

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide õppekava

Kristin Kalam

**LIIKUMISE ANALÜÜSIMISEST TANTSIJA KEHAVARA  
LEIDMISENI**

Lõputöö

Juhendaja: Kai Valtna, MA, tantsuteooria lektor

Viljandi 2025

## RESÜMEE

### Liikumise analüüsimisest tantsija kehavara leidmiseni

Käesolev lõputöö uurib, kuidas liikumissessionide kaudu jõuda tantsija kehavarani. Lõputöö koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast. Teoreetiline osa keskendub kehavara mõiste seletusele ja kehavara mõiste sidumisele *habituse* kontseptsiooniga. Lõputöö praktiline osa keskendub 3 tantsutudengi liikumise analüüsimisele, eesmärgiga jõuda seeläbi nende tantsuspetsiifilise ja personaalse kehavarani. Töö eesmärgi saavutamiseks kasutatakse uurimismeetodina tegevusuuringut, mille käigus viiakse läbi liikumissessioone.

Liikumissessioonide läbiviimisel tutvutakse Rudolf Labani liikumisanalüüsiga. Läbiviidud tegevusuuringu põhjal jõutakse liikumisanalüüsi toetavate kategooriateni: keha, ruum, kvaliteet, vorm ja kuju, loomingulisus ja impulss, liigutuse tüübid. Samuti jõutakse iga tantsija personaalse kehavarani, esitatakse tulemused tabelitena ning tuuakse välja tantsijate endi liikumispäevikute sissekandeid.

Võtmesõnad: liikumisanalüüs, kehavara, tantsija

## ABSTRACT

### From Movement Analysis to discovering the dancer's Capital-of-a-Body concept

This thesis explores how movement sessions can be used to access the dancer's Capital-of-a-Body. The thesis is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part focuses on defining the concept of Capital-of-a-Body and linking it to the concept of habitus. The practical part centers on the analysis of movement in three dance students, with the aim of identifying their dance-specific and personal Capital-of-a-Body. An action research methodology is used to achieve this aim, with movement sessions conducted as part of the process. The sessions incorporate elements of Rudolf Laban's movement analysis. Based on the action research, the following supporting categories for movement analysis are identified: body, space, effort (quality), form and shape, creativity and impulse, and types of

movement. The study also identifies each dancer's personal Capital-of-a-Body. Results are presented in tables and supplemented with excerpts from the dancers' own movement journals.

Keywords: movement analysis, Capital-of-a-Body, a dancer

## SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	5
1. MIS ON KEHAVARA?.....	7
1.1 Habituse mõiste ja kehavara kui kapital.....	8
2. TEGEVUSUURING KUI UURIMISMEETOD.....	11
2.1 Erinevaid liikumisanalüüse.....	13
3. LIIKUMISSESSIOONID.....	17
3.1 Liikumispäeviku märkmed.....	20
3.2 Järeldused ja tulemused.....	22
KOKKUVÕTE.....	27
KASUTATUD KIRJANDUS.....	28

## SISSEJUHATUS

2024. aastal kaitsesin enda seminaritööd teemal ‘‘Kehavara mõiste loomine fenomenoloogilise uurimismeetodi kaudu’’. Sain antud mõistele definitsiooni, kehavara – indiviidile omapärane ihuline toimimine, millesse on kätketud kõik läbielatud kogemused. Kui seminaritöös lähenesin uurimusele väga teoreetiliselt ja lingvistiliselt, siis lõputöös uurin kehavara mõistet praktiliselt.

Ma olen väitnud enda seminaritöös, et tänu kehavara olemasolule on tantsijal võimalik ideid, seoseid ja seisundeid tekitada ja publikule edastada. (Kalam, 2024) Nüüd on mul küsimus, et kuidas? Kuidas ja milliste vahenditega tantsija toetub oma kehale ja otsib uusi viise, kujundeid, seisundeid, kuidas füüsiliselt midagi väljendada ja mingi ideeni jõuda? Jah, tantsija on oma kehas tajumuslikult ja tunnetuslikult kogu aeg, kuid kas on võimalik tantsimise ajal eristada personaalset ja ainuomast viisi või printsiipi, mille kaudu tantsija enda kehavara kasutab?

Sellest tulebki uurimisküsimus: kuidas läbi liikumissessioonide jõuab tantsija enda kehavarani?

Töö eesmärk on liikumist analüüsides ja liikumissessioone tehes jõuda minul kui uurijal kolme tantsutudengi kehavarani ehk ainuomase liikumiseni. Sealt edasi, et uuritav teadvustaks ja oleks teadlik enda kehalisest varast. Teada saada enda kehalisest potentsiaalset ja võimekusest, kehas kui tööriistast ja vahendist.

Lõputöö uurimismeetodiks on tegevusuuring, kus kolme tantsutudengi peal viin läbi liikumissessioone. Liikumissessioone on kokku 6 ning üks sessioon kestab 2-3 tundi. Liikumissessioonide käigus olen mina uurija ehk jälgija ning tantsijad on uuritavad. Ülesanded on improvisatoorsed, et jõuda uuritava isikupärani. Liikumissessioonide struktuur näeb ette tegevust, vestlust/tagasisidet ja järeltust. Lõputöö esimeses peatükis avan enda seminaritöö raames loodud kehavara mõistet, toon välja tarvilikud komponendid kehavara olemusest. Alapeatükis teen lisanduse *habituse* mõiste kujul ja seletan, kuidas see kuulub kehavara mõiste juurde. Teises peatükis seletan lahti, mis asi on tegevusuuring ja miks pean oluliseks seda enda töös kasutada. Alapeatükis toon välja erinevaid liikumise analüüsi võimalusi, keskendudes Rudolf Labani liikumisanalüüsile. Kolmandas peatükis rakendan kehavara mõistet praktikas läbi viidud liikumissessioonide toel. Toon välja uuritavate liikumispäeviku täheldused ning sessioonide põhjal järeltan ning analüüsin, mida ma teada sain tehtud sessioonide kaudu.

Kuigi töö keskendub konkreetselt kolmele tantsijale, siis ehk saan peale uuringut teha üldistusi, mida saavad kasutada ka teised tantsijad eneseanalüüsiks. Töö olulisus on kõigepealt suunata tantsija end analüüsima, et uuritav saaks teada, mis on tema kehavaras. Samuti võib töö oluliseks osaks pidada sõnade laiendamist, seda, mille kaudu ja kuidas liikumist kirjeldada ning tekitada juurde kategooriaid ja suunavaid küsimusi liikumise analüüsimiseks. Oluliseks pean rõhutada, et uurin ja otsin vastuseid lähtudes tantsija eriala spetsiifikast, uurimise all ei ole muud argised tegevused ja kogemused, mis tähendab, et see moodustab kogu kehavarast vaid murdosa.

## 1. MIS ON KEHAVARA?

Seminaritöös tõin välja osised, mis kuuluvad kehavarasse ehk komponendid. Nimetasin neid tarvilikeks komponentideks ning neid sai kokku viis. Toon need välja, et oleks arusaadav, mis tingib üldse kehavara olemasolu. Nendeks on subjektsus, üldistamine, eelteadmine, mineviku kohalolu ja kogemus.

Subjektsus tähendab kehavara personifitseerimist, et tegu on omaihu kogemusega, millegi ainulaadsega. Kui tegu on omaihu ehk endale kuuluva kehavaraga, siis saan ma seda tajuda, kogeda, liigutada ja tõsta vaid mina ise, keegi teine ei saa minu eest tajuda. (Kalam, 2025)

Maurice Merleau-Ponty tõi "Taju fenomenoloogias" välja kolm ihukihti: aktuaalne, virtuaalne ja harjumuslik. Oluliseks pidasin harjumuslikku ihukihti, millel seminaritööl pikemalt peatusin. Selleks, et jõuda kehavara teise tarviliku komponendini – üldistamiseni – pean avama harjumusliku ihukihi tähenduse. Harjumuslikku ihukihti on vilumuslike mustritena lõimitud meie varasemad kogemused. Maurice Merleau-Ponty on öelnud, et tegevused, mida ma harjumusest teen, inkorporeerivad oma tööriistad endasse ja nõnda hakkavad tööriistad osalema pidevas struktuuris (Merleau-Ponty, 2019: 237), mis moodustavad kõik "mida ma teen" ja "kuidas ma teen" üheks kehavaraks. Piltlikult öeldes võib kehavara nimetada ka kui kehaliseks andmebaasiks, kuhu on eelnevalt kogetu salvestunud. (Kalam, 2025)

Harjumuse kujunemine eeldab, et igasugune läbielatud vorm püüdleb teatud üldistamise poole, kus kogemuse settimine viib integreerumiseni harjumuslikus ihukihis (Merleau-Ponty, 2019: 226). Mu ihu on määranud konkreetse situatsiooni tuttavlikku lahtrisse, kus igal korral, kui sarnane situatsioon esineb, teab mu ihu, kuidas toimida. Üldistamine viitab tasakaalu otsimisele sarnaste kogemuste ilmnemisel. Teine tarvilik komponent kehavara mõiste juures on üldistamine. (Kalam, 2025)

Eelteadmine tähendab seda, et ihu otsib alati tuttavlikku, mõnda mustrit, mis on kord läbi käidud, mille kaudu saab üldistada ja paigutada nähtusi või kogemusi, mis aitab ihul seoseid luua ning mitte võtta igat kogemust võõrana ehk ihul on eelteadmine millestki. Inimene ei õpi iga kord uuesti noa või kahvliga sööma. Eelteadmine aitab näha tuttavaid situatioone, liigutused ei ole nõ "pimedad". (Kalam, 2025)

Harjumuslik ihukiht kannab alati endaga kaasas ka minevikku ning mälestust sellest "ma suudan" olemasolust. Mineviku kohalolu tähendab, et kõik minevikus kogetu esineb

samaaegselt ka olevikus. Harjumus ei saa kujuneda minevikuta, niisamuti ei saa harjumusest rääkida, ilma, et nendiks mineviku tarvilikku olemasolu, harjumus on ühenduses mineviku, olnu ja koetuga. Minevik on seesmiselt omane olevikule. Olevikus toimub pidev mineviku lahti rullimine. Mingis mõttes toimub kehas pidev kogetu taastootmine praeguses hetkes ja kogemuses. (Kalam, 2025)

Kogemus viitab sellele, et läbielatud kogemused moodustavad varasalve ning minaise olen üks kogemustest maailmas. Seega on kehavara, kui minu maailm, ka minu kogemus, mille kaudu saan tajuda teisi kogemusi. Kehavara koosneb kogemustest, mida ma olen eelnevalt läbi elanud, varad ongi kogemused. (Kalam, 2025)

Kehavara ei koosne ainult teadlikest tegevustest või liigutustest, vaid hõlmab endas ka mitteteadlikke tegevusi, sest ma teen neid harjumusest, mis annab kehavarale teadliku toimimise kõrval ka mitteteadliku dimensiooni ning omaduse toimida automaatselt. Kehavara suudab selgemini anda märku millestki minule omasest, mis ei jää ainult üheks lookeseks paljude seas. Kehavara termin viitab konkreetselt keha sees toimuvatele aistingutele, tendentsidele, harjumustele, oskustele. (Kalam, 2025)

Kui seminaritöös avasin kehavara mõistet küllaltki laialt ja tõin välja, et kehvarasse on kätketud kõik läbielatud kogemused, siis lõputöös on suunatus tantsijale ja tantsimisele. Mida tantsija saab enda kohta tantsides teada, enda kehavarast kui tema ressursist, kapitalist ja varandusest. Otsin indiviidile omapärasest ihulist toimides just tantsuspetsiifilist loogikat järgides, jättes muud argi- ja olmetegevused välja.

## 1.1 *Habituse* mõiste ja kehavara kui kapital

Pierre Bourdieu oli 20. sajandi prantsuse sotsioloog, kelle üheks keskseks mõisteks oli *habitus*. Xiaowei Huang on kokkuvõtvalt öelnud, et *habitus* on kontseptsioon, mis väljendab ühelt poolt seda, kuidas indiviidid „saavad iseendaks“ – arendavad hoiakuid ja kalduvusi – ja teiselt poolt, kuidas need indiviidid osalevad praktikas. Näiteks kunstiline *habitus* kaldub indiviidse kunstniku teatud tegevustele ja vaatenurkadele, mis väljendavad kunstivälja kultuuriliselt ja ajalooliselt kujundatud väärtusi. (Huang, 2019)

Üks *habitus* mõiste funktsioone on väljendada stiiliühtsust üksikute agentide või terve agentideklassi praktikate ja hüvede vahel. *Habitus* on ühendav printsiip, mis tõlgib ühe

positsiooni seesmiselt omased ja relatiivsed karakteristikud ühtseks elustiiliks ja ühtseks valikute tervikuks isikute, hüvede ja praktikate osas. (Bourdieu, 2003: 24-25) Agentide all peab Bourdieu silmas mistahes liiki või gruppi, näiteks naised, töötud, eestlased, poliitikud, homoseksuaalid, kultuuritegelased. *Habitus* on konkreetse liigi ühtlustaja.

*Habitus* on eristatud ja eristavate praktikate generatiivsed printsiibid - see, mida sööb tööline, ja eeskätt tema söömisviis, sport, mida ta harrastab, ja kuidas ta seda teeb, tema poliitilised tõekspidamised ja nende väljendamise laad erinevad süstemaatiliselt tööstusjuhi vastavatest tarbimistavade ja harrastustest; ent samas kujutavad nad endast erinevaid klassifitseerimiskeeme, erinevaid rühmitamisprintsiipe, erinevaid taju- ja eristusprintsiipe (Bourdieu, 2003: 25). Kuigi minu tegevusuuringu valim on sarnane ja koosneb kolmest tantsutudengist, kes õpivad samas koolis, sama eriala, on enam-vähem ühevanused, siis olen kindel, et igäühe klassifitseerimiskeemid, rühmitamisprintsiibid ja tajuprintsiibid on erinevad, mis on tingitud igäühe erinevast ajaloost, taustast, kogemusest, keskkonnast, kus ta on kasvanud ja haridusest, mida omandanud. Julgen väita, et kehatehnikaid mõjutab sotsiaalne kapital. Millest järeldan, et tegevusuuringu käigus liikumissessioonide ajal võib tulla ilmsiks alateadlik tantsijate sotsiaalne kapital. Näiteks võib ilmned see, milline on nende eelnev (tantsu)taust, millise stiili treeninguid on nad kõige rohkem teinud, millised on olnud eelnevad lavalised kogemused, kuidas üldse tajutakse tantsimist. Omakorda ilmneb, et nii *habitus*, kui ka kehavara puhul on üheks ühiseks tunnusjooneks mineviku kohalolu, mis on kehavara üheks tarvilikuks komponendiks.

Pierre Bourdieu loogika seisneb selles, et inimhoiakute ajendiks on erinemispüüd. Ta väidab, et eksisteerida mingis ruumis, tähendab erineda, olla erinev ja olla tähenduslik on üks ja seesama. Erinevus annab eristava tunnuse, mis tähendab, et eristatav tunnus saab nähtavaks, tajutavaks, sotsiaalselt relevantseks alles juhul, kui seda tajub keegi, kes on suuteline vahet tegema (Bourdieu, 2003: 26). Mis on huvitav, on see, et Bourdieu järgi *habitus* ja sotsiaalne ruum ehk erinevuste ruum ilmneb tegudes, mitte antuses (Bourdieu, 2003: 31). Sellest teen järeldused, et *habitus* ei sünnita, vaid omandatakse elu jooksul tegemiste (või mittetegemiste) käigus. Oma uuringus ja uuritavate peal ma otsingi eristust. Eristust, mis saab nähtavaks ning mis muutub tantsijale tema kehavara mõistmisel tähenduslikuks. Kui mingisugune liikumine või element muutub korduvaks, siis on tegu eristusega, mis esineb teistest sagedamini.

“Subjektid” on tegelikult tegutsevad ja teadlikud agendid, kes on varustatud praktilise meelega, eelistuste, käsitus- ja eristusprintsiipide omandatud süsteemiga (mida tavaliselt nimetatakse maitseks), püsivate kognitiivsete struktuuridega ning

tegutsemismallidega, mis suunavad situatsiooni tajumist ja sellekohast reaktsiooni. *Habitus* on seesugune praktiline meel, mis ütleb meile, mida teha konkreetses olukorras – seesama, mida spordis nimetatakse mänguvaistuks (Bourdieu, 2003: 49)

Ehk kui indiviidi kehavarasse on talletunud *habitused* ehk klassifitseerimisskeemid, rühmitamisprintsiibid, stiil, maitse, siis võib pidada kehavara kui üheks sotsiaalseks kapitaliks, mis toimib kui reserv, eristusega, et sinna saab vaid juurde tulla, mitte ära minna, sest pealetulevaid kogemusi kaasneb iga päev. Kui tegu on sotsiaalse kapitaliga, siis tähendab, et ka teistel inimestel on võimalik seda tajuda või sellest osa saada – minu kehavara märgata. Kuid samas pean rõhutama, et kehavara on midagi subjektiivset, midagi mida saan kogeda vaid mina ise, kuid nähtav ja teistele objektiivseks tajumiseks ning sotsiaalseks suhestumise allikaks on kehavara võimeline. Näiteks klubis tantsides on mul võimalik peale omaihu liigutamise näha ka teisi tantsimas või mõnel tantsuvõistlusel näha, kuidas tantsija meisterlikult keha kasutab.

## 2. TEGEVUSUURING KUI UURIMISMEETOD

Tegevusuuringut on defineeritud kui sotsiaalsete olukordade uurimist, mille viivad läbi praktikud eesmärgiga parandada teatud (erialase) tegevuse kvaliteeti. Tegevusuuringu erijooned on järgnevad: tegevusuuring lähtub praktilistest küsimustest ja on suunatud erialase tegevuse edendamisele; tegevusuuring on loomult tsükliline; tegevusuuringu käigus läheb vaja analüüsivõimet; tegevusuuring on koostööpõhine ja keskendutakse kitsale ringkonnale (Löfström, 2011: 4). Tegevusuuringu lähtepunkt praktilisele küsimusele ja suunatus erialase tegevuse edendamisele on põhjus, miks pean antud uurimismeetodit kõige täpsemaks siinses töös.

Tegevusuuringut eristab teistest uurimisviisidest selle kohene praktiline rakendatavus. Praktikust uurijale ongi rakendamine teatud mõttes tulemus. Lisaks eristab tegevusuuringut teistest uurimisviisidest haridusvaldkonnas uurija roll, läbiviija on eelkõige praktikust uurija, kes: kasvatab erialaste teadmiste pagasit, et tõsta õpetamise taset; keskendub õpetajana oma kooli/ klassiruumi/ aine kontekstile; keskendub käesolevale/ kohalikule praktikale; tegeleb järjepidevalt enesesse süüvimisega. Praktikust uurija võtab enamasti vaatluse alla enese või kolleegide tegevuse, keskendudes enda, oma kooli või tegevusvaldkonna praktikale (Löfström, 2011: 5). Liikumissessioonid, mida läbi viin, on praktiline viis jõudmaks tulemusteni, olles ise praktikust uurija ning võttes vaatluse alla oma kolleegide (kursusekaaslase ning kahe noorema kursuse tudengi) tegevuse.

Kvalitatiivse uurimuse puhul on tavaline, et uurija dokumenteerib oma tähelepanekud ja kogemused uurimisprotsessi käigus. Samamoodi on soovitatav, et praktikust uurija dokumenteeriks mingis vormis kogu protsessi. Selleks võib kasutada nn mõttepäevikut (Löfström, 2011: 6). Liikumissessioonide käigus dokumenteerin ise uuritavate tegevust ning palun ka uuritavatel pidada liikumispäevikut, kus nad end erialaselt realiseerivad.

Antud töö tegevusuuring seisneb liikumissessioonides, kus teen kolme tantsutudengiga 2-3 tunniseid sessioone, mille eesmärgiks on ära fikseerida iga tantsija ainuomane liikumisviis. Kokku on sessioone 6, mis on ära jaotatud aprilli-ja maikuu vahele. Sessioonides ei keskenduta sooritusele, vaid omaihu individuaalsusele ja autentsusele.

Ka enda uuritavatega pean päevikut, kuid mitte mõttepäevikut, vaid liikumispäevikut. Oluline ei ole üles märkida enda argiseid ega olmelisi liikumisi, vaid selliseid, kus tegeletakse keha ja liikumisega erialaselt, kas ollakse lavalises situatsioonis, tantsutehnika või improvisatsiooni tunnis või õpetatakse tantsu ja/või liikumist kellelegi teisele. Oma uuritavate

puhul soovin fookuse suunata hetkedele, mil märgatakse enda erialase liikumise juures kordusi, mustreid või harjumusi. Ma eeldan, et läbi nende tähelepanekute hakkab välja kujunema tantsija individuaalne kehavara. Selleks, et suunata oma uuritavate tähelepanu sellele, mida konkreetselt jälgida tuleb, olen valinud välja kolm fookuspunkti (inspireerudes Rudolf Labani liikumisanalüüsist): tempo, tasand, ruum. Minu hüpotees on, et need teevad jälgimise hoomatavamaks ning tulemusi kirja pannes moodustub nendest fookuspunktidest individuaalne eristus. Neid kolme aspekti palun jälgida tantsijatel nii enda, kui ka teiste juures. Tulemuste ja tähelepanekute põhjal saan teha järeldusi.

Kuna tegevusuuring on olemuselt koostööpõhine, siis kasutan kaaskirjutamist uuritavate vahel. See tähendab, et tekitan avatud diskussiooni oma uuritavatega, kes analüüsivad ennast, kuid teevad märkmeid ka teiste kohta. Oluline on kätte saada liikumise kirjeldused ja analüüsid.

Uuritavate valikul olen lähtunud sellest, et kõik kolm on tantsutudengid, mis vaikimisi eeldab oma tegevuse teadlikustamist ja analüüsimist. Teisalt on kaks uuritavat, Iris Rämmeld ja Lotta Laureen Loo, II aasta tudengit, kellele võib olla kasulik juba õpingute keskel teada saada oma ainuomasest liikumisest. Lisaks ei ole ma nende kahega varasemalt koostööd teinud ning nad on oma liikumise ja arutlemise valmidusega tekitanud minus huvi. Kolmanda uuritava puhul lähtusin sellest, et ma tean tema liikumist hästi, sest olen seda neli aastat kõrvalt näinud. Ta on oma tantsuõpetaja töös harjunud teisi jälgima ja, seeläbi on tal hästi välja arenenud liikumist analüüsiv ja arutlev pilk. Kõik kolm on andnud enda nõusoleku kasutada antud lõputöös oma nime ja kogutud andmeid nimeliselt.

Tegevusuuringu ehk liikumissessioonide eesmärk lähtub hüpoteesist, et liikumissessioonide kaudu jõuan tantsija kehavarani, kusjuures kehavara mõiste ise ei anna vastuseid tantsija individuaalse liikumise kohta, vaid aitab seda analüüsida.

Liikumissessioonides kasutan improvisatsiooni kui meetodit. Improvisatoorsete harjutuste kaudu proovin jõuda tantsija isikupärase kehakasutuse ehk kehavarani. Sessioonides kasutan 3-4 erinevat improvisatoorset harjutust.

## **2.1 Erinevaid liikumisanalüüse**

Siinses alapeatükis toon välja eri tüüpe liikumisanalüüse, keskendudes põhjalikumalt Labani liikumisanalüüsile.

Üheks liikumise analüüsimiseks on kinesioloogiline analüüs. See on analüüsi tüüp, kus liikumise analüüsimisel võetakse arvesse kinesioloogilisi tegureid, mis on seotud konkreetse liikumise või liikumisega. Näiteks analüüsitakse, millised on konkreetse liikumise põhiliigitused ja millised lihased ja liigesed on selles liikumises osalised. (Vileep, 2020)

On ka olemas biomehaaniline analüüs, mis uurib mehaanilisi seaduspärasusi, mis kehtivad keha liikumise ja selle osade kohta, kuidas meie keha liikumisprotsessid toimivad füüsiliselt, kuidas jõud liiguvad ja jaotuvad meie kehas. See analüüsib keha liikumist, liigesepõhiseid jõudude toiminguid ja koormuse jaotumist kehaliikuvuse ajal. Tuleb arvestada biomehaaniliste põhimõtetega, mis on seotud konkreetse liikumisega. (Vileep, 2020)

On ka olemas Labani nimeline liikumisanalüüs, mille on loonud Rudolf Laban ise. Rudolf Laban oli ungari päritolu tantsija, koreograaf ja teoreetik, kes elas aastatel 1879-1958. Labani liikumisanalüüs suunab analüüsima nelja kategooria kaudu: keha ehk mis; ruum ehk kus; pingutus ehk kuidas ja suhe ehk kellega? Raamat, milles Laban enda liikumisanalüüsi avab kannab pealkirja "The Mastery of Movement", mille esmatrükk ilmus 1950. aastal.

Labani liikumisanalüüs on kinesioloogiline, kui ka biomehaaniline, mis viitab antud analüüsi terviklikusele, keskendudes nii konkreetsele liikumisele ning sellele, millist jõudu konkreetne kehaosa kasutab.

Labani järgi igat kehalist tegevust on võimalik määratleda ja kirjeldada, kui vastata neile küsimustele:

1. Milline kehaosa liigub?
2. Millistes suundades ruumis liikumist teostatakse?
3. Millise kiirusega liikumine toimub?
4. Milline on lihasenergia hulk, mis liikumise sooritamisel rakendub?. (Laban, 2011: 23)

Selleks, et liikumisvaatlused oleksid võimalikult täpsed, tuleb analüüsida erinevaid kehaosi ning arvesse võtta liikumistegurite – aja, jõu ja ruumi – konkreetseid aspekte. Liikumine on siiski rohkem kui nende tegurite summa. Seda tuleb kogeda ja mõista kui tervikut. (Laban, 2011: 24)

Labani liikumisanalüüs on põhjalik ja kompleksne, neli kategooriat jagunevad veel mitmeks alajaotuseks, mis omakorda jagunevad. Karen Bradley on raamatus "Rudolf Laban" välja toonud, et pingutuse (*effort*) kategooria jaguneb neljaks liikumisteguriks: jõud, aeg, ruum ja voolavus. Iga kategooria koosneb vastandlikest hoiakutest selle kategooria suhtes. Jõu pingutuselement jaguneb raskeks või kergeks, aja pingutuselement kiireks või aeglaseks, ruumi pingutuselement otseseks või kaudseks ning voolamine piiratuks või vabaks. (Bradley, 2009: 44)

Iga inimkeha liikumine on lahutamatult seotud pingutusega, mis on tegelikult selle liikumise algpõhjus ja sisemine olemus. Pingutus ja sellest tulenev tegevus võivad olla alateadlikud ja tahtmatud, kuid need on alati kehalises liikumises kohal – vastasel juhul ei oleks neid võimalik teiste poolt tajuda. (Laban, 2011: 21) Seminaritöös kirjutasin, et kehavara mõiste hõlmab endas nii teadvustatud, kui ka teadvustamata tegevusi. Kui ma näiteks kätega rääkides žestikuleerin, siis käelised žestid toimuvad automaatselt, mis hõlbustavad mul enda mõtet edasi andmast – ma teen seda harjumusest. See on mitteteadlik tegevus, kuid ta on minule omane, mis on eelnevalt minusse juurdunud. (Kalam, 2024) Labani pingutuse kategooria on siinkohal alateadlike ja teadlike toimingute eeltingimuseks, liikumise algpõhjuseks. Pingutus viib tegevuseni.

Laban annab ruumi vaatlemiseks vajalikud elementaarsed aspektid: suunad, tasandid, sirutused ja teekond. Suunad jagunevad ette-taha, vasakule ette-vasakule taha, vasakule-paremale, paremale ette-paremale taha. Tasandid jagunevad kõrgele, keskele ja madalale. Sirutused jagunevad lähedal-normaalne-kaugel; väike-normaalne-suur. Teekond jaguneb sirge, nurgeline ja kurviline. (Laban, 2011: 38)

Aega jaotab Laban kiireks, normaalseks ja aeglaseks. (Laban, 2011, 41)

Jõud jaguneb tugevaks, mille aktsent on pingutatud või pinges ning nõrgaks, mille aktsent on lõdvestunud või pingevaba. (Laban, 2011: 43)

See tähendab, et liikumist saab analüüsida kehaosade, liikumise suuna, aja ning jõu koosmõjul. Kehaliste tegevuste analüüs spordis, mängus, näitlemises, töös ja igapäevases käitumises põhineb samal liikumise kaudu mõtlemise põhimõttel, mida rakendatakse ka tantsuliigutuste puhul. (Laban, 2011: 47) See tähendab, et keha ja liikumise vaatlemise ning mõistmise alused on ühesugused sõltumata valdkonnast, olgu see tants, sport või igapäevane liikumine.

Bradley on kirjutanud, et kui liikumises või esituses tekib äratuntav karakteristik, siis saab vaadelda, millised liikumistegurid – jõud, aeg, ruum, voolavus – teda iseloomustavad, ning analüüsida liikumist nende tegurite alusel. See, kuidas need omavahel koos esinevad ja milliseid kombinatsioone tekitavad, kujundavad isikliku stiili ja eripära Üksikud pingutuselemendid ei kirjelda liikujat täielikult, vaid ilmuvad ja kaovad erinevates kombinatsioonides, muutes ja varjutades tegevusi. (Bradley, 2009: 44) Ka liikumissessioonide ajal otsin ma uuritava äratuntavaid karakteristikuid, mille põhjal saaks teha järeldusi, milline võib olla tantsija kehavara. Samuti ei ole kehavara midagi lõplikku ega jäädavat, vaid on ka pidevas muutumises. Nii nagu pingutuselemendi puhul võib ühel päeval tantsija liikuda raskelt ja kiirelt, teisel päeval aga kergelt ja kiirelt.

Laban mõistab, et kehakasutus on pidevas muutumises ning liikumist analüüsidest võib kehakasutus avalduda kahel erineval viisil: see võib olla ajutine meeleolu väljendus või isiku harjumuspärane muster, kus eelistatakse näiteks, kas allapoole kõverdatud või ülespoole venitatud asendeid. Nii nagu on võimalik eristada laulja hääletämbrist — kas bass, bariton, tenor, alt, metsosopran või sopran —, nii võib ka tantsijas märgata loomupärast kalduvust tõusvatele või laskuvatele liikumistele. Individuaalse olemuse eripäraks on see, kas inimene on oma hääles või žestis madalal tasandil liikuv, kesktasandil liikuv või kõrgtasandil liikuv. (Laban, 2011: 127) Seda, millised on uuritavate loomupärased kalduvused liikumises ja harjumuspärased mustrid huvitavad mind.

Näiteks toob Laban tantsija, kes eelistab kõrgel tasandil liikumist. Temal on loomupärane kalduvus tõusvusele ja ülestõstmisele. Ta eelistab liikumisi, mis rõhutavad sirget kehahoidu, ja kuna need liikumised toimuvad gravitatsioonile vastu, on neis alati teatav pinget. Ta suudab kergusega sooritada hüppeid, kui ka allapoole suunatud žeste, isegi siis, kui need viivad keha maapinna lähedale. Vastand eelnevale on madalal tasandil liikuja, kellele meeldib rõhutada liikumist, mis lähtub keha raskuskeskmest. Sellisel tantsijal võib olla kalduvus kasutada jõuliselt maapinnale astumist ja kükkimist, mille puhul on tõuked maapinna suunas rütmiliselt esile toodud ja kehahoiak valdavalt kõver. (Laban, 2011: 127-128)

Bradley järgi nägi Laban liikumismõtlemise kui ka sõnamõtlemise vahel seost, ta nägi, et liikumise analüüsimise puhul on mõlemad korruga kasutusel. Nii liikumismõtlemise ja sõnamõtlemise eesmärgiks on toetada enese pidevat taasintegreerimist, olles vastavuses uute seoste, väljendusviiside ja õppimisega. (Bradley, 2009: 45) Tänu sellele saab analüüsivastavusest teadlikumaks. See, mis on alateadlik, muutub rohkem teadlikumaks. Kui liikuja areneb ja õpib, muutub ta nüansirikkamaks.

Analüüsija aga jälgib nii meta- kui mikrotasandit, märkides korduvaid mustreid ja äkilisi uuendusi, võttes arvesse algstruktuuri, milleks on liikuja omaenda stiil. Liikumises toimuv muutusprotsess avaldab palju rohkem isikliku stiili kohta kui üks konkreetne poos või kehaosade suhe. Kehal juba on oma iseloom ja mustrid, liikumisstiili tuleb aga tundma õppida, uurida ja sellele tuginedes edasi arendada. (Bradley, 2009: 46)

Konkreetsete liikumismustrite korduv harjutamine ning harjumatu või ebamugavate mustrite jälgimine ja kehastamine on oluline osa esineja tööriistakasti ülesehitamise protsessist (Bradley, 2009: 53). Isiklik stiil kujuneb läbi nende liikumismustrite, mida liikuja ikka ja jälle kasutab – nii väljenduslikus kui ka praktilises tegevuses. (Bradley, 2009: 92)

Karen Bradley on tabavalt öelnud, et liikumisanalüüsi kaudu arendatakse liikumisintelligentsust, mis aitab selgitada, mida liikumiselt oodatakse, pakub rikkalikku valikut uuteks liikumisvõimalusteks ja annab aluspõhimõtted keerukate liikumiste täideviimiseks. Nii kunstniku, tantsija ja näitleja jaoks on tema analüüsimise protsess spetsiifiliste oskuste lihvimine, kui ka tema liikumisviiside ja valikuvõimaluste laiendamine. (Bradley, 2009: 124-125)

Kuigi Laban ei kasuta sõna "kehavara", siis on ta välja toonud mõtte, mis kehavara olulisust seletab. Ta on öelnud, et liikumise analüüsimise teel on tantsijal võime teadvustada mustreid, mida tema impulsid loovad, ning õppida neid arendama, ümber kujundama ja kasutama. Tantsija, kelle ülesandeks on edastada kogemust kehaliste tegevuste kaudu, peab mitte ainult neid mustreid valdama, vaid ka mõistma nende tähendust. Tantsija isiklike liikumisharjumuste valdamine ja arendamine annab võtme liikumise tähenduslikkuse valdamiseks (Laban, 2011: 68). Kehavaras ongi olemas need mustrid, mida näiteks liikumisanalüüs aitab esile tuua. Tähendab, et liikumise analüüsimine on eeldus tantsija kehavarani jõudmiseks. Tantsija teadlikkus enda kehavarast, kuhu on kätketud isiklikud liikumisharjumused, viib selleni, et tantsija valdab ja seeläbi oskab kasutada enda tugevusi või siis nõrkusi, oskab analüüsida omanda liikumislaadi.

Kui Labani liikumisanalüüs on nii uurimuslik, kui ka somaatiline, siis mina viin läbi liikumise analüüsi ja selle jälgimise, jättes välja tunnetusliku ja väljendusliku poole ning otsides konkreetseid vasteid sellele, mida keha teeb ja kuidas ta seda teeb. Liikumissessioonidel ei järgi ma täielikult Labani analüüsiprintsiipe, vaid võtan seda kui toetuspunkti. Võtan lähtepunktideks tempo, tasandi ja ruumi kasutuse.

### 3. LIIKUMISSESSIOONID

Lõputöö praktilist osa ehk liikumissessioone viisin läbi aprilli-ja maikuu jooksul. Kokku toimus igapäeva 6 sessiooni, mille kestus sõltus sellest, palju sessioonis liikmeid oli, kuid keskmiselt kestis üks sessioon 2 tundi.

Sessioonides kasutasin erinevaid improviseeritud harjutusi, andmaks tantsijale nii palju kui vajalik, nii vähe kui võimalik sisendit, mille pealt liikuda. Ajapikku hakkasin teatuid harjutusi kordama. Sessioonid algasid alati ühise soojendusega, peale mida jagasin neile esimese harjutuse. Mina jälgisin seda, mida keha tegi ja kuidas liikumine toimus. Panin nähtu kirja ning peale igat harjutust tagasisidestasin seda, mida nägin ning küsisin ka tantsijalt endalt tähelepanekuid oma liikumise osas.

Kuigi oli plaanitud teha ühiseid sessioone, siis ajaliste ebasobivuste tõttu tuli ette ka individuaalseid ja kaheseid sessioone. Ühiste sessioonide eelis oli see, et peale minu oli veel jälgijaid, kes samuti märkisid liikumist üles. Tuli välja ühiseid tähelepanekuid, kuid ka märkamisi, mis olid minul nägemata jäänud. Samuti oli vahel üht liikumise viisi kirjeldatud jälgijate vahel erineva sõnastusega. Tagasisidestamise kaudu leidsime kõige sobivama viisi ja sõnad, kuidas teatud liikumist seletada.

Olin eelnevalt seadnud endale kui jälgijale igaks tunniks lähtekoha, mida jälgida, mis oli inspireeritud Labani liikumisanalüüsi printsiipidest, nendeks oli tempo, tasand ja ruum.

Esimesel kohtumisel palusin igal ühel kirja panna, kuidas ta enda liikumist kirjeldab, millised on tema tugevused, millised on nõrkused ja mugavuskohad. Esimesel kohtumisel Lottaga, mis toimus 9.aprillil ütles Lotta, et põrand on tema mugavuskohaks, alati jõuab sinna. Ta tõi välja, et liigutused peavad olema lõpetatud, jalad on enamasti *flexis* ja käed juhivad või on fookuses. Teeb tihti järske pause ja seisakuid, et kasutada ära muusika rütmistatust. Nõrkusteks tõi ta välja enda tugevusi ja mugavuskohti, sest tähelepanu ja teadlikkus nendest on nii suur (Loo, 2025). Samuti uurisin tema isikliku improviseerimise lähtekohta, milleks on enesele mõttelise kujutluspildi loomine ja enda ümber mulli tekitamine.

Esimesel kohtumisel viisin läbi neli harjutust, esimene vaikuses, teine minu poolt pakutud heliga, kolmas, kus üks kehaosa juhtis, ja neljas lähtuvalt isiklikust sisendist ja enda valitud helitaustast. Lotta pani ise esimesel kohtumisel tähele, et ta kasutab palju käsi ning "käed on igal pool".

Esimesest kohtumisest ja antud harjutustest tulid välja korduvad motiivid ja mustrid: lainetamine – selja lained alla ja üles, pea lained, ülakeha lained; raskuskanne ühelt jalalt teisele, kui ka põrandalt läbi; käte juhtivus – käed koos rinna kohal paralleelselt ja risti, käed jäävad torso piirkonda, käed moodustavad telje, üks käsi ees kõhu kohal ja teine selja taga, käsi ümber pea, käed üleval, mis toovad end alla; pöörded ümber enda; puusa ja vaagna ringid; jalgade töö – põrandal olles jala tõste, parema jala vise puusast ja jalaga pühkimine.

Esimesel kohtumisel Gretteniga, mis toimus 10.aprillil ütles ta enda liikumise kohta: “Lähenen hetkel *flow* pealt. Lained ja pehmus on minu jaoks mugavad ning ma alustan enda liikumist sealt. Selle sees mängin ahelreaktsiooniga ehk katkematu liikumisega. Mulle meeldib detailsust praktiseerida, tükeldatud *waveness* on minu tugev külg. Palju teen ka silmad kinni asju, võiksin silmi avada. Nõrkuseks on kogu keha kasutus, kui peamiselt liigun torsost, kätest ja puusast, siis kael, pea ja jalad jäävad unarusse. Võiksin avada rindkere rohkem. Tempoga seoses mängin rütmist ajendatult, kui heli ruumis ei ole, siis tekitan endale peas rütmistatuse. Tahaksin tegeleda kõige rohkem nihete ja ootamatute otsustega.” (Vaga, 2025). Gretteni isiklikuks improviseerimise lähtepunktiks on muusikast lähtumine. Samuti ka tunnetamine, kas läbi ebamugavuse või mugavuse minemine või kehalise pingega kaudu improviseerimine.

Gretteniga esimesel kohtumisel viisin samuti läbi neli harjutust, milleks olid minu poolt pakutud helitaust, vaikuses, ühe kehaosa korruga liigutamine ja enda isiklik sisend. Ta tõi välja, et näiteks vaikuses liikumine avas teda kehaliselt rohkem ja oli põnevam, sest pidi ise heli otsima, seetõttu tulid esile kehalised asendid. Kolmanda harjutuse puhul, kus pidi lähtuma ühest kehaosast korruga tundis ta end selle harjutuse puhul kõige vabamalt, sest ülesanne oli konkreetne ja mugav, polnud muret, kust kinni hakata, struktuur andis vabaduse.

Esimesest kohtumisest Gretteniga tulid ülesannete põhjal välja järgnevad kordused ja mustrid: käed juhivad, aja võtmine, seljast läbi lained/lainetamine, vaated erinevates ruumi sihtpunktides, nurgelisus, mäng asendi/kuju/motiiviga.

Irisega toimus esimene kohtumine 14.aprillil ning ta arvas, et tema üheks mugavustsooniks on põrand, sealt saab hoo ja kindluse. Lemmikasjad põrandal on meritähe liikumine, slaidid, hooga pöörded ning rullid. Liikumiskvaliteet improviseerides on voolav ja sujuv. Kasutab rohkem käsi ja jalgu ning eriti paremat kätt, käed tihti alustavad liikumist. Meeldivad suured ringid kätega nind ring üle pea kätega, sõrmed ja peopesa lähevad

liikumisega kaasa. Nõrkusteks toob Iris välja, et püsti olles on keeruline kogu keha kasutada, unustab jalgu kasutada. Samuti toob ka enda nõrkusteks välja, et liigutused ei ole lõpetatud, vaid jäävad poolikuks, samas jäädes ühte temposse kinni (Rämmeld, 2025). Irise improviseerimise eesmärgiks on, kas soojendada või venitada, kasutades muusikat. Ta tõi välja, et enamasti on tal mingisugune põhjus ja eelsisend, miks siseneb improvisatsiooni, olgu selleks siis pilt, tekst või kvaliteet.

Esimesel sessioonil Irisega tegime läbi 4 harjutust, milleks oli muusikata improviseerimine, ühe kehaosa korruga liigutamine, enda isiklik sisend ja muusikavalik ning valitud žesti kaudu liikumine. Ta tõi välja, et kõige vabamalt tundis ta end kolmandas ehk enda isikliku sisendi ja helitausta ülesandes.

Nähtud kordused ja mustrid, mida nägin esimesel sessioonil Irise puhul olid pöörded, ringitamine, lainetamine, voolavus, jõnksutamine, põrandalt läbi rullid, hakkimisest voolavusse jõudmine, istumine puusa sisse, jala ristamine, väikesed hüpped ja käega suure kaare tegemine.

Minu jaoks oli ülesannete puhul oluline, et tantsija tunneks end ülesandes võimalikult mugavalt, sest olukord, kuhu ta oli pandud oli iseenesest ebaloomulik – ta liigub ning mina (ja teised tantsijad) vaatavad igat tema liigutust ning panevad selle kirja. Kujunesid välja kolm põhilist ülesannet, mille puhul uuritavad ütlesid, et neil oli kõige mugavam liikuda antud harjutustes. Nendeks olid enda sisend, juhtivast kehaosast liikumine ning liikumine ja rääkimine samaaegselt. Viimase ülesande puhul oli mul hüpotees, et kui peab rääkima ja liikuma samaaegselt, siis keha ei mõtle enam sellele, kuidas liikuda, sest fookus on nüüd rääkimisel. Seeläbi saab ilmned keha “esimene valik”, kuidas liikuda. Jutt, mida rääkida pidi olema võimalikult lihtne, seega oli teemaks alati nende senine päev, ärkamisest kuni selle hetkeni, kus nad nüüd on.

Palusin ka kõigil pidada selle aja jooksul liikumispäevikut, hoides fookust hetkedel, mil nad realiseerivad end erialaselt, kas olles tantsutunnis, proovis, üksinda saalis või ise tundi andes. Mind huvitas see, kuidas nad kirjeldavad ja milliseid sõnu kasutavad, kui analüüsivad iseennast.

### 3.1 Liikumispäeviku märkmed

Nii Lotta, Iris, kui ka Gretten pidasid kuu aja jooksul liikumispäevikut. Toon välja mõned nende endi tähelepanekud päevikutest.

Lotta:

8.04 “Ikka ja jälle mõistsin, et kindlasti üheks korduvaks mugavuseks on mingil viisil põrand...üleüldine plastiline/sujuv liikumine põrandal. Fookuseks liigutuste lõpetamine ja lõpuni viimine.” (Loo, 2025)

18.04 “Kordused mingitest fraasidest, kus käed on alati fookuses ning juhivad kogu liikumist. Hästi palju on ka mingeid pause või seisakuid, eriti siis, kui on mingi heli taustaks, millel on eristatavad rütmid.” (Loo, 2025)

5.05 “Aina rohkem on tekkinud seda mõtlemist selle peale, kuidas ma liigun. Tõenäoliselt see on tulnud sellest analüüsist peale liikumisi seoses sessioonidega. Kõige rohkem olen tähele pannud seda geomeetriat, millest kõik mulle rääkinud on, aga ise pole aru saanud. Kõige rohkem seda geomeetriat tekitavad vist mu käed mul on tunne. Käte asetus keha ümber ning kuidas nende järgi ka keha liigub. Samaaegselt on sees mingit voolavust või mingi liikumine toimub kogu aeg puusadest. Panen tähele, et ka maas on korduseid tihti. Kas siis seljarullid ja tavaliselt seljarullide ajal on käed pea kohal maas.” (Loo, 2025)

6.05 “Improvisatsioon on tihti peale selline asi, millele refleksiooni ei järgne, vaid on lihtsalt kulgemine ja teen, mis meeldib. Kuid tänu nendele sessioonidele on mul midagi, millega edasi tegeleda. Praegu on väga korduvateks elementideks mingid õõtsumised ning keha raskuste vahetamised ühelt jalalt teisele, mis varieeruvad olenevalt koreograafiast. Ma ei leia, et see oleks halb, vaid see on tõenäoliselt minu endale omane kvaliteet, kuid ma arvan, et sellega on võimalik jõuda palju kaugemale, kui sellega intensiivsemalt tegeleda. Leian ka, et igasugused maha minekud jõuavad alati sama tulemuseni – seljarull, kus käed liiguvad pea kohal ning jalad tulevad kehale järgi.” (Loo, 2025)

Gretteni liikumispäeviku sissekanded on tulnud tunnieelsest improviseerimisest, tantsumaratonist, lastega tunnis improviseerimisest ja tantsuõistlustelt. Ta pani enda juures tähele pehmet liikumist, kõikumist, palju pea kasutust, nurki, vähe põranda kasutust, voolavust, lainetusi, väikeseid detaile kätes, hüppeid, pörkamisi, palju pöördeid, lainetusi (korduv muster), muusikast mõjutatud aktsente, nurgelisi kujundeid kehas, jooksmist, pause,

lainetusi (korduv), poose, tasakaaluga mängimist, kõikumist (korduv), detailsust kätes (korduv), kiireid pöördeid (korduv), hüplikust, pause (korduv), pehmust ülakehas (korduv), rütmistatust, kätetööd, jalgadetööd, sammumist ja detailsust. (Vaga, 2025)

Iris on liikumispäevikusse sissekandeid teinud proovidest, balleti tundidest, tantsutehnika tundidest, liikumissessioonidest, kehatöö tundidest ja üksinda saalis improviseerimisest

13. aprill: "Keha otsib pidevalt uusi võimalusi. Tunnen et täna on mu abaluud väga aktiivsed ja avatud. Sujuv aga pingestatud liikumine."

14. aprill: "Tasakaal on halb ja mingite keerukamate pooside staatiline hoidmine ei tule välja. Pilk suundub kogu aeg kogemata maha."

17. aprill: "Tegutsen inertsiga ja jõuga. Jalad töötavad kiirelt, konkreetselt ja funktsionaalselt. Raskuse andmine ja ära andmine. Keha hakkab orgaaniliselt ennast hoidma ja leidma viise, kuidas hoogu ja jõudu kasutada

18. aprill: "Keha tegeleb sirutuste ja venitustega. Keha pikemaks ja suuremaks venitamine. Näpuotsad aktiivsed ja pikenevad kaugemale."

21. aprill: "Keha otsib spiraale ja keerde.

23. aprill: "Keha ei taha liigutusi ära lõpetada. *Effortless*. Olen palju maas, keha proovib leida uusi asendeid. Jään pidevalt passiivseks ja staatiliseks. Põlved on palju töös, neist kas algab liikumine või jätkub. Põlved pöörduvad sissepoole. Kehaga heli tekitamine annab inspiratsiooni. Keha kontraktsioonid on esil."

29. aprill: "Tempo on aeglane ja pigem ühtlane. Olen emotsionaalne ja see ilmselt väljendub ka liikumises. Tugevaid ja jõulisi liigutusi ei ole eriti. Pigem sujuvus ja väiksed detailid. Keha ei otsi eriti midagi uut, vaid tegutseb mugavustsoonis. Tunnen, et puusad juhivad mind või vähemalt annavad mingi algimpulsi liikumisele.

6. mail: "Liikumine ei tundu mulle eriti dünaamiline. Tunnen et teen pidevalt samu asju ja takerdun kordustesse. Käed juhivad ja lainetavad. Künarnuki sisekülg juhib. Ma ei oska maas midagi teha. Teen ühe üle selja rulli ja tulen üles tagasi. Pausid jäävad sisse. Jalutan, et uut liikumist leida.

Liikumispäevikutest selgus, et tantsijad kasutavad enda liikumise puhul sessioonide ajal välja toodud sõnu või kirjeldusi. Päeviku sissekanded läksid aja möödudes sisukamaks ja põhjalikumaks.

### 3.2 Järeldused ja tulemused

Kuigi olin eelnevalt Labani liikumisanalüüsi põhjal seadnud jälgimiseks tempo, tasandi ja ruumi lähtekohad, siis kaasusid jälgimise käigus ka teised kategooriad nagu kehaosad, tegevused, suunad ja kirjeldavad sõnad. Algselt püstitatud hüpotees, et tempo, tasandi ja ruumi jälgimine muudab analüüsi hoomatavaks ei pidanud paika. Ainult nendele toetumine sai piiravaks, mis ei andnud ühtset vastust, sest näiteks tasandi puhul ilmnnes kõigil, et kasutatakse mõlemat tasandit ning see erines päeviti ja meeleoluti. Sama oli tempoga. Tempo oli mõjutatud harjutustest, meeleolust ning muusikavalikust. Kehavara on laiem ja rikkam kui nimetatud fookuspunktid. Lasin lahti lähtepunktidest ning panin võimalikult täpselt kirja seda, mida mulle näidati ehk kuidas keha liikus.

Tulemused sain kontentanalüüsi tehes. Kontentanalüüsi tulemiks on märkide või märkide rühma ehk teksti omaduste esinemissagedused (Kalmus, 2015). See tähendab ülestähendused, mida olin mitmete harjutuste ja sessioonide juures ära märkinud ning mis kordusid, said otsustavaks. Tulemused kujunesid iga sessiooni kokkuvõtetest.

Lotta märkas ise enda liikumise juures *swinge*, sujuvust tempos, slide, vajumist asendisse, suurt sirge jala kaart, laineid, tasakaaluga mängimist, käte kasutust enamasti torso ja pea piirkonnas. Mis Lotta jaoks oli aga uus teadasaamine oli see, et tema liikumises on märgata õõtsumist. See võib tulla sellest, et Lottal on tendents sammuda jalalt jalale, vahetada raskuskannet, mis omakorda viib õõtsumiseni.

Labani liikumisanalüüsist ja enda täienduste põhjal tegin iga uuritava lõpptulemustest tabeli. Alljärgnev tabel (tabel 1) on analüüs Lotta ainuomase liikumise kohta:

**Tabel 1.** Lotta liikumissessioonide kokkuvõte

Keha	Mis kehaosi kasutatakse ja mis juhib?	Käed juhivad, käte detailsus, käed torso ja pea piirkonnas, üks käsi rinnal risti ja teine selja taga, aktiivsed jalalabad
Ruum	Kuhu liigutakse? Milliseid suundi ja tasandeid kasutatakse?	Ülemine tasand, telgepidi liikumine, põrandalt läbiminekuud, slaidid, põrandal rullid, neljal toetuspunktil
Kvaliteet	Kuidas liigutakse?	Sujuv ja voolav, konkreetsusest pehmeks, vajumine liigutustesse, raskuskanne jalalt jalale, õõtsumine, tasakaaluga mängimine, pöörlemine põlvedel ja kandadel

Vorm ja kuju	Milliseid positsioone ja kujundeid luuakse?	Nurgelisus, kandiline, geomeetriline (sirged, diagonaalid, nurgad), poosid, ringid, lainetamine, lainetused kehast, kaared liikumises, neljal toetuspunktil, teljelised kujundid
Loomingulisus ja impulss	Millega katsetatakse? Mis on sisemised impulsid?	Kaevamine kätega, tasakaaluga mängimine, liigutuste venitamine ehk <i>slow motion</i> efekt, poosid
Liigutuste tüübid	Mida tehakse?	Ülakehast alla langemine, seljast läbi lained, selja rullid, jalaga pühkimine, puusa ringid, väljaasted, suured jala kaared, puusa ja vaagna ringid, kükid, seljarullid

Peale viimase sessiooni viimast harjutust ütles Lotta: ‘mind häirib ennast, et seljarullid on alati ühesugused. Ma olen seda kogu aeg teinud, aga nüüd panen reaalselt tähele...Sain siit kaasa enese reflekteerimise, seda saab nüüd enese kasuks ära kasutada, millega töötada.’ (Loo, 2025)

Nii nagu esimesel kohtumisel palusin neil enda liikumist kirjeldada, palusin seda ka peale viimast kohtumist teha. Lotta kirjeldab nüüd enda liikumist järgnevalt: ‘tunnen, et improvisatsiooni refleksioon on pannud mind märkama mingeid kordusi ja stampe, millele ma eelnevalt pole osanud näppu peale panna. Sessioonide alguses tundus veidi veider, et keegi vaatab mind liikumas ning kirjeldab, mida ta nägi. See tundus kui kriitiline tagasiside, et mida ma võiksin muuta, mis tõenäoliselt tuleb mingist sisseharjutud muustrist, mis tantsustuudiotest tuleb. Kuid nüüd mõistan, mida see tegelikult tähendab ja mulle isiklikult juurde annab. Algselt oli ka väga raske tagasi mõelda, et mida ma üldse liikudes tegin ning oli pooleldi täielik mäluauk, kuid nüüd ma olen teadlikum, mida ma teen ning kuidas ma teen. Kui ise sellega individuaalselt edasi minna, saab ennast veelgi rohkem analüüsida ning arendada. Olen teadlikum oma muustritest: kehakõikumised, pühkiva jala elemendid, geomeetria, hetkelised pausid. Kõik see, mida ma eelnevalt polnud tähele pannud. Just see geomeetria jäi mulle kõige rohkem meelde. Mulle tundub, et sellega on mul kõige suurem soov edasi tegeleda ja kasutada iseenda jaoks ära. Tunnen, et sealt on võimalik midagi välja pureda ja leida. Nii tore oli ka teisi jälgida, näha, et meil kõigil on endale omased kordused ja igaüks on tegelikult leidnud väga OMA liikumise.’ (Loo, 2025)

Gretten tõi sessioonide ajal ise välja, et tema käed juhivad, detailid ilmnevad randmetes, toimuvad liigeste pöörded ja rotatsioonid, tendents on kasutada maapinda vaid

hetkeks, et seal kohe edasi minna, liikumine on hüplik, kuid samas ka pehme, esineb laineid ja lainetamist, palju pöördeid, väljaasteid ja kannatõsteid. Peale sessioone moodustus Gretteni liikumisest ja kehakasutusest tabel (vt tabel 2).

**Tabel 2.** Gretteni liikumissessioonide kokkuvõte

Keha	Mis kehaosi kasutatakse ja mis juhib?	Käed enda ees rusikas maas, käte detailsus, seljast läbi lained, kannatõste, randmeringid, käed juhivad, käed juhivad pead, käed voldivad end kokku, käed kukla taga
Ruum	Kuhu liigutakse? Milliseid suundi ja tasandeid kasutatakse?	Vaated erinevates sihtpunktides ruumis, pilk liigub
Kvaliteet	Kuidas liigutakse?	Rütmistatus, pausid, tempoga mäng, liigutuste katkestamine, konkreetsusest pehmusesse/nurgelisusest lainetusse, aja võtmine, pehmus, lainetamine
Vorm ja kuju	Milliseid positsioone ja kujundeid luuakse?	Nurgelisus, kandilisus
Loomingulisus ja impulss	Millega katsetatakse? Mis on sisemised impulsid?	Kättega läbi pugemine, doominoefekt, motiiviga katsetamine ja mängimine
Liigutuste tüübid	Mida tehakse?	Pöörded, hüpped, jalgadega lahku hüppamine, raskuskanded ühelt jalalt teisele, tasakaaluga mängimine, põrandalt läbimine

Gretten tõi enda juures välja sellise tähelepaneku, et see, mis ta kodus teeb niisama, tuleb ka üle tantsusaali. Ehk *habituse* mõiste järgi ei saa me välja lülitada endale omast liikumist, vaid see kandub erinevates sotsiaalsetes ruumides edasi, sest on minu sees ja minuga kaasas.

Gretten eneseanalüüs peale sessioone oli järgmine: ‘‘mu keha töötab nurgelise ja voolavuse vahel. On pehme, samas pisikesi detaile ja kujundlikke nurki täis. Väljaasted, raskuskanne ja tasakaaluga mängimine on mulle iseloomulikud. Edasi-tagasi *reverse* mustri mängin palju ja fookuses on alateadlikult rohkem käed kui jalad. Mingi merelainetuslik loksutamine on ka nüanss, mis tuleb aina enam esile. Väikeseid hüppeid teen, aga pigem harva. Põrandal ei ole mugav, hakkab seal rohkem kehaliste võimaluste otsimise ja katsetamisega tegelema kui lihtsalt liikumisega. Kehaosade manipuleerimine on aina

sagedasem nähtus ja väga konkreetseks on saanud ühe kanna tõstmine. Viimane on huvitav detail, mida pole varem ise märganud. Võtan asendeid, et seal liigutada üht väikest detailset kehaosa. Ruumikasutuses ei ole ma ikka veel meistriks saanud, sellega peaks tööd tegema veel. Peale seda, kui protsessis asju oleme koos välja hääldanud, ei jää mulle enam teatud nüansid liikumises märkamata. Kogu aeg mõtlen ainult nendele, mis on protsessi jooksul välja toodud. Nii huvitav.” (Vaga, 2025)

Iris märkas sessioonide ajal enda liikumise juures katkendlikust, liigutuste pooleli jätmist, käte kaari, ruumi vähest kasutust, liikumise suvalisust, jalutamist, samu tempo mustreid, kätekasutuse rohkust, paigalolemist, liigutuste minimaalsust. Irise jaoks oli uus info, et ta liikumise ajal istub või vajub puusa sisse. Samuti on Irise liikumises näha liikumistaadi, mida kutsusime analüüside ajal nii takerdumiseks, kui ka jõnksatamiseks (kasutasime ka ingliskeelset sõna *glitch*). Peale sessioone moodustus Irise liikumisest ja kehakasutusest tabel (vt tabel 3).

**Tabel 3.** Irise liikumissessioonide kokkuvõte:

Keha	Mis kehaosi kasutatakse ja mis juhib?	Aktiivne pea, parem käsi juhib, parem jalg viib pöörlemisse, nõtkete põlvedest, pea kuklas, käed raamistavad
Ruum	Kuhu liigutakse? Milliseid suundi ja tasandeid kasutatakse?	Suunamuutused, jala <i>swingid</i> põrandal, põrandalt läbi rullid
Kvaliteet	Kuidas liigutakse?	Voolav, hakkimine, jõnksatamine, takerdumine, äkilisest pehmeks/pingest lõdvestusse, sujuv, lainetamine
Vorm ja kuju	Milliseid positsioone ja kujundeid luuakse?	Käte rotatsioonid ja väljapoolsus, neljal jäsemel, spiraalid
Loomingulisus ja impulsid	Millega katsetatakse? Mis on sisemised impulsid?	Tasakaaluga mängimine, katkestused
Liigutuste tüübid	Mida tehakse?	Puusa sisse istumine, jalad risti, suur väljaaste, väikesed hüpped, põrked, hüpitamine, sammumine, ringitamine

Peale viimast sessiooni kirjeldab Iris enda liikumist nii: “otsin liikumisest lõbu ja head tunnet. Tahan hoogu, inertsit ja jõudu. Kasutan palju jooksu ja kõndi kui otsin liikumist või kogun hoogu. Käed juhivad palju ja annavad impulsse, hoogu ja suunda. Eriti parem käsi.

Tihti teeb parem käsi üle pea ringi, millega kaasneb kogu keha. Käed on pidevalt väljapoole avatud ja juhib küünarnuki sisekülge. Näpuotsad ja peopesad on aktiivsed ja lisavad detaile. Kasutan tihti väikseid jõnksatusi ja hüppeid, et lisada tempovahetusi. Pidevad mustrid on istumine puusa sisse ja jalgadega väljaastes erinevate pooside otsimine. Madalamal tasandil on mugavaks liikumiseks erinevad slaidid, hooga pöörded pepu peal ja rullid. Ka erinevatest neljal jäsemel asenditest ja kolmnurk asendist on saanud mingit laadi mugavustsoon. Üldiselt improviseerides on liikumise tempo pigem ühtlane ja vahelduv (aeglasele ja sujuvale liikumisele järgneb paar kiiremat aktsenti).” (Rämmeld, 2025)

Iris tõi välja sessioonide algul liikumissessioonide olulisuse: “keegi väga ei analüüsi meie improviseerimist, kui siis meie tehnikat”. Tehnika puhul on väljakujunenud raam, mida ja kuidas jälgida, kas tehnikat sooritatakse õigesti. Improvisatsiooni puhul, mis on vabas vormis liikumine, ei ole väljakujunenud raami, kuid mille analüüsimisel saab ilmned tantsija isikupärane liikumine. Selle tähelepanekuga saab lugeda antud töös püstitatud hüpoteesi õnnestunuks. Püstitatud hüpotees oli, et liikumissessioonide kaudu jõuan tantsija kehavarani, kusjuures kehavara mõiste ise ei anna vastuseid tantsija individuaalse liikumise kohta, vaid aitab seda analüüsida.

Rõhutan, et kehakasutus on pidevas muutumises ning selleks, et süvitsi uurida tantsija tantsuspetsiifilist kehavara, nõuab see pikemat aega jälgimist ja analüüsimist kui poolteist kuud. Samuti rõhutan seda, et kuigi kehavara mõiste hõlmab endas indiviidi kõiki läbielatud kogemusi, siis antud töö otsis ainult tantsimisega seotud kehavara, mitte ei analüüsinud muid argi-või olmeliikumisi.

Läbiviidud liikumissessioonide põhjal saan aga öelda, et Lotta kehavara koosneb juhtivatest kätest, käte detailsusest, käte kasutamisest eriti torso ja pea piirkonnas, aktiivsete jalalabade kasutusest, telgepidi liikumisest, põrandalt läbimineku test, slaididest, põrandal rullidest, liigutuse venitamisest (*slow motion* efektist), poosidest, ringidest, lainetamisest, neljal toetuspunkttil liikumisest. Lotta kui tantsija kehavara on sujuv ja voolav, teisalt nurgeline ja kandiline, mis kergusega vahetub konkreetsest pehmeks. Tendentsideks on vajumine liigutustesse, raskuskanne jalalt jalale, õõtsumine, tasakaaluga mängimine, pöörlamine põlvedel ja kandadel. Liikumise nurgelisus ja kandilisus ilmneb geomeetriliste kujundite – sirgete, diagonaalide, nurkade – tekitamisel.

Gretteni kehavarasse kuulub käte detailsus, seljast läbi lained, kannatõste, randmeringid, käte juhtivus, käte kokku voltimine, vaated erinevates sihtpunktides ruumis, pausid, tempoga mäng, liigutuste katkestamine, aja võtmine, lainetamine, kätega läbi

pugemine, doominoefekt. Gretteni kehavara on rütmistatud ja pehme, ilmneb ka nurgelisust ja kandilisust.

Irise kehavara koosneb aktiivsest pea kasutusest, parema käe juhtimisest, parem jala pöörlemisse viimisest, nõtketest põlvedest, pea kuklas hoidmisest, suunamuutustest, jala *swingidest* põrandal, põrandalt läbi rullidest. Irise tantsuspetsiifiline kehavara on voolav, hakkiv, esineb jõnksatamist/takerdumist (*glitch*), äkilisest pehmeks või pingest lõdvestusse muutumust, sujuv, lainetav. Irise kehavaral on iseloomulik puusa sisse istumine, jalgade ristamine, suur väljaaste, väikesed hüpped, pörked, hüpitamine, sammumine ja ringitamine. Irise puhul leidsime kollektiivselt sõna "jõnksatamine". Polnud varem kuulnud, et keegi oleks kirjeldanud liikumist sõnaga "jõnksatav".

Peale tantsijate individuaalsete tulemuste jõudsin kategooriateni ja küsimusteni, mis liikumisanalüüsi toetavad. Kategooriateks on keha, ruum, kvaliteet, vorm ja kuju, loomingulisus ja impulss, liigutuste tüübid. Neid suunavad küsimused on: mis kehaosi kasutatakse ja mis juhib?, kuhu liigutakse?, kuidas liigutakse?, milliseid positsioone ja kujundeid luuakse?, millega katsetatakse?, mida tehakse?.

## KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö eesmärgiks oli praktilisel teel, antud juhul liikumissessioonide kaudu jõuda kolme tantsutudengi tantsuspetiifilise kehavarani. Eesmärgini jõudmiseks viisin igapähega läbi kuus liikumissessiooni, mis sisaldasid improvisatoorseid harjutusi, üksteise jälgimist ja analüüsi.

Sessioonide põhjal otsiti vastust küsimusele: kuidas läbi liikumissessioonide jõuab tantsija enda kehavarani?

Analüüsi käigus jõudsin välja kategooriateni, milleks on: keha, ruum, kvaliteet, vorm ja kuju, loomingulisus ja impulss ning liigutuste tüübid. Samuti jõudsin iga uuritava ainuomase liikumisviisini. Lotta kehavara koosneb juhtivatest kätest, käte detailsusest, telgepidi liikumisest, põrandalt läbiminekukest, slaididest, liigutuse venitamisest (*slow motion* efektist), poosidest, ringidest, lainetamisest. Gretteni kehavarasse kuulub käte detailsus, seljast läbi lained, kanna tõste, randmeringid, käte juhtivus, käte kokku voltimine, vaated erinevates sihtpunktides ruumis, pausid, tempoga mäng, liigutuste katkestamine, aja võtmine, lainetamine, kätega läbi pugemine, dominoefekt. Irise kehavara koosneb aktiivsest pea kasutusest, parema käe juhtimisest, parem jala pöörlemisse viimisest, nõtketest põlvedest, pea kuklas hoidmisest, suunamuutustest, jala *swingidest* põrandal, põrandalt läbi rullidest ja jõnksatustest.

Kokkuvõttes on töö kõige olulisemaks osaks see, et kõik tantsijad kogesid, kuidas liikumissessioonid aitasid neil teadvustada seni märkamatuks jäänud mustreid, kordusi ja tendentse. Neil on nüüd oskus end paremini analüüsida. Samuti on töö oluliseks vooruseks improvisatsiooni analüüsimine, mis annab tantsijale rohkem infot tema individuaalse liikumise kohta kui tehnika analüüsimine.

Töö puuduseks on asjaolu, et töö praktiline osa kestis vähest aega, mille põhjal saadud tulemused ei ole põhjalikud. Töö potentsiaal on minna liikumisanalüüsiga edasi ning arendada välja oma märgisüsteem, näiteks graafiline notatsioon või koordinaatteljestik, kuidas tantsu kirja panna ning seda ka lugeda.

## KASUTATUD KIRJANDUS

Bourdieu, P. (2003). *Praktilised põhjused*. Tänapäev

Bradley, K. K. (2009). *Rudolf Laban*. Routledge

Huang, X. (2019). Understanding Bourdieu - Cultural Capital and Habitus. Canadian Center of Science and Education. 11(3), 45-49, <https://doi.org/10.5539/res.v11n3p45>

Löfström, E. (2011). *Tegevusuuringu käsiraamat*. Archimedes

Kalam, K. (2024). *Kehavara mõiste loomine fenomenoloogilise uurimismeetodi kaudu*. Seminaritöö. Tartu Ülikooli Viljandi kultuuriakadeemia, etenduskunsti õppekava  
<https://docs.google.com/document/d/1ycGnWvWqmNER9wYk6sRhffjlxP7OGwmXk0eceX0yo/edit?tab=t.0>

Kalmus, V. (2015). *Standardiseeritud kontentanalüüs*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. <https://samm.ut.ee/kontentanalyyis/>

Laban, R. (2011). *The Mastery of Movement*. A Dance Books Publication.

Loo, L. L. (2025). *Autori intervjuu*. Viljandi, 06.mai.

Loo, L. L. (2025). *Liikumissessioonid*. Liikumispäevik. Kasutatud 11.05.2025.

Merleau-Ponty, M. (2019). *Taju fenomenoloogia*. Ilmamaa.

Rämmeld, I. (2025). *Autori intervjuu*. Viljandi, 06.mai.

Rämmeld, I. (2025). *Liikumissessioonid*. Liikumispäevik. Kasutatud 11.05.2025.

Vaga, G. (2025). *Autori intervjuu*. Viljandi, 06.mai.

Vaga, G. (2025). *Liikumissessioonid*. Liikumispäevik. Kasutatud 11.05.2025.

Vileep, K. S. (2020). *Movement Analysis*. Vaadatud 02.02.2025.

[http://kuvempu.ac.in/eng/studymetrial/Login/Admin/study\\_material/853221-04-2020Movement%20Analysis.pdf](http://kuvempu.ac.in/eng/studymetrial/Login/Admin/study_material/853221-04-2020Movement%20Analysis.pdf)



## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Kristin Kalam,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “**Liikumise analüüsimisest tantsija kehavara leidmiseni**”, mille juhendaja on Kai Valtna, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kristin Kalam

**13.05.2025**