



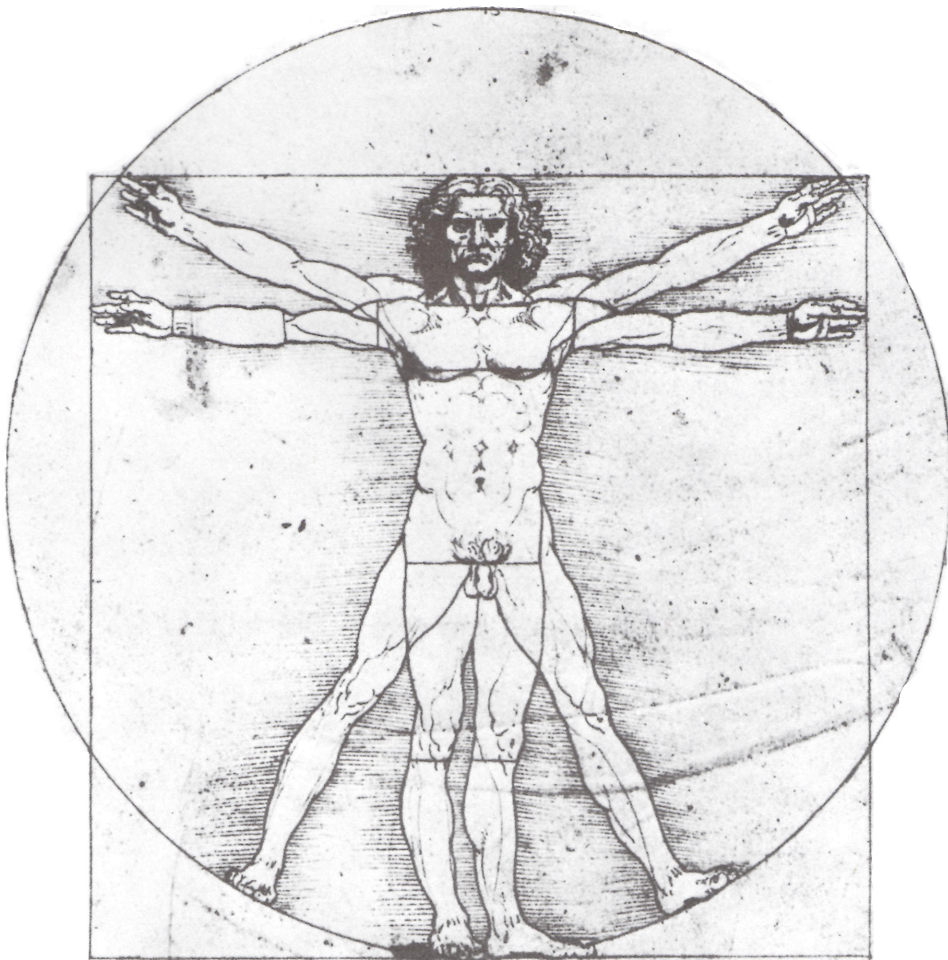
TEATTERIKORKEAKOULU  
TEATERHÖGSKOLAN

2011

OPINNÄYTETYÖ

# Kehon taito

UNNA KITTI



TANSSIJAN MAISTERIOHJELMA





TEATTERIKORKEAKOULU  
TEATERHÖGSKOLAN

2011

OPINNÄYTETYÖ

# Kehon taito

UNNA KITTI

TANSSIJAN MAISTERIOHJELMA





**TIIVISTELMÄ****Päiväys: 5.5 2011**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                                                   |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|
| <b>TEKIJÄ</b><br>Unna Kitt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>KOULUTUS-/TAI MAISTERIOHJELMA</b><br>Tanssitaiteenmaisterin koulutusohjelma |                                                   |       |
| <b>KIRJALLISEN OSION/TUTKIELMAN NIMI</b><br>Kehon taito.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>KIRJALLISEN TYÖNSIVUMÄÄRÄ JA LIITTEET</b><br>36 sivua                       |                                                   |       |
| <b>TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI</b><br>Tumma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                                                   |       |
| <b>SÄILYTETTÄVÄ MATERIAALI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                                                   |       |
| Opinnäytteen saa julkaista verkossa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kyllä                                                                          | Opinnäytetyön tiivistelmän saa julkaista verkossa | Kyllä |
| <p>Tiivistelmäohje tähän (enintään yhden sivun pituinen)</p> <p>Kirjallisessa työssään Kehon taito, Unna Kitt pohtii tanssijan fyysistä taitoa ja kehollisuutta. Punaisena lankana työssä kulkee kysymys siitä, minkälaista fyysistä taitoa nykytanssija nykypäivänä omaa ja kuinka se syntyy?</p> <p>Unna Kitt lähestyy aihetta oman kehonsa kautta. Ensin hän käy läpi henkilökohtaisia kokemuksiaan liikkeestä ja kehollisesta aistimisesta, ihmisen proprioseptisestä tietoisuudesta, käyttäen pohjana pohdinnoilleen Timo Klemolan kirjaa Taidon filosofia- filosofin taito (Klemola 2004).</p> <p>Seuraavissa luvuissa Kitt käy kehonsa läpi alue alueelta, jalkaterät, polvet, lonkat, rintakehä, käsivarret ja pää. Hän kuvailee havaintojaan sekä oivalluksiaan, joita kuhunkin kehon alueeseen liittyy, liittäen mukaan myös yleistä pohdintaa nykytanssin tekniikasta. Oivallukset ja pohdinnat sisältävät anatomisia tosiasioita sekoittuneena Kitin omiin mielikuviiin, jotka ovat auttaneet häntä kehittämään fyysistä taitoaan tanssijana. Samalla hän on pyrkinyt avaamaan joitain nykytanssin tekniikkatunneilla paljon käytettyjä termejä.</p> <p>Lopuksi Kitt vielä laajentaa pohdintaansa kehollisuuteen tanssiteoksessa ja lavalla. Eli siihen kuinka kehollisuuden kokemus näkyy tanssijan ilmaisussa tai kuinka ilmaisu voi rakentua kehollisesta kokemuksesta. Merkityksellisimmiksi asioiksi tässä nousevat tanssijan sisäisen maailman vuoropuhelu ulkoisen maailman, toisten tanssijoiden ja erilaisten tilanteiden kanssa sekä keholliset roolit joita tanssija ottaa asettuessaan kunkin teoksen maailmaan.</p> |                                                                                |                                                   |       |
| <b>ASIASANAT</b><br>Keho, nykytanssi, fyysisyys                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                                                   |       |



# *Sisällysluettelo*

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <i>Aluksi.....</i>                       | <i>8</i>  |
| <i>Liikkeen kokemus.....</i>             | <i>9</i>  |
| <i>Jalkaterä ja seisoma-asento .....</i> | <i>12</i> |
| <i>Polvet.....</i>                       | <i>16</i> |
| <i>Lonkat, aktiivinen keskusta .....</i> | <i>18</i> |
| <i>Rintakehä, toinen keskusta .....</i>  | <i>23</i> |
| <i>Käsivarret .....</i>                  | <i>26</i> |
| <i>Pää ja selkäranka, ylösveto .....</i> | <i>30</i> |
| <i>Keho ja mieli .....</i>               | <i>33</i> |
| <i>Kehollisuus tanssiteoksessa.....</i>  | <i>35</i> |
| <i>Lopuksi.....</i>                      | <i>37</i> |
| <i>Lähdeluettelo .....</i>               | <i>38</i> |

# *Aluksi*

Kun on opiskellut viisi vuotta koulussa ja valmistuu ammattiin, toivoo että tuloksena siitä kaikesta olisi jokin taito. Mitä on nykytanssijan taito 2000-luvulla? Pitäisi osata tanssia, se nyt on aika selvää. Mutta mitä? En voi sanoa, että jalkojeni aukikierto olisi kovin kummoinen, enkä pyöri hienosti piruetteja, en osaa kävellä kovakärkisillä enkä saa nostettua jalkaani korvan viereen. Osaan seistä päälläni, mutta sitä taitoa en vielä koskaan ole nykytanssijana tarvinnut. Kun tänä päivänä menee katsomaan nykytanssia ei lavalla välttämättä edes tanssita, tai edes liikuta kovin paljon. Tanssiminen on kuitenkin aina jonkinlaista kehollista olemista, ja sen mikä tekee henkilöstä lavalla tanssijan tulisi olla erityinen tietoisuus kehosta. Ei niinkään tietous kehosta yleensä, tai tieteellisessä merkityksessä kuten lääkäriillä tai fysioterapeutilla, vaan tietous ja tuntemus omasta tanssijankehostaan. Tietous siitä mitä omassa kehossa oleminen voi kaikilla mahdollisilla tavoilla olla, ja kuinka oman kehon saa toimimaan erilaisissa tilanteissa, joihin sen kanssa joutuu. Totta kai tanssijalla on yleensä myös fyysistä kykyä ja taitoa tehdä liikkeitä ja suorituksia, jotka vaativat erityistä taitoa.

Olen antanut suuren osan lopputyöstäni oman henkilökohtaisen kehotietoisuuteni avaamiselle ja omien oivallusteni pohtimiselle. Se on mielestäni loputtoman mielenkiintoista, ja lisäksi nämä ovat niitä asioita, joita minä tanssiessani mietin. Luvussa Liikkeen kokemus avaan tarkemmin omaa kokemustani siitä, kuinka koen kehollisen olemisen. Seuraavissa luvuissa olen ikään kuin skannannut läpi kehoni kartan ja käynyt alue alueelta läpi omat fyysiset oivallukseni. Oivallusteni kautta paljastuu myös käsitykseni siitä, mikä teknisesti on tanssijalle tärkeää. Lopuksi olen lyhyesti pohtinut vielä, kuinka kehollisuus näkyy tanssiteoksessa ja minkälaisia fyysisiä haasteita esiintyminen tanssijalle asettaa.

## *Liikkeen kokemus*

Ennen kuin alan hahmotella tanssin tekniikkaa haluaisin pohtia, mitä liike on. Tanssin kautta minulla on siitä hyvin kokemuksellinen käsitys ja pohdinkin sitä vahvasti omasta tanssijan näkökulmastani.

Kun alan liikkua ja tanssia huomioni siirtyy kehoni sisäiseen tilaan. Se tuntuu siltä kuin mieleni laskeutuisi päästäni kehooni. Tämä tila sisälläni on miltei loputtoman suuri, voin kulkea siellä ja löytää aina uusia alueita. Voin kuljettaa huomiotani luitani ja niveliä pitkin, tai voin tunnustella lihaksiani tai hermojani tai sisäelimiä. Mielikuvissani tila kehossani on kuin luola tai metsä, jonne voin mennä ja löytää sieltä erilaisia ja erituntuksia alueita. Kehossani liikkuminen myös tuntuu samalta kuin vaikkapa kävely metsässä. Se on syvä kokemus ja minulle yksi tärkeimpiä asioita tanssissa.

Jo pelkkä äsken kuvailemani kehollinen keskittyminen aiheuttaa minussa liikettä. Huomion kiinnittäminen vaikkapa oikeaan käteeni saa aikaan käden lihasten, hermojen ja nivelten aktivoitumisen. Se synnyttää kiertoja, taivutuksia, heilahduksia... Erilaisia energian liikkeitä kehoni sisällä. Kun rupean kuuntelemaan ja seuraamaan pelkän sisäisen tilani sijaan näitä energian purkauksia, alkaa syntyä yhä selkeämpää ja suurempaa liikettä. Minulle liike on kuin sarja luonnonilmiöitä kehossani. Voin valita huomioni kohteeksi vaikkapa selkärangan. Ensin tunnen vahvan pystyakselin sisälläni. Sitten voin antaa sen kaatua yhteen suuntaan, sitten toiseen. Näin se voi esimerkiksi kuljettaa minua tilassa. Voin jopa antaa sen kaatua niin pitkälle, että se on ylösalaisin. Silloin päätyisin ehkä seisomaan käsilleni. Sitten voisin vaihdella energian tasoa. Käyttää sitä paljon tai vähän, terävää tai pehmeää. Tämä luo liikkeeseen nyansseja ja rytmin.

Energia ja nämä luonnonilmiöt voivat tapahtua pelkästään kehoni sisäisessä tilassa, jolloin energia ikään kuin kiertyy aina takaisin kehooni. Tai sitten ne voivat purkautua sisäisestä tilasta ulkoiseen

tilaan, ympäristööni. Kun huomioni alkaa siirtyä vahvemmin ulkoiseen tilaan ja kehoni liikkeeseen siinä, alan myös liikuttaa itseäni voimakkaammin tilassa ja ottaa kontaktia ympäristööni sekä muihin ihmisiin ympärilläni. Haasteena on säilyttää samalla myös sisäinen tila huomiossani samaan aikaan.

Kun liikun, minussa herää tunteita ja tuntemuksia. Ne vaikuttavat siihen kuinka liikun ja jopa luovat uutta liikettä. Kaikki mitä näen, kuulen tai aistin herättää minussa ajatuksia ja reaktioita, jotka muuntuvat tanssiessani liikkeeksi. Tanssiliike on siis myös liikkeen muotoon muuntuneita ajatuksia ja tunteita.

Kehollinen tietous kertyy tanssijalle pikku hiljaa päivittäisiä harjoitteita toistamalla. Ne harjoittavat kehoa fyysisesti ja näin kehon suorituskyky kasvaa. Lihakset venyvät ja voimistuvat, koordinaatio kehittyy. Mutta mielestäni vielä tärkeämpää on, että toistuvat fyysiset harjoitteet luovat päivittäin tanssijalle tilan, jossa mieli voi laskeutua kehoon, oppia siitä ja tutustua kehossa olemiseen.

Kehollista kokemista kutsutaan proprioseptiseksi tietoisuudeksi. Timo Klemola kirjoittaa siitä kirjassaan Taidon filosofia - filosofin taito ( Klemola, 2004). Kirjassaan Klemola on jakanut ihmisen suhteen kehoon kahteen erilaiseen suhteeseen. Ensimmäinen niistä näkee kehon objektina, ulkoapäin tarkasteltuna erillisenä asiana. Hieman kuin erillisenä esineenä. Tämä suhde esiintyy usein tieteellisessä tutkimuksessa sekä silloin kun kehoa tarkastellaan vaikkapa sen anatomian kautta. Anatomiahan näkee kehon joukkona luita, jänteitä, lihaksia ja sisäelimiä. Ne muodostavat kokonaisuuden ja niitä voidaan tarkastella ulkoapäin yhdessä tai erikseen. Toinen ihmiselle ominainen suhde kehoonsa on koettu keho tai eletty keho. Sitä korostetaan huomattavasti objektikehoa vähemmän, mutta tosiasiaa se on ihmiselle vahvemmin läsnä. Se koostuu kaikista kehollisista kokemuksistamme, joita meillä on elämässämme ollut sekä koko ajan läsnä olevasta sisäisestä kekokemuksestamme, josta me saamme jatkuvasti tietoa

proprioseptisten aistiemme informaation kautta (Klemola 2004, 77-81).

Myös ihmisen aistit voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin. Ulkoisia aistejamme ovat mm. näkö, kuulo, haju ja makuaistit. Sisäisiä aistejamme taas tasapainoasti sekä liike- ja asentoaistit, joiden avulla saamme tietoa nivelten liikkeistä, lihasten jännitystiloista ja tasapainosta. Nämä sisäiset aistit luovat proprioseptisen tietoisuuden ja sen kehittäminen on mielestäni yksi tämän päivän nykytanssijan päätehtävistä. Tämä tietoisuus on olemassa toki kaikilla ihmisillä, mutta se voi olla heikompi tai vahvempi riippuen siitä kuinka paljon siihen kiinnitetään huomiota ja kuinka paljon sitä tietoisesti harjoittaa (Klemola 2004, 85).

Kun tanssija syventyy toistuvasti kehoonsa ja hänen proprioseptinen tietoisuutensa kehittyy, kykenee hän saamaan kehostaan arvokasta kokemuksellista tietoa. Tämän tiedon käyttäminen on mielestäni loppujen lopuksi ainoa keino kehittyä taitavaksi liikkujaksi. Kehollinen tieto on äärimmäisen subjektiivista ja henkilökohtaista. Sen arvoa on vaikea todistaa ja sitä on myös jossain määrin vaikea jakaa. Tähän liittyvät monet tanssinopettamisen ongelmat. Tanssinopettajat antavat tekniikkatunneilla monenlaisia mielikuvia oppilaille. Jokin mielikuva saattaa aueta toiselle oppilaalle ja toiselle ei. Yhdelle se saattaa aiheuttaa täysin päinvastaisen reaktion kuin oli toivottu. Oivallukset on useimmiten kuitenkin tehtävä itse, omaa kehon tuntemustaan työstämällä. Vasta myöhemmin ehkä huomaa, että ahaa, tästähän siellä tunnilla silloin puhuttiin.

## *Jalkaterä ja seisoma-asento*

Jalkaterä on kehon perustus. Kun jalkaterän kanssa on ongelmia, heijastuvat ne luita ja lihaksia pitkin aivan kaikkialle kehoon. Jalka on se pohja, jonka varassa koko seisoma-asentomme lepää. Mutta kuten kehon kanssa yleensä, kaikki vaikuttaa kaikkeen ja ongelmat ylempänä kehossa heijastuvat myös alas jalkateriin.

Minä olen perinyt sukuvikana lättäjalat. Eli hienommin muotoiltuna taipumuksen jalkaterän supinaatioon, etenkin vasemmassa jalassa. Kun olin lapsi, jouduin käymään fysioterapiassa kipeytyneiden akillesjänteideni takia. Akillesjänteeni olivat jo tuolloin 11-vuotiaana rustottuneet ja tulehtuneet. Sain fysioterapeutilta esimerkkejä jalkapöydän lihasharjoitteista, jotka vahvistaisivat jalkapöytäni lihaksia. Olin laiska enkä tehnyt niitä koskaan ja unohdin koko asian, kunnes törmäsin siihen uudestaan tanssitaiteen laitoksella.

Minulle oli nykytanssin tekniikkatunneilla aina vaikeinta paikallaan seisominen sekä sellaiset harjoitukset, jotka tehtiin seisoma-asennossa ja melko staattisesti, kuten tendu-sarjat. Ensimmäinen oivallukseni oli, ettei seisoma-asento ole staattinen. Olin kuvitellut, että paikoillaan seisoessaan ihminen jäykistää itsensä lihaksillaan yhteen tasapainopisteeseen ja pysyy siinä. Pikkuhiljaa koulun edetessä minulle valkeni, että todellisuudessa seisominen on irti päästämistä. Seisoakseni tukevasti, minun täytyy hellittää otteeni ja rentouttaa lihakseni. Pudottaa kehoni tilaan, jossa se huojuu ja vaappuu, liikkuu ja elää jatkuvasti tasapainoaan hakien. Seisominen ei ole asento, se on teko. Kun seison, voin jatkuvasti havaita pienten lihasten jännittymisen ja rentoutumisen ja kiertymisen ruumiini hakiessa suhdettaan pystyssä pysymiseen. Jotta tasapainon säilyttäminen näyttäytyy seisoma-asentona, täytyy minun jatkuvasti löytää sisältäni virtaus ylös ja alas. Hienoinen ristiveto, joka kulkee päälakeeni alas jalkoihin ja niiden läpi maahan, sekä samaan aikaan jalkapohjistani kehon läpi päälakeen ja sen läpi ylös. Jotta voin



löytää suunnan alas kehoni sisällä helposti ja tukevasti, täytyy minun tietää tai tuntea, mitä kautta virtaus kehossani kulkee. Tässä kohdassa törmäsin jalkaterieni ongelmiin.

Seisoessani jalkapöytäni tuntui lähinnä kuolleelta. Se oli eloton kohta kehossani. Kuulin usein tanssitunneilla opettajilta lausahduksia kuten: ”Pidä jalkapöytä auki” tai ”Kasvata juuret”. Minä en saanut jalkoihini minkäänlaista otetta. Kerran minulla oli yksityistunti Eeva Kaarion kanssa ja hän alkoi tarkkailla jalkojani. Minä totesin hänelle, että äitini sanoin ”olen perinyt sukumme paksut nilkat”. Eeva totesi vain, ettei meidän suvullamme ole paksuja nilkkoja, ne ovat vain tyhmät. Suvussamme tosiaan kulkee tyhmät nilkat. Ne eivät osaa ollenkaan toimia nilkkoina. Ne eivät oikeastaan kannan kehossamme sitä vastuuta joka nilkkojen kuuluisi kantaa. Tutkimme yhdessä kuinka nilkan, etenkin nilkkanivelen kuuluisi toimia.

Kun koukistan nilkkaani, tuntuu kuin koko jalkateräni liukuisi itse asiassa hieman taaksepäin. Jalkapöydän etuosaa liukuu sääriluun etupintaa ylöspäin ja hieman syvemmälle jalkaterän sisään. Näiden suuntausten ajatteleminen aktivoi jalassani sellaisia lihaksia, joiden olemassaolosta en ollut tiennyt mitään. Ajattelen nykyään seistessäni nilkkani etupuolta, kohtaa jossa sääriluu yhtyy jalkaterään. Se aktivoi kaikki jalkaterässäni olevat lihakset, jotka aikaisemmin olivat passiiviset. Ajatukseni seisomisesta ovat muuttuneet. En seiso enää ajatellen vain kantapäitäni ja jalkapohjiani. Nykyään ajattelen nilkkaniveltä ja jalkapohjani keskikohtaa, josta lihakset leviävät säteittäin joka suuntaan eteen ja taakse. Näin tehdessäni tuntuu juuri siltä kuin ”kasvattaisin juuret” ja ”avaisin jalkateräni lattiaa vasten”. Kun seison ja ajattelen suuntausta ylös ja alas on tärkeää, että suuntaus alas kulkee myös säären ja nilkan etupuolta sen sijaan, että se kulkisi vain takaa. Muuten jalkaterä helposti jäykistyy staattiseen asentoon, eikä todellista kontaktia lattiaan pääse syntymään.



Tero Saarisen käyttämät harjoitukset ovat tehokkaita vahvistamaan jalkaterän ja säären oikeanlaista koordinaatiota. Harjoituksissa kävellään hitaasti eteenpäin. Askeleet otetaan syvässä kyykkyasennossa, niin että painon vaihtumisen jalalta toiselle voi todella tuntea. Saarinen käytti painon vaihdoksesta mielikuvaa, jossa toinen jalka täyttyy ja toinen tyhjenee. Täyttyminen tapahtuu tietenkin samalla, kun jalka hitaasti ottaa kehon painon

vastaan ja tyhjentyminen tapahtuu jalan luopuessa painosta. Aluksi kantava jalkani vapisi ja tutisi, kun laskin painoni sen päälle niin syvässä kyykyssä. Se vain todisti kuinka heikot jalkani tukilihakset olivat. Saarisen harjoitusten kautta sain kokemuksen jalkaterän linjauksesta. Tuntui siltä kuin jalkani sisälle piirtyisi viiva. Se alkaa akkavarpaasta, kulkee keskeltä jalkaani nilkkanivelen läpi ja jatkuu siitä säären sisäpintaa polven läpi ja reiden sisäpintaa istuinluihin saakka. Lienevätkö nämä ne kuuluisat jalan sisälihakset...

Ongelmani jalkojen kanssa palasivat raskauden jälkeen, ties mitä sellainen paine ja vääntö tekee nivelille ja lihaksille. Kun ristiselkäni meni pahasti jumiin, hakeuduin erään kehitetyn kiropraktikon vastaanotolle. Hän käski minun riisua housuni ja sitten hän tarkkaili jalkojeni linjausta samalla kun minä seisoin, rullasin selkä pyöreänä ylös ja alas ja seisoin yhdellä jalalla. Sitten hän totesi kauhuissaan, että minulla on paha supinaatio vasemmassa jalassa ja että häntä pelottaa kuinka kehoni tulee kestävänsä tanssijan ammattia. Sitten hän vielä totesi, että minun täytyisi aina käyttää teetettyjä kengänpohjallisia. Vastasin hänelle, että kunhan löydän taas oikeanlaisen tuntuman jalkaani jalkaterästä lonkkaan saakka, tilanne paranee huomattavasti. Tähän kiropraktikko vain pudisteli päätään ja sanoi, että vika on

rakenteellinen eikä siihen voi vaikuttaa millään tuntumalla. Korkeintaan jalkaterän lihasten treenaamisella vuosien ajan voisi olla siihen vaikutusta. Kun menin hänen vastaanotolleen seuraavan kerran, varasin hyvin aikaa ja tein odotushuoneessa muutamia omia liikkeitäni, joilla sain kehoni tuntumaan kokonaisemmalta ja seisoma-asentoni tasapainoisemmalta. Kiropraktikko tarkasteli taas linjaustani ja totesi, ettei tilanne ollutkaan niin paha kuin hän muisti, enkä minä tarvitsisikaan mitään kengänpohjallisia...

## *Polvet*

Polvella on tärkeä osansa siinä kokonaisuudessa, kuinka paino pääsee putoamaan keskustasta alas. Olen todennut, että jos polvi on painettuna yliojennukseen, lukkoon suoraksi, ei ”maatuntumasta” tule yhtään mitään. Seisoma-asennossa auttaa kun ajattelee, että polvinivelen alapinta on hieman pallomainen. Se vastaavasti lepää hieman koveran sääriluun päällä. Tämä ajatus aiheuttaa sen, että polven viereiset tukilihakset aktivoituvat ja kannattelevat polveani sen sijaan, että rötköttäisin romahtaneena vain nivelieni varassa. Polvilumpioni alkaa tuntua irtomaisemmalta ja paino pääsee virtaamaan polvinivelen läpi ylös ja alas. Luulen, että fyysisesti on kysymys siitä, etten tuolloin aktiivisesti vedä lumpiota ylös isoilla reisilihaksilla, eli en paina jalkaa tukkoon. Kun teen plié´tä ensimmäisessä tai toisessa asennossa, työ pakkautuu helposti reisilihaksille ja jalat alkavat tuntua raskailta. Toisin sanoen jalat menevät maitohapoille. Jos plié´tä tehdessäni ajattelen polviani ja sääriäni ja kuvittelen, että samalla kun laskeudun alas plié´hen koko sääreni liukuu ylös kohti polvea ja lumpio pysyy vapaana, aktivoituvat pelkkien etureisieni sijaan myös takareisieni lihakset. Silloin ei maitohappoja ja raskauden tunnetta pääse syntymään. Tässä on kenties kyse samasta asiasta kuin silloin, kun opettajat tekniikkatunneilla neuvovat pitämään polvet auki.

Liikkuessa on todella mielenkiintoista ajatella polvet hyvin suurina ja painavina, samoin kyynärpäät. Polvien ja kyynärpäiden painon ajatteleva aiheuttaa aivan tietynlaista fyysistä kvaliteettia. Se vapauttaa ja rentouttaa kehoni ja antaa sille vahvemman suhteen tilaan. Se tekee myös raajoistani pidemmän ja ulottuvamman tuntuiset. Näin löytämäni painon tunne aiheuttaa voimakkaamman liikkeen tilassa. Eli kun hyppään, hyppään pidemmälle, kun juoksen, otan suurempia askeleita.

Myös säären pituuden (joka minulla ei ole kummoinen) ajatteleva aiheuttaa samankaltaista liikkeen matkan

kasvamista. Esimerkiksi jalan nostoissa tai vienneissä on hauskaa leikitellä sillä ajattelenko viennin aikana painavaa polvea (jolloin jalka putoaa tukevammin lonkkakuoppaan), pitkää säärtä (viennin matka kasvaa) vai jalkaterää (jalka piirtyy kirkkaammin koko matkaltaan). Liike muuttuu hieman aina, kun vaihdan ajatusta tai ainakin sisäinen kokemukseni siitä muuttuu.

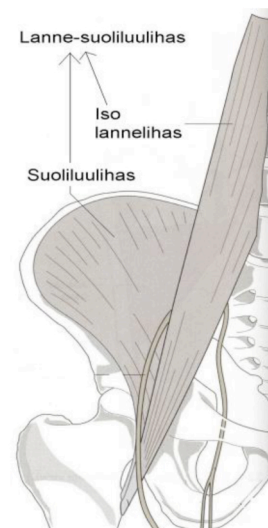
Tämä kaikki edellä kuvailemani liittyy kehon painon käyttöön. Raskaiden raajojen tunteminen luo koko keholle vahvan suhteen lattiaan ja painoon, ja painon käyttö jälleen vapauttaa kehoani, eli tekee siitä myös ulottuvamman. Kehoni alkaa liikkua luonnollisemmin eikä minun tarvitse enää tehdä liikettä väkisin.

## *Lonkat, aktiivinen keskusta*

Lonkat ovat mutkikas kohta kehossa. Tanssijalle on hyvin merkityksellistä, että lonkat toimivat hyvin, että jalkojen liikekaari on mahdollisimman iso, ja että jaloilla samaan aikaan säilyisi hyvä yhteys yläkehoon, jotta keho tuntuisi ja näyttäisi kokonaiselta. Lonkkien ympärillä on paljon suuria voimalihaksia, kuten pakarat, etureidet ja lonkan koukistajat. Ne tekevät helposti liikaa työtä lonkan alueella. Kuitenkin lonkan alueen lihasten tulisi kyetä hyvin herkkään ja hienovaraiseen työhön. Tanssiessa kuten myös pelkässä seisoma-asennossa jalat pitäisi pystyä keräämään vahvasti itselle ja samaan aikaan päästämään ne irti, painavina kohti lattiaa. Minä löysin ratkaisuksi ongelmaan rintakehän ja polvien välisen yhteyden. Hieman myöhemmin sain kuulla, että tällä yhteydellä on nimikin. Nimittäin lanne-suoliluulihäs.

Lanne-suoliluulihäs alkaa sisäreidestä, oikeastaan melkein polvesta saakka ja kulkee sieltä sisäreiden pintaa lonkkaan. Siellä se koukkaisee reisiluunpään mukaansa, kiinnittyy lantioluuhun ja mutkittelee sieltä vielä selkärangan kautta kiinnittyen lopulta rintakehän alaosaan. Se on aivan mullistavan ihmeellinen systeemi. Se kokoaa kaikki lantion ja lonkan alueen tärkeät luut yhteen, aivan kuin ne olisi neulottu kevyesti toisiinsa kiinni parsinlangalla. Se nimenomaan mahdollistaa jalkojen kiinnittymisen selkärankaan ja rintakehään ja samaan aikaan jalkojen irtonaisten, rennon ja vapaan liikkumisen.

Lanne-suoliluulihaksen aktivoituminen tuntuu siltä, kuin reidet kokoontuisivat tukevammin lantion alle. Samaan aikaan reisiluut tuntuvat liukuvan ylemmäs tai syvemmälle lantion sisään. Samalla aivan rintakehän alaosassa, selän puolella tuntuu lihasten aktivoituminen. Tästä syntyy tunne siitä, että jalat alkavat hyvin korkealta, rintakehästä saakka. Lanne-suoliluulihaksen aktivoituminen luo voiman tunteen koko lantion



alueelle. Se varmaan houkuttelee muutkin lantionpohjan lihakset aktiivisiksi. Tämä lihas on erityisen arvokas jalkaa nostettaessa. Kun nostan jalkaa eteen tai sivulle niin, että aktivoin lanne-suoliluulihaksen samalla, kykenen pitämään pinnalliset lonkankoukistajat kohtalaisen rentoina. Näin saan nostettua jalan huomattavasti ylemmäs ja vähemmän kivuliaasti. Pinnalliset lonkankoukistajat puolestaan ovat jännittyessään nousevan jalan tiellä ja pienentävät lonkan liikkuvuutta. Kun lanne-suoliluulihas toimii, tuntuu jalan nosto hyvin organisoituneelta tapahtumalta. Vatsakaan ei pullistu jalan noston aiheuttamasta jännityksestä vaan pysyy pitkänä ja litteänä.

Tilanteesta ja tanssilajista riippuen on kannattavaa ajatella jalat alkaviksi kolmesta eri kohdasta. Tai ainakin on tunnistettava näiden kohtien vaikutus jalkojen liikkumiseen. Käytännössä reisiluunpää on jänteillä ja lihaksilla lonkkakuopassa kiinni. Lonkkakuoppa on maljan mallinen kolo, jossa pyöreähkö reisiluunpää pääsee pyörimään kohtalaisen vapaasti rakenteesta riippuen. Se, mistä minä tanssiessani ajattelen jalkani alkaviksi, liittyy siis puhtaasti lihaskoordinaatioon ja siihen, minkälaisen tunnun pystyn erilaisilla ajatuksilla kehooni luomaan. Baletissa, tai liikkeissä joissa on säilytettävä vahva pystyasento ja samalla nostettava jalkoja korkealle, on hyödyllistä ajatella jalat alkaviksi rintakehän alaosasta saakka. Se tekee jaloista ja kehosta pitkän tuntuisen ja aktivoi juuri tuon lannesuoliluulihaksen. Samalla on kuitenkin muistettava reisiluunpään elämä lonkkakuopassa, jotta lonkkaan syntyy kulma, eikä lantio nouse noston mukana. Tämän lisäksi, kun jalkaa nostetaan taakse on aktivoitava takareiden lihakset aivan pakaran alapuolelta. Jalan nostaminen taaksepäin on vahvasti kytköksissä rintakehän kannatukseen, josta kirjoitan myöhemmin. Usein nykytanssitunneilla liikutaan syvässä plié-asennossa ja tehdään vielä samalla laajoja jalan kaaria. Näissä liikkeissä ajattelen vain lonkkakuoppaa ja reiden liikettä suhteessa siihen. Reisiluun voi nautinnollisesti tuntea liikkuvan syvällä, syvällä jalan sisällä. Nämä liikkeet tuottavat minussa todellista

tanssiniloa, jalat tuntuvat niin vapailta ja aukinaisilta. Kolmas kohta, josta ajattelen jalkani alkamaan on lantionmaljan kovat harjakset, jotka voi tuntea navan korkeudella lantion kummallakin sivulla. Tätä kohtaa ajattelen etenkin seisoma-asennossa, sillä se saa lantioni kääntymään oikeaan asentoon suhteessa selkärankaan.

Olen luonnostani notkoselkäinen. Viime aikoina olen ruvennut miettimään kuinka mielekästä on pyrkiä muuttamaan ihmisen luontaista rakennetta. Notkoselän suhteen kuitenkin voin sitä paremmin mitä vähemmän selässäni on ylimääräistä notkoa. Olen itseasiassa huomannut, että tämä toimii myös toisinpäin. Mitä stressaantuneempi olen sitä notkommalle selkäni tuntuu menevän. Kenties notkoselkäisyyteni onkin jonkinlainen psykofyysinen tila. Ehkä minulla on stressaantuessani taipumusta jännittää liikaa alaselkäni lihaksia. Tanssiminen, käveleminen, seisominen, kaikki fyysinen toiminta on ergonomisempaa kun saan selkäni suoremaksi. Suoraselkäisyys ei ole minulle kerran opittu, pysyvä tila, vaan joudun säännöllisin väliajoin keskittymään löytääkseni hyvän pystyakselin uudestaan. Eniten siihen vaikuttaa se, minkälaista treeniä kehoni saa. Kun teen paljon liikettä, joka vaatii suurta voimankäyttöä, tuppaa selän liiallinen notko palaamaan.

Alaselän notkoa ei voi korjata runttaamalla lantiota eteenpäin. Tästä olen aivan vakuuttunut, sillä olen olen tehnyt tuon virheen jo useampaan otteeseen, eikä siitä koskaan ole seurannut mitään hyvää. Siitä seuraa lähinnä tukkoinen, ikävä, kivulias tunnelma lantion seudulle, kun lonkilla ei ole tilaa liikkua ja pakarat ovat jatkuvasti pikistettyinä jännitykseen. Ainoa keino, jolla notkoa voi korjata lantiosta käsin on mielestäni lonkkien ajatteleminen pitkiksi ja samalla vapaiksi. Minulla tämä tapahtuu kun ajattelen jalkani alkamaan lantion harjaksista, kuten aiemmin kuvailin. Muuten lantion asennon korjaus on tehtävä ylempää. Rintakehästä ja keskiselästä. Lanne-suoliluulihaksa on yksi tärkeimmistä toimijosta tässäkin, kun se aktivoituu, se vetää kevyesti, syvällä kehon sisällä lantiota rintakehän alle. Kirjoitan lantion ja rintakehän suhteesta enemmän rintakehän yhteydessä.



Keskusta on yksi eniten painotetuista asioista nykytanssin tekniikassa. Miltei jokainen nykytanssinopettaja puhuu siitä ja kaikilla tuntuu olevan siitä hieman erilainen näkemys. Monet kannattavat aasialaisista itsepuolustus- ja liikuntatekniikoista omaksuttua ajatusta, jonka mukaan kehon keskusta, eli piste johon kehon voima kerääntyy, sijaitsee muutamana sormenleveyden navan alapuolella. Samaa kohtaa puolustavat myös fysioterapeutit ja pilatesohjaajat kehottamalla aktiivisesti vetämään napaa sisään ja ylös. Jotkut opettajat puhuvat keskustasta hyvin alhaalla aivan häpyluun yläpuolella ja Klein-tekniikassa keskustan ajatellaan olevan istuinluiden välissä, häntäluun tuntumassa, josta käsin liikkuminen tapahtuu.

Minun suhteeni keskustaan on ristiriitainen. Aluksi keskustan mieltäminen navan alueelle aiheutti minulle vain ongelmia. Myöhemmin keksin kuinka hyödyntää ajatusta niin, että se auttoi minua liikkumaan. Kuitenkin olen vieläkin sitä mieltä, että ainakin minulle on hyödyllistä ajatella kehooni kaksi keskustaa, jotka ovat jatkuvasti yhteydessä toisiinsa. Kun olen puhunut toisten notkoselästä kärsivien tanssinopiskelijoiden kanssa, olen huomannut heillä samankaltaisia kokemuksia keskustasta kuin itselläni. Jos vedämme napaa hampaat irvessä kohti selkärankaa, selkäkipumme vain pahenevat ja alaselän lihakset menevät jumiin. Ennen kuin voin alkaa vetää napaani kohti selkärankaa ja ylös, täytyy minun saada syvemmät, lähellä selkärankaani sijaitsevat lihakset aktiivisiksi. Lanne-suoliluulihaks on yksi näistä. Kun jännitän vatsalihaksiani niin, että se oikeasti tuntuu hyvältä ja tukee selkääni ja vatsaani, tuntuu minusta siltä kuin sisälläni kulkisi jännite kahteen suuntaan ja ympäri. Selkää pitkin alas ja lantionpohjan kautta edestä kehoni etupuolelta ylös. Se on kuin pyörre, joka surraa kahden voimapisteen välillä jatkuvasti ympäri. Lantiosta rintakehän alaosaan( kohtaan, jossa lanne-suoliluulihaks kiinnittyy selkärankaan) ja takaisin alas. Olen saanut tukea ajatukselleni toisesta, rintakehässä sijaitsevasta keskustasta. Joogassa ajatellaan, että ihmisellä on keskusta myös sydämessä ja

joissain liikkeissä on avuksi ajatella, että sydän johdattaa liikettä. Kun olen saanut syvät lihakseni aktiivisiksi, voin liu'uttaa napaani ylös tämän syvän pyörteen päällä niin, että rintakehälläni silti säilyy suhde lantioon.

Kun erittelen asiaa oikein tarkasti, minusta tuntuu, että kahdella keskustalla on hyvin erilaiset tehtävät. Ylempi keskusta on passiivisempi, se vaikuttaa enemmän kehon sisäisissä tapahtumissa ja kehon sisäisissä liikkeissä. Jos vaikkapa pyöristän selän molemmilla jaloilla seisten eteen päin, on paljon helpompi ajatella pyöristyksen tapahtuvan rintakehän alaosan, solarpleksuksen ympärille kuin navan ympärille. Alempi keskusta on aktiivinen ja kuljettaa ja johtaa kehoa tilassa tapahtuvassa liikkeessä. Näin tapahtuu kun nousen kyykystä ylös, kun hyppään, kun liikun tilassa kävellen juosten, tai maassa kontaten.

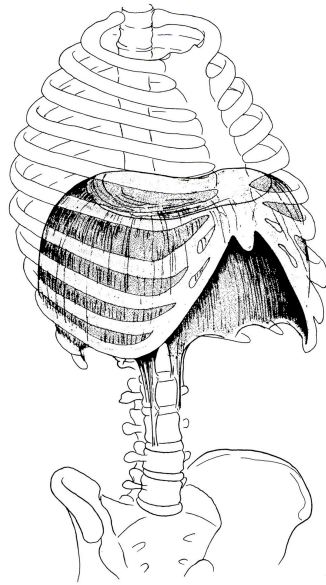
## *Rintakehä, toinen keskusta*

Niin monet opettajistani ovat painottaneet lantiossa sijaitsevan keskustan roolia kaiken liikkeen lähtökohtana, että rintakehäni jäi kuolleeksi alueeksi pitkäksi aikaa. Olen omalla kohdallani kuitenkin todennut, että rintakehäni on ollut ratkaiseva alue useimmissa ongelmissani. Kun rintakehäni aikaisemmin oli täysin tietämätön roolistaan kehossani, oli tunnelmani kehostani tämä: vatsani tuntui isolta pallolta, jota en kerta kaikkiaan saanut hallintaani. Vedin sitä sisään jäkittäen pinnallisilla vatsalihaksilla kuin viimeistä päivää. Tämä oli kerrassaan uuvuttavaa ja lisäksi se pahensi notkoselkäongelmaani. Leimasin itseni pömppömahaksi ( mikä kuulemma on myös sukumme naisten ominaisuus - pömppömaha ja paksut nilkat). Tämän pömppömahani päällä rötkötti kasaan romahtanut rintakehä. Romahduksen seurauksena olkapäät vajosivat eteen ja niska köyrylle. Ehkä minä liioittelen mutta tuolta se minusta oikeasti tuntui.

Kaikkien ihmisen sisäelinten ei kerta kaikkiaan kuulu olla rutussa alavatsassa. Osan vartalomme sisällöstä kuuluu olla ylempänä pallean ja rintakehän korkeudella. Jos katsomme kuvaa ihmisen luurangosta, on se ryhdikkään näköinen. Sillä on paljon tilaa yläkehossaan laajan, tukevan rintakehän sisällä. Jos kaikki tavara on painunut alas ja rintakehä romahtanut sumppuun, on vatsalihaksilla hirveä paine ja liian suuri työ hallita tuota kaikkea. Niinpä vanha jumppaopettajien sanonta ”Vatsa sisään, rinta ulos”, pitää jossain määrin paikkansa. Minä vain ehkä muotoilisin sen näin. Rintakehä isoksi ja tilavaksi. Ei vain eteen vaan joka suuntaan, sivuille ja taakse myös. Paine vatsassa katoaa ja syvät vatsalihakset voivat tehdä työnsä, kevyesti kohottaen kannattaa vatsaa. Kun rintakehä on oikeassa asennossa voi myös selkäranka asettua luonnolliseen asentoonsa pystyyn. Silloin kädet ja pääkin voivat levätä omilla paikoillaan vapaasti.

Kaisa Torkkel käytti tunnillaan mielikuvaa rintakehästä suurena lampunvarjostimena. Miten oiva mielikuva, sillä pallea, joka on

tärkeä rintakehää kannatteleva lihas, näyttää oikeastikin aivan lampunvarjostimelta. Se levittäytyy rintakehän kaikille reunoille mahdollistaen sen levittämisen. Rintakehästä alaspäin jatkuva selkäranka ja jalat sen jatkona ovat sitten lampunjalka. Kannatettu rintakehä ja vatsa mahdollistavat ristiluun ja häntäluun painon putoamisen alas. Ne ikään kuin roikkuvat pallealihaksen kannattelemina. Tässä tilassa häntäluuta voi hyvin käyttää liikkeen lähteenä. Se luo hyvin maadoittuneen ja lonkista vapaan liikelaadun.



Notkoselkäni ongelmiin on vaikuttanut paljon se kohta rintakehästäni, joka on kehon selkäpuolella, siinä kohden missä alimmat kylkiluut liittyvät selkärankaan. Jossain vaiheessa keksin, että paine ja notko alaselässäni pienenee, kun nostan tuota kohtaa ylös ja hieman taaksepäin, tai oikeastaan nostan sitä vahvemmin rintakehäni kaarelle. Sen alueen selkälihakset olivat varmaan aiemmin heikot, kun sain ne vahvistumaan oli selkäni kyllin vahva pysymään suorassa ja kannattamaan itseään. Tämä ahaa-elämys toi mieleeni kuinka henkilökohtaisia hankaluudet kehoissamme ovat. Ulospäin saman näköinen ongelma, kuten notkoselkä, voi eri henkilöillä johtua eri syistä. Tanssitunneilla opettajat tarjoavat kuitenkin usein yhtä vastausta. Väärästä tavasta treenata (kuten minulla silloin, kun yritin väkisin lihaksilla painaa lantiotani

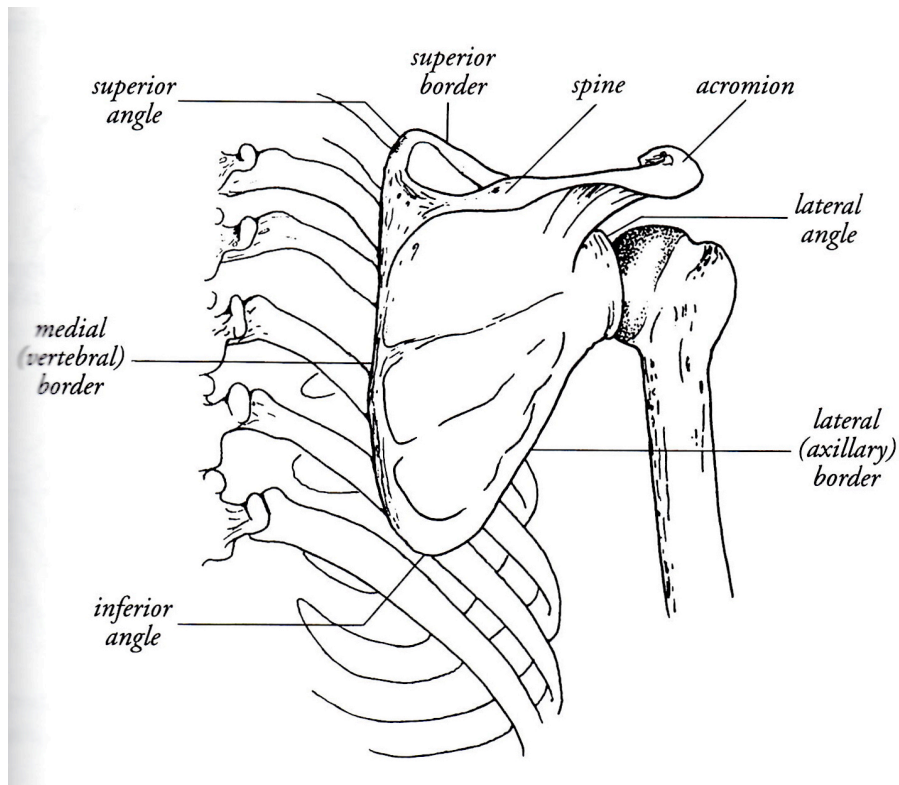
eteenpäin) voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Opettajien olisi siksi oltava varovaisia ohjeissaan ja opettajan tulisi korostaa kehojen yksilöllisyyttä. Olisi mielestäni hyvä ainakin mainita, että jos jokin kehollinen ”korjausliike” tuottaa suurta epämukavuuden tunnetta, rajoittaa liikkumista tai alkaa tuottaa kipua, olisi asia hyvä miettiä uudestaan.

Hyvin kannatettu rintakehä luo tilaa ja vapautta koko keskivartalon alueelle. Rintakehä on kannatettuna nostettu omaksi, itsenäiseksi alueekseen, jolloin lantio pääsee putoamaan omaksi alueekseen. Lantio ja rintakehä eivät ole yksi jäykkä paketti vaan erilliset osat kehoa. Kun keskivartalon pituuden löytää, voivat lantio ja rintakehä suorittaa omia erillisiä tehtäviään. Lukemalla anatomian kirjaa selviää, että selkärangan alaosa ei juuri kykene kiertymään spiraalimaisesti. Sen sijaan sen liikkuvuus taivutuksissa on suuri. Rintakehän alueella nikamat eivät salli yhtä suurta taivutusta eteen, taakse tai sivuille, mutta spiraalinen kiertyminen on suurempaa. Koin suuren ymmärryksen hetken Eeva Kaarion yksityistunnilla, kun tämä tosiasia selkeni minulle. Kehon kiertoliike tosiaan tapahtuu ylhäällä, rintakehän korkeudella. Silloin jalat voivat levätä rauhallisesti paikoillaan, vaikka ylävartalo kiertyy. Kehon kiertoliike laajenee huimasti, kun alavartalon lihakset eivät ponnistele turhaan ja kinnaa vastaan. Kun ylävartalon on helppo kiertyä, helpottuvat myös käden nostot ja liikkeet, joissa kättä viedään ympäri.

## *Käsivarret*

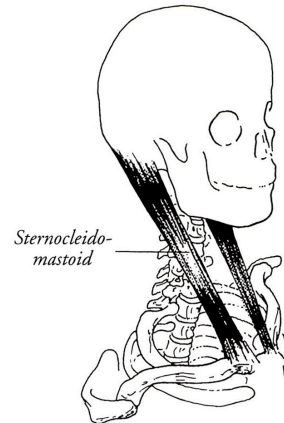
Aikaisemmin käsivarret olivat minulle vain käsivarret. Ne alkoivat olkapäistä ja päättyivät sormiin. Kuten jo aiemmin mainitsin, oli käsieni vaikea asettua luonnolliselle paikalleen, kun rintakehäni oli väärässä asennossa. Lisäksi minulla oli yläselässäni melkoinen lihasten epätasapaino. Rintalihakseni olivat vahvat ja kireät ja selän puolella lapoja yhteen vetävät lihakset puolestaan hyvin heikot. Niinpä olkapääni olivat pudonneet eteen ja olkapään alueen lihakset niin kireät ja niiden koordinaatio niin huono, että minun oli oikeastaan mahdotonta nostaa kättäni suoraan ylöspäin.

Omilla mielikuvilla on paljon vaikutusta fyysiseen kehoon. Minä kuvittelin käsieni olevan yksi iso kimpale, minkä seurauksena en kyennyt tuntemaan käsistäni kuin isoimmat ja näkyvimvät osat. Ervi Sirénin tunneilla teimme paljon harjoituksia, joissa yritimme hyvin tarkasti tuntea pienimmätkin yksityiskohdat kehossa ja sitten liikuttaa niitä. Saatoimme tunnustella erikseen lapaluuta, kyynärniveltä, kyynärvartta, olkaniveltä. Näin alue, jonka olin luullut olevan yksi ja sama asia, aukenikin useaksi erilliseksi asiaksi. Liikuin pinnalta sisälle, makrotasolta mikrotasolle. Tämä sama kehollinen avautuminen tapahtui muissakin kehoni osissa ja se liittyy olennaisesti kehon sisäisen maailman aukenemiseen. Kehon tuntemuksen tarkentumista seuraa kyky käyttää lihaksia koordinoitummin. Myös kehon oma viisaus kasvaa. Lihakset löytävät omat paikkansa ja tehtävänsä järjestelmässä. Ervi kehotti meitä kuvittelemaan, että kätemme alkavat syvältä rintakehän keskeltä. Tämä ajatus aktivoi selkäni lihakset, etenkin ne, jotka vetävät lapaluut paikoilleen kohti selkärankaa. Lisäksi ajatus saa käteni kytkeytymään vahvemmin muuhun kehooni. Käteni alkavat oikeastaan istuinluista saakka.

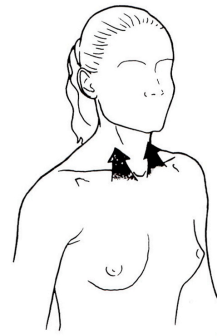


Aloimme Eeva Kaarion kanssa harjoitella käden nostamista ylös. Eevalta opin, että lapaluun kuuluu liikkua paljon kättä liikuttaessa. Kun käsi nousee etukautta ylös, se tapahtuu lapaluusta käsin. Lapa liukuu alas ja kohti kylkeä, samalla kun käsivarsi nousee ylös. Minä olin yrittänyt pikistää lapaluuni tiukasti paikalleen, kun liikutin käsivarttani. Jälleen olin käsittänyt ajatuksen lapaluun tuesta täysin väärin. Itse asiassa ajatukseni siitä kuinka kättä nostetaan oli estänyt minua nostamasta kättäni, eivät kireät lihakset. Tässäkin asiassa vastasuunnat ovat hyvin tärkeitä. Samalla kun kurotan kädelläni ylöspäin ja poispäin kehostani, on minun myös vedettävä kättä itselleni, kohti selkärankaa. Lapaluiden liikkeestä saa myös lisää pontta vartalon kierroille. Myös lapaluut voivat kiertyä aktiivisesti ja lisätä spiraalia kehossa.

Kädet alkoivat asettua paikoilleen, kun opin kannattamaan rintakehääni. Selän lihakset aktivoituivat, minkä seurauksena solisluuni lähtivät nousemaan ylös, pitkin rintakehääni ja liukumaan hieman taaksepäin, kohti kaulakuoppaa. Käsivarteni tippuivat nyt alas vartaloni sivuja pitkin sen sijaan, että ne tippuisivat alas vartaloni etupuolella.



Eeva Kaario korosti yhteyttä lapojen ja rintakehän välillä. Teimme harjoitusta, jossa vain seisoimme ja heilutimme molempia käsiä yhtä aikaa niin, että toinen käsi heilahti taakse samalla kun toinen eteen ja toisinpäin. Oli mielenkiintoista huomata, että liike tosiaan lähti lapaluista. Ne liukuivat rintakehää pitkin eteen ja taakse kuin junavaunut kiskoilla.



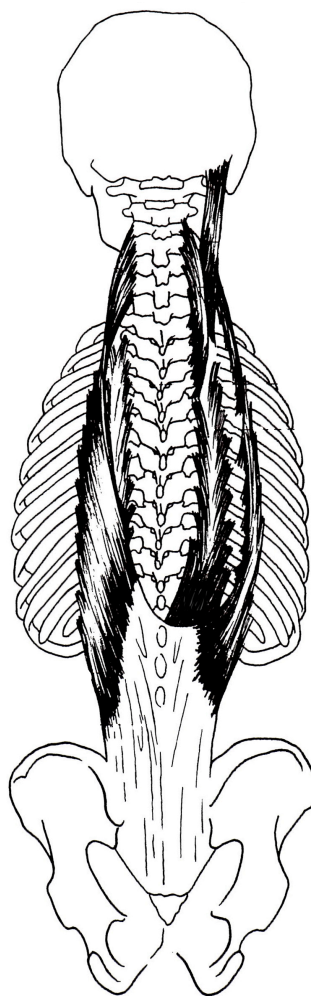
Tehdessäni Tero Saarisen teosta Huukit ymmärsin jotain oleellista käsien painosta. Tero painotti meille usein harjoituksissa, että meidän tulisi löytää lisää painon tunnetta käsiin. Yritin rentouttaa kättäni ja luovuttaa sen painon alas, mutta Tero ei ollut tyytyväinen. Tarkkailemalla Teroa itseään liikkumassa ymmärsin lopulta mistä oli kysymys. Käden paino ei rajoittunut vain käsivarteen, vaan aina pudottaessaan käden alas, Tero pudotti alas myös lapaluun, olkapään, solisluun, rintalihaksen, oikeastaan koko kyljen painon. Kun mieltää kaiken tämän kädeksi, pelkän käsivarren sijaan, saa käden liikkeisiin huomattavasti enemmän volyymia ja painoa. Myös käden pyörittäminen ympäri, ja kaikki käden liikkeet saavat huomattavasti lisää laajuutta, kun koko



rintakehä ja koko keho osallistuvat käden liikkeeseen.

## *Pää ja selkäranka, ylösveto*

Aleksander-tekniikassa pään suuntaus eteen ja ylöspäin toimii lähtökohtana koko kehon asettumiselle hyvään perusasentoon. Olen käynyt vain muutamilla Aleksander-tekniikan tunneilla, joten tietoni tästä tekniikasta eivät ole järin kattavat. Myönnän kuitenkin, että Aleksander-tekniikkaan kannattaisi varmasti tutustua lisää, sillä kokemusteni mukaan pään vapauttamisella on suuri merkitys koko olemukselleni. Liikkuessani miellän usein pääni vain selkärangan jatkeeksi. Se asettuu sinne, minne se luontevasti selkärangan liikkeen seurauksena päätyy. Päällä on kuitenkin valtaisa merkitys. Se tekee tanssijasta ihmisen ja antaa liikkeelle kasvot. Se välittää liikkeen herättämät tunnetilani kasvojeni kautta. Viime aikoina olen pohtinut katseen vaikutusta liikkeeseen. Mammu Rankanen on tunneillaan puhunut paljon katseesta liikettä ohjaavana tekijänä. Silmistä, joilla on yhteys keskustaan, jolloin voin ikään kuin katsoa tilaan keskustallani.



Minulla, kuten varmasti kaikilla ihmisillä, jännitys iskee ensimmäisenä päähän ja niskaan. Tämä lienee jonkinlainen alkukantainen suojustamekanismi. Ihminen pyrkii suojelemaan herkkää kalloaan ja niskaansa vaaran uhatessa. Kun olen oikein jännittynyt, kuten usein lavalla esiintyessäni olen, alan vetää hartioita ylös, niskani jännittyy ja sen seurauksena myös ristiselkäni, jolla kokemukseni mukaan on suora yhteys niskaan.

Päädyn helposti tilaan, jossa lukkiudun katsomaan vain yhteen suuntaan sen sijaan, että pääni olisi vapaa kääntymään ja minä olisin vapaa katsomaan ympärilleni.

Usein vapautuminen tällaisesta ”kipsistä” tapahtuu pään vapautumisen kautta. Kun pakottaudun kääntämään päätäni ja rentouttamaan niskalihakseni, vapaudun myös ympäröivään tilaan. Kun katson vain eteenpäin, on minulle vain etusuunta tilallisesti olemassa. Kun taas olen vapaa katsomaan joka suuntaan ympärilleni ja myös ylöspäin, hallitsen koko tilan ympärilläni. Se on minulle fyysisesti, keuhollisesti olemassa.

Ylösveto on sana, joka herättää tanssijoissa ristiriitaisia tunteita. Sillä tarkoitetaan yleensä kannatettua tilaa, jossa tanssija liikkuu vetäen itseään lihaksilla vahvasti ylös, jolloin jalat ovat hyvin kevyen tuntuiset. Usein nykytanssijat kutsuvat tätä keskustan nousemiseksi. Nykytanssijat korostavat yleensä painon suuntautumista vahvasti alas. Ylösveto nähdään asiana, joka kuuluu toisenlaisiin tekniikoihin, kuten balettiin, ja josta seuraa maadoittumaton liikelaatu. Toisaalta monet koreografit, joiden kanssa olen tehnyt töitä viime aikoina, ovat peräänkuuluttaneet ylösvetoa. Tämä on herättänyt minut pohtimaan, mitä on ylösveto ja miten se eroaa liikkeestä, jossa paino suunnataan alas.

Kaikki pystyssä pysyminen on jonkinasteista ylösvetoa ja myös liikkuminen niin, että paino putoaa vahvasti alas, vaatii ryhtilihasten aktiivisuutta eli lanne-suoliluulihaksen käyttöä ja rintakehän kannatusta. Molemmat liittyvät vahvasti ylösvetoon. On kuitenkin totta, että joskus tanssijat näyttävät tanssivan enemmän ylätilassa, irti lattiasta, kuten esimerkiksi baletissa. Tulin siihen tulokseen, että tällä on tekemistä pään ja selkärangan suuntauksen kanssa. Kokeilin liikkua käyttäen vuorotellen molempia ajatuksia. Tuntui siltä, että jos ylösvedossa suuntasin pääni ja selkärankani vahvasti ylöspäin, samalla säilytin vastasuunnan alas selkärangan molemmin puolin ja kyljistä. Kun tanssin pudottaen painoni alas, suuntasin häntäluun kautta selkärankani ja pääni painon vartaloni

läpi kohti lattiaa. Vastasuuntana vapautin suunnan ylös selkärankani molemmin puolin ja kyljistä. Eli ylösvedossa keskeltä ylös ja sivuilta alas ja painon suuntautuessa kohti lattiaa keskeltä alas ja sivuilta ylös. Luulen, että loppujen lopuksi molempia tarvitaan kaikissa tanssityyleissä. Ero syntyy siitä, kuinka paljon eri suuntauksia käytetään. Jos mietin esimerkiksi isoa hyppyä, todella korkealle ei pääse, ei ainakaan ketterästi, ellei paino ensin putoa alas ja ponnistukseen jälkeen ylösveto aktivoidu. On palkitsevaa improvisoida käyttäen vuorotellen molempia suuntauksia. Suuntausten vaihtelu synnyttää jännittävää ja dynaamista rytmiikkaa liikkeeseen.

## *Keho ja mieli*

Olen kirjoittanut paljon siitä millaisia fyysisiä oivalluksia olen treenaessani saanut. Kaikkein merkittävimmät oivallukseni, suhteessa treenaamiseen, ovat kuitenkin olleet muutoksia asenteissani. Kehon kinesteettisestä tutkiskelusta ei ole minulle mitään hyötyä, jos suhtautumiseni harjoitteluun ei ole kohdallaan.

Hopi-intiaaneilla on seitsemän ilmansuuntaa. Pohjoinen, itä, etelä, länsi, ylös, alas ja suoraan siihen missä olen. Kuinka nerokasta. Hopien ilmansuuntiin kätkeytyy ajatus paikallaanolosta suuntana. Minulla on taipumus haluta kaikki heti. Tämä pätee etenkin tanssiin. Jos saan opettajalta palautetta, tai huomaan itse tanssissani jotain, mistä en pidä, haluaisin kyetä muuttumaan heti. Pikku hiljaa, vuosien kuluessa minulle on kuitenkin alkanut hahmottua kuinka tärkeää on hyväksyä itsensä siinä pisteessä ja kehityksen vaiheessa, jossa on. Omasta keskeneräisyydestään tulisi voida nauttia. Itseasiassa siinä on kehityksen avain. On virhe ajatella, että kaikki ongelmat, etenkin fyysiset voisi ratkaista mielessään, ajattelemalla. Olen taipuvainen uskomaan, että asiat voivat muuttua vain, jos minä itse aktiivisesti työstämällä ja ajattelemalla muutan niitä. Silloin en kuitenkaan anna keholleni aikaa tehdä omaa työtään. Mieleni työskentelee silloin kehoani vastaan. Välillä on tarpeen miettiä ja työstää asioita paljon. Yleensä muutosta ei kuitenkaan tapahdu juuri silloin. Kun mieli on antanut keholle suunnan, kimmokkeen, täytyy sen vetäytyä ja siirtyä sivuun kuuntelemaan, mitä keho saamallaan informaatiolla tekee. Kun kehon jättää vain olemaan, alkaa muutosta tapahtua. Kuinka vaikeaa tämä onkaan!

Hyvä esimerkki mielen sivuun siirtymisestä on omalla kohdallani tapaus piruettini kanssa. Olen aina pelännyt piruetteja. Yleensä en tanssitunnilla edes kehtaa yrittää pyöriä kuin yhden kierroksen. Tunnin jälkeen vetäydyn yksinäisyyteen ja pinnistelen piruettini kanssa. Pinnistän ja yritän pitää itseni pystyssä edes kahden

pyörähdyksen ajan. En koskaan onnistunut, kunnes muutama viikko sitten kokeilin balettitunnin jälkeen piruetta yksin salissa. Kesken piruetin lopetin yrittämisen. Lopetin kaiken tekemisen. Oikeastaan vain odotin ja seurasin mitä tapahtuu. Minä pyörin kolmesti ympäri ja laskeuduin tyylikkäästi ja oikeaoppisesti yhdelle jalalle alas.

Timo Klemola kuvailee kirjassaan tapoja suhtautua jokapäiväisiin, toistuviin harjoituksiin. ”Silleenjättäminen” on yksi, tärkeä vaihe esimerkiksi meditointia harjoitettaessa. ”Silleenjättämisellä” Klemola tarkoittaa mielen tyhjää tilaa, johon meditoitaessa pyritään. Mieli on tyhjä, mutta se on kuitenkin aktiivinen, sillä se on odottava, kuunteleva. Mielestäni tämän meditatiivisen tilan, ”silleenjättämisen” voi hyvin siirtää tanssin harjoitteluun. Se on lähellä tilaa, jossa mieli hiljenee ja antaa kehon toimia, ellei ole peräti sama asia (Klemola 2004, 68-69).

## *Kehollisuus tanssiteoksessa*

Tanssiteoksen ja esiintymisen harjoittelu ovat hyvin toisenlaisia prosesseja kuin päivittäinen tekniikan harjoittelu. Ne vaativat aivan omanlaistaan fyysistä ja psyykkistä taitoa. Omaan sisäiseen, kinesteettiseen maailmaan laskeutuminen on minun lähtökohtani kaikelle liikkeelle, mutta kun tanssiminen alkaa, on huomio suunnattava myös kehon ulkopuoliseen maailmaan. Tämä on suuri haaste esiinnyttäessä ja improvisoitaessa. Kuinka vuorotella sisäisen ja ulkoisen maailman kanssa. Parhaimmillaan ne ruokkivat toinen toisiaan antamallaan impulsseilla. Etenkin kun on kyse improvisaatiosta, ovat näiden kahden maailman toisilleen antamat impulssit loputon liikkeen ja tapahtumien lähde. Samaa sisäisen ja ulkoisen maailman vuorottelua voi käyttää myös teoksessa, jonka lähtökohtana ei ole liike, silloin se näyttäytyy kehollisena läsnäolona.

Minulle tämä kuunteleva ja reagoiva asenne on paljastunut läsnäolon ytimeksi. Kun olen vahvasti kehossani sekä ympäröivässä tilassa, mutta asenteeni on aktiivisen toimijan sijaan kuunteleva, voin olla hyvin vapaa ja olen väkisinkin läsnä käsillä olevassa hetkessä.

Täysin saman tilan voi saavuttaa myös valmiiksi koreografioidussa materiaalisessa. Silloin reagointi tapahtuu ennalta määrätyissä rajoissa, mutta jos kykenen tanssiessani ihmettelemään ja kuuntelemaan liikkeen ilmiöitä itsessäni, koen liikkeen joka kerta tuoreena. Se mikä valmiiksi koreografioidussa materiaalisessa on poikkeavaa verrattuna improvisointiin ja loputtoman kiinnostavaa, ovat keholliset roolit. Kehollisia rooleja otan aina opettellessani uutta materiaalia ja teosta. Olen huomannut, että jokaisessa teoksessa, jossa olen tanssinut, on ollut oma kehollinen tuntunsa. Minä ikään kuin muutun keholtani ja keholliselta ilmaisultani tietynlaiseksi. Kyseessä olevan teoksen näköiseksi. Se vastaa melkeinpä näyttelijän roolityötä, tanssijalla rooli vain on

vahvemmin kehollinen. On tietysti monia teoksia, joissa tanssija tekee myös näyttelijäntyötä ja toisinpäin, mutta silloinkin, kun tanssijalla on näyttelijän rooli, on sen alla myös kehollinen rooli.

Kehollinen rooli määräytyy monesta asiasta. Ensinnäkin siihen vaikuttaa voimakkaasti koreografi. Miltä koreografi näyttää, millainen rakenne hänellä on ja millainen tanssitausta. Tämä kaikki alkaa jo luoda teokselle tietynlaista tyyliä. Teoksen tyyli ei kuitenkaan ole vielä sama asia kuin rooli johon tanssija asettuu, tosin se on osa sitä. Rooliin vaikuttavat myös luodun liikemateriaalin rytmi ja dynamiikka ja energia, jolla liikemateriaali tehdään. Esimerkiksi keveä, suorittava, hyväntuulinen tai aggressiivinen, aktiivinen ja sähkökkä tai toteava ja passiivinen. Tämä kaikki yhdessä luo minulle jonkinlaisen tunteen siitä millainen tanssija olen, kun tanssin kyseistä teosta.

Kun alan opetella uutta teosta uuden koreografian kanssa, tuntuu se melkein leikiltä. Saatan aluksi jopa kuvitella olevani fyysisesti saman näköinen kuin koreografi. On palkitsevaa saada tanssia tavalla, jolla ei itse luonnostaan koskaan tanssisi. Kuten näyttelijä saa tanssijakin silloin kokeilla miltä tuntuu olla hetken aikaa aivan toisenlainen kuin oikeasti on.

Jos minut olisi koulutettu liikkumaan vain yhdellä tavalla ei tällainen kehollisten roolien vaihtelu olisi mahdollista. Minun on täytynyt tutkia kehoni erilaisia liikkumistapoja ja kehittää herkkää hermotusta sekä koordinaatiota kyetäkseeni muuttamaan fyysistä mielikuvaa itsestäni. Tästä syystä en koskaan voi todeta tai päättää, että jokin tietty teko toimii aina jollain tietyllä tavalla. Kuten vaikkapa jalan nosto tai hyppääminen. Saatan joutua tilanteeseen, jossa erilainen tyyli vaatii liikkeen tekemistä toisin. Minun on ratkaistava fyysiset haasteet joka kerta uudestaan ja ainoa asia, joka minua silloin auttaa on se, että tunnen oman kehoni ja sen mekanismit mahdollisimman hyvin.



## *Lopuksi*

Opinnäytteen kirjoittaminen on ollut hurjan palkitsevaa. Se on palauttanut minut monien sellaisten asioiden äärelle, jotka olin jo unohtanut, ja todistanut minulle jälleen kuinka viisas kehoni on.

Oikeastaan jokainen kirjoitussessio, jonka olen viettänyt kehoni eri osia analysoiden, on käynyt treenitunnista. Kuljen paljon junalla, ja olen käyttänyt reilun tunnin mittaiset junamatkat kirjoittamiseen. Istuttuani tunnin verran Intercity-junan penkissä kirjoittaen lanne-suoliluulihaksen toiminnasta, on ollut huvittavaa huomata, että noustuani junasta asemalla minulla on ollut samankaltainen tunne kehossani kuin Feldenkreis-tunnin jälkeen. Yhtenäinen ja kokonainen ja lanne-suoliluulihaks aktiivisesti työssään. Kehoni on löytänyt yhteyksiä ja aktivoitunut vain, koska olen ajatellut kehoani ja kirjoittanut siitä. Täytyykin kokeilla uutta lämmittelytapaa. Ennen harjoituksia asetun sohvalle ja tanssin mielessäni läpi vaikka jazz-tunnin.

## *Lähdeluettelo*

Calais-Germain, Blandine 1993: *Anatomy of Movement*. Eastland Press, Incorporated, Seattle.

Heikkilä, Laura; Kvist, Marjo; Salmela, Anna-Maria 2010: Uimarin keskivaratalon hallinta – testaaminen ja harjoittaminen. Opinnäytetyö. Fysioterapian koulutusohjelma. Kemi- Tornion ammattikorkeakoulu: Kemi

Klemola, Timo 2004: *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere University Press ja Timo Klemola, Tampere.

O’Malley, Charles D.; Saunders, J. B. De C. M. 1997: *Leonardo da Vinci on the Human Body. The Anatomical, Physiological, and Embryological Drawing of Leonardo da Vinci*. Wings Books, New Jersey.

# Kuvaluettelo

Kansikuva teoksen O'Malley, Charles D.; Saunders, J. B. De C.M. (1997) kannesta.

Kuva sivulla 13. S 260 teoksessa Calais-Germain 1993

Kuva sivulla 17. S 4, teoksessa Heikkilä 2010

Kuva sivulla 23. S 88 teoksessa Calais-Germain 1993

Kuva sivulla 26. S 107 teoksessa Calais-Germain 1993

Kuva sivulla 27. S 80 teoksessa calais-germain 1993

Kuva sivulla 29. S 69 teoksessa Calais-Germain 1993