



360-ASTETTA KEHOLLISUUTTA

Petri Kauppinen



Anttilan (2013) mukaan kehollisuudella tarkoitetaan sekä liikettä että kehossa tapahtuvia kokemuksia, aistimuksia ja fysiologisia muutoksia. Kehollisuudessa tunnistetaan ihmisen kokonaisvaltaisuus ja ruumiillinen maailmasuhde.

Ruumiinfenomenologiasta ja pragmatismista alkuperänsä saavassa kehollisuudessa keho (tai ruumis) asetetaan ihmisen kognitioiden, oppimisen, mielen ja maailmassa olon perustaksi ja siinä korostetaan ihmisen kokemuksellisuutta ja toiminnallisuutta. (Anttila 2013, 31.)



*Kehosi kuulee kaiken, mitä
mielesi sanoo.* – Naomi Judd

- Myös mieli vaikuttaa kehon viesteistä.
- Kehollisuutta ei tarvitse opetella, koska jokainen syntyy siihen luonnostaan.
- Kehollisuuden monimuotoisuutta tulee vaalia, ylläpitää ja kehittää.



MITÄ ON 360° KEHOLLISUUTTA?



- Näkee kehon kokonaisuutena, jossa jokainen osa on tärkeä. Yhden tekijän muutos vaikuttaa kaikkeen.
- Ymmärtää kehon aistivana ja tuntevana.
- Kykenee kuuntelemaan kehon viestejä.
- Tietää vain yhden ulottuvuuden kehoollisuudesta olevan ulkoisesti havaittavissa.
- Haastaa rohkeasti kehoa ennenkokemattoman äärelle.
- Käyttää luontevasti kehoollisuutta osana oppimista.
- Tunnistaa kehoollisuuden olevan läsnä kaikissa toiminnoissa.
- Uskaltaa nauttia kehoollisuudesta.

Kun olen sinut liikkumaan kaikissa tasoissa: alataso, keskitaso ja ylätaso. Erityisesti alataso viehättää, koska siellä olo tuntuu luontevalta.

Kun liikun sagittaalisesti eteen-taakse, lateraalisesti sivulta-sivulle, vertikaalisti ylös-alas. Tykkään mennä ympäri.

Jos aistin ympäristöä kaikilla pinnoilla: takapinnat, sivupinnat ja etupinnat.

Kun hengitän luontevasti osana kaikkia toimintoja ilman, että joku käskee tai ohjaa hengityksen kulkua.

Olenko minä 360°?



Jos olen havaittavasti selkärankainen ja rankani on läsnä kaikessa liikkumisessa, vaikka en aina tiedostakaan tai hoksaa nimetä sen läsnäoloa.

Kun olen utelias ja tutkiva. Erityisesti minua kiinnostaa, mitä kehon osat painavat? Kuinka lihakset jännittyvät ja rentoutuvat?

Kun nautin maan vetovoiman uhmaamisesta esimerkiksi hyppäämällä. Tiedän, että hyppiminen on hauskaa ja se tuntuu hyvältä.

Jos innostun kehon tuottamista äänistä.

Olenko minä 360°?



Lisäksi 360° kehollinen



Tykkää kaatuilla, liukua, kieriä, keinua,
roikkua, ryntäillä ja olla ylösalaisin.

OLEMMEKO VALMIIT
LUOMAAN
EDELITYKSIÄ 360°
KEHOLLISUUDELLE?

**MILLAISET ASIAT
TUKEVAT 360°
KEHOLLISUUTTA?**



Klassiset alkuaineet tai elementit: vesi, tuli, maa ja ilma

Aisteja stimuloivat ympäristöt: luonto, metsä, värit, materiaalit ja tekstuurit, epätasaisuudet, moninaiset muodot ja korkeuserot.

Mahdollisuudet kokeilla kehollisia rajoja. Motoriikan haastaminen ja tutkiminen. On kutkuttavaa yrittää mahtua, alittaa, ylittää, ryömiä ja kavuta.

Leikkiminen ja liikunnalliset pelit.

Kehollinen vuorovaikutus ja toiset liikkuvat kehot. Liikkumiseen reagoiminen; katsominen, lähestyminen, kohtaaminen, koskettaminen, kiinni pitäminen, nojaaminen tai toisessa roikkuminen.

Kehollisuutta tukevia asioita



Sallivuus, kehollisuuteen kannustavuus, erilaisten kehojen ja liikkumisen tapojen hyväksyminen.

Rikkaat kielikuvat ja monenkirjavat tavat sanallistaa kehollisuutta.

Äänimaisemat, kuuloärsykkeet, musiikki.

Vaatteet eli ihon pinnassa välittömästi olevat päällyskerrokset. Ei kiristystä, puristuksia, saumoja, nappeja, vetoketjuja, tekokuitua, muovia, hengittämättömyyttä jne...

Kehollisuutta tukevia asioita



*Esteitä 360°
kehoallisuuden
saavuttamiseksi*



Alituinen vertaileminen ja
suorituskeskeisyys, kilpailutilanteet.

Arkiliikunnan vähäisyys.

Liikkumattomuus ympärillä, muiden esimerkki.

Yksipuoliset liikkumisen muodot.

Kehon ulkopuolisten ärsykkeiden esim. musiikin köyhtyminen.

MITEN MUSIIKKI VAIKUTTAI KEHOLLISUUTEEN?

Antaa luvan liikkua.

Kannustaa liikkumaan, energisoi ja auttaa jaksamaan.

Auttaa liikkeen jäsentämisessä ja muistamisessa.

Laveeraa liikkumiseen tunnelman ja tunnetason.

Antaa suojan oman sisäisen liikkeen tutkimiselle.
Parhaimmillaan häivyttää ympäröivän tilan ja luo liikkujalle
kokemusmaailman, joka ruokkii luovuutta.

Jäsentää esim. rytmisen tahdistumisen kokemuksia.

Tukee virtaavuutta ja mahdollistaa näin esim. flow-kokemukset.

Laajentaa liikkeen kokemuksen kolmiulotteiseksi.



VOI KUN SAISI AINA VAIN PELATA!

Tanssia ja musiikkia yhdistävänä pedagogisena lähtökohtana Oamkin tanssinopettajakoulutuksessa ja erityisesti kansantanssin suuntautumisvaihtoehdossa pidetään eräänlaista “pelaamisen” tai pelimanniuden ideaalia.

Ruotsinkielinen verbi “att spela” pelata, soittaa, kuvaa osuvasti kansanomaisen tanssin ja musiikin opettajuuden ihannetta.

Opettaja on “pelaajana” sosiaalisesti taitava innostaja, jonka tilannetaju rakentuu laajan ihmistuntemuksen kautta. Oivallisesti yhteisössään pelaavassa tanssinopettajassa yhdistyy kehollisuus, tanssijuus ja muusikkous. Näihin tekijöihin ankkuroituu elimellisenä kehollisen perinteen jakamisen taito, käsityöläisyys.

Ammattitaitoinen ”pelaaja” osaa tarinoita, joissa kommunikoidaan tanssin ja musiikin kanssa ja niiden välityksellä.



KIITOS!

Petri Kauppinen

📞 +358 400 586 755

✉ *Petri.kauppinen@oamk.fi*

🌐 *<https://www.oamk.fi/fi/koulutus/ammattikorkeakoulututkinnot/tanssinopettaja-amk>*

 OAMKdance

 OAMKdance