

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppekava

Katrin Tammjärv

**BALLETITANTSIJA KEHATUNNETUSE ARENDAMINE LÄBI KAASAEGSE
TANTSU**

Lõputöö

Juhendajad: Valeria Januškevits

Kai Valtna

Kaitsmisele lubatud.....

(Juhendaja allkiri)

Viljandi 2019

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. TEOREETILINE TAUST	4
1.1 Kehatunnetus	4
1.2 Kehatunnetus balleti- ja kaasaegse tantsu tunnis	5
2. TÖÖPROTSESS	8
2.1 Kaasaegse tantsu tundide planeerimine ja sisu	8
2.2 Tunni ülesehitus	9
2.2.1 Soojendus	9
2.2.2 Põrandatehnika	10
2.2.3 Koreograafia õppimine	11
2.3 Õpetaja roll	12
3. KEHATUNNETUSE ARENEMINE MINU VAATEPUNKTIST	14
4. MINU KOGEMUS	16
KOKKUVÕTE	17
KASUTATUD KIRJANDUS	18
SUMMARY	19

SISSEJUHATUS

Käesolev tantsuõpetaja kutse lõputöö on jätk minu seminaritööle, mis tegeleb kehatunnetuse uurimisega balleti- ja kaasaegse tantsu tunnis. Nägin probleemina seda, kuidas balletikoolis ei pööratud tähelepanu kehateadlikkusele ega kehatunnetusele. Seal oli eesmärgiks lihtsalt õpetaja jäljendamine saamata aru, kuidas oma keha kasutada, et soovitud tulemusi saavutada. Antud töö **eesmärk** on uurida balletiõpilaste kehatunnetuse arendamist läbi kaasaegse tantsu.

Praktika tunde andsin Tartus Ida Tantsukoolis 4. ja 8. klassi õpilastele alates 2018. aasta septembrikuust. Tundides osales kahe klassi peale kokku 10 tüdrukut vanuses 13-20 eluaastat.

Töö esimeses osas kirjutan lahti kehatunnetuse mõiste läbi kehateadlikkuse ning selle erinevuse balleti ning kaasaegse tantsu tunnis.

Töö teises osas kirjutan tööprotsessist. Kirjeldan tundide ülesehitust ja sisu ning seletan lahti, mis eesmärgil ma mingeid ülesandeid kasutasin. Veel kirjutan enda rollist kaasaegse tantsu õpetajana Ida Tantsukoolis.

Töö kolmandas osas kirjutan õpilaste kehatunnetuse arenemisest kaasaegses tantsus, lähtudes minu vaatepunktist.

Töö neljandas osas teen järeldusi enda kogemuse kohta õpetajana Ida tantsukoolis.

1. TEOREETILINE TAUST

Antud peatükis kirjutan läbi kehateadlikkuse mõiste lahti kehatunnetuse ning kehatunnetuse kasutamise erinevuse balleti- ning kaasaegse tantsu tunnis.

1.1 Kehatunnetus

Oma seminaritöös kirjutasin lahti kehateadlikkuse mõiste tantsus läbi kehateadlikkuse kasutamise erinevates valdkondades (meditsiin, käitumisteadused, filosoofia) ning lõin nende kirjelduste põhjal seoseid kehateadlikkusest tantsukunstis.

Meditsiinis, eriti ärevus- ja paanikahäirete uurimise mõistetakse kehateadlikkust kui teadlikku keskendumist ja tähelepanu kehasisestel aistingutel. Antud valdkonnas peetakse liigset kehateadlikkust pigem kahjulikuks kui kasulikuks. Patsiendi liigne keskendumine, liialdamine, mõtlemine ja uskumine katastroofilistesse lõpptulemustesse võib viia kinnisideedeni. (Mehling, Gopisetty, Daubenmier, Price, Hecht, Stewart 2009)

Käitumisteadustes tõlgendatakse kehateadlikkust kui „Kehakuvandit“. „Kehakuvand“ eeldab, et kehateadlikkus on seotud välise allika märkamisega, peegeldades keha sisemist ettekujutust visuaalsest välimusest. (Mehling *et al.* 2009)

Filosoofid, antropoloogid ja lingvistid mõistavad kehateadlikkust kui „kehalisust“, mis eeldab endas kogetud tunnet füüsilises kehas kohal olemisest ja seoste loomist oma keha vahetute kogemustega. (Mehling *et al.* 2009) Oluline on teha vahet kehast mõtlemisel ja kehalise kohalolu vahel. Kehast mõtlemine tähendab mõtlemist oma kehast kui füüsilisest objektist kõrvaltvaatajana. Kehaline kohalolu seevastu tähendab oma kehaga mingis kindlas hetkes toimuva tähele panemist. Kehalist kohalolu ei saa mõjutada kellegi teise arvamused või hinnangud, tähtis on märgata iseseisvalt, mis minu kehaga või kehas toimub ning luua seoseid väliselt- ning siseselt kogetu vahel.

Võttes arvesse eelnevat kolme lähenemist, leian, et kehateadlikkus eeldab teadlikku tähelepanu oma kehas või kehaga toimuva suhtes. Maurice Merleau-Ponty nimetab kehateadlikkust keha aluseks, meenutades meile, et me elame maailmas läbi oma keha (Stinson 1995).

Läbi oma kehale teadliku tähelepanu suunamise jõuame kehatunnetuseni. Kui kehateadlikkus tegeleb suuresti oma keha väljaspoolt jälgimisega, siis kehatunnetus keskendub keha sees toimuvale. Kehateadlikkus on seotud kehas toimuvate protsesside arusaamisest ning oskusest saadud teadmisi enda kasuks ära kasutada.

Tuues selle definitsiooni tantsukunsti, leian, et tantsija kehatunnetus seisneb selles, et ta oskab luua seoseid tantsutehnilise ja vaba liikumise vahel. Selleks, et tantsija saaks vabalt ning ohutult liikuda, on tal kõigepealt vaja teada, kuidas kasutada oma keha vastavalt enda füüsilistele võimetele. Oskus saada aru ning arvestada oma võimete piire loob võimaluse pikemaks karjääriks. Laval olles oodatakse tantsijalt visuaalset täiuslikkust, mis saab alguse kohalolekust. Tantsija peab suutma lisaks enda jälgimisele panna tähele ka enda ümber toimuvat. Ta saab aru kogetud aistingutest (nägemine, kuulmine, kompimine, jne) ning kasutab sealt saadud informatsiooni enda kasuks ära. Järgnevas alapeatükis toon välja erinevused kehatunnetuse kasutamisest balleti- ning kaasaegse tantsu tunnis.

1.2 Kehatunnetus balleti- ja kaasaegse tantsu tunnis

Selles alapeatükis kirjutan lahti kehatunnetuse kasutamise balleti- ja kaasaegse tantsu tunnis, vastavalt Ida Tantsukooli tundide ülesehitusele. Balletitund jaguneb Ida Tantsukoolis neljaks osaks. Esimene osa tunnist toimub tugipuu juures, tunni teine osa saali keskel, kolmas osa keskendub hüpetele ning viimane osa varvaskingadel tantsimisele. Minu antud kaasaegse tantsu tunnid jagunesid kolmeks osaks. Tunni esimene osa keskendus soojendusele, teine osa põrandatehnikale ning kolmas osa koreograafia õppimisele.

Lähtudes balletitunni ülesehitusest ning oma kogemusest Ida Tantsukoolis väidan, et sealne fookus on suunatud tegemisele, mitte tunnetamisele. Juba esimestest balletitundides peale koolitatakse õpilasi tegema täpselt seda, mida õpetaja ütleb või ette näitab, seletamata sealjuures lahti, kuidas või milleks mingi asi vajalik on. Õpilasi koolitatakse ja julgustatakse peeglist kontrollima, kas nad teevad täpselt nii nagu õpetaja ette on näidanud. Nende eesmärk on saavutada täiuslik füüsiline sooritus, olgu selleks siis *plié* tugipuu juures või variatsioon laval.

Lähtudes sellisest tunni ülesehitusest ning oma kogemusest väidan, et tunniosa, kus balletitantsija saab kõige rohkem kasutada kehatunnetust, on osa tugipuu juures. Seal ei ole tantsijal ennast võimalik kogu aeg peeglist kontrollida, kuna harjutused toimuvad näoga peeglist eemale. See sunnib õpilast märkama oma kehas toimuvat ning suurendab oskust parandada oma vigu läbi eelnevalt kogetu. (Tammjärv 2019, lk12)

Kaasaegse tantsu tunde ette valmistades üritasin leida erinevaid võimalusi ja ülesandeid selleks, et suunata õpilast vähem kasutama peegleid tagasiside allikatena. Kuna minu kaasaegse tantsu tunnid olid tihti üles seatud improvisatsioonilisele liikumisele, oli väga oluline tantsija tähelepanelikkus teda ümbritseva ruumi suhtes. Tantsija peab märkama korraga ruumis enda ning teiste liikujate asukohta ja oskama arvestada võimalike ohtudega, mis tema trajektoorile sattuda võivad (*ibid.* 2019).

Minu eesmärk oli lasta õpilastel kohandada minu ette näidatud harjutusi ja kombinatsioone enda kehale ning võimetele vastavaks. Läbi iseenda kehast arusaamise on õpilastel lihtsam tegeleda oma keha tunnetamisega. Neile ei ole püstitatud mingeid kindlaid norme ega eesmärgi, millised nad tundides või üldse liikudes välja peaksid nägema. Tantsija peamiseks eesmärgiks on liikumine oma keha võimete järgi mingi ülesande põhjal. Ta ei ole sunnitud moonutama oma keha, et kuuluda mingisse eliitsesse gruppi. Kaasaegse tantsija keha ei ole objekt, mille läbi tuleks saavutada mõni suurem eesmärk nagu seda on balletitantsija keha (*ibid.* 2019).

Mõeldes balletitunni ning kaasaegse tunni ülesehituse erinevustele saab nende kahe tantsustiili erinevustest välja tuua selle, et balletis on terve tund üles ehitatud tehnilise soorituse arendamisele. Kaasaegse tantsu tund on suunatud läbi oma keha tunnetamise kindla ülesande täitmisele, arvestades oma füüsilist võimekust. (Tammjärv 2019, lk 17) Kaasaegsel tantsijal ei ole oluline, et ta väljapoolsus oleks perfektne, eriti kui tema anatoomia seda ei luba. Tantsijal on lubatud ning isegi julgustatud kohandada liikumist vastavalt oma võimekusele.

Kehatunnetuse kasutamise erinevus tuleb sisse selles, et balleti ja kaasaegse tantsu fookused on suunatud erinevatesse kohtadesse. Balletitantsijale on oluline publik ja täiuslik tehniline sooritus. Kaasaegsele tantsijale seevastu hoopis enda suhe ruumi, oma keha ja sellega kogetava vastu. (*ibid.* 2019)

Kõige suurem erinevus kaasaegse tantsija ja balletitantsija vahel on see, et kaasaegne tantsija oskab luua seoseid oma kehas kogetu ja soovitava saavutuseni jõudmise vahel. Ta on harjunud liikuma keskendudes oma keha võimetele ning kogemustele. Balletitantsija seevastu on harjunud keskenduma tehnilisele sooritusele. Tema eesmärk on saavutada tantsutehniline täiuslikkus, kasutamata selleks oskust analüüsida oma keha kogemusi vaid kontrollida oma liikumist läbi väliste vahendite (peeglite). (Tammjärv 2019)

2. TÖÖPROTSESS

2.1 Kaasaegse tantsu tundide planeerimine ja sisu

Kaasaegse tantsu tundide planeerimist alustades tuli mul eelkõige arvestada minu tööandja soovidega ja tema kontseptsiooniga kaasaegsest tantsust. Minult oodati tunde, mis tegeleksid tantsutehnikaga, kuid ei oleks liiga tehnilised. Samal ajal sooviti, et tunnid keskenduksid tantsulisele liikumisele ja kindla koreograafia õppimisele. Sooviti, et tunnid ei muutuks liiga kontseptuaalseks ja liikumised ning tantsud, mida me tundides teeme, säilitaksid balletile omase liikumiskvaliteedi ja esteetika. Nende soove ja Ida Tantsukooli üldist kodukorda arvesse võttes koostasid endale nimekirja asjadest, millest tunde luues lähtuda.

- Korra nõudmine ja säilitamine tantsutunnis
- Vaatlemisoskus (kuna õpilased sageli kardavad õpetajaga suhelda)
- Esteetika säilitamine
- Soojendus, mis valmistab õpilased ette kaasaegse tantsu tunniks (kuna enne kaasaegse tantsu tunde toimusid balletitunnid)
- Tantsutehnika arendamine
- Koreograafia õppimine
- Loova liikumise sidumine tantsutehnilisse tundi

Minu õpilasteks olid Ida Tantsukooli 4. ja 8. klassi õpilased vanuses 13-20 eluaastat, kes olid kaasaegse tantsuga tegelenud ühe aasta. Tunnid toimusid üks kord nädalas kaks akadeemilist tundi korraga.

Nii suure vanusevahega õpilastele tundide planeerimine ei olnud alguses kõige lihtsam. Ma pidin arvestama sellega, et muusikad, tunni teemad, ülesanded ning tantsud oleksid eakohased noorema klassi õpilastele, aga samas mitte liiga kerged või pealiskaudsed vanema klassi õpilastele.

2.2 Tunni ülesehitus

Vastavalt Ida Tantsukooli juhtide poolt seatud ootustele kaasaegse tantsu tunni suhtes jagasin tundide ülesehituse kolmeks suuremaks osaks. Esimene osa oli soojendus, mis koosnes tavaliselt improvisatsioonil põhinevatel ülesannetel. Tunni teises osas tegelesid õpilased põrandatehnika õppimisega. Tunni viimane osa keskendus minu poolt loodud koreograafia õppimisele ning läbi tantsimisele.

2.2.1 Soojendus

Improvisatsiooni termin viitab seostele mõistetega spontaansus ja järelemõtlemise puudumine. Teisel tasandil seostuvad selle mõistega sõnad loomine, leiutamine või tekkimine, mis kõik viitavad tegevusele. Itaalia keelest tulnud sõna *improvvisatore*, mis 18. sajandil tunnistati ingliskeelseks sõnaks, tähistas luuletajat, kes esitas värse, mille ta hetke ajel loonud oli. Muusika puhul kirjeldatakse samaaegselt loomist ja esitamist tihti kui loovat ettekandmist, mis on improvisatsioonile sarnane mõiste. Nii muusika kui luule puhul nõuab oskus improviseerida suurt meisterlikkust. Improvisatsiooni on rakendatud peaaegu kõikides 20. sajandi kunstivormides ning see on avaldanud märkimisväärset mõju praktilistele kunstivormidele näiteks tantsule, teatrile, muusikale, luulele, etenduskunstile ning visuaalsetele kunstidele. Viimasel ajal on improvisatsioon sisenenud ka meele ja keha teraapiasse ning isegi väljendusvormidesse, mis on kaasatud kultuuripoliitikas. Nüüdseks on improvisatsioonil pikk ajalugu, millel on teatud erinevused tähenduses ja tahtes. Oma tuumal rajaneb improvisatsioon meele ja keha (või inimese) intuiitivsetel ressurssidel ja juhatab loominguliseks tegevuseks mõnes inimlikus taotluses. Kunstis hõlmab improvisatsioon praktikas paika seatud struktuuride katkestamist ja mittetraditsiooniliste elementide kasutuselevõtmist. Eeltingimusena nõuab improvisatsioon võimet luua spontaanselt uusi vorme. (Carter 2000)

Peamine instrument, mille kaudu improvisatsioon tantsust osa võtab, on inimkeha ja selle suhe teiste kehadega. Kõik inimese omadused, sealhulgas kehas esinevad füüsilised, kontseptuaalsed ja emotsionaalsed ressursid, on tantsus improviseerimiseks kättesaadavad. See praktiliselt piiritu kehaliste tegevuste hulk, mis on vaba stiilide ja raamistike ettekirjutustest, on oluline omadus, mis eristab improvisatsiooni tantsus, teistes kunstides (muusika, maalimine) kasutatavatest improvisatsioonidest. (Carter 2000)

Teisest küljest on improvisatsioonil kui etendusvormil oht sattuda harjumuslikesse korduvatesse mustritesse, mis võivad muutuda nii esinejate kui ka vaatajate jaoks vananenuks. Improvisatsioonilises tantsus peab etendaja looma pideva ideede ja mudelite voo, et üllatada nii ennast kui ka vaatajat. Rikkus ja mitmekesisus viiakse improvisatsiooniprotsessi kohese tagasiside abil, mis võib täielikult muuta sündmuste suunda. Seega on improvisatsioon palju nõudlikum, kui etteantud juhendite jälgimine. Improviseerija peab looma kunstilist toodet, ise seda samal ajal esitades. (*ibid.* 2000)

Mina valisin soojenduseks improvisatsioonil põhinevad ülesanded, et juba tunni alguses anda õpilastele võimalus avastada oma keha ning selle võimekust. Selleks, et mitte õpilasi kohe aasta alguses ära ehmatada, alustasin ma harjutustest, mis olid üsna konkreetsed. Esimesed improvisatsioonilised ülesanded keskendusid erinevatel tasanditel ja nende vahel liikumisel. Sealt edasi liikusime erinevate kehaosade poolt juhitud liikumisteni. Lisaks neile ülesannetele kasutasin Limóni tehnika liikumisprintsiipe nagu hingamine, raskus, taastamine, et aidata õpilastel avastada liikumiseks erinevaid kvaliteete. Aasta lõpuks olid õpilased piisavalt läbi teinud ja katsetanud erinevaid ülesandeid ning ma andsin neile liikumiseks vabad käed, et nad saaksid katsetada endas tekkinud liikumiskeeli.

2.2.2 Põrandatehnika

Paljudes tehnikates mõtleme me tantsust kui kujundipõhisest, mitte aga oma keha liikumisest läbi ruumi. (...). Põrandatehnikas ei leita vastuseid kujundite kopeerimisel. Endalt on vaja küsida „kuidas saab mu keha täita käesolevat ülesannet?“, mitte „kuidas mu keha näeks välja nagu õpetaja keha?“. (Whittenburg 2016)

Ma valisin tunni tehniliseks osaks põrandatehnika, sest see vastandub täielikult balletitehnikale. Kui balletitehnika eesmärk on olla graatsiline ja jätta mulje, et tantsija hõljub lava kohal, siis põrandatehnika eesmärgiks on oma keharaskuse suunamine põrandasse. Minu jaoks oli oluline pakkuda õpilastele midagi, millega nad varem kokku puutunud ei olnud. Millegi uue katsetamine aitab kaasa oma liikumiskeele rikastumisele.

Põrandatehnika minu jaoks on madalal tasandil liikumine, enda keharaskuse põrandale suunamine ja siis jällegi oma keha tsentrumist jõu leidmine ja põrandat survestades enda ära tõukamine liikumiseks ja hüpeteks. Põrandatehnika elementideks on näiteks spiraalne liikumine põrandal erinevate jäsemete juhtimisel, erinevad kukerpallid ja erinevad slaidid ning hüpped. Põrandatehnika arendab lihastööd ja aitab mõista tsentrumi õiget kasutamist. Parandab keha sujuvat liikumist ja õpetab maad vastu võtma ning sealt ennast ära tõukama. (Pook 2016, lk 9-10)

Põrandatehnika elementidest kasutasin ma tunnis erinevaid veeremisi üle saali, kukerpalle, *sile*, hüppeid, alla minekuid, jne. Erinevates elementidest moodustasin õpilastele kombinatsioonid selleks, et muuta liikumine nende jaoks huvitavamaks, vaheldusrikkamaks ja tantsulisemaks.

2.2.3 Koreograafia õppimine

Otsus lõpetada tund koreograafia õppimisega tulenes kahest põhjusest. Esiteks mu tööandjad ootasid, et tüdrukud õpiksid lisaks tehnikale ka tantse. Teiseks põhjuseks oli minu isiklik soov näidata õpilastele, kuidas kasutada kaasaegse tantsu tehnikat, mida me eelnevalt õppinud oleme, koreograafias.

Koreograafia uurimine tantsus pakub teadlastele intrigeerivat vaatepunkti teadmiste, kujutlusvõime ja tähelepanu vaheliste seoste kohta uute liikumiste õppimises loovas protsessis. [...]. Koreograafia õppimine aitab tekitada tantsijas „võimalikkusele mõtlemist“- loominguine protsess, mis saab alguse kunstilistest esitajatest, kes küsivad loominguiliselt „Mis siis, kui?“ enne, kui nad hakkavad uut tegevust ellu viima. Samamoodi väidavad Kaufman ja Baer, et kogu etenduse ajal seisab tantsija silmitsi hetkeliste otsustega, näiteks kuidas ja millal lõpetada liigutus, muutes selle loomupäraseks loominguiliseks protsessiks. (Carey, Moran & Rooney 2019)

2.3 Õpetaja roll

Õppeaasta alguses oli minu üheks suurimaks küsimuseks see, kuidas mina õpetajana tunnist osa võtta soovin. Selleks, et antud küsimusele vastust leida, pidin enda jaoks kõigepealt läbi mõtlema, mida ma soovin, et mu õpilased tunnist kaasa võtaksid. Mõeldes eelnevalt, jõudsin järeldusele, et minu jaoks ei ole oluline see, et õpilased kopeerivad täpselt minu liikumist. Minu eesmärk oli neid suunata mingit kindlat harjutust tegema läbi nende keha tunnetamise ning leida viise, kuidas ette antud ülesanne lahendada vastavalt oma keha võimetele. Arvestades enda eesmärke ja balletiõpilaste harjumust sooritada kõik liigutused mingi kindla ettekirjutuse või õpetaja jäljendamise järgi, otsustasin, et mina teen õpilastega tunnis harjutusi kaasa võimalikult vähe selleks, et anda õpilastele võimalus avastada ning katsetada enda kehaliste võimete piire. Nad on harjunud mitte esitama küsimusi selle kohta, kuidas või miks midagi tehakse. Nende ainus eesmärk on saavutada täiuslikkus arvestamata oma keha võimeid. Täiuslikkus nende jaoks on see, mida õpetaja neile ette näitab. Õpetajana proovisin ma leida võimalusi, kuidas lasta neil ise oma keha ning liikumiskeelt avastada ilma, et nad hakkaksid jäljendama minu liikumist.

Tüüpilist näitamis- ja jäljendusmudelit tantsutehnika õpetamisel aktsepteeritakse üldjuhul ilma küsimusi küsimata. Tundub, et seda väärtustatakse, kui „traditsioonilist“ ja läbi proovitud õpetusmeetodit, ilma, et see oleks kasu saanud põhjalikust ja põhjendatust refleksioonist. (Harbonnier-Topin & Barbier 2012) Ka mina otsustasin selle läbi proovitud näitamis- ja jäljendamismudeli kasuks. Selle peamiseks põhjuseks oli see, et ma ei leidnud lihtsalt teist viisi, kuidas kaasaegset tantsu õpetada. Kaasaegsel tantsul puudub kindel terminoloogi, nagu seda on balletil. Kui balletis on võimalik õpilastele harjutusi õpetada neile järjekord ette lugedes, sest terminoloogia on rahvusvaheliselt paika pandud, siis kaasaegses tantsus see võimalik ei ole. Eriti kui alustada uue rühmaga. Oma rühmaga pikemalt tööd tehes tekivad harjutustele oma nimed ja kirjeldused, mida saab edaspidi neile suuliselt seletada.

Õpetaja jäljendamine on rohkemal või vähemal määral passiivse õppimise eeltingimuseks, see võib kaasa aidata keha standardiseerumisele ja normaliseerumisele, õpilase sõltuvuse seisundile, võõrandumisele ja kontrolli saavutamisele ning näivale vähesusele lõimumisel ning isiklikul lähenemisel. Me ei tohi unustada, et tantsuõpilane tegeleb eesmärgile

orienteeritud vabatahtliku vaatlusega. Mõistet „reprodutseerimine“ võib võrrelda Diase poolt määratletud imitatsiooniprotsessiga: „Tahtlik tegu, mis eeldab näitleja teadlikku pingutust, et reprodutseerida kellegi teise žeste, kõnet, välimust ja tegevusi“. (*ibid.* 2012) Minu otsus teha tundides võimalikult vähe kaasa tulenes suuresti sellest, et ma soovisin sundida oma õpilasi ise mõtlema, mitte lasta kellegi teisel nende eest kõik otsused ära teha. Ma tahtsin, et nad leiaksid liikumisele isikliku lähenemise, mitte minu või mõne teise õpetaja lähenemise. Selline soov on piiri peal, et lükata ümber kõik balletitantsija eesmärgid. Balletis on iga liigutus ning keha asend täpselt paika pandud. Oluline on saavutada oma liikumises täiuslikkus, olenemata tantsija keha füüsilisest võimetest, läbi erinevate kehaasendite täiuslikkuse saavutamise. Kaasaegses tantsus on asi vastupidi. Tantsija eesmärk on tunda kõigepealt oma kehalisi võimeid ning seejärel kohandada liikumine oma kehalistele võimetele vastavaks. Kuna minu eesmärgiks Ida Tantsukoolis kaasaegse tantsu tunde andes ei olnud koolitada kaasaegseid tantsijaid, vaid arendada õpilaste liikumiskeelt, muuta nende liikumist vabamaks ning julgustada õpilasi katsetama ja võtma riske, siis see oli koht, asi, millele ma pidin väga ettevaatlikult lähenema.

Fenomenoloog Merleau-Ponty kasutas sõna „kehalisus“ selleks, et kirjeldada tajuva keha võimet (nägemine, kuulmine, kinesteesia, jne) kellegi teise käitumise vastu võtmiseks. See on üks kehateadlikkuse liik, mis võib ilmneda alateadvuse tasandil ja moodustab jäljendamise protsessi aluse. Tantsu uurija ja liikumisspetsialist Godard viitab sellisele kehalisuse fenomenile kui teatud liiki kinesteetilisele empaatialle, väljendusele, mis annab aru tihedast seotusest meelte ja emotsioonide vahel, eriti keha liikumise kontekstis. (Harbonnier-Topin & Barbier 2012) Lähtudes enda kogemusest, tulles balletikoolist Viljandisse kaasaegset tantsu õppima, panin ma tähele, et minu esmane reaktsioon kaasaegse tantsu tunnis oli kopeerida õpetaja või mõne teise õpilase liikumist. Selleks oli kaks põhjust. Esiteks oli mind 12 aastat koolitatud tegema täpselt nii nagu õpetaja soovib ning teiseks ma ei olnud mitte kunagi kaasaegse tantsuga kokku puutunud. Palju lihtsam oli vaadata teiste peal, mida nad teevad, kui hakata ise katsetama. Ma olen nii enda kui ka oma õpilaste puhul avastanud, et isegi kui ma ei võta teadlikult üle kellegi teise liikumist, siis alateadlikult jääb see mulle mällu ja seguneb minu enda liikumiskeelega ilma, et ma ise seda märkaksin.

3. KEHATUNNETUSE ARENEMINE MINU VAATEPUNKTIST

Kõige esimestes tundides kulus mul kõige suurem rõhk sellele, et panna õpilased, eriti noorema klassi omad, mind usaldama. Minu jaoks oli kõige huvitavam see, et me võisime enne tundi rääkida kõigest ja nii kui tund algas, ei julgenud õpilased mulle enam silmagi vaadata. Sellest tulenevalt lasin ma ühes kaasaegse tantsu tunnis neil kirjutada, mida nad etteantud harjutust tehes tunnevad. Pääaegu kõigi 4. klassi vastustes tuli välja, et nad kardavad midagi valesti teha ja see muudab nad kinniseks ning hoiab tagasi katsetamast uusi liikumisi.

Ma nägin neid jälgides, kuidas nad üritasid kaasaegses tantsus kasutada kõiki balleti reegleid ning nõudeid. Neil olid varbad sirutatud, põranda kasutamine improvisatsioonis ei tulnud neil mõttessegi. Sellele hirmule ja balletitehnikale kinni jäämisele aitas kaasa ka nende balletiõpetaja viibimine tunnis. Balletitundides kaasneb millegi valesti tegemisele see, et õpetaja kasutab valju häält õpilaste korrale kutsumiseks või suunamiseks, seal ei ole vigade tegemine lubatud. Minu tundides ta otseselt õpilaste peale ei karjunud, aga kui keegi temast mööda liikus ja midagi valesti tegi, siis hakkas ta õpilasi ise parandama. See pani nooremad tüdrukud veel rohkem endasse tõmbuma ja muutis minu töö neid julgustades kaks korda raskemaks, sest ma pidin ennast nende balletiõpetaja suhtes kehtestama.

Selleks, et õpilased julgeksid mult üldse midagi küsida või uusi liikumisi katsetada, kulus umbes kaks kuud. Peale seda ma nägin, kuidas nad hakkasid tasapisi aru saama, kuidas oma keha kasutada nii, et selle ainus eesmärk ei ole esteetiliselt ilus välja näha. Ma nägin kuidas nad hakkasid proovima, kuidas muuta mingeid liikumisi enda jaoks mugavamaks. Nad hakkasid looma seoseid tunni alguses tehtud improvisatsioonil põhinevate ülesannete ja tantsutehnika vahel. Tunnis, kus me tegelesime hingamisega, üritasid nad hingamise põhimõtteid, mida me tunni alguses läbi olime arutanud kaasata ka tunni tehnika osasse.

Mis mind üllatas väga see, et noorema klassi tüdrukud oskasid kasutada kehatunnetust paremini tunni soojenduse ja tehnika osas, kui vanema klassi õpilased. Nad olid julgemad katsetama erinevaid liikumisi ja tehnika omandamine ning enda jaoks ümber kohandamine tuli neil palju loomulikumalt, kui vanematel tüdrukutel. Üheks selle põhjuseks on ilmselt see, et nooremad inimesed on julgemad katsetama ja õppima uusi asju. Nad ei mõtle sellele, mis valesti võib minna. Vanemad tüdrukud see-eest said paremini hakkama

koreograafia õppimise ja selle loo edasi kandmisega. Nad oskavad paremini luua seoseid enda kogemuste vahel. See tuleneb ka sellest, et nad on natuke kauem elanud ja rohkem kogenud. Nende tantsulises liikumises on rohkem vabadust, nad ei ürita tantsu sooritada vaid seda tantsida. See tähendab, et nad suudavad ära unustada tantsu sooritusliku aspekti, mis on balletitantsija jaoks väga oluline. See on väga suur edusamm kehateadlikkuses, kui tantsija suudab vastavalt vajadusele muuta oma liikumise eesmärgid ja kvaliteete.

4. MINU KOGEMUS

Õpetamine Ida Tantsukoolis tekitas minus kahetisi tundeid. Ühest küljest oli tore minna tagasi kohta, kus sai alguse minu enda teekond tantsija ja tantsuõpetajana. Väga meeldiv oli töötada õpilastega, kes on tunnis sellepärast, et nad tahavad midagi uut õppida ja julgevad kaasa minna minu ideedega. Teisalt tõi sealne töökeskkond tagasi mälestusi, mida ma oleks tahtnud pigem unustada. Väga keeruline on anda tundi ja seista klassi ees enesekindlalt, kui saalis istub keegi, kes sinusse üldse ei usu ja ootab, et sa eksiksid.

See aasta Ida Tantsukoolis muutnud mind inimesena palju tugevamaks. Ma ei saa öelda, et ei oleks olnud aegu, kus ma oleks parema meelega kõik pooleli jätanud, kui järgmisel nädalal uuesti sinna tundi läinud. Ainus asi, mis motiveeris mind uuesti klassi ette astuma oli see, et mu õpilased ootasid iga nädal pikkisilmi kaasaegse tantsu tundi, sest nad teadsid, et selles tunnis nad saavad rahulikult katsetada ja tantsida ilma, et keegi nende peale häält tõstaks.

Üks asi, mida mul tulevikuks õppida vaja on, on oskus öelda „ei“, isegi kui see tähendab kellegi teise alt vedamist, sest minu vaimne tervis on tähtsam kui Ida Tantsukooli kaasaegse tantsu tund.

KOKKUVÕTE

Antud lõputöö tegeleb kehatunnetuse muutumise uurimisega balletiõpilastes, kes on tegelenud kaasaegse tantsuga. Kõigepealt avasin kehatunnetuse mõiste läbi kehateadlikkuse.

Kehateadlikkus eeldab teadlikku tähelepanu oma kehaga toimuva suhtes. Läbi kehale teadliku tähelepanu suunamise jõuame kehatunnetuseni. Kehatunnetus on seotud keha sees ning selle ümbruses toimuvatest protsessidest arusaamisega ning oskusega saadud teadmisi enda kasuks ära kasutada.

Kehatunnetuse kasutamise erinevus kaasaegses tantsus ja balletis tuleneb nende tantsustiilide erinevatest eesmärkidest. Balletis on kehatunnetus kasutamine väiksem, kuna tantsija fookus on suunatud korrektsele sooritusele. Kaasaegses tantsus kasutatakse kehatunnetust rohkem, sest olulist rolli mängib tantsija kehateadlikkus. Oluline on mõista oma keha füüsilisi võimed ja osata neid kasutada omale kehasõbraliku liikumise loomiseks.

Kaasaegse tantsu tunnid toimusid Ida Tantsukoolis 4. ja 8. klassi õpilastel üks kord nädalas kaks akadeemilist tundi korraga. Tundide ülesehitus oli jagatud kolmeks osaks: soojendus, mis koosnes improvisatsioonil põhinevatest harjutustest, tantsutehniline osa ning koreograafia õppimine.

Kaasaegset tantsu õppimine muutis õpilased julgemaks, nad olid valmis katsetama uusi liikumisviise ning leidma oma keha jaoks sobilik viis liikumiseks. Tantsijad oskasid luua seoseid enda kogetu ja tantsuks loodud karakteri vahel, nad ei üritanud enam harjutusi sooritada, vaid neid läbi oma keha tunnetada.

KASUTATUD KIRJANDUS

Carey, K., Moran, A. & Rooney, B. 2019. Learning Choreography: An Investigation of Motor Imagery, Attentional Effort, and Expertise in Modern Dance.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00422/full>. (19.05.2019).

Carter, C. L. 2000. Improvisation in Dance.

<http://eds.a.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ut.ee/eds/detail/detail?vid=2&sid=c906625f-c4fb-4f96-93eb-5a69aaf66394%40sdc-v-sessionmgr02&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#AN=edsjsr.10.2307.432097&db=edsjsr>. (19.05.2019).

Harbonnier-Topin, N. & Barbier, J. M. 2012. How seeing helps doing and doing allows to see more: the Process of imitation in dance class. <https://www-tandfonline-com.ezproxy.utlib.ut.ee/doi/pdf/10.1080/14647893.2012.677423?needAccess=true>.

(19.05.2019).

Mehling, W. E, Gopisetty, V, Daubenmier, J, Price, C.J, Hecht F. M & Stewart, A. 2009. Body Awareness: Construct and Self-Report Measures.

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0005614>, (18.05.2019).

Pook, K. 2016. Mittetantsijatest loomeinimeste tantsualase kehatunnetuse arendamine. [Tantsuõpetaja kutse lõputöö]. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia. Viljandi.

Stinson, S. W. 1995. Body of knowledge.

https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/S_Stinson_Body_1995.pdf. (19.05.2019).

Tammjärv, K. 2019. Kehatunnetuse erinevus kaasaegses tantsus ja balletis. [Seminaritöö].

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia. Viljandi.

Whittenburg, Z. 2016. Friends with the Floor.

<http://eds.b.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ut.ee/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=d40ae391-2fd2-4e74-94b6-2940fe23252c%40sessionmgr120>. (18.05.2019).

SUMMARY

This thesis deals with changes in body awareness in ballet students who have been engaged in contemporary dance. First of all, I opened the concept of body awareness through embodied cognition.

Body awareness requires conscious attention to what is happening with your body. Through paying conscious attention to the body we can open the concept of embodied cognition. Embodied cognition is related to understanding the processes inside and around the body and the ability to use the knowledge gained for their own benefit.

The difference in the use of embodied cognition in contemporary dance and ballet derives from the different goals of these dance styles. In ballet, the use of embodied cognition is reduced because the focus of the dancer is on the correct performance. In contemporary dance body sensation is used more because the body's consciousness plays an important role. It is important to understand the physical abilities of your body and to use them to create your own body-friendly movement.

Contemporary dance classes were held once a week two academic hours at the time for Ida Tantsukool's 4th and 8th grade students. The structure of the lessons was divided into three parts, which consisted of improvisation-based warm up exercises, a dance-technical part and choreography.

Learning contemporary dance made the students more courageous, they were ready to test new ways of moving and finding the right way for their body to move. The dancers knew how to create connections between their own experienced and the dance-created character. They no longer tried to do the exercises but to feel them through their bodies.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Katrin Tammjärv

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Balletitantsija kehatunnetuse arendamine läbi kaasaegse tantsu“, mille juhendajad on Kai Valtna ja Valeria Januškevitš reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, 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.

Katrin Tammjärv

20.05.2019