käyttävänsä erillisiä harjoitteita tunneillaan. 11 prosenttia vastaajista kertoi, että käyttää sekä, ettei käytä erillisiä harjoitteita tunneillaan. Mielestäni on hienoa, että jopa 33 prosenttia opettajista käyttää tunneillaan erillisiä harjoitteita. Erillisillä harjoitteilla voidaan saada oppilaille työvälineitä ja varmuutta ilmaisuun.

Jälleen oppilaiden ja opettajien vastaukset vastasivat toisiaan. Vaikka opettajat vastasivat prosentuaalisesti harvemmin ilmaisua opettavan tuntisarjoihin liitettyinä, tanssijoiden vastaukset tukivat opettajien näkemyksiä. Vaikka 33 prosenttia opettajista mainitsi opettavansa ilmaisua erillisinä harjoitteina vain 10 prosenttia oppilaista on päässyt kokeilemaan eläytymisen harjoittelua muuten kuin tuntisarjoihin liitettyinä.

Voisiko olla mahdollista, että oppilaat eivät aina tiedä opetetaanko heille ilmaisua vai ei? Uskon vahvasti, että opettajat opettavat ilmaisua tunneillaan tiedostaen tai tietämättään. Aina oppilaiden ja opettajien näkemykset ilmaisuopetuksesta eivät kuitenkaan kohtaa. Liikkeellistä ilmaisua painotetaan helpommin, sillä se ilmenee liikelaatujen muodossa. Tunteiden tuomista liikkeeseen ja tanssiin vaaditaan ehkä liian vähän. Voisiko olla, että ilmaisu-sanan käytön sijaan puhuttaisiinkin eläytymisestä?

Opettajilta tiedustelin, olisiko ilmaisua hyvä käydä läpi erillisellä tunnilla. Oppilailta vastaavasti kysyin, toisivatko ilmaisuharjoitteet heille rohkeutta ilmaisuun. Oppilaista 88 prosenttia uskoi saavansa rohkeutta varsinaisista ilmaisuharjoitteista. 13 prosenttia vastaajista koki, ettei saisi rohkeutta erillisillä harjoitteilla. Yksi prosentti kieltävästi vastanneista kaipasi ilmaisuharjoittamiseen lisää työvälineitä, joita harjoitteista voi saada. Vastaajat kertoivat, ettei ilmaisu aina ole rohkeudesta kiinni, vaan enemmän harjoitteiden ja harjoittelun vähyydestä. Opettajista 89 prosenttia uskoi erillisen ilmaisu-tunnin olevan hyvä tapa päästä harjoittelemaan tuota paljon puhuttua vaikeaa osa-aluetta. 11 prosenttia vas-

tanneista opettajista epäili, että erillinen tunti voisi jännittää oppilaita. Oppilaiden vastauksiin pohjaten uskon, että tunnista todella olisi hyötyä. On mahdollista, että toisia tanssijoita uusi, outo tilanne jännittäisi. Jännitys voisi myös olla hyvä asia, sillä silloin saadaan harjoitusta oikeaa esiintymistilannetta varten.

78 prosenttia opettajista kertoi balettitunnilla ajan olevan rajallista, joten erillinen tunti antaisi oppilaille aikaa keskittyä varsinaiseen asiaan. 11 prosenttia vastaajista uskoi, kuten minäkin, että nuorten voi olla balettitunnilla vaikea päästä kuo-  
restaan ulos. Tällä tarkoitan sitä, että tanssitunneilla oppilaat keskittyvät usein tekniikkaan, koska ovat tottuneet niin tekemään. Varsinkin, jos tanssijat eivät tunneilla ole tottuneet tekemään esimerkiksi improvisaatioharjoitteita, voi yhtä-  
kainen ilmaisharjoitteiden lisääminen tunnille aiheuttaa hämmennystä, eivätkä tanssijat näin ole täysin avoimia uudelle tilanteelle.

Oppilaat olivat ilmaisun määrittelyssä hyvin samoilla linjoilla kuin opettajat. Ilmaisuus on tunteen tuomista tanssiin, aivan kuten itsekin olen asian määritellyt. Vastauksia tuli yllättävän paljon, vaikka kysymys onkin vaikea. Kaikkien oppilaiden vastaukset kertoivat asiasta samoin, mutta useilla eri sanoilla. Oppilaat olivat mielestäni hyvin sisäistäneet asian, ja osa pystyi kertomaan mielipiteensä useammalla lauseella, kun taas toisilla asian kertomiseen riitti muutama sana. Kysymykseen jätti vastaamatta muutama oppilas. Nuorimmatkin oppilaat olivat osanneet vastata kysymykseen, mikä mielestäni osoittaa, että nuoret tanssijat ovat kykeneviä ilmaisemaan. Lapsethan ovat luonnostaan eläväisiä ja ilmaiskykyisiä, joten voimme yrittää ylläpitää tätä eläytymiskykyä. Opettajista yksi oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. Muutoin opettajat olivat vastanneet kysymykseen melko tarkasti.

Kysyin vastaajilta ilmaisun määritelmiä, ja vastaukset kertoivat eläytymisestä sekä sen tärkeydestä. Ilmaisun on persoonallisia eleitä ja ilmeitä. Tanssi ei ole luonnotonta ja ilmeetöntä. Ilmaisun on myös antautumista tanssin vietäväksi. Heittäytyminen ja eläytyminen ovat olennaisia ilmaisussa. Ilman näitä kahta ilmaisun jää puolittaiseksi ja tanssin kokonaisuus saattaa kärsiä. Seuraavaksi oppilaiden sekä opettajien luonnehtimista määritelmistä käy mielestäni ilmi ilmaisun moniulotteisuus:

Oppilas 2:

”Se täytyy näyttää kehon kielellä, katseella ja fokus on erittäin tärkeä.” (12 v)

Opettaja F:

”Esiintyjä osaa viestittää erilaisia tunteita, tunnelmia ja kuljettaa siten tarinaa liikkeen kautta. Abstraktimmissa teoksissa ilmaisuun vaikuttaa se, kuinka selkeä teoksen idea on esiintyjälle ja se kuinka sitä kykenee tuottamaan ulos. Kun esiintyjä osaa ilmaista, syntyy yhteys katsojan ja esiintyjän välille. Tällöin esiintyjä voi viestittää kehollaan, eleillään ja ilmeillään sanattomasti asioita joita ei edes pystyisi sanoin ilmaisemaan.”

Oppilas 47:

”Ilmaisu on osa tanssia, se tekee siitä elävää. Ilmaisu on rooliin heittäytymistä, tulkintaa sekä keino tavoittaa ihmisiä.” (22 v)

Edellä olevista vastauksista käy ilmi ilmeiden ja eleiden sekä fokuksen eli katseen suuntaamisen tärkeys. Eläytyminen tekee tanssista elävää ja sen avulla tanssija voi koskettaa katsojia. Aivan kuten itsekin olen todennut, heittäytyminen on erittäin olennainen osa ilmaisua. Voisin jopa väittää, että ilman heittäytymistä ei ole ilmaisua.

Oppilas 54:

”Tanssiin eläytyminen ja tunteiden näyttäminen.” (13 v)

Opettaja H:

”Tanssin tulisi tulla sisältä ulospäin, eikä niinkään ulkoisen muodon kautta. Ilmaisu on sisäisen tunteen tuomista tanssiin”

Oppilas 63:

”Ilmaisu luo vahvuutta liikkeeseen ja tuo siihen mukaan omaa persoonallisuutta. Ilmaisu lisää liikkeen laajuutta ja tanssillisuutta.” (20 v)

Opettaja D:



”Ilmaisulla tarkoitetaan sisäistetyn ja omaksutun roolin tai tunteen tuomista ulos oman persoonan ja omien kokemusten tuomilla mausteilla siten, että kyseinen rooli tai tunne välittyy katsojan tulkittavaksi.”

Oppilas 67:

”Jos ei löydy ilmaisua, työ jää puolittaiseksi. Ilmaisulla viedään tekeminen ”loppuun”. Tanssija tuo jotakin henkilökohtaisesti tekemiseen. Listaa voisi jatkaa ja jatkaa...” (27 v)

Opettaja G:

”Ilmaisu on henkilökohtainen ja persoonallinen tapa sekä keino hyödyntää aistejamme, älyämme ja mielikuvitustamme kun haluamme tuoda esille jonkin ajatuksen, tunteen, olotilan, tilanteen, elämyksen, uskomuksen tms.

Ilmaisu on olemista ja näin ollen se on aina ja joka tilanteessa läsnä tiedostettuna tai tiedostamattomana ilmiönä. Ilmaisu on luonteeltaan alati muuttuvaa eli dynaamista vuorovaikutusta itsemme ja ympärillä olevan elämän eri elementtien kanssa.”

Oppilas 52:

”Kun tanssin musiikki, liikkeet ja oma luonteesi ovat tasapainossa, on ilmaisu parhaimmillaan.” (19 v)

Opettaja A:

”Kuten jo ensimmäisessä kohdassa mainitsin, ilmaisu on mielestäni vahvaa läsnäoloa ja sen hetkisen tunteen välittämistä. Tärkeää on, että se tulee sisältä, eikä ole päälle liimatun tunteen esittämistä.”

Kaikista näistä vastauksista käy ilmi se, kuinka monet eri asiat todellakin voivat vaikuttaa ja vaikuttavat ilmaisuun. Ilmaisu ei ole vain yksi osa tanssia. Se muotoutuu monista asioista opetuksessa, harjoittelussa, tanssijoissa ja tansseissa. Jotta ilmaisu voidaan tiedostaa ja siihen voidaan kiinnittää huomiota, tarvitaan ymmärrystä kaikista pienistä asioista, jotka ilmaisuun vaikuttavat. Oppilaat ovat oivaltaneet ilmaisun loistavasti. Jopa nuorimmat oppilaat olivat sisäistäneet vaikean asian ja osasivat määritellä ilmaisun useammalla sanalla. Jotkut nuorem-

mista oppilaista olivat onnistuneet määrittelemään ilmaisun jopa paremmin kuin vanhemmat oppilaat. Toisaalta tiedän, kuinka vaikeaa ajatusten kirjoittaminen paperille voi olla, joten toisten vastauksien niukkuus voi olla myös kirjoittamisen vaikeudesta kiinni. Vastaukset kertovat kyllä oppilaiden ymmärryksestä asiaan, mutta vielä kaivataan lisää työvälineitä. Työvälineiden puuttuminen tai vähyys vaikeuttaa oppilaiden ilmaisua.

Uskon, että ilmaisua voidaan vahvistaa kaikilla tanssijoilla, kun oppilaille saadaan enemmän itseluottamusta tuoda esiin tunteuksiaan. Oman persoonan ja tunteusten tuominen tanssiin auttaa katsojia samaistumaan esitykseen paremmin. Lopulta ilmaisu on kuitenkin tanssijan vahvaa läsnäoloa ja tunteen aitoa välittämistä, ei niinkään pelkästään esittämistä. Tunteita esittämällä jää katsojille helpommin teennäinen olo kuin silloin, kun tunne välittyy tanssijasta itseltään.

Jyrkkä (2008, 31–32) kirjoittaa Reijo Kelasta, joka on tunnettu tanssija-koreografi, että hän on hyvä esimerkki voimakkaasta ja esitystilanteisiin heittäytyvästä tanssijasta. Tanssiin ja tilanteeseen heittäytymisen lisäksi Kela myös hallitsee esiintymistilannetta. Lähitanssi on herkistänyt hänen vaistoaan esiintymistilanteissa niin, että vaikka etäisyys yleisöön olisi kymmeniä metrejä, intensiteetti katsojan ja esiintyjän välillä säilyy. Esiintyjänä Kela on valloittava ja saa yleisön mukaansa. (Jyrkkä 2008, 31–32.) Epäilen, että erityisesti murrosikäisen voi olla vaikea ymmärtää esitystilanteen eroa omaan itseensä. Vaikka esityksessä antaa kaikkensa, täytyy muistaa sen olevan esitys ja pitää mielessä, ettei se määrittele ketään ihmisenä.

Jyrkän (2008, 20–21) mukaan tanssija-koreografi Reijo Kelasta kirjoitetuista arvosteluista ja haastatteluista nousee esiin hänen persoonallinen säteilynsä, avoimuutensa ja kontaktin halunsa. Kela on kehittänyt esiintyjyyttään jatkuvasti asettamalla itsensä uusiin tilanteisiin yleisön edessä. Kelan intensiivinen esiintyminen pohjaa hänen omaan persoonaansa ja vaatii näin katsojaa mukaansa. (Jyrkkä 2008, 20–21.) Aitojen tunteiden välittäminen on aina vaikeaa, ja tanssija on tavallaan myös haavoittuvainen. Siksi ilmaisuun ja esitykseen mukaan heittäytyminen vaatii tanssijalta rohkeutta astua itselleen outoon maailmaan.

## 6 MAHDOLLISIA ILMAISUHARJOITTEITA

Tässä luvussa käyn läpi harjoitteita, joita voitaisiin käyttää balettitunnin aikana. Luovat harjoitteet ovat oivallisia pitämään oppilaiden vastaanottokanavat auki sekä heittäytymiskyvyn yllä. Listaan harjoitteita, jotka voivat toimia luovina harjoitteina sekä ilmaisuharjoitteina. Uskon, että ilmaisuharjoitteiden tekeminen tunneilla voi tuoda uutta ulottuvuutta myös tanssijoiden tekniikkaan, vaikka kaikki tehtävät eivät tanssillisia olisikaan. Omaan sisimpään ja tuntemuksiin keskittyminen on vähintäänkin yhtä tärkeää kuin muun tekniikan harjoittaminen. Harjoitteista voi rakentaa erillisen tunnin.

### 6.1 Esiintymisympäristö

Kyky luoda kuvitteelliset lavasteet tai esiintymisympäristö on tärkeää jokaiselle esiintyjälle. Jos tanssija ei kykene luomaan itselleen ympäristöä, esitys voi näyttää väljähtäneeltä. (Franklin 1996, 219.) Ehkä tällaisessa tapauksessa tanssija ei ole täysin sisäistänyt esittämäänsä roolia, jotta olisi voinut luoda itselleen ympäristön. Oppilaalla ei kenties ole tarvittavaa luottamusta, rohkeutta ja taitoa luoda ja uskoa omaan mielikuvaansa ympäristöstään. Kun oppilailla on taitoa ja välineitä luoda itselleen ympäristö, johon itse uskoo, myös yleisö voi kuvitella tanssiin olennaisesti kuuluvan ympäristön, vaikka lavasteita ei juuri olisi. Seuraavista harjoitteista voi valita tunnin sisälle yhden jutun, jonka voi liittää johonkin tuttuun tekniikka harjoitteeseen esimerkiksi adagioon.

1. *Maailma*: Kokeillaan kuinka kauan voidaan ylläpitää kuvitellun ympäristön yksityiskohtia. Samalla yritetään havainnoida, kuinka luotu mielikuva vaikuttaa tanssiin. Useamman ympäristön kokeilu tuo erilaisia ulottuvuuksia samaan tanssiin. Mietitään itseä koskettavaa ympäristöä ja tanssitaan tuttu liikesarja tässä kuvitellussa tilassa. Uuteen kuviteltuun ympäristöön vaihdettaessa säilytetään sama liikesarja. (Franklin 1996, 220.) Tämän harjoitteen voi hyödyntää esimerkiksi adagiossa. Tässä sekä opettaja että oppilaat voivat antaa mielikuvia ympäristöstä, jossa tanssijat tanssivat. Tanssiympäristöiksi kannattaa valita mahdollisimman erilaisia kuvitteellisia tilanteita ja paikkoja.

2. *Tila takanasi*: Ajatellaan tilan jatkuvan takana loputtomiin. Seuraavaksi voidaan kuvitella takana oleva tila ahtaaksi ja häilyväksi. Kuinka tämän tilan muutos vaikuttaa tanssiin tai tuntemuksiin liikkeistä? (Franklin 1996, 222.) Tässä harjoitteessa tanssijoiden täytyy kuitenkin muistaa tilan todelliset rajat, jotta törmäyksiltä vältytään. Harjoitteessa oppilaat saavat mahdollisuuden huomata, kuinka paljon ympäröivä tila vaikuttaa tanssiin, vaikka tila kuviteltu olisikin.

3. *Laatikko tai tunneli*: Kuvitellaan tila usealla geometrisella muodolla. Onko tila takana esimerkiksi laatikko, joka jatkuu loputtomasti vai onko tila pyöreä tunneli? Vaikuttaako tanssittavan tilan muoto liikkeeseen ja liikkeen tuntuun? (Franklin 1996, 222.) Harjoite on samantapainen edellisen harjoitteen kanssa. Nyt voidaan huomioida, kuinka eri tavoin tanssijat fokuoivat eli suuntaavat itsensä ja katseensa huomiota tilaan, kun tila kuvitellaan eri muotoihin.

Kaikkia edellä mainittuja harjoitteita on hyvä tehdä ensin kaikkien tanssijoiden kanssa yhtä aikaa. Kun tanssijat ovat päässeet harjoitteeseen sisälle, voi tanssijat jakaa vaikka kahdeksi ryhmäksi. Näin oppilaat saavat harjoitteesta sekä kehollisen kokemuksen että kokemuksen katsojina ja voivat havainnoida kuvitteellisten tilojen vaikutuksen tanssiin. Opettajan kannattaa käydä havaintoja läpi oppilaiden kanssa. Kun havaintoja käydään puhumalla läpi, täytyy muistaa, ettei oikeita tai vääriä vastauksia tällaisissa tapauksissa ole, vain oppilaiden ja opettajan omia mielipiteitä.

## 6.2 Yleisöllä vai ilman

Millainen suhde oppilaalla on yleisöön? Yrittääkö tanssija saada yleisön liitettyä mukaan tanssiin vai onko yleisö vain joukko sivusta seuraajia isossa laatikossa? Yleensä tanssija tanssii lavalla, jossa on kolme seinää ja edessä on tyhjää tilaa, jonne yleisö asettuu katsomaan. (Franklin 1996, 222–223.) Useimmiten esiintymiset ovat lavalla, joka on juuri edellä kuvattun mukainen. Toisinaan on tilanteita, joissa yleisö voi seurata esitystä useammalta kuin yhdeltä sivulta. Tämän vuoksi on tärkeää tehdä harjoituksia, joissa yleisö kuvitellaan seuraamaan harjoituksia.

1. *Vastaa*: Kuvitellaan jatkuvasti vastattavan katsojien esittämiin kysymyksiin (Franklin 1996, 223). Kun tanssija ajattelee vastaavansa katsojien kysymyksiin, hän antaa liikkeille merkityksen. Uskon, että liikkeiden tai liikesarjojen vastatesa kuvitteellisiin kysymyksiin uskon, että tanssija tanssii ulospäin suuntauneemmin.

2. *Kertoja*: Ajatellaan, että tanssi on tarinan kerrontaa katsojille. Luetaan ystävälle lyhyt tarina, jotta päästään oikeaan tunnelmaan. Siirretään tunteet tanssiin. Varotaan ettei kuitenkaan aleta esittää pantomiimia. Työskennellään mielikuvalla tarinan kerronnasta. Kokeillaan surullista, dramaattista, iloista, vaarallista ja muita vastaavia kerrontatapoja, liikemateriaalia muuttamatta. Jos työskennellään esimerkiksi balettiryhmässä, yksi tanssija kerrallaan on kertojana ja muut oppilaat ovat katsojia. (Franklin 1996, 223.) Toisin kuin edellisessä harjoitteessa, tanssija päättää, mistä haluaa katsojille kertoa. Tässä tehtävässä liikesarjan on tarpeen olla tanssijoille tuttu ja hallussa. Kun liikkeet ovat tuttuja, oppilas voi paremmin keskittyä tarinan kerrontaan. Seuraajana olevan oppilaan kannattaa huomioida, vaikuttaako eri tunnetilojen käyttö liikkeeseen sarjaa muuttamatta.

3. *Varjot*: Kuvitellaan itselle valtava varjo, joka tekee tanssista näkyvää aina takariviin asti (Franklin 1996, 223). Tätä harjoitetta ei saa sekoittaa aiemmin mainittuun *Tila takanasi* -harjoitteeseen. Uskon, että tässä harjoitteessa tanssija tekee liikkeet selkeämmin, sillä varjokuvasta täytyisi saada selvää. Harjoitteessa tanssija voisi kuvitella, että yleisö näkee ainoastaan hänen varjonsa. Jotta katsojat saavat varjon liikkeistä selvää, täytyy oppilaan kiinnittää huomiota liikkeiden merkitykseen sekä selkeyteen.

### **6.3 Keskittyminen**

Keskittyminen on tärkeä osa esiintymiseen valmistautumisessa. Ennen lavalle menoa kannattaa ottaa hetki aikaa valmistautumiseen, jopa hermostunut vitsailu juuri ennen lavalle menoa voi pilata koko esityksen. (Franklin 1996, 225.) Helmisen (1989, 27) mukaan keskittymiskyky on tärkein kyky lavalla. Lavalla ollessaan tanssijan on osattava olla oma itsensä ja aistit valppaina, kuvitteellisessa tilanteessa "roolihahmossa". Keskittyessä ulkoiset häiriötekijät poiste-

taan, kuitenkin aisteja sulkematta. Päinvastoin keskittymisen pitäisi auttaa vi-  
rittämän aisteja virikkeiden vastaanottamista varten. Kaikki ilmaisuharjoitukset  
parantavat keskittymiskykyä ainakin jollain tavalla. (Helminen 1996, 225.)

Jokainen tanssija voi luoda itselleen sopivan moton. Motto on yhtä kuin esiinty-  
jän identiteetti. Vaikka mottoa ei voisi sanoin kuvailla, antaa se tanssijalle per-  
soonallisuutta. Motto voi auttaa tanssijoita keskittymään tulevaan esiintymiseen  
ja itseensä. Esimerkiksi Mohammad Alin motto oli: "Float like a butterfly, sting  
like a bee" (Franklin 1996, 225).

1. *Tietoisuus*: Tullaan tietoiseksi koko kehosta ja annetaan tietoisuuden valua  
nesteiden lailla jokaiseen soluun (Franklin 1996, 226). Tanssijan on tärkeää tie-  
tää, miltä liikkeet tuntuvat koko kehossa, eikä ainoastaan esimerkiksi liikkuvissa  
raajoissa. Tietoisuus kehon toiminnasta sekä tuntemuksista voi auttaa tunteiden  
tuomisessa tanssiin.

2. *Mentaaliharjoitus*: Visualisoidaan jokainen tanssiaskel, joka esityksessä teh-  
dään ja kuvitellaan, että ne tehdään täysillä (Franklin 1996, 226). Mentaali- eli  
mielikuvaharjoitus auttaa tanssijaa keskittymään tanssin eri osa-alueisiin täysil-  
lä. Varsinkin esitysharjoitusten puolivälin paikkeilla voi olla hyvä kokeilla tanssin  
kuvantamista. Kun tanssi käydään ajatuksen tasolla läpi, tanssija voi huomioida,  
mitä tanssissa tapahtuu.

3. *Vartalospotti*: Mietitään keskustaan kirkas valo, joka valaisee tilaa kuin voi-  
makas kohdevalo (Franklin 1996, 227). Tätä harjoitetta tehdessä täytyy huomi-  
oida, että tanssijat ovat löytäneet vartalon asennon. Tehtävän voisi ajatella niin,  
että keskivartalo on erityisen voimakas ja lähettää voimaa muualle vartaloon.  
Kohdevalo on voimakas valo, jolla voi halutessaan valaista tilaa laajasti tai pie-  
neltä alueelta.

4. *Sanat*: Ryhmäläiset istuvat piirissä, ja kuka tahansa voi aloittaa sanomalla  
sanan. Sana voi olla mikä tahansa esimerkiksi auto. Seuraava toistaa ensim-  
mäisen sanan sekä lisää perään omansa esimerkiksi auto, kasvat. Sanojen on  
toivottavaa olla täysin erilaisia ja epäjohdonmukaisia, jotta ne eivät muodostaisi

lauseita eivätkä yhdyssanoja. Ennen harjoituksen alkamista sovitaan, että käytetään esimerkiksi ainoastaan substantiiveja. Sanajonon kasvaessa myös virheitä sattuu enemmän. Harjoitus kannattaa toistaa useamman kerran aina aloittajaa vaihtaen. Näin pitkät sanajonot jakautuvat tasaisemmin tanssijoiden kesken, eivätkä aina tule samoille henkilöille. Harjoitus on keskittymisharjoituksen lisäksi myös oivallinen muistiharjoitus. (Helminen 1989, 28–29.)

Keskittyminen on erittäin tärkeä osa esiintymistä ja sen harjoittelu on erityisessä osassa tanssitunneilla. Erityisesti balettitunneilla keskittymistä vaaditaan jo tekniikkaharjoitteiden yhteydessä, mutta lisäharjoittelu erilaisin tavoin ei koskaan ole huono ajatus. Muistin parantaminen auttaa myös vaikeampien liikesarjojen opettelussa, joten harjoite tukee tanssia loistavasti vaikka tapahtuukin ainoastaan ajatuksen tasolla.

#### **6.4 Tunne**

Tunteiden peittäminen opitaan jo hyvin nuorena, eli ihmiset osaavat hillitä itsensä ja tunteensa. Juuri itsehillintä vaikeuttaa tunteiden ilmaisua näyttämöllä. Tunneharjoitusten tarkoituksena ei varsinaisesti ole opetella ilmaisemaan tunteita, vaan pyritään löytämään tunnetiloja uudelleen. Tunneharjoitukset tuntuvat usein kiusallisilta, mikä juuri kertoo niiden tarpeellisuudesta. Harjoitusten aikana pyritään havainnoimaan tunnetilojen vaikutuksia käyttäytymiseen. Tanssijat siis havainnoivat tunnetilojen vaikutusta omaan sekä muiden tanssiin. Näiden harjoitusten avulla voidaan saada herkkyttä, eläytymiskykyä sekä avoimuutta eli luonnollista kykyä tuntea. Harjoituksissa tekemiseen on syytä heittäytyä rohkeasti, joten esimerkiksi rentoutuminen on hyvä pohjustus harjoitteille. Tunnetilarajoitteissa oppilaiden tulee olla vireitä, joten kevyt tai kovakin tanssiminen sopii tehtäväksi ennen näitä harjoitteita. Tunnetilarajoitteista on useita muunnelmia. Harjoitteet voidaan tehdä vetäjän johdolla tai keskenään. (Helminen 1989, 12.)

*1. Retki läpi tuntemusten:* Oppilaat asettuvat piiriin ja alkavat kävellä hitaasti piirin kehällä vetäjän kehotuksesta. Tanssijoiden kulkiessa heitä pyydetään keskittymään, kuuntelemaan ja tekemään harjoitus omassa tahdissaan. Vetäjällä

kannattaa olla tarina valmiina. Kyky kehittää maisemia ja tiloja sekä improvisoida tarinaa on vetäjälle tarpeen. Tanssijat tarvitsevat aikaa retken eri vaiheisiin. Suggestiivinen eli tehoava tapa puhua on avuksi. Piirin kuljettua hetken ja oppilaiden rauhoituttua, voi opettaja viedä oppilaat retken läpi. (Helminen 1989, 12.)

Tarinassa on hyvä olla mahdollisimman monia tuntemuksia, joiden kautta tarina kuljetaan. Loppuun täytyy tanssijoille saada rauhallinen ja hyvä olo. Vaikka tarina kulkisi ikävienkin tunteiden läpi, oppilaat täytyy saada takaisin tanssisaliin. Tällainen harjoitus vaatii oppilailta mielikuvitusta ja keskittymistä, mutta auttaa heitä ymmärtämään omien ajatusten vaikutusta olemiseen ja sitä kautta tanssiin.

*2. Tunnetilat:* Tässä harjoitteessa ei tarvita vetäjää. Tanssijat asettuvat kahteen riviin eri puolille salia. Salin reunoilla oltaessa kuka tahansa osallistujista voi huutaa tunteen. Tämän tunteen vallassa rivit alkavat lähestyä toisiaan tunnetta voimistaen, mutta rivit eivät saa koskea toisiaan. Etäännyttäessä osallistujat pienentävät tunnetta ja kun reunoille on päästy, valitaan uusi tunne. Olennaista tällaisissa harjoitteessa on, että tanssijat ylittävät estonsa sekä rohkaistuvat olemaan itselleen rehellisiä. (Helminen 1989, 15.)

Tässä harjoituksessa tanssijat tarvitsevat aikaa. Opettaja voi mielestäni tulla harjoitukseen mukaan, ainakin alussa, jotta oppilaat eivät häiriinny ulkopuolisen katsojasta. Tilannetta voi myös seurata etäältä, jotta oppilaiden on mahdollista saada palautetta. Rohkaisu on usein tarpeen, kun tehdään tunneharjoitteita. Tunteiden näyttäminen ja käyttäminen on vaikeaa ja vaatii aina harjoitusta, varsinkin kun on kyse esiintymisestä.

*3. Hengitys:* Voimme tutkia, kuinka tunteet vaikuttavat hengitykseen. Tutkitaan kuinka eri tavalla hengitetään, kun ollaan vihaisia tai innostuneita. Käydään läpi mahdollisimman monia tunteita, ihan vain hengitystä ajatellen. (Newlove & Dalby 2004, 211.) Hengittäminen on ihmisillä automaatio, mutta tanssissa sitä pitäisi osata hyödyntää. Tarkkailemalla hengityksen vaikutusta ja muutoksia esimerkiksi tunteiden yhteydessä, saamme tehostettua sitä normaalia hengitysrytmiä muuttamatta. Kun ymmärrämme hengityksen todellisen vaikutuksen



kaikkeen tekemiseemme, onnistumme sitä hyödyntämään paremmin tanssies-  
sa.

Kaikkia aiemmin mainittuja harjoitteita on hyvä tehdä. Vaikka harjoitteita ei tekisi saman tunnin aikana vaan esimerkiksi balettitunnilla tuntisarjojen yhteydessä, kannattaa harjoitteita vaihdella. Harjoitteiden vaihtelu auttaa tanssijoita löytämään uusia puolia itsestään. Tanssijat oppivat myös hyödyntämään eri työskentelytapoja ja voivat löytää itselleen parhaan tavan harjoitella ilmaisun eri osalueita.

## 7 POHDINTAA

Halusin työlläni herättää opettajia pohtimaan ilmaisun merkitystä. Mielestäni on tärkeää saada tietoa opettajien ja oppilaiden mielipiteistä ja ajatuksista ilmaisun opetuksesta puhuttaessa. Helposti näin vaikeassa aiheessa opettajien ja tanssijoiden mielipiteet voivat poiketa toisistaan radikaalistikin. Vaikka vastanneet olivat enemmän sitä mieltä, että ilmaisu on erittäin tärkeää, mahtuu mukaan myös niitä, joiden mielestä ilmaisu ei ole tärkeää. Omasta kokemuksestani toivon, että ilmaisua opeteltaisiin enemmän balettitunneilla tai jopa erikseen. Käytin tutkimuksessa survey-tutkimusta. Tein kyselyn sekä opettajille että oppilaille ja vertailin saamiani vastauksia.

Sain omia kokemuksiani tukevia vastauksia. Oppilaana ollessani kaipasin lisää tietoa ilmaisusta ja taitoa eläytymiseen ja toivoin, että ilmaisusta olisi puhuttu enemmän jo ennen esityksen harjoittelua. Opettajana olen kokenut ilmaisun opettamisen vaikeaksi ajan vähyiden vuoksi. Ilokseni sain huomata, että oppilaat kokivat saavansa ilmaisun opetusta. Mielestäni on hienoa, että opettajat ovat jo alkaneet huomioida enemmän ilmaisua. Kuitenkin sekä oppilaat että opettajat kaipaavat lisää aikaa eläytymisen harjoitteluun.

Paras mahdollinen tilanne on, että tanssijoille pystytään tarjoamaan erillisiä tunteja ilmaisun harjoitteluun. Mielestäni ilmaisutaidon tunteja ei välttämättä tarvita jatkuvina viikkotunteina. Tiiviskurssi esimerkiksi viikon aikana tunnin verran päivässä ei ole liian rankka mutta antaa mahdollisuuden syventyä ilmaisuun ja löytää keinoja ja uskallusta heittäytymiseen. Aluksi tanssijoiden voi olla vaikea heittäytyä harjoituksiin, mutta yhdessä harjoittelemalla oppilaat saavat varmuutta ja luottamusta itseensä ja toisiin oppilaisiin.

Kyselyitä (liite 1–2) läpi käydessäni huomasin kysyväni itseltäni lisäkysymyksiä. Erityisesti olisin halunnut kysyä opettajilta, jotka opettavat ilmaisua erillisinä harjoitteina, millaisia harjoitteita he oppilailtaan teettävät. Opettajilta olisin voinut myös kysyä, pyytävätkö he oppilailtaan ilmaisua tietoisesti. Mielestäni ilmaisusta pitäisi puhua enemmän ja useammin oikealla nimellä. Jokin maininta ilmaisu-

harjoitteesta tai muuten harjoittelusta voisi poistaa joitain epäselvyyksiä, joita oppilaiden ja opettajien välillä kyseisessä aiheessa voi ilmetä.

Ajallisesti sain kyselyt liian myöhään laitettua eteenpäin. Jos olisin saanut kyselyt tehtyä aiemmin, lisäkysymykset olisi ehtinyt kysyä. Tarkentavat vastaukset olisivat auttaneet minua kyselyiden purkamisessa ja läpikäymisessä. Nyt jouduin tekemään oletuksia ja pohdintoja joistain asioista. Kuitenkin sain vastaukset tarvitsemiini kysymyksiin, vaikka joitain pieniä kysymyksiä itselleni heräsikin. Ehkä nämä kyseiset lisätiedot voisi kysyä jatkotutkimuksissa ja laajentaa tietämystä myöhemmin.

Yksi jatkotutkimus, jonka voisin tehdä, on selvittää opettajien tottumuksia ja hyväksi havaitsemia tapoja opettaa ilmaisua. Tähän tutkimukseen vertailun vuoksi voi kysyä oppilaiden mielipiteitä harjoitteista. Jotta oppilaat voisivat saada parhaan mahdollisen hyödyn harjoitteista, opettajilla täytyy olla tietoa tanssijoita auttavista harjoitteista. Tässäkin on hyvä muistaa, että tanssijoita on erilaisia ja kaikenlaisia harjoitteita siis tarvitaan.

Lisäksi minua kiinnostaa tutkia, miten katsojat kokevat tanssijoiden lavaolemuksen. Kiinnostavinta tällaisessa tutkimuksessa olisi, että saisi tietoa siitä, kohtaavatko opettajien, tanssijoiden ja katsojien näkemykset esiintyjien ilmaisusta. Eroavatko ammattilaisten mielipiteet ”tavallisen” katsojan mielipiteistä? Tavallinen on tässä huono ilmaus, koska tavallista mielestäni ei voida määrittää. Tässä tapauksessa tavallisella kuitenkin tarkoitan sellaista henkilöä, jolla ei itsellään ole kokemusta tanssista muuten kuin katsojana. Katsojien mielipiteet ja näkemykset ovat kaikkein tärkeimpiä.

## 8 LÄHTEET

Franklin, E. 1996. Dance Imagery for technique and performance. United States of America Champaign: Human Kinetics Publishers.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia, iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!. Lahti: VK-Kustannus.

Helminen, J. 1989. Näyttämölle! Ilmaisutaidon käsikirja. Porvoo – Helsinki – Juva: WSOY.

Hyppönen, H. 2005. Kuinka SE tehdään esiintyjänä. Helsinki: Talentum media.

Jyrkkä, H. 2008. Hetken kannattelijä, ainutkertaisia tanssihetkiä Reijo Kelan kanssa. Helsinki: Maahenki.

Newlove, J. & Dalby, J. 2004. Laban for all. Lontoo: Nick Hern Books.

Mielikuva. 2013. hakupäivä 23.2.2013. <http://suomisanakirja.fi/mielikuva>.

Plisetskaja, M. 2003. Minä, Maija Plisetskaja. Jyväskylä: Atena.

Rintala, H. 2013. Mielikuvien mukana lentoon, luova tanssi vapauttaa. Oulu-lehti 13.2.2013, 12.

Severikangas, T. 2000. Ilmaisutaidon seikkailuja. Helsinki: Edita.

Viitala, M. 1998. Tanssia elämyksen ehdoilla, Dance as an art experience. Helsinki: Svoli-Palvelu.

## Kysely opettajille

Nimi: \_\_\_\_\_

Koulu: \_\_\_\_\_

### Ilmaisu

*”Hyvä esiintyminen on rohkeaa, yllättävää, persoonallista, läsnä olevaa ja valmisteltua. Se koostuu hyvästä energiasta, ilmaisee tunteita, vaikuttaa yleisön tunteisiin ja keskittyy olennaiseen.” (Henkka Hyppönen, Kuinka SE tehdään esiintyjänä, Talentum media Oy, Helsinki 2005, 178–179)*

*Hyvässä ilmaisussa tanssija on sisäistänyt tanssimansa roolin, muutenkin kuin liikkeellisesti.*

Kuinka tärkeänä pidät ilmaisua baletissa? Perustele.

Kiinnitätkö ilmaisuun huomiota balettitunnilla?

Kyllä Ei

Opetatko ilmaisua erillisinä harjoitteina?

Kyllä Ei

Opetatko ilmaisua tuntisarjoihin liitettynä?

Kyllä Ei

Pitäisikö ilmaisuun kiinnittää enemmän huomiota balettioppilailla?

Kyllä Ei

Olisiko ilmaisua hyvä käydä läpi esimerkiksi erillisellä tunnilla? Perustele.

Miten ilmaisu mielestäsi pitäisi määritellä?

## Kysely oppilaille

Koulu: \_\_\_\_\_

Ikä: \_\_\_\_\_

Tanssilaji: \_\_\_\_\_

### Ilmaisu

*"Hyvä esiintyminen on rohkeaa, yllättävää, persoonallista, läsnä olevaa ja valmisteltua. Se koostuu hyvästä energiasta, ilmaisee tunteita, vaikuttaa yleisön tunteisiin ja keskittyy olennaiseen." (Henkka Hyppönen, Kuinka SE tehdään esiintyjänä, Talentum media Oy, Helsinki 2005, 178–179)*

*Hyvässä ilmaisussa tanssija on sisäistänyt tanssimansa roolin, muutenkin kuin liikkeellisesti.*

Kuinka tärkeänä pidät ilmaisua baletissa?

Erittäin

Hyvin

En tiedä

En juurikaan

En ollenkaan

Onko sinulle opetettu ilmaisua balettitunnilla?

Kyllä Ei

Miten ilmaisuharjoitteet on liitetty balettitunnin sisältöön?

Erillisinä harjoitteina

Ei mitenkään

Tuntisarjoihin sisällytettyinä

Pitäisikö ilmaisua mielestäsi harjoitella enemmän?

Kyllä Ei

Toisivatko ilmaisuharjoitteet sinulle rohkeutta ilmaisuun?

Kyllä Ei

Miten määrittelisit ilmaisun?