

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA
Etenduskunstide õppekava
Tantsukunst

Annabel Tanila

DIALOOGI OTSIMINE VÄÄRIKATEGA

Tanstuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: Anu Sööt PhD
Kaitsmisele lubatud:.....

Viljandi 2022

Eestikeelne resüme

Käesoleva töö eesmärk oli uurida, kuidas leida puutepunkte ja dialoogi endast kaks põlvkonda vanemate inimestega.

Pedagoog peab oskama väärtustada kvaliteetset õpetamist, veel edukam on olnud tegevus kui protsessi käigus on saanud õpetaja õppida oma õpilastelt. Õpetaja kui autoriteet ei tööta alati, õpetaja on kõik ja kõik on õpetajad. Õppimise soov ei pea tulema autoriteetselt õpetajalt. See võib ka tulla soovist õppida teiselt inimeselt. Endast väarikamate õpetamisega on keeruline olla autoriteetne õpetaja, õnneks on võimalik ka chillimisest õppida. Põlvkondade vaheline erinevus mõjutab õpetamist, kuna inimesed on erineva suhtumisega. Suhtumise mõistmiseks on hea viia end kurssi inimese minevikus toimunuga. Teine variant on olla mõistlik inimene.

Dialoogi loomiseks ei ole palju vaja - on vaid vaja tahta dialoogi mõlemalt poolelt. Ka väarikatel oli huvi dialoogi loomiseks olemas. Läbi dialoogi loomise hakkasid väarikad ka liikuma mitte ainult läbi funktsionaalse liikumise, vaid ka eneseväljenduslikult. Eneseväljendus ei tundu väarikale olulisena, sealjuures ei tundu eksistentsiaalsed ja materiaalsed väärtused nooremale generatsioonile atraktiivsena. Lõhestumine, mis tekib ühiskonnas läbi nooruse idealiseerimise ja vananemise taunimise, on kandunud edasi meie väärtushinnangutesse. Selle asemel, et näha eksistentsiaalseid ja eneseväljenduslikke väärtusi samaväärsetena, tunneb alati üks, et temal on õige arusaam. Eakad on inimkonna 20. sajandi kõige suurem saavutus. Kui erinevad põlvkonnad õpetaksid teineteisele oma väärtusi, saaksime tekitada ühiskonda suurema integreerituse ja lõpuks näha vananemist kui väärtust, mitte kui mandumist.

Väarikas, vananemine, liikumine, nõukogude aeg, generatsioonide erinevus.

Abstract

The headline for this thesis is “**The search for a dialogue with the dignified**”. The main method used in the research was the qualitative research method. Most of the materials used were studies on soviet citizens and books about aging and moving.

The aim of this work was to explore how to find points of contact and dialogue with people two generations older. The teacher must be able to value quality teaching, the activity has been even more successful if the teacher has learned from their students in the process. The teacher as an authority does not always work, the teacher is everything and everyone is the teacher. The desire to learn does not have to come from an authoritative teacher. It can also come from a desire to learn from another person. It is difficult to be an authoritative teacher by teaching the most dignified ones, fortunately it is also possible to learn through socialisation in recreational time.

The difference between the generations affects teaching because people have different attitudes towards it. To understand attitudes, it is good to familiarize yourself with what has happened in a person's past. Another option is to be a sensible person.

It is not necessary to create a dialogue - it is only necessary to want a dialogue from both sides. The dignified also had an interest in establishing this dialogue. Through the establishment of dialogue, the dignified also began to move not only through practical movement, but also through self-expression. Self-expression does not seem important to the dignified, and existential and material values do not seem attractive to the younger generation. The divisions that arise in society through the idealization of youth and the denigration of aging have been carried over into our values. Instead of seeing existential and self-expressive values as equivalent, one always feels that one has the right understanding. The elderly are the greatest achievement of mankind in the 20th century. If different generations taught each other their values, we could create greater integration in society and ultimately see aging as a value rather than a deterioration.

The work consists of a theoretical part and a practical part with analysis. The theoretical side highlights the link between quality of life and aging, the reasons for the Soviet-era human mindset, the need for mobility in old age, and the differences between generations that may hinder dialogue. The second part of the work is a description and analysis of the practical part.

Dignified, aging, movement, Soviet times, generational differences.

Sisukord

Eestikeelne resümee	2
Abstract	3
Sissejuhatus	5
Teoreetiline baas	7
Elukvaliteet ja vananemine	7
Nõukogude Eesti inimese olustik	8
Põlvkondade eripära	10
Vanadus ja liikumine	11
Praktiline töö	14
Valim	14
Metoodika	15
Töö käik	16
Tulemused ja analüüs	19
Järeldused	21
Kasutatud allikate nimistu	22
Lisad	24
Lisa 1. Praktika harjutuste kirjeldused	24
Lisa 2. Inglehart-Welzeli kultuurikaart	25
Lisa 3. Lihtlitsents	26

Sissejuhatus

Kes on väarikas inimene? Kõnekeeles kasutatakse väljendit väarikas vananemine või väarikas inimene, seletav sõnaleksikon kirjeldab sõna väarikas järgnevalt: **väarikas** <-ka, -kat 2> <adj> austust äratav (ja endast lugupidav); majesteetlik, suursugune; ant. väärITU. Väarikad aadlikud, õpetlased. Otsis endale väarikat mantlipärijat. Väarika käitumisega, olemisega daam. Läks väarikal sammul kõnepulti. Kõnnib väarika aeglusega. (EKI, 2009)

Väarika mõistet on antud töös käsitletud kui nimisõna, mitte omadussõna, et kirjeldada pensioniikka jõudnud inimest, kes soovib olla ühiskondlikult aktiivne.

Eesti keskmine eluiga on meestel ~74 aastat ja naistel ~82 aastat. Vanuse definitsioonid on eri riikides erinevad. Vanadus on sotsiaalselt defineeritud termin, Eestis on vana inimene vähemalt üle 60 aastane (Statistikaamet, 2020).

Füüsilise liikumise mõiste on lai. Tantsutreeninguid on palju erinevates stiilides ja suunatud eri vanuserühmadele. Enamjaolt ei unista kõrgharidusega tantsupedagoogid tuleviku karjäärile mõeldes liikumisterapeudi töökohast, koolinoortega võimlemisest, hooldekodus või pensioniealiste treeneri ametist, kuid konkurents etenduskunsti ja ka muudel liikumistreeningute pakkumisel noortele ja tööealistele inimestele on Eestis tuntav ning otstarbekas on kaaluda erinevaid võimalusi ning valdkondi.

Kai Valtna kirjeldab Tantsu KuuKirja 2020. aasta artiklis, et praegune situatsioon nõuab igalt tantsuõpetaja eriala peale mõtlejalt mõistete nagu koreograafia, tants, liikumine sisu ja omavaheliste sõltuvussuhete (või sõltumatussuhete) selgitamist. See on muutunud viimase poole sajandi jooksul. Siinjuures ei mõelda mõistete defineerimist, vaid enesele situatsiooni selgeks tegemist, mille ümber käesoleval ajal tantsus maailm keerleb. “Tuleks selgeks teha ka see, et viibitakse kestvas ujuvate vormide ja sisude maailmas.” (Valtna, 2020)

Viljandi kultuuriakadeemia on üks põnev kool, kus piir kunsti tegemise ja õpetamise vahel on piisavalt suur, et see sõna “õpetamine” paneb tudengid värisema, aga kunstnik on miski romantiline tundmatu, mille sees saab kõike tõlgendada täpselt nii, kuidas kunstnik ise soovib (Vares, 2016).

Kunstnikul ja õpetajal on paljugi sarnast. Mõlemad on omamoodi maailmapäästjad, õpetaja peab olema loov ja leidlik, et olla hea õpetaja ja healt kunstnikult on üht-teist alati õppida. Sellest lähtudes on ka õpetamise ja kunsti loomise protsess veidi sarnased. Õppimine on paratamatu ja elukestev. Iga inimene võib end määratleda kui õpetajat ja jagada individuaalseid väärtusi ja oskusi nendega, kes tahavad õppida.

Käesoleva töö eesmärk on uurida, kuidas leida puutepunkte ja astuda dialoogi endast kaks põlvkonda vanemate inimestega, kasutades selleks vahendina nii füüsilist liikumist kui arutelu elu ja tuleviku jaoks oluliste küsimuste üle.

Töö koosneb teoreetilisest osast ja praktilisest osast koos analüüsiga. Teoreetilises pooles on välja toodud elukvaliteedi ja vananemise seos, nõukogude ajastust pärit inimese tänase mõttemalli võimalikud põhjused, liikumise vajadusest vanaduses ning põlvkondade vahelised erinevused, mis võivad soodustada või takistada dialoogi tekkimist. Töö teises pooles on praktilise osa kirjeldus ja analüüs.

Teoreetiline baas

Töö teoreetilises osas on koondatud alused praktilise osa analüüsi ja järelduste tegemiseks. Läbivad teemad on vananemine, liikumine ja põlvkondade vaheline dialoog.

Elukvaliteet ja vananemine

Kõik põlvkonnad on seisnud ja seisavad jätkult küsimuste ees, milliseks muutub meie põlvkonna tulevik ja kuidas püsida kursis muutuva maailmaga? Kui otsida täna erinevaid dialooge väarikas vanuses inimestega, siis on võimalus, et need dialoogi oskused kanduvad edasi ka otsija enda vanaduspõlve suhtluses endast palju noorematega. Järgnevalt toon välja Lennart Meri öeldu eakate aasta vastuvõtul Kadriorus:

Aga peale keele on ju palju muid väärtusi. Need väärtused liiguvad ühelt kaldalt teisele ainult siis, kui teie olete aktiivsed, kui te mõistate, et teil lasub kohustus omaenda poliitikat Eesti Vabariigi suhtes kujundada. Kui te mõistate, et ainult teie kaudu saab noorus teada sellest, et siin Eestis on toimunud ka niisugune Eesti, kus ei ole olnud vihkamist, kus on valitsenud ausus, kus on valitsenud üksmeel. Mis ei tähenda mõistagi mingisugust muinasjutulist imeaega. Olid ka mured ning ennekõike raske töö, aga ka määratu uhkus omaenda töö üle. See ongi võib-olla see kõige olulisem, mida võiksime kokku võtta. (Meri, 1999)

Eesti statistikaameti andmete põhjal on Eesti elanike oodatav eluiga kasvutrendis. 2018. aasta näitajate põhjal saab täheldada, et elame küll kauem, aga haigemana. Naised elavad keskmiselt kaheksa ja pool aastat kauem kui mehed. Oodatav eluiga sõltub paljudest teguritest. Neist olulisemad on ümbritsev keskkond, tervishoiuteenuste kättesaadavus, tööohutus, inimeste elatustase ja terviseteadlikkus. Muutust Eesti inimeste tervisehinnangu halvenemise poole kinnitavad ka teised 2018. aasta kohta avaldatud andmed. Alates 20. eluaastatest hakkab inimeste hinnang oma tervisele pea kõigis vanusrühmades märgatavalt halvenema. Tõuseb ka inimeste hulk, kes väidavad, et on järjekorra tõttu arstiabist ilma jäänud. (Statistikaamet 2019)

Olgugi, et vananemine on elukestev, jagab ühiskond inimesi binaarsetes opositsioonides - kas vana, või noor (Veski, *s.a.*). Ka paljud tooted, mida reklaamitakse, keerlevad kortsuvaba, vananemisvastase, nooruse ja värskuse idee ümber. Ühiskond idealiseerib igavest noorust. Noortel on palju energiat, nad näevad head ja siledad välja. Inimene vananedes hakkab kaotama neid omadusi ja kui neid omadusi enam pole, siis pole ka justkui midagi väärtuslikku vananemises. (Pöldver, 2019)

Kokkuvõtvalt, et lähemalt ja põhjalikumalt aru saada teguritest, mis muudavad elukvaliteeti halvemaks või paremaks, et lähemalt mõista vanusest tulenevat suhtumist, on lisaks kirjalikele allikatele üks võimalus minna tutvuma erinevate põlvkondade kogemustega.

Nõukogude Eesti inimese olustik

Lood nõukogude ajast tunduvad noortele kui kummituslood või muistejutud. Säärast infot on vanemalt põlvkonnalt tulnud piisavalt, et on tekkinud tunne, et ka noor peab võtma seisukoha iga kord kui näeb punalipul sirpi ja vasarat, kuigi pole ise seesuguses režiimis elanud. Selle tunde peletamiseks on hea mõista nõukogude inimese eluolu.

Üle 60. aastased eestimaalased on elanud pikka aega teistsuguses maailmakorras kui minuvanused (vabas Eestis sündinud). Nõukogude Eestis kasvanud inimese kasvu- ja töökeskkonna mõistmine annab parema arusaama post-sovietse inimese mõttelaadist, arusaama tema sotsio-kultuurilistest kontekstist ja kuidas see on mõjutanud tema suhtumist tänapäeva maailma.

Juba 1960. aastate lõpus algas empiiriliste sotsiaaluuringute tegemine, kuid ideoloogiliste piirangute tõttu ühiskondlikele nähtustele hinnangute andmine ja nende tõlgendamine ei olnud võimalik. (Rämmer, 2008)

Siinkohal on oluline nentida, et olevikus olevikku tõlgendada on keeruline ja minevik tundub kaunis romantiline. Inimeste meenutused on subjektiivselt kallutatud, kuna mälu ei ole alati usaldusväärne allikas, seega toetab lisaks inimeste meenutustele tolleaaja eluolu paremat mõistmist ka Nõukogude Liidu eri mehhanismide toimimise analüüs. Kirsti Jõesalu on kirjeldanud Nõukogude Liidu tööelu oma 2004. aasta magistritöös järgmiselt:

“Nõukogude Liidus oli ametlik avalik elu kontrollitud parteiriigi ideoloogiliste normide poolt. Ametliku avaliku sfääri alla kuulus ideoloogi ja nõukogude avaliku diskursuse järgi ka tööelu. Siia lisandus ideoloogiline käsitus tööst ja kollektiivist kui nõukogude ühiskonna alustoest ja väikesest mudelist. Kollektiivi, siin formaalse kollektiivi, tähtsust rõhutati samuti NSVL põhiseaduses ja Kommunistliku Partei programmis.” (Jõesalu, 2004)

Kollektivism oli Kommunistliku partei ja nõukogude riigi ideaal. Kollektiivi huvi pidi alati eelnema üksikisiku huvidele. Nõukogude Liidu õige kodanik oli see, kes jälgis nõukogude moraali ja sobitus kollektiivsusesse, “tema isik oli “tõeline” avalikkuse ees”. Nõukogude inimese minapilt kujunes vastavalt avalikkusele, st toimus enese mina kinnistumine avalikkuse silmade läbi, (siinkohal on avalikkus võrdsustatud parteiga). Ka Nõukogude kodaniku igapäevaelu ja eraelulised toimingud pidid vastama avalikkuse poolt seatud ideaalile- seda kontrolliti töökollektiivide abil. (*ibid.*)

Nõukogude ühiskonna ideoloogia (ja kontrollimehhanismide) kaudu moodustati ideaalne pinnas üksmeelsete kollektiivide kujunemiseks, ehk solidaarsusgrupid. Need mitteformaalsed solidaarsusgrupid andsid võimaluse inimestel tunda ennast institutsioonidevahelises vaheruumides kindlalt. Seda solidaarsusgruppi defineeriti läbi ühise tööruumi, ürituste ja hobide. “Analüüsitud intervjuudest nähtus samuti, et oma “sõbraliku kollektiivi” liiget määrati töötaja ja tööruumiga seotud sündmuste ja kogemuste läbi.” (*ibid.*)

Kollektiivsete gruppide kontroll oli võimalik, sest töökollektiivid olidki nõukogude kodaniku solidaarsusgrupp. Need solidaarsusgrupid moodustusid juhuse kaudu. Täna on inimestel palju rohkem võimalusi leida ja valida mõttekaaslasi.

Andu Rämmer toob välja politoloog Roland Inglehart tõdemuse, et eneseväljenduslike väärtuste piiratud levik ekskommunistlikes maades ja eriti endistes nõukogude liidu riikides seondub ka nõukogudeaegsete poliitiliste, majanduslike ja sotsiaalsete institutsioonide kokkuvarisemise käigus saadud traumaatilise kogemustega (Rämmer, 2008).

XX sajandi keskpaigas toimunud valitseva kommunistliku partei ülemvõimu tõus ja langus on jätnud sügavad jäljed selle valitsuse all elanud inimeste väärtusteadvusesse. Kuigi kommunistlik ülemvõim avaldas olulist mõju inimeste väärtustele ja tõekspidamistele, võib konkreetse maa kultuur seda mõju kas neutraliseerida või võimendada. (*ibid.*)

Põlvkondade eripära

Arenenud tööstusriikides on aja jooksul tekkinud nihe vanema ja noorema generatsiooni vahel, kuna noorem, eneseväljenduslikke väärtusi kõrgelt hindav põlvkond asendab aegamööda vanemaid, rohkem eksistentsiaalsetele ja materiaalistele väärtustele suunatud generatsioone. Kommunistliku ülemvõimu mittekogenud ühiskondades väärtustatakse eneseväljendust palju rohkem kui ekskommunistlikes. (Rämmer, 2008)

Aastal 2017 ilmus Müürilehes Triin Heinla artikkel teemal: “Vabadusest ja mugavusest- Reisikiri hipisaarelt”¹, mis tekitas ootamatust rohkem poleemikat. Osa nägi artiklit kui rünnakut kapitalismi vastu, mõni lumehelbekese nutulauluna. Heinla artiklile ilmus vastukaja nelja artikli näol rääkimata elavast vaidluses sotsiaalmeedias. Dilemma ühes otsas oli materiaalistele eesmärkidele orienteeritud kodanik ja teises otsas eneseväljenduslikele väärtustele orienteeritud kodanik. Eneseväljenduslikud väärtused on veel uus nähtus meie ühiskonnas ja seepärast on eksistentsiaalsetele väärtusega inimesel mõista, miks on eneseväljendus oluline. Kuid, sama on ka vastupidi.

Henri Kõiv on Müürilehes välja toonud, et elame vananevas ühiskonnas, mis on aina rohkem vanuseliselt segmenteeritud. Vähestel on sõpru, kes oleks kolm korda vanemad. Vanasti oli erinevate generatsioonide kokku toojaks kogudused, mis seksualiseerivas maailmas metsiku tempoga tühjenevad. Sama rolli kandis töökollektiiv, kuid mitmekesisust ihaldav start-up maailm (Z-generatsiooni tööalane ideaalmaastik) diskrimineerib põhiliselt vanuseliselt. (Kõiv, 2018)

Kuigi Inglehart seostab oma eneseväljendusväärtust teiste uurijate individualismimääraga ning ellujäämisväärtusi kollektivismimääraga, on äärmiselt oluline tähele panna, et sellel teljel ei ole ühes otsas individualism ja teises otsas kollektivism, vaid selle mõlemas otsas on eri sorti nii indiviidid kui ka kollektiivid. Ellujäämisväärtuse otsas on homogeenne kollektiiv, mille liikmed eristuvad üksteisest nõrgalt ning grupi konformismi nimel surutakse alla teiste ja enda erisusi; välisgruppidega suheldakse vähe, nii et grupp on staatiline. Eneseväljendusväärtuste otsas on heterogeenne kollektiiv, mille liikmed on erisugused ning suhestuvad üksteisega paljudel viisidel. Ei olda suletud sisegrupp, vaid luuakse sildu paljudesse gruppidesse, mistõttu muutused ja mõjutused saavad ühiskonnas

¹ Heinla, T. (2017, 5 mai). Vabadusest ja mugavusest - reisikiri hipisaarelt. *Müürileht*.
<https://www.muurileht.ee/vabadusest-ja-mugavusest-reisikiri-hipisaarelt/>

levida, andes sellele dünaamika, plastilisuse ja kohanemisvõime. (Inglehart, 2005, viidatud Ott, 2017) (Lisa 2.)

Minu, ehk Z-generatsiooni, iseloom ja hoiakud on varasematest põlvkondadest erinevad. Sageli mõistavad teiste põlvkondade liikmed meid valesti. Lisaks oleme rühmana sügavalt mõjutatud põlvkondade kaudu meieni jõudnud kultuuriliste olude tõttu ja infoajastu tulekuga, ka kaudsete olude kaudu. (Olle, 2019)

Võiks arvata, et vanema põlvkonna inimesed oma loomu poolest tähtsustavad rohkem ellujäämisväärtusi, kuna nad hoolitsevad enda ja oma perekonna ülalpidamise eest, kuid Inglehart näitab, et arenenud ühiskondades püsivad vahed ellujäämisväärtuste osas eagrupiti läbi aja, nii et ülehomsed keskealised võivad olla liberaalsemadki kui tänased noored. (Inglehart, 2005, viidatud Ott, 2017)

Vanadus ja liikumine

Vananemise mõiste on iseenesest pigem negatiivse konnotatsiooniga (kui ei ole tegemist hea veiniga). Entroopia peatumist ei jõua meist keegi ära oodata, küll on treener ja liikumisõpetaja Reet Pool toonud välja järgnevalt:

“Ainus, mis liigeste-lihaste vananemist pidurdab, on liigutamine, sest liigesevõiet saab toota ainult inimese keha ise, mõõdukas igapäevane liikumine on kuuekümnenda eluaasta künnise ületanud inimestele kõige lihtsam ja odavam vahend oma lihaste ja liigeste toonuses hoidmiseks. Näiteks liigutame käies ja joostes oma põlvi ette-taha, võimeldes aga võiks teha põlveringe,” selgitab ta. Iga harjutusega võiks teha midagi natuke rohkem, kui igapäevaelus tarvis läheb. "Liikuvate ja painduvate liigestega on ka võimalikud traumad ja kukkumised kergemini üle-elatavad," nii soovib Pool kõigil võimelda. (Kenk, 2017)

Vananemist nimetatakse üheks suurimaks põhjuseks liikumise motivatsiooni kadumiseks. Liikumine siinkohal sõltub väärrika oskusest toime tulle teiste vananemisega kaasa tulevate nähtustega. Näiteks oskus toime tulla erinevate haigustega, vigastustega, eneseväljendusoskusega ja krooniliste haiguste tagajärjel tekkinud kehaliste (ja vaimsete) kahjudega. (Seefeldt *et al.*, 2002)

Motivatsioon on kombinatsioon meie sees olevast soovist oma eesmäärke saavutada. Aastal 2017 tehti uuring kus osales kokku viis Euroopa riiki, (millest üks oli Eesti) ja uuringu tulemused näitasid, et oma perele hea eeskuju näitamine on üks levinumaid väliseid tegureid, mida osalejad mainivad. Kõige vähem populaarne välise motivatsiooni põhjus kehaliseks aktiivsuseks oli meedia mõju (tv/sotsiaalmeedia). Peaaegu kõik uuringus osalejad nõustusid, et tervis on kehalise aktiivsuse jaoks väga oluline sisemine motivatsioonitegur. (Piščalkiene, *et al.*, 2018)

Vanaduses tantsimine ja sellest rääkimine ei ole ainult tantsukaugale inimesele keeruline, ka oma ala spetsialistidel on vaja otsustada, mis vanuses ja millal tantsimisega lõpetada, millal jätkata, millal tegemist naeruvääristatakse ja millal on tegemist suure julgustükiga.

Yvonne Rainer (2017), koreograaf ja üks *performance*-kunsti eelkäiatest, on küsinud: “Millal on aeg öelda head aega tantsule?” (“*When is it time to say farewell to dance?*”). Millal ja kuidas peaks hakkama mõtlema mooduseid, kuidas vältida haletsemise või karikatuuride objektiks muutumist, kui püüame kaasata liikumist, mis muutub vananeva kehaga aina keerulisemaks? Tavapärane on see, et vananev koreograaf esineb kõrvuti nooremate tantsijatega ka siis, kui ta saab oma püsivalt noorusliku seltskonna liikmetest silmnähtavalt vanemaks. Noored tantsijad lahkuvad trupist, veel nooremad tulevad asemele, aga koreograaf jääb samaks. Merce Cunningham tegi endale erilisi soolorolle kuni lavalt taandumiseni. Koreograafid Paul Taylor ja Trisha Brown lõpetasid mõlemad liigset füüsilist tööd nõudva tantsu, samal ajal jätkates koreograafiate loomist. Lahkumine tantsust on väga isiklik asi, mis sõltub tahtest, naudingust ja füüsilisest vormist, mis kõik paratamatult vananemisega seotud on. (Rainer, 2017)

Inimkeha on disainitud liikumaks, iga rakk meie kehas liigub. Ka siis kui me magame, jätkab süda löömist, kopsud jätkavad hingamist, soolestik jätkab tööd. Liikumine on palju erinevaid rolle täitnud inimkonna kultuuri ajaloos: see võib olla kommunikatsioonivahend, kunsti loomise väljund või vahend teraapiaks. Mitte-lääne kultuurides täidab tants ka palju muid funktsioone, mis meie kaasaegses kultuuris sageli vaateväljast välja jääb. Eakate inimeste jaoks võivad liikumine ja tants olla stimulatsiooni allikaks, mis tõstab tuju, muudab tundeid, ning parandab mälu, kognitiivseid funktsioone, suhtlemist, teadlikkust ja enesehinnangut. Valud taanduvad ja inimeseks olemise kogemust saab tervemaks muuta tänu keha liikumas hoidmisele. See töötab kui tuua tähelepanu peast/mõistusest kehasse. Inimestel

muutub teadlikkus oma kehast ja füüsilisest reaalsusest oma ümber. Tähelepanu toomine ajult kehale võib pakkuda väarikale inimesele maailmas “kindlamat pinnast”. Kontakt maapinnaga ja gravitatsiooniga tugevdab mina-tunnet ja aitab maailmaga (maapinnaga/füüsilise mateeriaga) paremini suhestuda. (Silvester, 2014)

Koos kehaga vananeb ka meel, kuid koos keha heaoluga püsib ka meel tervem. Gene D. Cohen (2005) on täheldanud, et viimase saja aastaga on inimeste oodatav eluiga kasvanud 30 aasta võrra. Eakad on inimkonna 20. sajandi kõige suurem saavutus. Ühiskonnas on vaja arendada inimese arenemise- ja produktiivsuse potentsiaali kuni eluea lõpuni, olgu see siis 65 või 110 aastat. Õppimisel on siin oluline roll kanda. Seni on nii uurimused kui ühiskondlik arvamus keskendunud vananemisele kui mandumisele, kui probleemile, kui läbinisti negatiivsele protsessile. Aga inimese aju on arenemisvõimeline kuni surmani. (Cohen, 2005)

Tänapäeval on liikumine ja liikumise olulisus aina enam tähtsustatud. Liikumise vajalikkus sai hiljuti alanud koroona-ajastul samuti uue tähenduse. Inimesed pidid teadvustama liikumise olulisust, et hoida koduse nelja seina vahel meel selgena. Liikumist hindaval inimesel on olemas eelnev kogemus, et huvituda liikumise baastõdedest, milleks on hingamine, gravitatsioon, kehataju, ruumitaju.

Praktiline töö

Lõputöö praktilises osas on kirjeldatud praktika käigus kogutud infot ja saadud kogemust. Lõputöö eesmärgiks oli leida puutepunkte ja astuda dialoogi endast kaks põlvkonda vanemate inimestega, kasutades selleks vahendina nii füüsilist liikumist kui arutelu elu ja tuleviku jaoks oluliste küsimuste üle. **Sellest tulenevalt oli lõputöö praktilise osa eesmärgiks** uurida võimalusi väarikatele nende jaoks uuemate ja teistsuguste liikumisvõimaluste pakkumiseks ning nende osalemishuvi taolise tegevuse suhtes. Eesmärgiks oli viia läbi liikumise treeninguid ja jäädvustada lõpptulemust. Sihtgrupiks valitud väarikate põlvkond tulenes soovist saada dialoogi endast kaks põlvkonda vanemate inimestega ja selle läbi saada kogemusi, mis laiendaksid võimalusi edaspidi tööturul.

2018. aastal tehti viie riigi koostöös uuring, milles koguti ja analüüsiti inimeste enamlevinud kehalise aktiivsuse sisemise ja välise motivatsiooni tüüpe kuue kuu vältel. Uuringus osales viis Euroopa riiki: Leedu, Läti, Eesti, Taani ja Soome. Uuring näitas, et kõige meeldivamad ja enamlevinud kehalise tegevuse viisid on kõndimine, rattasõit ja jooksmine. Kõndimine, jõusaali külastamine, kepikõnd, ujumine ja jooga on linnapiirkondades osalejate seas populaarseimad kehalise tegevuse vormid. Aiandus on populaarsem maapiirkondades.

Eeltoodud uuringule toetudes sai tõenäoliseks pidada, et ka Eestis asuva Viiratsi päevakeskuse väarikad külastajad tegelevad oma argipäevas mingit sorti liikumisega. Lisaks, kui neile pakkus huvi tervisliku eluviisi loengutel osalemine, (sellest lähemalt allpool) olid nad liikumist enda jaoks tähtsustanud ning selle olulisusega kursis. Autori arvates on kaasaegne mõtlemine liikumisest piisavalt lai ja ähmane, et teha isiklikust vaatenurgast selline järeldus.

Valim

Praktika valimiks sai Viiratsi päevakeskust külastav pensionäride grupp. Soov oli grupp koostada osalejate vabatahtlikkuse alusel, et poleks vajadust personaalselt selgitada välja igauhe osalemise motivatsioon. Viiratsi päevakeskus oli kõige optimaalsem valik, sest keskus asub logistika mõttes piisavalt lähedal autorile ja sealsed kliendid ning külastajad käivad seal vabatahtlikult. Praktikagrupis osalemiseks avaldas soovi viis Viiratsi päevakeskust külastavat

väärikat vanuses 72-81 aastat - Matti, Raiki, Urve, Elve ja Leili. Esiialgne plaan oli kokku saada kümme korda, kaks korda nädalas.

Viiratsi päevakeskuse valikut praktikaks toetas ka nende senine tegevus tervislike eluviiside propageerimisel. Näiteks toon kava, millega said tegeleda pensionil olevad väärikad Viiratsi päevakeskuses aprillikuus 2022:

- 07.04 kell 12 Tervisliku elustiili kursus.
- 11.04 kell 10 Väljasõit Taageperra, Wagenkülli lossi ja spa külastus.
- 14.04 kell 12 Tervisliku elustiili kursus.
- 19.04 kell 10 Infotund. Sünnipäevalaste õnnitlemine ja laulame neid laule jälle.
- 21.04 kell 10 Tervisliku elustiili kursus.

Täpsustuseks olgu nimetatud, et pakutud tervisliku elustiili kursus oli ülesehituselt pigem teoreetiline loeng. Läbiviijal oli materjal, mida ta esitas kas siis söögi, liikumise või muudel teemadel ning siis said osalejad küsimusi esitada. Kuid osalemine sellisel kursusel näitas inimese huvi ja pühendumust, mille baasil oli autori arvates edspidiseks osalejatega lihtsam dialoogi alustada.

Metoodika

Chillimine või nn “antimeetod” on üks lähenemine või tehnika, mida on õppejõud Ruslan Stepanovi käe all õpetatud TÜ VKA (Tartu Ülikooli Viljandi kultuuriakadeemia) tantsukunsti õppekava 30. lennule. Sellele meetodile tuginedes tunnen õpetades end kõige kindlamalt. Praktikal kasutatavateks tehnikateks olid vestluse suunamine ja juhtimine, kuniks inimesed on piisavalt vabad ja avatud, et see kanduks nende liikumisse. Ruslan Stepanovi eesmärk õpetades on olnud indiviidi potentsiaali avamine. Ta annab võimaluse igale tudengile leida vastav informatsioon, mis aitaks neil inimesena areneda ja kasvada.

Lisaks antimeetodile kasutasin erinevaid praktilisi harjutusi, mille olin omandanud ülikoolis ja kogukonnateatri konverentsil aastal 2021 oktoobris. Harjutused on leitavad lisade all. (Lisa 1)

Esialgelt plaanitud kokkusaamiste kuupäevad ja asukohad:

- 4. jaanuar 13.00 TÜ VKA WB (Tartu Ülikooli Viljandi kultuuriakadeemia white box)

- 6. jaanuar 12.00 VIIRATSI (Viiratsi päevakeskus)
- 11. jaanuar 13.00 TÜ VKA WB
- 13. jaanuar 12.00 VIIRATSI
- 18. jaanuar 13.00 VIIRATSI
- 20. jaanuar 14.00 VIIRATSI
- 25. jaanuar 13.00 VIIRATSI
- 27. jaanuar 14.00 TÜ VKA 128 (TÜ Viljandi kultuuriakadeemia ruum nr 128)
- 29. jaanuar 12.00 TÜ VKA 128/BB (TÜ Viljandi kultuuriakadeemia ruum nr 128 või black box).

Praktika käigus tekkis täiendav huvi teada saada, mis on generatsioonide vahelised sarnasused; millised on need teemad ja probleemid, mis on sarnaselt kõigil põlvkondadel varem või hiljem esile kerkinud. Soovisin dialoogi elukogemustega inimestega, kellelt mul oleks tulevase õpetajana midagi juurde õppida. Samal ajal tahtsin pakkuda omapoolset noorema põlvkonna vaatenurka liikumisele, tahtsin astuda diskussiooni ja mõista oma tänaste otsuste ja valikute võimalikku mõju enda tulevikule.

Töö käik

Praktika maht kujunes planeeritust väiksemaks. Mõned meie grupi plaanitud füüsilised kokkusaamised jäid ära peamiselt koroonatõttu. Et plaanitud siiski mingis ulatuses ellu viia, andsin grupile koduseid mõtlemisülesandeid. Saatsin neile e-kirju “kodutöödega”, et uuesti kokku saades oleks ühine pinnas, kust edasi minna. Teine (20. jaan) kohtumine toimus olude sunnil ainult kahe inimesega.

Kuupäevad ja kokkusaamiste kirjeldused:

- 6. jaanuar Viiratsi
- 20. jaanuar Viiratsi
- 25. jaanuar Viiratsi
- 27. jaanuar TÜ VKA 128
- 29. jaanuar TÜ VKA Vilma maja cyklorama
- 3. veebruar Viiratsi
- 17. veebruar Viiratsi

- 3. märts Viiratsi

Õpetajapäevik:

6. jaanuar. Rääkisime organisatoorsest poolest, ehk mis kuupäevadel kus kokku saame. Viisin grupi teemadega kurssi - keha, liikumine, suhtumine tantsu üldiselt, kas ja kui seotud on see ülejäänud maailmaga.

Järgmistel kuupäevadel plaanitud kokkusaamised jäid vahele, sest inimesed haigestusid ja päevakeskus läks karantiini.

Vahele jäänud päevade asemel andsin ma neile kodus mõtlemiseks paar ülesannet, mida proovisin lahendada koos nendega. Esimene ülesanne oli koostada oma õnne valem: $A(B+C)$ - selle ülesande sain Ruslan Stepanovilt. Lootsin, et järgmine kord kui me kokku saame, jagame kõik avatud meelega kodutööd ja mina saan kiire ülevaate inimeste olemusest. Teine ülesanne oli leida endale uus sõber, või vana sõbraga suhteid soojendada. (lisa 1)

20. jaanuar. Vestlesime kolmekesi, sest kaks inimest olid koroonas ja ühel isiklikud põhjused mitte osaleda. Üks kahest oli koduülesandeid teinud. Sain kaasatud ka koduülesande tegemata jäänud väarika ja ta kaasa rääkima.

25. jaanuar. Saime taas päriselt kokku Viiratsi päevakeskuses, kus meid oli koos minuga viis. Saime kuulata ära ka teiste "kodutööd" ja rääkida üldistest liikumisharjumustest. Sain parema arusaama, millist liikumist oleks vaja ja milline liikumine huvitaks neid endid. Vestluste käigus selgus, et kõik tegelevad nn "funktsionaalse liikumisega"- nii palju kui on vaja, et asjad tehtud saaks (rohimine, rattaga bussipeatusesse sõitmine, jalutamine, talgud/koristamine).

27. jaanuar. Kohtusime kultuuriakadeemia peamaja ruumis 128 neljakesi. Olin neile koostanud *playlisti*, mille koostamisel lähtusin nende kodutööde ühest küsimusest: kelle kontserdile minna tahaksid, mille järgi liikuda, mida aluseks endale võtta ja mis ehk suunaks neid vabamalt liikuma. Grupis oli inimene, kes oli insuldi üle elanud, ma ei olnud pädev vastutama, siis palusin tal teha oma tunde järgi. Esimene liikumine oli vabastav liikumine, keerasime kõik teineteisele selja. Peamaja 128-st sai kontserdihall, kus liikuja on üksik publikus (mõni üksik veel ehk meie) ja see muusika, mis antud hetkel oli ainult talle. Siis pöörasime kõik ümber, võtsime käest kinni ja proovisime lainet edasi anda, siis proovisime

lainet jagada ilma käest kinni hoidmata. Järgmiseks tegime harjutusi kätele, õlgadele, neid üles alla tõstes, keerutades (varasemalt rääkisime ka laua taga läbi, milliseid harjutusi saab teha ja millistega nemad kursis on), samal ajal kui kõik rääkisid ringis oma suhtest kätega, (teemadel visuaalne ja füüsiline arusaam, teiste ja enda omad). Nii tegime ka pea, lülisamba ja jalgadega. Selliste harjutuste ees ma ei tunne nii suurt vastutust teiste inimeste kehade ees, kuna osad harjutused on neile tuttavad ja nad juba oskavad neid teha.

29. jaanuar. Kuna me ei saanud kõik koos teha liikumist ega rääkimist, otsustasin neile näidata ruumi ja läbi markeerida see, mida oleksin tahtnud lõpptulemuses näha. Olin pettunud, et nad kodutöid teha ei viitsinud ja liikumine oli ka neile avav, aga suhtumine liikumisesse oli pigem kohmetu - tundsin et nad teevad seda, sest mina tahan seda teha. Olime neljakesi cykloramas, tutvusime kohaliku kaasaegse videotehnika ja selle võimalustega (mida tutvustas Tindur Leškin), sättisime end ilusaks (*make up by Daniela Privis*) ja rääkisime kaamera ees. Tahtsin neile pakkuda mingisugust kogemust, millega nad ei ole olnud kokku puutunud varem, olin meisterdanud kõigile oma krooni koos Birgit Potteriga. Üllataval kombel (nad said vabalt valida endale krooni) valisid täpselt selle krooni, mis oligi tehtud talle. Minu esialgne krooni kavand igale inimesele oli sama, mis nad lõpuks endale vabalt valisid. Istusime mugavatel cyklorama diivanitel, sõime snäkke ja jõime teed. Esialgselt pidi see olema viimane päev, kus kohtume aga kuna me olime nii vähe kohtunud, siis see oli nagu vahepunkt, mis sai läbitud.

3. veebruar. Saime taas kokku Viiratsi päevakeskuses ja olime taas täies koosseisus. Kuulasime teiste kogemusi tantsusaalist ja cykloramas, kogemus oli nende sõnul positiivne ja minu arust ka. Ülejäänud kaks, kes ei saanud osaleda arvasid, et teistel tõesti tundus tore, aga nendel ei tulnud seda tunnet, mis meie generatsioonil väga keeruline taluda on - FOMO ehk *fear of missing out* (hirm ilma jääda). Mõtlesime koos välja erinevaid võimalusi istudes trenni teha. See ülesanne oli nende arust nii totter, et kõik tegid endalegi märkamatu tund aega istudes trenni. Kuna seda teha oli nii veider ja kõik hakkasid naljatama, siis meeoleolu oli mõnus.

17. veebruar. Tahtsin grupiga taaskord kokku saada akadeemia peamajas, et oleks võimalus liikuda rohkem, kuid üks liige pidi olema samal ajal päevakeskuses, kuna päevakeskuse teine töötaja oli haigestunud. Siis saime taaskord kokku Viiratsis. Koosviibimist alustasime õues oma kopse puhastades, liigutades ja treenides, sest nüüd olid kõik koos ja kellelgi parasjagu koroonat ei olnud. ain treenida seda, mis oli just pikal puhkusel olnud. (avades külgi,

eest-tagant, hingates sügavalt sisse, hoides hinge kinni, kooshingamise jakujutluse loomisega hingates). Pärast seda läksime ruumi sisse ja mõtlesime hingamisest, süües samal ajal saiakesi ja juues kohvi. Proovisime läbi ka paar kogukonnateatri ülesannet empaatia treenimisest. (Lisa 1)

3. märts. Kokkuvõttev koosviibimine, mida ka salvestasin, küsisin neilt tagasisidet ja sain selleks ühe sõna - positiivne.

Tulemused ja analüüs

Väärikad on kaks põlvkonda nooremale inimesele keeruline grupp keda mõista. Näiteks nad ei tahtnud tegeleda paljude asjadega, mis ei tundunud neile kasulik või mille väärtusest nad kohe aru ei saanud. Võis aru saada, et väarikas vanuses inimesed on selgeks saanud selle, kuidas mitte tegeleda ebavajalikuga. Neile pidi pikalt põhjendama, mis on asja või tegevuse väärtus või eesmärk. Kõige rohkem meeldis neile dialoogivõimalus, et nemad meenutavad vanu häid aegu ja mina juhuslikult õpin sellest, kuigi see, mida ma otsima läksin, oli pigem ellusuhtumine ja arusaam nende praegusest/olevikust. Nemad enamjaolt jutustasid lugusid minevikust, pigem ajaloolisi sündmusi, aga mitte kogemust. Mitte seda, kuidas keegi suhtus sellesse, vaid et nii oli. Tänapäevase koroonavõi sõjaga seotult on ühiskonnas tugevalt tunnetatavad lahkkelid ja pinged, minu põlvkond kogeb sarnaseid tundeid inimestega, kes kogesid ebakindlaid aegu 50-70 aastat tagasi. Sellistelt sarnaste kogemuste võrdlusest oleks igal põlvkonnal midagi õppida.

Grupis osales viis inimest, kelle kõigi liikumisharjumused olid erinevad. Keegi neist sõidab igal hommikul kas kelgu või rattaga kaks kilomeetrit bussipeatusesse, keegi teeb iga päev aktiivselt trenni, sest taastub insuldist ja kellegi igapäevane liikumine piirdub liikumisega magamistoast elutuppa. Praktika läbiviimise jaoks oli oluline nende liikumisharjumused kaardistada enne harjutama hakkamist ja rääkida nendega liikumisest, kehast ja kuidas nemad neid mõisteid enda jaoks defineerivad.

Peahete või kroonide õige valik cycloramas vastavalt minu ettekujutusele võis olla juhuslik kokkusattumus aga ka indikaator, et õpetajana olen eeltöös läbi dialoogi suutnud end

kurssi viia nende isiklike huvide ja eelistustega. Dialoog ja vestlused aitasid mul ära tabada paremini nende olemuse ja neid ka nii lühikese ajaga veidi tundma õppida .

Iseseisva kodutöö mittetegemine võis olla tingitud väarika erinevast suhtumisest kodutöösse. Minu soov kodutööde andmisega oli nende mõttemaailma avardada ja arutelu tekitada, kuid antud ülesanded olid ehk liiga laia tõlgendamisruumiga, et väarikale jäi segaseks, mida ta vastama peab. Kui ülesandel ei olnud kindlat õiget vastust, jäid väarikad nõutuks ja ei osanud suhtudagi kuidagi antud ülesannetesse. Sarnane probleem tekkis liikumisega - kui ei olnud selge, mis on õige liikumine, ei saadud ka aru, miks see kasulik peaks olema. Kõiksugu liiga lai tõlgendamisruum oli väarikale kummaline. See võis olla tingitud Nõukogude režiimis valitsenud binaarsest opositsioonist, kus olid vaid õiged ja valed vastused.

20. jaanuaril küsis üks osalejatest nõu, mida teha noore inimesega, kes ei taha voodist üles tõusta, miks ei peaks tahtma voodist tõusta? Kui me koos uurisime, mis selle erinevad põhjused võiksid olla, sai osaleja parema arusaama ka ühe kahekümnendate alguses oleva inimese meeleseisundi osas.

Dialoog on võimalik, kui inimesed ruumis on arutatava materjali mõisted ühiselt mõtestanud. Siinkohal rõhutaksin, et mõisted ei pea olema üheselt defineeritud. Mõistete nagu koreograafia, tants, liikumise sisu ja omavaheliste sõltuvussuhete selgitamine andis pinnase dialoogi kiiremaks edasiliikumiseks.

Liikumine, eneseväljenduslikkus, ellujäämine - kõik väga olulised elemendid kvaliteetseks eluks, kuid nagu iga inimene leiab endale sobiva viisi end liikumas hoida, leiab ta ka endale praegu töötava mentaliteedi. Küsimus siinkohal ei olegi kumb on õige või mitte, küsimus on dialoogi tekitamisel. Nii nagu ka õppimine peab tuleb enese seest, eneses juba eksisteerivate seoste kaudu, tuleb ka teise mõistmine enese mõistmise kaudu.

Järeldused

Inimene teeb seda, mida ta ise heaks peab, liikumisega on samamoodi. Oma lõputööga soovisin teada saada, kui palju üldse peaks liikumise “hea sõna kuulutama”. Igaüks liigutab täpselt nii palju kui oskab ja soovib. Abi küsimine ja uute lahenduste peale tulemine on juba keerulisem. Siin tuleb abiks inimene, õpetaja, kes on koolitatud sellistel teemadel arutlema. Tantsuõpetajal on palju vahendeid läbi liikumise õpetada kehatunnetust, keha kontrolli, eneseväljendust. kuid selgitused, miks ühte või teist esialgu mõttetuna tunduvat liigutust tehakse, on alati vajalikud.

TÜ Viljandi kultuuriakadeemia tantsukunsti õppekava 30. lend on olnud ülemineku, või nn. katsejänes kursuse seoses õppekava muudatustega. Erialõpe ei ole olnud enam niivõrd tantsu õppiv kui varem tantsust rääkiv. See tulenes kursuse juhendajast, Ruslan Stepanovist, kes oma algusaastatel koolis nimetas end “antipedagoogiks”.

Praktika tulemusena selgus, et liikumisest rääkimine annab võimaluse juba teadaolevate liikumisharjumuste vajalikkust kinnistada ja loob esimesed alged eneseväljenduslike väärtuste mõistmiseks. Õppimine tuleb seest, kui tekivad seosed varajase teadmise, kui seda pole, ei toimu ka õppimist, tuupimine ei tööta. Kas siis sama pole teiste inimeste mõistmisega - kui ei taha, siis ei mõista. Kui ei ole isiklikku suhet antud situatsiooni/inimesega, siis ei ole ka põhjust arusaama tekkimiseks.

Post-soviet inimese harjumuspärane solidaarsusgrupp on pigem kinnine, uus inimene on võõras ja ta peab grupi usalduse võitma. Seetõttu ka dialoogi leidmine nõudis esiteks, inimeste usalduse võitmist läbi aususe, mõistliku ja avatud suhtumisega. Teiseks, läbi mõistete selgeks tegemise, kuna paljude sõnade tähendus ajas siiski muutub.

Noorem generatsioon võib küll olla orienteeritud pigem sildade ehitamisele, kuid dialoog hakkab teineteise mõistmisest. Liikumine oli väarikale tabu, enda avamine samuti. Kellegi teise heaks oli avamine ja liikumine lihtsam. Need mõlemad tähelepanekud võivad olla seotud Nõukogude režiimi eluolu mustritega, kus eksisteeris õige ja vale. Eneseväljendus on seni olnud väarikatele ebavajalik ja harjumatu. Liikumise olulisus oli kõigile mõistetav. Väarikatel oli keeruline mõista eneseväljenduse olulisust ja veel enam - läbi liikumise eneseväljenduseni jõudmise protsessi.

Kasutatud allikate nimistu

Cohen, G. D. (2005). *The mature mind: The positive power of the aging brain*. Basic Books.

Eesti Keele Instituut. (2009). *Väärikas*.

<https://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=väärikas&F=M>

Jõesalu, K. (2004). *Sotsiaalsed suhted nõukogude tööelus: biograafilisi uurimusi argielust ENSV-s*.

[Magistritöö, Tartu Ülikool]. DSpace.

<https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/1239/Joosalu.pdf>

Kenk, K. (2017) Odav ja tõhus viis: säästa liigeseid igapäevaselt liikudes. *Õhtuleht*.

<https://tervis.ohuleht.ee/810129/odav-ja-tohus-viis-saasta-liigeseid-igapaevaselt-liikudes>

Kõiv, H. (2018, 11. juuni). Lumehelbeke ja kaerahelbeke käsikäes. *Müürileht*, 2.

https://issuu.com/muurileht/docs/myyrileht73_aprill2018

Meri, L. (1999, 29. juuni) Vabariigi President Eakate aasta vastuvõtul Kadriorus 29. juunil 1999. *Vabariigi Presidendi kõned 1992-2001*.

<https://vp1992-2001.president.ee/est/k6ned/K6ne.asp?ID=3904>

Olle, K. (2019). *Z-generatsiooni tööväärtused* [Magistritöö, Eesti Maaülikool]. DSpace.

https://dspace.emu.ee/xmlui/bitstream/handle/10492/4739/Kadri_Olle_MA2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ott, M (2017, 9. juuni). Eneseväljendus kui väärtus. *Sirp*.

<https://sirp.ee/s1-artiklid/c9-sotsiaalia/enesevaljendus-kui-vaartus/>

Piščalkiene, V. *et al.* (2018) Motivation and physical activity types: Comparative analysis. *Health sciences in Eastern Europe*, (6), 16-23

<https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/04/16-23.pdf>

Põldver, P. (2019, 18. november). Vanaks saada, mitte jääda. *Müürileht*.

<https://www.muurileht.ee/vanaks-saada-mitte-jaada/>

Rainer, Y. (2017). The aching body in dance. Brandstetter, G. & Nakajima, N. (editors), *The Aging Body in Dance* (lk 31-34). Routledge.

Seefeldt, V., Malina, R.M. & Clark, M.A. (2002). Factors Affecting Levels of Physical Activity in Adults. *Sports Medicine*, 32, 143-168.

<https://doi.org/10.2165/00007256-200232030-00001>

Silvester, D. & Frampton, S. (2014). *Dance and Movement Sessions for Older People*. Jessica Kingsley.

Statistikaamet. (2021). *Oodatav eluiga*.

<https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/heaolu/tervis/oodatav-eluiga>

Valtna, K. (2020. 15. mai). Etenduskunstide õppekavast ja kuuldusest, et tants on surnud.

Tantsu KuuKiri.

<https://kuukiri.tantsuliit.ee/artikkel/etenduskunstide-oppekavast-ja-kuuldustest-et-tants-on-surnud/>

Vares, L. (2016, 15. oktoober). Kunstnik õpetaja kehas ehk õpetaja kunstniku nahas.

Tantsu KuuKiri.

<https://kuukiri.tantsuliit.ee/artikkel/kunstnik-opetaja-kehas-ehk-opetaja-kunstniku-nahas/>

Veski, E. (s.a.). Noorust idealiseeritakse. *Hebe Teenused OÜ.*

<http://www.terviseheaks.eu/artiklid/noorust-idealiseeritakse/>

Lisad

Lisa 1. Praktika harjutuste kirjeldused

Harjutused on kogutud Baltimaade kogukonnateatri konverentsilt (2021 oktoober):

Kuulamise kunst - oleviku taasesitamine. Eveliina Heinonen & Anni Pelikka

1. Grupp istub ringis, igaühel aega minut, et öelda oma nimi ja suhe kuulamisega
2. Liikumine, hingamine, keha avamine- keha soojaks, leiad paarilise
3. Paarilisega koos üks räägib 7 minutit- mida ise tahad, siis vahetus (kes kuulab, peab olema neutraalne info vastuvõtja)
4. Siis on aega 30 sekundit, et kuulaja saaks oma mõtted välja tuua
5. Vahetus
6. Jalutuskäik (sama põhimõte), üks räägib 7 minutit, teine kuulab
7. Väike paus ja paarilisele kingituse otsimine lähtuvalt teie vestlusest
8. Kiire üldine kokkuvõte
9. Paarilisega vestlus 2x2 minutit (üks räägib, teine kuulab ja vastupidi)
10. Kingituse üleandmine

Eetika supervisioon. Aivar Simmermann

Eetika on ohtlik, aga ohtu märgates saab seda eirata

Küsimused enne harjutuse tegemist:

Kas olen valmis selleks infoks, mida saada võin?

Mida ma selle infoga peale hakkan?

Kas olen kursis, et toimub sekkumine privaatsusesse?

Kus on majakas ehk eetikakeskus, mis on traagika?

1. Dilemma püstitamine
2. Dilemma visualiseerimine läbi inimeste, 1 inimene = 1 tagajärg/vastus

Õnne valem

$A(B+C)$ = õnn - selle valemi on välja pakkunud Ruslan Stepanov

Sõbra leidmine

Ülesanne oli leida endale uus sõber, või vana sõbraga suhteid soojendada.

Vestluseks suunatud küsimused:

Kas maailm, kus ei ole kasutuses raha, on võimalik?

Kas maailm ilma koosolekuteta on võimalik?

Millised näpunäited on tõhusad, aga keegi ei tea nendest?

Mis on parim jõulukink?

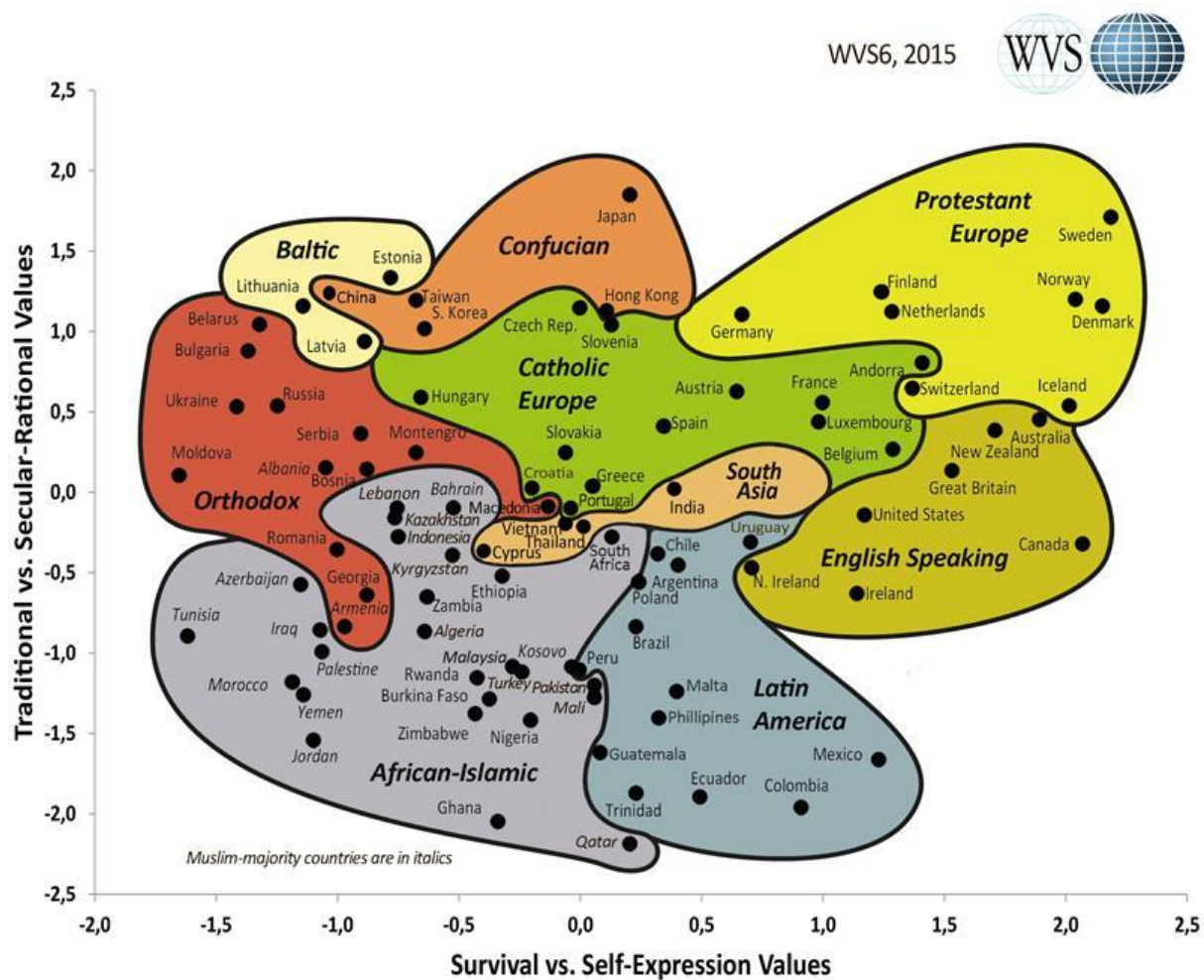
Mis on sotsiaalmeedias kõige põnevam/ebahuvitavam?

Millist supervõimet omaksid?

Millisele kontserdile tahaksid minna? Miks?

Lisa 2. Inglehart-Welzeli kultuurikaart

Vertikaalteljel traditsionalism vs. ilmalik ratsionaalsus, horisontaalteljel ellujäämis- vs. eneseväljendusväärtused.



(Ott, 2017)

Lisa 3. Lihtlitsents

Mina, Annabel Tanila,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa minu loodud teose “Dialogi otsimine väarikaga”, mille juhendaja on Anu Sööt, 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 Commonsi 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.

Annabel Tanila

18.05.2022