

Tartu Ülikool
humanitaarteaduste ja kunstide valdkond
Viljandi Kultuuriakadeemia
Õppekava: kunstide ja tehnoloogia õpetaja

Liina Ojatamm
IDEOKINEESI INTEGRERIMINE BALLETTIHNİKAGA
BAKALAUREUSEÕPPE NÄITEL
Magistritöö

Juhendaja: lektor Anu Sööt, PhD

Viljandi 2021

Resümee

Ideokineesi integreerimine balletitehnikaga bakalaureuseõppe näitel

Uurimistöö eesmärgiks oli ideokineesi meetodi integreerimine balletitehnikaga, et arendada tehnika omandamist, luua ühte võimalikku õpetamismeetodit üliõpilastele kui tulevastele tantsuõpetajatele ning seeläbi täiustada ja arendada oma õpetamismeetodeid.

Uurimisprobleem kasvas välja vajadusest luua balletitehnikat ja ideokineesi integreeriv õpetamismeetod, mis toetaks üliõpilaste arengut. Seni kasutatud meetod ei toetanud üliõpilaste arengut piisavalt ja nii tekkis vajadus kahe distsipliini paremaks integreerimiseks üle vaadata ning vastavad muudatused ellu viia.

Uurimus viidi läbi kasutades tegevusuuringu metoodikat kogudes andmeid küsimustiku, osalusvaatluse ja üliõpilaste grupirefleksioonide teel. Tulemustes leidsid üliõpilased, et ideokineesist tulenevate kujutluspiltide kasutamine balletitehnikas on loogiline ning toetab balletitehnika omandamist. Lisaks leidsid, et iseseisev ideokineesi teooria eelnev kodutööna läbitöötamine toetas balletitehnika tunnis praktilist sooritust.

Märksõnad: ideokinees, balletitehnika, integreerimine, tantsu kõrgharidusõpe
tertiary dance education

Abstract

Integration of Ideokinesis with Ballet Technique based on the Example of Bachelor Studies

This research aims to integrate the ideokinesis method with ballet techniques in order to develop the acquisition of techniques, create a possible teaching method for students as future dance teachers, and thus improve and develop their teaching methods. The research problem grew out of the need to create a teaching method that integrates ballet techniques and ideokinesis to support student development. The method used so far did not sufficiently support student development, hence here was a need to review and implement changes to better integrate the two disciplines.

The study was conducted using an action research methodology by collecting data through a questionnaire, participatory observation, and group reflections of students. As a result, the students found that the use of imaginary images from ideokinesis in ballet technique is logical

and supports the acquisition of ballet technique. In addition, they found that the prior homework of the theory of ideokinesis supported the practical performance in ballet technique classes.

Keywords: ideokinesis, ballet technique, integration, tertiary dance education

Sisukord

| | |
|---|----|
| Resümee..... | 2 |
| Abstract..... | 2 |
| Sisukord..... | 4 |
| 1. Sissejuhatus..... | 5 |
| 2. Balleti õpetamise metoodika traditsioonilised ja kaasaegsed printsiibid..... | 7 |
| 2.1 Balleti õpetamise eesmärgid Tartu Ülikooli Viljandi kultuuriakadeemia bakalaureuse tasemel tantsuõppes..... | 9 |
| 3. Ideokinees - mis see on ja kust pärineb?..... | 10 |
| 3.1 Lulu Swigardi ja John Rollandi ideokineesil põhinev liikumisõpetus – erinevused ja sarnasused..... | 13 |
| 3.2 Tantsutehnika õpetamine läbi ideokineesi..... | 15 |
| 4. Ideokineesi integreerimine balletitehnikaga - põhjendused ja oodatavad kasutegurid..... | 16 |
| 4.1 Rollandi ideokineesil põhinevate kujutluspiltide integreeritavus balletitehnikaga..... | 17 |
| 5. Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused..... | 20 |
| 6. Metoodika..... | 21 |
| 6.1 Valim..... | 21 |
| 6.2 Uurimistöö käik..... | 21 |
| 6.3 Andmete kogumine ja andmeanalüüs..... | 25 |
| 7. Tulemused..... | 27 |
| 7.1 Ideokineesil põhinevate kujutluspiltide mõistmine ja rakedamine balletitehnikas..... | 27 |
| 7.1.1 Ideokineesi kujutluspiltide tulemused..... | 27 |
| 7.1.2 Tulemused ideokineesi rakendamisesest balletitehnikas..... | 29 |
| 7.2 Üliõpilaste arvamused ideokineesi integreerimisest ja rakendamisesest balletitehnikas ning seda toetavad ja takistavad tegurid..... | 30 |
| 8. Arutelu..... | 33 |
| 8.1 Töö piirangud ja soovitused edaspidiseks..... | 35 |
| Kasutatud kirjandus..... | 37 |
| Lisad | |
| 12.1 Lisa 1. Balleti terminoloogia | |
| 12.2 Lisa 2. Küsimustik | |

1.Sissejuhatus

Üldlevinud praktikana on tantsutunnid jaotunud tantsutehnika tundideks ja somaatilisteks praktikateks, mille alla kuulub ka ideokinees. Olles eraldiseisvatena, ei pruugi õpilastel tekkida tantsutehnika ja somaatilise praktika vahel ühisosasid ning iseseisvalt ei pruugita leida seoseid, st somaatilisest praktikast õpitut kasutada tantsutehnika tunnis. Professionaalsete tantsijate treeningmetoodikas kasutatakse üha enam somaatilisi praktikaid nagu Pilates, jooga, ideokinees (Kearns, 2010), et tugevdada tantsutehnilist võimekust, laiendada väljendusvõimet ja vähendada vigastusjuhtumeid ning samuti enesearengu toetamiseks (Eddy, 2009).

Somaatiliste praktikate teadmiste rakendamine balletitehnikas on vaimu ja keha vahelise ühenduse avamise ja uurimise võti (Dixon, 2005). Integreerides omavahel ideokineesi ja balletitehnikat läheme kaugemale traditsioonilisest tantsupedagoogikast, andes võimaluse kogeda ja õppida balletitehnikat ka “seestpoolt väljapoole”, mis tähendab lähtumist liikumise sisemisest tunnetusest ja seeläbi hoida tunnetus ka liikumise ajal (Kearns, 2010). Seetõttu on vaja õpetuses teadlikult tähelepanu pöörata nende seoste tekkimisele, liikudes edasi traditsioonilisest balleti õpetamise metoodikast, kus õpilane vaid väliselt sooritab etteantud harjutusi. Dragoni sõnul ollakse eriti balletis kinni traditsioonilises õpetamises, kus õpetaja näitab ette ning õpilane jäljendab. Kogu juhendamine ja kehahoiu parandamine käib läbi visuaali, läbi peegli (2015).

Alaways ja Dragon toovad mõlemad esile, et tulevane tantsuõpetaja hakkab õpetama nii, nagu teda ennast on õpetatud ning ei küsi küsimusi meetodite kohta – päritolu, eesmärgi, filosoofia kohta. Praegused haridusuuringud panevad proovile ka traditsioonilise tantsupedagoogika ning selle uuendused on võtmetähtsusega kõrghariduse tantsuõppes (Alaways, 2019; Dragon, 2015).

Seetõttu võtsin uurimismaterjaliks iseenda õpetamismeetodid, pannes tundides suuremat rõhku õpetamismeetodite valikule. Uurimisprobleem kasvas välja vajadusest luua balletitehnikat ja ideokineesi integreeriv õpetamismeetod, mis toetaks üliõpilaste arengut. Seni kasutatud meetod ei toetanud üliõpilaste arengut piisavalt ja nii tekkis vajadus kahe distsipliini paremaks integreerimiseks üle vaadata ning vastavad muudatused ellu viia.

Uurimistöö eesmärgiks oli ideokineesi meetodi integreerimine balletitehnikaga, et arendada tehnika omandamist, luua ühte võimalikku õpetamismeetodit üliõpilastele kui tulevastele tantsuõpetajatele ning seeläbi täiustada ja arendada oma õpetamismeetodeid.

See tõstatab järgnevad uurimisküsimused: kuidas ideokineesi teadvustamine ja kujutluspiltide kasutamine toetab balletitehnika omandamist? Kuidas teadmised ideokineesist integreerida balletitehnika õpetamisse ja õppimisse?

Uurimistöö viisin läbi tegevusuuringuna Tartu Ülikooli Viljandi kultuuriakadeemia (edaspidi kasutatud TÜ VKA) tantsukunsti bakalaureuseõppe II kursuse üliõpilastega, mis kestis 23.02.2021 - 29.04.2021 ehk kokku 10 nädalat. Nädalas oli enamasti kaks 2x45 minutilist praktikumi, mõnedel nädalal üks 2x45 praktikumi. Kokku oli sel perioodil 14 kohtumist, millest kaks olid kontaktõppena ning 12 hübriidõppena.

Oma uurimistöös sisu osas annan ülevaate balleti õpetamise traditsioonilisest ja kaasaegsest metoodikast (s.h tantsukunsti õppekava ja balleti õppeaine eesmärkidest TÜ VKA-s), ideokineesi olemusest ja ajaloost ning integreerimisest balletitehnikaga.

Uurimistöös kasutatud balletitehnika terminoloogia on ära toodud peatükis 12.1 Lisa 1. Balleti terminoloogia

2. Balleti õpetamise traditsiooniline ja kaasaegne metoodika

Prantsuse tantsija ja tantsuõpetaja Giovanni-Léopold Adice hakkas 19. sajandi keskel looma esmakordselt süsteemi, kus hakkas andma liigutustele ja poosidele nimesid, millest kujunes välja balleti terminoloogia (Hammond, 1995). Nii palju kui traditsioonilised balletitunnid õpetavad spetsiifilist liikumise sõnavara ehk terminoloogiat, keha joendamist ja koordinatsiooni, tegelevad nad ka ideoloogiaga, mis mõjutab õpetamist, suhteid, liikumisstiili, väärtusi ja esteetilisi väärtusi (Alterowitz, 2014).

Traditsiooniline balleti õpetamise metoodika jälgib autoritaarseid paradigmasid ning keskendub rohkem visuaalsele keha korrigeerimisele – nii õpetaja poolt kui ka õpilase poolt, kes rohkem korrigeerib ennast läbi peegli, mitte läbi keha tunnetuse. Aja jooksul on välja kujunenud tantsu õpetamisel arusaam, milline peaks olema meetod tantsu õppimisel ja õpetamisel, seda eriti balletti õpetades. Õpilane on kuulekas subjekt ning õhkkond tunnis on autoritaarne (Alaways, 2019; Alterowitz, 2014). Õpilastele ei selgitata meetodite päritolu, eesmärke või filosoofiat, kuid need teadmised on tantsuvaldkonna pedagoogiliste uuenduste ja praeguste tantsukäsitluste mõistmiseks kõrghariduses võtmetähtsusega (Dragon, 2015). Traditsioonilisi balleti õpetamisviise kasutavad õpetajad leiavad, et autoritaarne meetod on hädavajalik professionaalse balletitantsija väljakoolitamiseks (Alterowitz, 2014), kuid see lähenemine pole piisav kõrghariduses, kus üliõpilasest saab tulevane tantsuõpetaja. Tantsuhariduses eeldatakse sageli, et professionaalne esinemiskarjäär on eeldus tantsuõpetaja karjääriks (Roche & Huddy, 2015, viidatud Alaways, 2019).

Kõrvutades balleti õpetamist biheiviorismist tuleneva assotsiatiivse tingimisega, siis näeme paljuski seoseid. Õpilastelt oodatakse automaatseid reageeringuid stiimulitele. Assotsiatiivse tingimise kujundamine toimub läbi korduva seostuvate stiimulite drillimise teel (Krull, 2018). Ka balletitehnika õpetamisel tekitatakse seoseid kehas, kus lõpuks on liigutused ja positsioonid automaatsed, ilma et õpilane selle peale konkreetselt enam mõtlema peaks. Näiteks käte ja jalgade positsioonid, *plié* või *battement tendu* tehniline sooritus. Traditsioonilisest balleti õpetamisviisist lähtudes jäetakse sageli õpilasega koos analüüsimate, miks ta mingit liigutust teeb, kuidas asetseb samal ajal tema luustik ning millist tööd teevad lihased. Siinkohal leiangi seose biheiviorismiga, sest mõtlemist peavad biheivioristid teisejärguliseks (Krull, 2018). Traditsioonilises balleti õpetamise meetodis on suund rohkem visuaalsele tulemusele ja vähem mõeldakse sellele, kas õpilane mõistab, mida ja miks ta teeb. Kaasaegses ühiskonnas ei ole selline õpetamise meetod piisavalt jätkusuutlik, sest pea 300 aastat tagasi välja töötatud treeningsüsteem ei rahulda tänapäeva noorte tantsijate vajadusi (Dixon, 2005). Traditsioonilises tantsuõppes eeldatakse, et õpilased järgivad õpetajat või

alluvad sellele, ilma et esitataks küsimusi meetodite kohta, mis aga ei anna õpilastel võimalust uute arusaamade loomiseks ning oma keha tunnetamiseks (Alterowitz, 2014; Dragon, 2015), suund on sageli kvantiteedile ja kiirele tunni tempole (Dixon, 2005).

Õpilased ei tea sageli, et igal tantsupedagoogil on omad õpetamise väärtused, filosoofiad ja tavad (tantsuõpetaja identiteet), mis võivad erineda ajalooliselt ja kultuuriliselt ning mis loovad spetsiifilisi õpikeskkondi või klassikultuure. Nad saavad vähe või ei saa üldse aru, et õpetamise- ja õppimismeetodid on valikud mitte ainult iseenda kui õpilaste, vaid ka nende kui tulevaste tantsupedagoogide jaoks. Lõppkokkuvõttes kinnistab pedagoogilise teabe puudumine paradigmat „õpetage nii, nagu mulle õpetati”, nii õpilaste kui ka õpetajate jaoks (Dragon, 2015). Assotsiatiivne tingimine õppetöös ei ole iseenesest halb meetod, vaid küsimus on, kuidas seda läbi viia, milliseid stiimuleid kasutada ja kuidas läbi nende stiimulite suunata õpilast mõistma, miks ja kuidas ta liigutusi sooritab, vältides sealjuures vigastusi. Ka Alaways oma artiklis „*Professional Performance Experience Versus Pedagogical Knowledge in Teaching Technique Class as a Creative Process*“ (2019) toob esile, et kaasaegsed haridusuuringud panevad proovile tantsuõpetajate pedagoogilised teadmised. Tantsuharidusuuringud annavad võimaluse traditsioonilist meetodit reformida ning annavad võimaluse tantsuõpetajal oma õpetamise ja õppimise veendumusi ümberstruktureerida (Alaways, 2019).

Pedagoogika, mis kõige paremini toetab tantsuteadmiste täielikku rakendamist, on õpetajate lõikes erinev (Alaways, 2019). Holistilised paradigmad tantsuõppes ühilduvad üha enam kaasaegsete haridusfilosoofiatega ja –tavadega nagu terviklik õppimine, konstruktivism ja humanism, abistades õpilast üha enam tema potentsiaali edendamisel (Dragon, 2015). Leian, et tantsuhariduses on koht nüüdisaegsel õpikäsitusel, mis on suunatud konstruktivistlikule arusaamisele õppimisest, enesejuhtimisele ning koostöisele õppimisele. Oluline osa on õpiprotsessil ning sellega seotud hoiakutel ja oskustel. Konstruktivistlikul arusaamal õppimisest ja õpetamisest on suund olemasolevate teadmiste sidumisele uute teadmistega (Tamm, s.a). Piaget' leiab, et teadmine algab aktiivse subjekti tegevusest, mis võib olla nii füüsiline kui vaimne ning selline eesmärgile suunatud tegevus annab teadmisele tema korrastatuse (von Glasersfeld, 2018). On oluline, et eesmärgid seab õpilane endale ise ning otsib neile lahendusi. Õpetaja ülesanne on luua keskkond, mis soodustaks õpilase enesejuhtimist. Enesejuhtimine õppimises ei pruugi tähendada alati üksi õppimist, vaid seda saab teha ka koostöiselt. Koostöine õppimine tähendab individuaalset vastutust grupi ees, positiivset vastastikust sõltuvust ning koostöö üle reflekteerimist (Tamm, s.a).

Kaasajastatud tantsutehnika tunnid suuresti lähtuvad ja põhinevad õpilase-kesksetel õpetamise meetoditel ning ühtivad nüüdisaegse õpikäsitlusega. Balleti õpetamisel sõltub see suuresti õpetajast ja tema valikutest, kuid seoses õpikäsituste muutusega üle maailma muutub ka balleti õpetamise metoodika kaasaegsemaks (Alaways, 2019; Dragon, 2015). Balleti õpetamisel kaasaegse metoodika alusel ei toimu õppimine ainult füüsilise liikumismaterjali kordamise kaudu, vaid õpetaja peab looma õpilasele võimaluse küsida, kommenteerida, esitada oma ideid ning tagasisidestada kaasõpilasi (Alterowitz, 2014). Suund tantsutehnika tunnis peaks olema õppimisele, mitte harjutamisele. Läbi oma keha uurimise, liigutuste, lihaste ning kehamehaanika analüüsimise õpib õpilane teadma ja seostama inimese anatoomiaga tantsutehnika printsiipe ning vältima vigastusi (Autere, 2019; Matt, 1996), mida toetavad igati nüüdisaegse õpikäsituse põhiprintsiibid. Luues õpilasele tantsu õppekeskkond, mis on toetav ja julgustab eksperimenteerima, tagab see tema suuremad eeldused balletitehnika täiustamise ja arenemise suunas (Matt, 1996). Õpetades balletitehnikat, jääb paratamatult alles ka jäljendamine, eriti siis kui õpilane ei tunne balletitehnika terminoloogiat. Õpetaja peaks alati mõtlema, mida ja kui palju näidata ning mida ja kuidas seletada. Seletamise olulisus tuleb esile eelkõige just siis, kui räägime keha joondumisest ja lihaste aktiveerimisest. Me võime kopeerida näiteks *en l'air*, kui näeme *developpé à la seconde*'i, kuid mitte lihasjõudu, mis hoiab jalga väljapoolsena ja vaagnat joondumises (Autere, 2019). Alaways'i (2019) uurimuses, kus ta uuris tantsuõpetajate õpilase- ja õpetajate-keskset õpetamisstiile ja fookuseid, tõi üks uuritav tantsuõpetaja välja, et somaatiliste teadmiste ja printsiipide uurimine tantsutehnikatunnis aitab keha rohkem mõista ning kasutada oma keha maksimaalset potentsiaali (Alaways, 2019).

2.1 Balleti õpetamise eesmärgid Tartu Ülikooli Viljandi kultuuriakadeemia bakalaureuse tasemel tantsuõppes

TÜ VKA tantsukunsti õppekava üldistes eesmärkides on kirjas, et üliõpilasele tuleb *anda võimalus omandada kaasaegne haridus tantsukunsti vallas. Õpetada oma eriala valdavaid tantsuõpetajaid, tantsukunstnikke ja kaasaegseid tantsuspetsialiste, kes on võimelised töötama üldhariduskoolis, huvihariduses, teatrites, vabakutselise koreograafina, loovettevõtjana. Tagada ettevalmistus õpingute jätkamiseks magistriõppes (Tantsukunsti õppekava. s.a).*

Õppekava üldeesmärkide saavutamiseks toon välja õpiväljundid, mis puudutavad tantsupedagoogilist poolt. Õppekava läbinud üliõpilane omab kaasaegseid üldpedagoogilisi teadmisi kooskõlas tantsueriala spetsiifikaga ning oskab kasutada oma oskusi ja teadmisi

pedagoogiliste eesmärkide saavutamisel. Sealhulgas mõistab vastutust ühiskonna ees nii tantsuõpetaja kui tantsukunstnikuna ning on orienteeritud elukestvalem enesetäiendamisele (Tantsukunsti õppekava, s.a).

Balleti ainekava eesmärgid on omandada elementaarsed teadmised balleti praktilisest ning teoreetilistest alustest ning treeningsüsteemist, arendada omandatud liigutuste leksikoni, tunnetada esteetikat ja stilisatsiooni ning omada võimekust kasutada seda kaasaegses tantsumaailmas, õpetada kehatunnetuslikust kogemusest lähtuvalt füüsilist võimekust rakendada. Nende eesmärkide saavutamiseks on ainekavas õpiväljundid, mis tähtsustavad lihas- ja liigestööd, kehajoonte tunnetuse valdamist balletitehnika raames, teadmist elementaarset terminoloogiat ning balleti treeningmetoodika tundmist ja oskust seda rakendada (Ainekava. Ballett, s.a)

Kui lähtuda õppekava üldistest eesmärkidest, mis ütleb, et üliõpilasel peab olema võimalus omandada kaasaegne haridus tantsukunsti vallas ning suutma peale ülikooli lõpetamist töötama tantsuõpetajana nii üldhariduskoolides kui huvikoolides (Tantsukunsti õppekava, s.a), siis metoodika, mida õpetatakse, peab olema võimalikult kaasaegne ning erinevaid vaatekohti pakkuv. Autonoomse õppimise rõhutamine kõrghariduse kontekstis on mõnikord varasema õpikontekstiga võrreldes oluliselt erinev. Kõrgharidusele üleminekul on mõnel tantsuõpilasel raskusi kohanemisega erinevate ootuste ja õpikäsituste rõhuasetusega (Dryburgh & Jackson, 2016). Kui vaadelda Eesti konteksti, siis TÜ VKA tantsukunsti sisseastujatel on enamasti tantsuõppe kogemusi läbi huvihariduskoolide, milles õpitud tantsutehniline tase on väga erinev või puuduvad üliõpilasel tantsuõppe kogemused sootuks. Lähtudes sellest, et TÜ VKA tantsukunsti õppekava eesmärk ei ole kasvatada balletitantsijat, vaid kaasaegseid tantsustiile ja õpetamismeetodeid valdavaid tantsuõpetajaid, tantsukunstnikke ja tantsukriitikuid, peavad ka pakutavad õppemeetodid võimalikult nüüdisaegsed olema, suunates üliõpilast ise mõtlema, reflekteerima ning endale ise eesmärged seadma.

3. Ideokinees - mis see on ja kust pärineb?

Maailmas on sertifitseeritud üle 37 somaatilise liikumisõpetuse (Eddy, 2009), millest üks on ideokinees. Somaatilised tehnikad tantsus on distsipliinid, mis koosnevad tantsutehnika, -tavade, filosoofiate, tantsuteaduste ja *body-mind* lähenemiste kombinatsioonist. Somaatilised paradigmad väärtustavad loomeprotsessi, subjektiivseid kogemusi ning reflekteerivat praktikat, mis toetab üksikisiku sisemisi aistinguid, muutma sensoorselt eneseteadlikuks ja kasutama tunnetatud teavet oma eesmärkide saavutamiseks tantsus, hariduses ja elus (Dragon,

2015). Somaatilisi praktikaid peetakse viisiks, kuidas õpilasi balletitunnis rohkem julgustada oma keha poolt saadava info genereerimise ja analüüsimise allikana (Alterowitz, 2014).

Viidates ideokineesi ajaloole, kasutan nende ametlikku kodulehekülge *Ideokinesis* (www.ideokinesis.com), kuna kõik teised allikad, mis räägivad ideokineesi ajaloost, viitavad oma andmetes nende ametlikule kodulehele ning ideokineesi ametliku kodulehel on ajaloo kirja pannud tantsijate põlvkonna esindaja Pamela Matt.

Ideokineesi liigitatakse kolme erinevasse ajastusse - pioneerid ehk teerajajad (20. sajandi algus), tantsijate põlvkond (20. sajandi keskpaik) ja uued kaasamõtledjad (ing k *new contributors*) (20. sajandi algus kuni tänapäev) (Ideokinesis, s.a).

Ideokineesi rajaja Mabel Todd oli esimene, kes 1920-ndatel aastatel hakkas uurima ideokineesi keha koordineerimise ja joondumise parandamiseks (Dixon, 2005; Ideokinesis, s.a). Ta pakkus välja koolitusmeetodid, mis ühendaks vaimu ja keha (Dixon, 2005). Todd rakendas mehaanika baasseadusi, et analüüsida kehahoidu (Matt, 1996). Toddi õpilased Lulu Sweigard ja Barbara Clark rikastasid ideokineesi teaduslikult paikapidava ja laialdasemalt ligipääsetava õpetamise meetodiga (Ideokinesis, s.a). Lulu Sweigardi uurimistööst on täpsemalt kirjutatud peatükis 2.2. Barbara Clark on välja andnud mitmeid juhendeid keha joondamisest, millest esimene manuaal "*Let's Enjoy Sitting, Standing and Walking*" ilmus 1963. aastal (Ideokinesis, s.a).

Tantsijate põlvkonna moodustasid tantsijad või tantsuga seotud Toddi, Clarki ja Sweigardi õpilased, kes hakkasid tantsu õpetamisel rakendama uusi teadmisi kehahoiust ja liikumise efektiivsusest. Tantsijate põlvkond hakkas ideokineesi arendama ja kohandama vastavalt tantsijate ja tantsu õpetamise vajadustele. Kogu see protsess tõi palju uusi õpetamise meetodeid postmodernsesse tantsuhariduse valdkonda. Tantsijate põlvkonna silmapaistvamad esindajad on Pamela Matt, John Rolland, Iren Down, Nancy Topf, Drid Williams (Ideokinesis, s.a).

Uus kaasamõtledjate ajastu kasutab ideokineesi erinevatel viisidel - ühed seovad ideokineesi teiste somaatiliste praktikatega, teised füsioteraapias, liikumisteadustes ja mootorikas. Uude kaasamõtledjate ajastusse kuuluvad Elizabeth Dempster, Nancy Lyons ja Lynn Martin (Ideokinesis, s.a).

Veel enne kui tekkis mõiste ideokinees, nimetasid ideokineesi rajajad Mabel Todd ja Lulu Sweigard oma keha praktikad „neuromuskulaarseks ümberõppeks“ (Williams, 2011; Eddy, 2009). Ideokineesi mõistet hakati kasutama 1970-ndatel aastatel kui Sweigard võttis selle mõiste kasutusele. See tulenes sõnadest *ideo* = idee, mõte, kujutlus ja *kinees* = keha liikumine (Williams, 2011). Sweigard on oma õpetust defineerinud ka kui liikumise korduvat

ette kujutamist ilma füüsilise tahtelise pingutuseta (Dixon, 2005). Mentaalseid kujutlusi võib defineerida kui psühholoogilist tegevust, mis kutsub esile puuduva objekti või dünaamilise toimumise (sündmuse) füüsilised omadused, kuid samas mentaalne kujutus ei tähenda tingimata konkreetse liikumisjada või liigutuse visualiseerimist (Chatfield, Barr, Dufek, Jensen & Krasnow, 1997). Liigutuste visualiseerimine saadab läbi kesknärvisüsteemi impulsi õigetesse kehaosadesse – luudesse ja lihastesse. Uurides aju on leitud, et liikumine aktiveerib paljusid aju osi, eriti premotoorset korteksi, mis mängib rolli ka ruumis orienteerumisel. Premotoorne korteks aktiveerub juba enne kui lihased füüsiliselt aktiveeruvad, olles juba „potentsiaalselt valmis“ liikuma (Chatfield & Barr, 1994). Siit järeldan, et kujutledes ette liigutusi ja anatoomilist kehahoiakut, saab mõjutada lihaste tööd ning korrigeerida ebakorrektselt tantsutehnikat või viia see läbi ideokineesi uuele tasemele. Töötades kujutlusega, tuleb mõelda tulemusele, mis lõpuks kinnistub neuromuskulaarses harjumuses ning muutub kehale automaatseks tegevuseks. Palju raskem on mõelda, mida iga lihas eraldi teeb, kui soovime mõnda liigutust sooritada (ka kõige igapäevasemaid tegevusi) (Matt, 1996). Visualiseerimine annab häid tulemusi eeldusel, et õpilane suudab ette kujutada tervikpilti keha liikumisest ja paiknemisest (Grieg, 1994). Kuna visualiseerimine on individuaalne, siis tantsuõpetaja peab suutma esitada mitmeid erinevaid kujutluspilte ning õpilastel, kellel on teadmised keha mehaanikast, võib lasta luua oma kujutluspildid, mis just talle sobivad (Grieg, 1994; Krasnow & Wilmerding, 2015). Seetõttu on kõrghariduse kontekstis oluline, et õpilane tunneks inimese anatoomiat ning tal oleks teadmised skeletist, keha mehaanikast ja raskusjõust. Meetodi eripäraks ongi kujutluse kasutamine neuromuskulaarsete muutuste saavutamiseks, kus kujutluspilt on stiimuliks, muutes mõiste „kujutluspilt“ ideokineetilises praktikas kindlaks välja töötatud spetsiifiliseks tähenduseks (Dempster, 2003).

Toddi ideokineesil põhinevad ideed hakkasid üha enam huvitama ka tantsuhariduse valdkonna õpetajaid. Toddi õpilane ja ideokineesi teerajaja Sweigard oli esimene, kes püüdis ühendada oma ideid tantsutreeningutes (Dixon, 2005). Sweigardit aitas selles tema õpilane ja tantsijate põlvkonna esindaja Drid Williams, realiseerides Sweigardi ideokineesil põhinevad ideed tantsutehnikaga (Williams, 2011). Ka Glenna Batson, Irene Dowd ja Pamela Matt olid tantsuõpetajad ja tantsu uurijad, kes on palju õpetanud ideokineesi tantsu kontekstis (Eddy, 2009).

Sportiteaduslikud uuringud näitavad, et nii kujutluse kui ka füüsilise treeningu integreerimine võib anda häid tulemusi, suurendades sellise kombineeritud programmi potentsiaalset kasutamist. Lisaks viitab süsteemne lähenemine motoorse juhtimise uurimisele, et tasakaalu ja liikumismehhanismide muutmisel või treenimisel on hädavajalik arvestada nii

mehaaniliste kui ka neurofüsioloogiliste perspektiividega ning et just nende süsteemide vastastikune mõju määrab saadud liikumismustrid (Chatfield, Barr, Dufek, Jensen & Krasnow, 1997).

20. sajandi moderntantsu pioneerid, nagu Isadora Duncan (1878 – 1927), Rudolf Laban (1879 – 1958), Mary Wigman (1886 – 1973), hülgasid balleti ebanaturaalse hoiaku ning hakkasid otsima kehale tasakaalukamaid ja harmoonilisemaid kehahoide ja liikumisi tantsus. See uus generatsioon hakkas enam uurima keha liikumist ning hakkas huvituma ideokineesi ideedest (Dixon, 2005) ning aitasid panna aluse somaatilistele praktikatele meie praeguses ühiskonnas (Eddy, 2009).

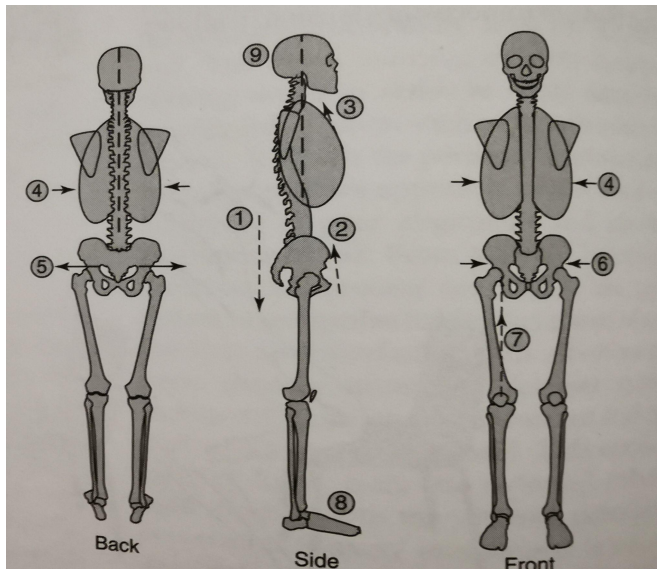
3.1 Lulu Swigardi ja John Rollandi ideokineesil põhinev liikumisõpetus – erinevused ja sarnasused

Ideokineesi meetodid ei ole standardiseeritud ja varieeruvad lähtuvalt õpetajast/ meetodi välja töötajast. Matt leiab, et kui ideokineesi hakata sertifitseerima järeltulijate eesmärgil, võib see takistada ideokineesi arengut ning loovat olemust, pannes ideokineesi põhimõtted jäikadesse raamidesse (Matt, 1996). Samas töötades läbi erinevaid meetodeid, märkasin, et oma olemuselt ei olegi nad nii erinevad kui esmapilgul tunduda võib, kuna kõik lähenemised ideokineesile lähtuvad Mabel Toddist. Siin alapeatükis võtan vaatluse alla Lulu Sweigardi ja John Rollandi meetodid, et leida nende meetodite sarnasused ja erinevused.

Lulu Sweigard on oma ideokineesil põhineva süsteemi üles ehitanud lähtudes Toddi meetoditest (Ideokinesis, s.a.) ning põhineb rohkem kujutluspildidel kui liikuvatel harjutustel, et läbi neuromuskulaarse süsteemi mõjutada keha tasakaalu, õpetada uut kehahoidu ja ergutada liikumise ümberõpet, et vähendada vigastuste riski tantsus (Krasnow & Wilmerding, 2015).

Sweigard on öelnud, et kehahoiak püsti seistes on dünaamiline nähtus, mille korral lihastöö maht ja määr ning skeleti liigete ja sidemete kulumine sõltub suuresti neuromuskulaarse koordineerimise efektiivsusest (Williams, 2011). Sweigard uuris, kas Todd'ist lähtuv kujutlust kasutav joondumistehnika muudab lihaste tegevust piisavalt, et see tekitaks mõõdetavaid muutusi skeleti joondumises. Ta täheldas muutusi 200 uuritaval, kes osalesid ühe semestri vältel tema tundides. Tunnid olid 30-minutilised ja kestsid 15 nädalat (Goldschmidt, 2002). Lähtudes tulemustest lõi Sweigard üheksa liikumisjoone meetodi (Goldschmidt, 2002; Ideokinesis, s.a). Nendeks üheksaks liikumisjooneks olid: 1. pikenda lülisammast allapoole 2. lühenda vahemaad vaagna esimese osa ja 12.-nda lülisamba

rinnakulüli vahel 3. pikenda rinnaku tipust lüli samba tippu 4. kitsenda rinnakorvi 5. laienda vaagna tagaosas 6. kitsenda vaagna esiosa 7. pikenda jalatelge põlveliigese keskelt puusaliigesele 8. pikenda suurest varbast kannani 9. pikenda keha keskelte ülespoole (Krasnow & Wilmerding, 2015).



Joonis 1 Sweigardi üheksa liikumisjoont (Krasnow & Wilmerding, 2015, lk 6)

Tantsijate põlvkonna esindaja John Rolland töötas samuti välja oma ideokineesi meetodi lähtudes Toddi ideedest (Rolland, 1984; Ideokinesis, s.a). Rollandi meetodit on nimetatud ka “anatomiliseks vabastustehnikaks” (Ideokinesis, s.a). John Rolland oma raamatus “*Inside Motion: An ideokinetic basis for movement education*” (1984) ütleb:

Selle töö (Rollandi meetodi - autori märkus) põhieesmärk on inimese füüsilise tasakaalu parandamine läbi tugevalt loova õppeprotsessi, mis ühendab nii vaimseid kui füüsilisi võimeid. Õpilased õpivad nii mõtlema kui tunnetama oma keha ja selle protsessi jooksul vabastama kineetilise informatsiooni varud, mis seal peidus on. Kuna liikumist koordineerib närvi-, lihas-, ja skeletisüsteemi ühendatud tegevus, on selle töö oluline aspekt suhtuda liikumisse kui tervikusse.” (Lk 5-6)

Rollandi sõnul on ideokineesi õppimisprotsess hariduslik ja terapeutiline mudel, kus suur roll on õpetaja võimel kutsuda esile õpilases kehalisi muutusi läbi õpilase mõtlemise, tajumise ja liikumisteadmiste. Liikumisteadmiste all Rolland ei pea silmas mitte ainult keha liikumist, vaid ka füüsilisi mehaanika seadusi, mis on baasiks kehalise tasakaalu õppimiseks.

Rakendades neid seadusi inimkeha tarbeks on võimalik kindlaks määrata nii liikumises kui puhkeasendis oleva keha tasakaalustamise kõige tõhusamad moodused. Mehaanika

baasseadused, millele Rolland viitab, on jõudude tasakaal, gravitatsioon, vastujõud, keha (objekti) raskuse toetamine tsentris, surve ja tõmbe pinge, surve ja tõmbe struktuur ning lihtsamad mehaanilised konstruktsioonid, mida kehast leida võib (Rolland, 1984).

Toetudes baasteadmistele mehaanikast, ehitas Rolland üles õpetamise alusmudeli, kus jaotas keha viieks osaks: torso (kolju, lülisamm ja vaagen), jalad (reieluu, sääreluu ja pindluu), jalalaba, rinnakorv ja õlavööde (käed, abaluud ja rangluud). Selline järjestus on kasvavas joones, toetudes kehaloogilisele mõtlemisele, kuid Rolland annab vabaduse töötada individuaalset kehaloogikat järgides, muutes osade järjekorda (näiteks alustada jalgadest) (Rolland, 1984). Igale piirkonnale esitab Rolland rohkem kui ühe kujutluspildi, millega töötada, seal hulgas kasutab ta palju erinevaid mõttelisi telgesid kehas, mis hõlmavad ka kujutlusi lihastest (näiteks niude-nimme lihas).

Kui Sweigardi ja Rollandi nägemust ideokineesist võrrelda, siis nad kasutavad sarnaseid kujutluspilte. Kõik üheksa Sweigardi liikumisjoont leiab ka Rollandi meetodist, võiks öelda, et Rolland on Sweigardi liikumisjooni edasi arendanud. Rollandi kujutluspildidest annan täpsema ülevaate peatükis 4.1. Erinevuste puhul toon välja, et Sweigardi üheksast liikumisjoonest mitte ükski ei puuduta käsi ja õlavöödet. Rolland oma raamatus "*Inside Motion: An Ideokinetic basis for Movement Education*" (1984) pakub käte ja õlavöötmega töötamiseks kümme erinevat kujutluspilti.

3.2 Tantsutehnika õpetamine läbi ideokineesi

Ideokineesi õpetamine või õpetamine läbi ideokineesi tähendab analüüsida, kust liigutus algab. Vaadeldes tantsuõpetajaid täheldas Sweigard, et enamus tantsuõpetajaid kasutavad keha „sotsiaalset leksikoni,“ millel on liikumist õpetades negatiivne tagajärg. Sweigard rõhutab, et õpetada ainult läbi anatoomiliste terminite nagu õlg, põlv ja selg, mõtleb tantsija nende kehaosade väliskontuuridele (Williams, 2011; Matt, 1996). Õpetades tantsu, tuleb kasutada korrektseid anatoomilisi termineid, sest mida sagedamini õpilased anatoomilisi termineid õiges kontekstis kuulevad, seda paremini need kinnistuvad (Holmes, 2021). Näiteks öeldes õpilasele, et “siruta selg”, võib ta ära unustada rinnakorvi paiknemise, selle asemel võiks kasutada väljendit “pikenda lülisammast.” Või “pööra varbad väljapoole”, siis tegelikult ei toimu liikumine varvastes, vaid hüppeliigestes. Kui aga panna väljend “pööra varbad väljapoole” balletitunni konteksti, siis tegelikult õpetaja soovib, et õpilane roteeriks jalad väljapooleks hoopis puusaliigesest. Ideaalis võiks igas tantsustuudios olla inimskeleti makett,

mille peal erinevaid liikumisi näidata, et õpilastel oleks selge ettekujutus, kuidas inimskelett töötab ja kuidas oma keha hoida vigastuste eest (Holmes, 2021).

Kohandused läbi ideokineesi peavad tuginema igast kehast individuaalselt, et ka õpilane ise mõistaks, millised on tema tüüpilised kehahoiakud ja et igal kehal on oma individuaalne ideaalne kehahoiak (Matt, 1996). Enamus ideokineesis kasutatavaid kujutluspilte on tugevalt seotud inimese anatoomiaga ja viitavad konkreetsetele füüsilistele teostustele (Dempster, 2003). Lisaks anatoomilistele kujutlustele kasutatakse ideokineesis ka kujutluspilte, millel ei ole anatoomilises struktuuris kindlat kohta ning ei ole reaalselt anatoomiliselt olemas. Nendeks on näiteks keha raskusjooned ehk teljed (Dempster, 2003, Rolland, 1984). Keha kesktelg ei ole füüsiline struktuur, vaid miski, mille ümber keha võib oma energiad mobiliseerida. Kujutluspildid, mida läbi anatoomia luuakse, et ole mitte välised, vaid sisemised, kujutluspilt ei distantseeru kehast (Dempster, 2003). Kujutluspilte toetavad ka tantsutunnis näidatud lihtsamad anatoomilised pildid skeleti osadest, millel parasjagu tunnis fookus on (vaagen, lülisammas jne) (Matt, 1996).

4. Ideokineesi integreerimine balletitehnikaga - põhjendused ja oodatavad kasutegurid

Ballett on kõige enam tuntud tantsuvorm, mille esteetika on ülesehitatud läänelikele filosoofiatele, mis rakendavad dualistliku mõtlemist, eraldades vaimu kehast (Alterowitz, 2014). Sageli treenitakse tantsukõrghariduses eraldi ühes tunnis õpilase keha ja tehnilist taset ning teises somaatilisi ja *body-mind* tehnikaid (Dragon, 2015). Kui aga omavahel ühendada tantsutehnika ja somaatiline lähenemine, milleks on ka ideokinees (Kearns, 2010), siis loome õpilase jaoks mõistmise, kuidas erinevad paradigmad toetavad üksteist, vähendades õpilase kehas ja meeles ebakõlasid.

Integreerides omavahel balleti tehnika õpetamise ja ideokineesi, läheme kaugemale traditsioonilisest „õpetaja demonstreerib ja õpilane teeb“ pedagoogikast. Ka Dragon (2015) on jõudnud järeldusele, et pakkudes alternatiivseid meetodeid õppimiskultuuri loomiseks, toetab see õpilase enese avastamist, oma tugevuste ja nõrkuste kaardistamist ning enesele ise eesmärkide seadmist.

Nagu tantsutehnika õpetamise meetodid, saavad ka somaatiliste tehnikate õpetamise meetod olla ilma terviklike, õpilasekeskseid meetodeid kasutamata. Seetõttu saavad tantsupedagoogid säilitada somaatilisi tehnikaid õpetades traditsioonilisi autoritaarseid tantsuhariduse paradigmasid (Dragon, 2015). Tuginedes peatükis 3 välja toodule, et

somaatilised praktikad, s.h ideokinees, on pigem tunnetuslikud ja individuaalsed (Grieg, 1994; Krasnow & Wilmerding, 2015; Rolland, 1984), võib järeldada, et selliste praktikate puhul on õpetajal keeruline öelda, mis on õige ja mis vale. Kui tugineda ideokineesi õpetamise eesmärkidele, milleks on keha tasakaalu parandamine läbi tunnetuse avardades liikumisi, mis toetavad õpilast tantsutehnika tunnis, siis ideokineesi õpetamisviis oma olemuselt ei ole autoritaarne.

Balleti tund on üles ehitatud harjutustele tugipuu ääres ning harjutustele saali keskel ilma tugipuuta. Tugipuu ääres liigutuste amplituut ja kiirus on on tõusvas joones ning järgib kindlat süsteemi ja järjestust, et kujundada põhisammude sõnavara (terminoloogiat) (Alterowitz, 2014). Tugipuu ääres tehtavad harjutused on soojendavad ja ettevalmistavad harjutusteks põranda keskel ilma tugipuuta. Ilma tugipuuta tehtavad harjutused on veel enam kompleksemad ja nõuavad rohkem füüsilist võimekust kui tugipuu ääres sooritatavad harjutused.

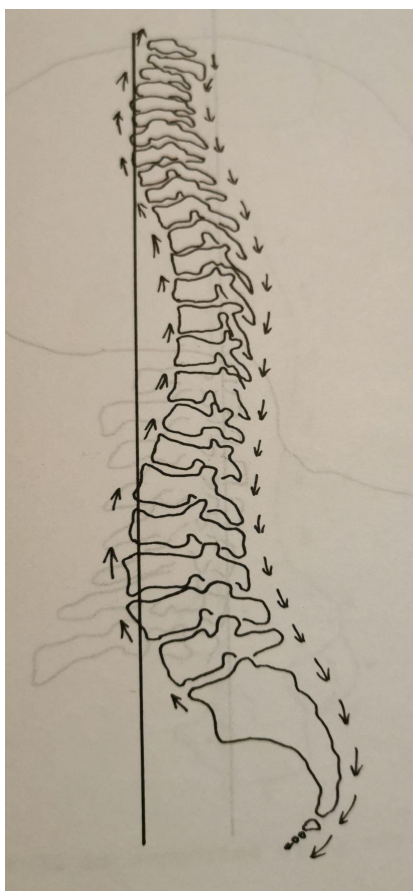
Alates 18. sajandist kasutatakse balleti tehnikas keha kaheplaani mõõdet ja püstist kehahoiakut. Üles sirutatud lüüsammas, kõrge rindkere, elegantselt kantud pea ja käed ning ülesirutatud põlved on tehnika põhieelduseks (Dixon, 2005). Küll aga on selline kehahoid ebaloomulik (Dixon, 2005) ning eelduseks vigastustele (Autere, 2019). Sweigard nägi, et enamasti on balletitehnika õpetamise meetod suunatud väilisele efektile, mis põhjustab õpilases sisemisi pingeid (Dixon, 2005). Somaatilistes praktikates kasutatav mõiste “seestpoolt väljapoole” aga keskendub kõigepealt skeletile ja süvalihastele ning seejärel suurematele, st välistele lihasgruppidele (Autere, 2019).

4.1 Rollandi ideokineesil põhinevate kujutluspiltide integreeritavus balletitehnikaga

Siin alapeatükis annan ülevaate Rollandi ideokineesil põhinevad kujutluspildid, mida integreerida balletitehnikaga. Esitan iga piirkonna kohta need kujutluspildid, mida hiljem põhiliselt oma uuringu käigus kasutasin.

Lüüsammas pikendamine. Lüüsammas põhiülesanne on toetada pead, rinnakorvi ja õlavöödet suunates raskust vaagnasse. Lüüsammas on neli loomulikku kumerust (Grieg, 1994), mis tagavad lüüsammas suurema painduvuse kui sirge sammas (Rolland, 1984). Gravitatsiooni toimel kumerusi omav struktuur kipub kokku varisema, kuid seda saab stabiliseerida lüüsammas kumeruste pikendamiseega ilma painduvust vähendamata (Rolland, 1984). Balleti põhihoiak pikendab lüüsammas, kuid ei tohi kumerusi päris ära kaotada. Samas, ka mida järsemate kumerustega on lüüsammas, seda vastuvõtlikum on ta vigastustele

(Grieg, 1994). Rollandi kujutluspilt lülisambast vaatleb kõiki tema kumerusi, kujutledes lülisamba pikenemist eest ülesse ja läbi lülisamba tagaosas olevate kanalite alla, nähes toetustegevust sügaval keha keskmes (Joonis 2) (Rolland, 1984).



Joonis 2. Lülisammas ja kujuteldavad suunad eest üles ja tagant lüli kanaleid mööda alla. Sirgjoon on mõtteline kehatelg. (Rolland, 1984, lk 37)

Kehatelg. Kujuteldav keha raskuskese ehk kehatelg kulgeb mööda lülisammast jaotades keha võrdselt ümber oma telje (Grieg, 1994). Pikendades lülisammast, kujutleme kumerusi lähendamas sissepoole keha kesktelje lähedale. Tasakaalu olulised punktid asetsevad piki või ühel joonel kehateljega. Vaadeldes kehatelge ühendamas koljut, lülisammast ja vaagnat, annab see suurema stabiilsuse kehale kui terviku tasakaalule (Rolland, 1984), sõltumata millises positsioonis asetsevad jalad.

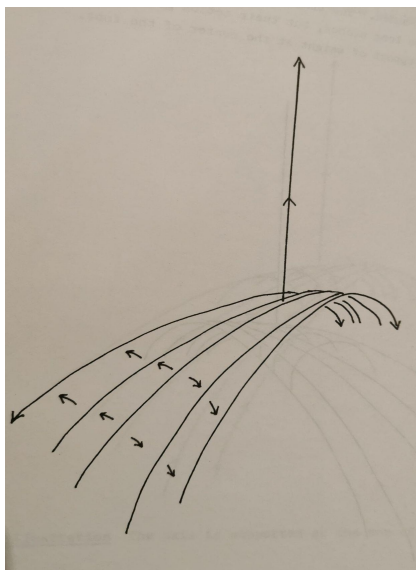
Vaagna avardumine. Vaagen ja selle asetus on balletis olulisel kohal, kuna selle asetusel on oluline roll selja stabiilsusel ning vaagna ehituses on ümarad õõnsused puusaliigeste jaoks. Puusaliigesed ühendavad jalad vaagnaga ning just puusaliigese ehitusest sõltub väljapoolsus (Grieg, 1994). Vaagna kujutamisel on oluline koht hingamisel. Teades, et anatoomiliselt näeb vaagen välja nagu kauss, mida võib kujutada tühjana, esitab Rolland

(1984) kujutluspildi, kus vaagna keskmes on õhupall. Vaadeldes sissehingamist voolamas mööda kehatelge vaagna keskmesse, õhupall avardub igas suunas, välja hingates õhupall tühjeneb täielikult vaagna keskmesse (Rolland, 1984).

Jalatelg. Peale keha telje on ka mõlemal jalal oma kesktelg, mis võimaldab tasakaalustada alajäsemete liigeseid nii, et raskuse toetus oleks jala teljele võimalikult lähedal ühendades hüppe, põlve- ja puusaliigese keskmed (Rolland, 1984). Tihti balleti tunnis öeldakse õpilasele “tõsta üles”, “ära istu tugijala peal” täpsustamata, mida ta seejuures tegema peab (Grieg, 1994). Paremini aitab teadmine jala teljest luues kujutluspilti, mis vaatleb hüppe-, põlve- ja puusaliigest läbivat jala telge, suundumas ülespoole ning toetades keha raskust (Rolland, 1984).

Varvaste sirutumine keskme suunas. Balletis asetseb keharaskus pisut rohkem varvaste pool kui kannal, mis läheb natuke vastuollu liikumisõpetuse teadmistega, mille kohaselt jalalaba toetub kolmele raskuspunktile. Samas õigesti väljapoole pööratud jalgadel, kus väljapoole roteerimises osalevad lihased teevad optimaalset tööd, suundub keharaskus automaatselt varvaste suunas (Grieg, 1994).

Varbaluid võib kujutleda sirutumas kaugele taha jalalaba keskme suunas, mis võimaldab luua ruumitunde jalalaba esiosas. Läbi kujutluse võiks eelkõige töötada luude vahelise ruumi avardamisega, samas hoides jalalaba võlve (joonis 3) (Rolland, 1984).



Joonis 3 Mõttelised jalalaba jooned. Kaares jooned tähistavad varba luude sirutumist kannal suunas, otse üles kulgeb jalatelg. (Rolland, 1984, lk 113)

Kolju, roided ja vaagen ringidena ümber kehatelje. Rindkere ehk rinnakorv ripub lülisamba küljes, olles elastne struktuur, mis on tehtud kaarjatest luudest (Grieg, 1994; Rolland, 1984). Rinnakorvi saab vaadelda kui ringi, mis tasakaalustub ümber keha telje. Kui kujutada, et iga roiete paar moodustab ühe ringi (s. h alumiste roiete osalised ringid kujutada ühtseteks ringideks), siis saame kokku 12 ringi. Selline ringide kujutlemine aitab avardada avaruse tunnet rindkeres (Rolland, 1984).

Kujutledes roieteringe (või lihtsustatud kujul ka rindkere ühe terviku ringina), vaagnaringi ja koljut, moodustavad nad kontsentriste ringide kogumi, mis on ühendatud mõttelise keha teljega, mis läbib iga ringi keskme (Rolland, 1984).

Rangluu-abaluu ringi, rangluude ja abaluude üheaegset külgedele avardamine ja mõtteline käetelg. Kätehoiak balletis vajab käsivarre üheaegset roteerimist sissepoole ja väljapoole õlavöödet mõjutamata. Sageli õpilased kätepositsioonides suruvad abaluud kokku, mis tekitab pingeid kogu õlavöötmes ja takistab käte vaba liikumist (Grieg, 1994). Käe mõtteline telg ühendab randme-, küünar- ja õlaliigese. Käe alumine osa koosneb kahest luust - küünarluust ja kodarluust, mille vahel on ruum. Kujutledes seda ruumi avardumas või avanemas, aitab see vabastada pingeid käsivarres ning aitab luua tasakaalu läbi käe telje (Rolland, 1984).

Õpilane, kellel on selge ettekujutus kogu keha joondamise põhitõdedest, on vähem hädas kehahoiuga (rühiga). Õpilane, kes mõtleb pigem luude liikumise peale, mitte lihasgruppide kokkutõmbamise (lihase lühendamise) peale, väldib liigestes “vaba ruumi” vähenemist ja kokkusurumist (jäikust) (Grieg, 1994).

5. Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Uurimistöö eesmärgiks on ideokineesi meetodi integreerimine balletitehnikaga, et arendada tehnika omandamist, luua ühte võimalikku õpetamismeetodit üliõpilastele kui tulevastele tantsuõpetajatele ning seeläbi täiustada ja arendada oma õpetamismeetodeid.

Tahan teada saada, kuidas ideokineesi teadvustamine ja kujutluspiltide kasutamine toetab balletitehnika omandamist? Kuidas teadmised ideokineesist integreerida balletitehnika õpetamisse ja õppimisse?

6. Metoodika

Kasutan oma uurimistöös kvalitatiivset uurimisviisi rakendades erinevaid strateegiaid uurimuse läbiviimiseks ning andmete kogumiseks. (Laherand, 2008). Andmete kogumiseks kasutasin vaatlust, mis toimus uuritavate tavapärase tantsutunni toimumise keskkonnas,

küsimustikku ning suulisi ja kirjalikke refleksioone grupis, mis on omased tegevusuuringu meetodile. Lisaks viitab tegevusuuringule veel: 1. uurimistöö eesmärk on praktilise teadmise loomine; 2. õpetaja professionaalse kogemuse süstemaatiline eesmärgistatud uurimus (Dana, 2016; Laherand, 2008)

Toimisin oma töös tegevusuuringu käiku järgivate etappidena, mida lähemalt tutvustan peatükis 6.2 Uurimistöö käik. Nendeks etappideks on:

1. Probleemi määratlemine, hindamine, sõnastamine
2. Vestlus asjast huvitatud osapoolte vahel
3. Teaduskirjanduse otsimine
4. Esialgu sõnastatud probleemi ülevaatamine ja täpsem määratlemine
5. Uuringu käigu kavandamine
6. Uuringu hindamise (evalvatsiooni) kavandamine
7. Projekti käivitamine
8. Andmestiku tõlgendamine ja projekti hindamine

(Metsämuurose, 2006, viidatud Laherand, 2008)

Siiski pean ütlema, et Metsämuurose (2006, viidatud Laherand, 2008) etappe tõstsin lähtuvalt oma tööprotsessi vajadustest ümber, muutes “vestluse asjast huvitatud osapoolte vahel” uurimistöö 5. etapiks. Etappide ümbertõstmise tingis praktiline vajadus, kuna enne asjast seotud osapooltega, st üliõpilastega, kohtumist oli mul endal vaja eelnevalt tutvuda teaduskirjandusega, et planeerida selle alusel tundide teemad ja sisu.

6.1 Valim

Valimi moodustasin ettekavatsetult, lähtudes kindlatest kriteeriumitest ehk minu valim on eesmärgipärane. Valimi moodustasid TÜ VKA balalaureuseõppe üliõpilased, kes õpivad etenduskunsti osakonna tantsuõpetaja eriala II kursusel, on eelnevalt läbinud kolm semestrit balletitehnika tunde ning läbinud õppeaine anatoomia. Tantsuõpetaja eriala II kursusel õpib 2020/2021. õppeaasta kevadsemestril kuus üliõpilast, kes kõik vastavad valimi kriteeriumitele ning kellest viis on naissoost ja üks meessoost.

6.2 Uurimistöö käik

Järgisin uurimistöös tegevusuuringu käigu etappe. Järgnevalt kirjeldan etappide sisu.

1. etapp - probleemi määratlemine, hindamine, sõnastamine. Probleemipüstitus algas minu jaoks 2020/2021 õppeaasta sügissemestril kui lõpetasime TÜ VKA tantsuõppe tudengitega aine “Ballett 3. osa”. Tunnetasin, et pean oma õpetamismeetodit ja -strateegiaid

täiustama, lähtudes bakalaureuseõppe eesmärgist tantsuhariduses, millest kirjutasin peatükis 2.1. Analüüsid ennast märkasin, et kasutan tunnis mõningaid ideokineesi ideid ja lähenemisi, kuid ei ole ideokineesi teoreetilist tausta, filosoofiat ja eesmärke põhjalikumalt üliõpilastele avanud. Lähtudes Dragonist (2015), et (tantsu)õpilased tulevaste (tantsu)õpetajatena võtavad üle oma õpetajate/ õppejõudude õpetamismeetodeid ja hakkavad õpetama nii, nagu neid on õpetatud, tuleb õpilase jaoks avada, millisest õpetamisfilosoofiast lähtutakse. Siinkohal leiab Dixon (2005), et just tantsu kõrgharidusel on uute õppimiskultuuride loomises oluline roll.

2. etapp - teaduskirjanduse otsimine. Kõigepealt vaatasin üle oma isikliku materjalide kogu ning pöördusin ka erialainimeste poole, kellel teadsin mulle vajalikku materjali olevat. Lisaks kasutasin otsingut läbi OpenVPN andmebaasidest, millele on Tartu Ülikoolil juurdepääs (näiteks JSTOR, Scopus, Google Scholar jne) ning vaatasin üle ka raamatukogudes olevad materjalid (Pärnu Keskraamatukogu, Eesti Rahvusraamatukogu e-teenus, TÜ Viljandi kultuuriakadeemia raamatukogu).

3. etapp - esialgu sõnastatud probleemi ülevaatamine ja täpsem määratlemine. Hakkas formuleerima magistritöö teema ja tuli üle vaadata probleemi sisu ja probleem täpsemalt määratleda. Uurimisprobleem kasvas välja vajadusest luua balletitehnikat ja ideokineesi integreeriv õpetamismeetod, mis toetaks üliõpilaste arengut. Seni kasutatud meetod ei toetanud üliõpilaste arengut piisavalt ja nii tekkis vajadus kahe distsipliini paremaks integreerimiseks üle vaadata ning vastavad muudatused ellu viia.

4. etapp - uuringu käigu kavandamine. Kavandades uuringut, valisin välja teoreetilise materjali ideokineesist, millega TÜ VKA II kursuses tööle hakkas. Valisin John Rollandi raamatu "*Inside Motion. An Ideokinetic Basis for Movement Education*" (1984), kuna tema teooria keha jaotusest ühtib minu nägemusega kehaloogilisest balleti õppes ning igale keha jaotusele annab ta mitu lähenemisviisi läbi kujutluspiltide. Lisaks annab Rolland väga hea ülevaate mehaanika seaduste baasist. Esimeseks tunniks tuli üliõpilastel tutvuda ka ideokineesi ajalugu tutvustava materjaliga, mis oli koostatud kasutades ideokineesi ametlikku kodulehte www.ideokinesis.com.

Jaotasin teemad järgnevalt:

1. Ideokineesi ajalugu ja sissejuhatus ideokineesi protsessi
2. Baasiks olevad mehaanika seadused kehale ja tööprotsess ideokineesiga
3. Lülisamba ja vaagna tasakaalustamine
4. Jalgade tasakaalustamine
5. Jalalaba tasakaalustamine

6. Rinnakorvi tasakaalustamine
7. Õlavöö ja käte tasakaalustamine

Samas teemade järjestuses lugesid ka üliõpilased igaks kohtumiseks vastavat teemat Rollandi raamatust “*Inside Motion. An Ideokinetic Basis for Movement Education*” (1984). Kogu materjali ja teemade ajaplaani postitasin moodle keskkonda.

Uurimisprotsessi piiritlesin ajalise piiranguga, mis kestis 23.02.2021 - 29.04.2021 ehk kokku 10 nädalat. Nädalas oli enamasti kaks 2x45 minutilist praktikumi, mõnedel nädalal üks 2x45 praktikumi. Kokku oli sel perioodil 14 kohtumist.

5. etapp - vestlus asjast huvitatud osapoolte vahel. 2020/2021 õppeaasta kevadsemestri esimeses balleti praktikumis tutvustasin üliõpilastele algava semestri plaane ja lähtekohti. Mainisin esmakordselt II kursuse tunnis mõistet “ideokinees,” mis äratas kohe tähelepanu, huvi ning tekitas palju küsimusi. Mis asi on ideokinees? Kust see praktika pärit on? Kuidas see mind balletitunnis aitab? Nähes üliõpilaste motiveeritust teema suhtes ning nõusolekut minu uurimuses osalema, sain kindlust uurimisega edasi minna.

6. etapp - uuringu hindamise (evalvatsiooni) kavandamine. Selleks, et anda hinnang oma uurimistööle, pidin koguma võimalikult palju andmeid erinevatel meetoditel. Andmeid kogusin vaatlusega, õpilaste refleksioonidega, mis toimusid iga praktikumi lõpus ning küsimustikuga. Siin etapis oli tähtis läbi mõelda, millele hinnang anda ning millistel kriteeriumitel hinnang antakse. Töötasin välja järgnevad hindamiskriteeriumid: vastuste otsimine uurimisküsimustele, eesmärgi saavutatatus, soovimatud tagajärjed ja nende lahendamine, tegevuste teadvustamine, uurimistoimingute tõhusus.

7. etapp - projekti käivitamine. Kuna uurimistöö eesmärk oli ideokineesi integreerimine balletitehnikaga, siis esimestes praktikumides tegelesin balletitehnika printsiipide meeldetuletamisega, ehitasin üles tugipuu ääres olevate harjutuste jadad ning viisin esimesest praktikumist sisse reflekteerimise kogu kursusega, mis toimus kõigile õpilastele üheaegselt ühes grupis. Reflekteerides kogusin informatsiooni oma uuringu jaoks ning ühiselt läbi viidud grupirefleksioonid olid ka pedagoogiline võte, et toetada jagatud õppimist läbi dialoogi (Dryburgh & Jackson, 2016). Veebruaris oli meil Tartu Ülikooli poolne eriluba ning viisin praktikume läbi kontaktõppes. Märtsis ja aprillis lubati kasutada hübriidõpet, mis tähendas, et kasutusel oli kaks TÜ VKA tantsusaali, kus mõlemas oli üks üliõpilane ning saalid olid ühendatud läbi Google Meet videosilla. Ülejäänud neli üliõpilast osalesid samal ajal läbi Google Meet videosilla kodust või ruumist, kus oli võimalik liikuda.

Esimesed refleksioonid toimusid kasutades pabertahvlit, hübriidõppe ajal kasutasin pabertahvli asemel Google Jamboard'i, et kõik mõtted, mis üliõpilastel tekkisid, saaks kirja

ning kõik näeksid neid üheaegselt. Kasutades pabertahvli üliõpilastega arutlemiseks ja dokumenteerimiseks, tekib neil läbi reflekteeriva õpikogemuse mõistmine, mis on süvendatud lähenemine õppimisele tantsutehnika tunnis (Dryburgh & Jackson, 2016).

Integreerides ideokineesi balletitehnikaga tuginesin Rollandi ideedele ja väljatöötatud kujutluspiltidele, et toetada ja süvendada “seestpoolt väljapoole” mõtlemist. Ka teemade ülesehituse võtsin Rollandi väljatöötatud metoodikast, kus fookus oli igas tunnis ühel keha piirkonnal, et stimuleerida isikliku kujutluse arengut. Fokuseerimise süvenedes avatakse kujutlus ühendumiseks kinesteetiliste tunnetega, mille protsess liigub vahelduvalt fantaasia ja tunnetuse vahel äratades isikliku kujutluse voogava järgnevuse (Rolland, 1984). Iga piirkonna kujutlused, mida tunnis kõige enam kasutasin tõin välja alapeatükis 4.1.

Lülisambaga ja vaagna kujutlustega töötades palju erinevaid võimalusi ja lähtekohti. Arutasime kõik seda piirkonda puudutavad kujutluspildid enne tunni praktilist osa läbi. Seotud lülisambaga pakub Rolland mitmeid võimalusi, mis oma sisu poolest üksteisest väga palju ei erine. Vaagnaga töötamiseks on mitmeid erinevaid võimalusi, kuid valisin vaagnaga töötamiseks kujutluse, mis aitab kõige enam vaagna piirkonda (s.h puusaliigeseid) vabastada ja avardada.

Tunni alguses palusin üliõpilastel pörandale selili minna, et tunnetada kehatelge ühendamas koljut, lülisammas ja vaagnat. Andsin selleks üliõpilastele tunnis aja, et luua see kujutluspilt ning ka säilitada see kujutluspilt kui üliõpilane tõusis püsti, et balleti harjutusi tugipuu ääres sooritada. Tema ülesanne oli tunnetada lülisambaga ja vaagnaga seotud kujutlusi.

Tunnis jalatelgedega töötada oli üliõpilastel kõige raskem. See oli minu uurimistöös kõige raskem ja keerulisem hetk, sest ma sain aru, et materjal on liiga keeruline ning vähe on näitlikustavat materjali. Sellise info lugesin välja ka refleksioonist, mis tõttu otsustasin uurimisplaani kooskõlas üliõpilaste soovidega natuke muuta ning tegelesin jalateljega ka järgmises tunnis ühendades jalalabaga.

Ka jalatelgedega palusin üliõpilastel pörandal selili olles luua läbi anatoomia kujutluspilt. Nagu juba mainitud, siis siin miski ei toiminud. Otsustasin edaspidi üliõpilastel kujutluspildid luua seistes, et tunnetaks gravitatsiooni, raskustelgesid, tõukamisi ja tõmbamisi.

Uurides rinnakorvi kujutlust ja pannes seda balletitehnika heaks tööle, kasutasin ka palju hingamist, sest tunnetada rinnakorvi läbi hingamise on lihtsam.

Kui Rolland (1984) kirjeldab tegevust avanemas väljapoole mööda rangluud rangлуу-abaluu ühenduse suunas, siis mina töötasin selle kujutlusega edasi ühendades abaluu vahelise ala mõtteliselt kokku ning ühendasin rangлуу-abaluu ringi käte telgedega.

Kujutluse edasi arenduse vajadus tulenes balletitehnika käte hoiu (positsioonide) ümarast eripärast.

Kui kõikide kehapiirkondade teemad olid läbi käidud, siis ülejäänud seitsmes tunnis juhendasin üliõpilasi läbi kujutluspiltide ning hakkasin üliõpilastele andma uusi ülesandeid, mis oli seotud ideokineesiga. Näiteks iga üliõpilane valis enda jaoks kujutluspildi vastavalt sellele, millise keha piirkonnale ta soovib tunnis tähelepanu fokuseerida. Kogu edasine tundide protsess oli suunaga neuromuskulaarse mälu tekkele ja kujutluspiltide kasutamise oskusele neil hetkedel, kui tekkis probleem. Näiteks tasakaalu kaotus, vaagna ära vajumine jne. Nendel hetkedel mina enam ei öelnud, mida üliõpilane tegema peaks, vaid suunasin läbi küsimuste, et üliõpilane jõuaks ise probleemi lahendamiseni. Näiteks: kuidas kõige efektiivsemalt tasakaalu tagasi saad? Mida selleks tegema pead? Kuidas see sind aitab?

Kasutasin veel võtet, kus lasin kodutööna igal üliõpilasel joonistada inimese skeletti nii täpselt kui ta seda suudab, kasutamata visuaalset materjali. Oluline ei olnud joonistamis oskus, vaid pigem luulise ülesehituse täpsus. Luulise ehituse täpsuse all lasin mõelda, et põlve- ja hüppeliigese vahele jääb kaks - luud pindluu ja sääreluu - , vaagna ehitus, lülisammas koosneb lülidest jne. Tundi tulles oli igal üliõpilasel oma joonistus kaasas, mille peale joonistasid nad kehateljed ja kujutluspildid, mis neid kõige enam aitavad. See ülesanne andis ka mulle informatsiooni, millised on nende anatoomia alased teadmised, mis puutuvad inimskeletti. Kujutluspiltide ja kehatelgede joonistamine oli võtte, läbi mille üliõpilane mõtles läbi teoreetilise materjali ideokineesist enne praktilist sooritust.

8. etapp - andmestiku tõlgendamine ja projekti hindamine. Esmalt võtsin kokku kõik oma kogutud andmed - küsimustike vastused, vaatluste märkmed ja õpilaste refleksioonid, et grupeerida andmeid ning leida ühiseid jooni. Täpsema analüüsi kirjutan alapeatükis 6.3 ning hinnangu projektile alapeatükis 8.1.

6.3 Andmete kogumine ja andmeanalüüs

Andmete kogumine ja analüüsimine on olnud pidev protsess. Kuigi lõplikult võtsin kõik vaatluste, refleksioonide ja küsimustike andmed kokku projekti lõpus ja uurisin sealt kujunevaid andmestiku ühiseid jooni, siis nagu tegevusuuringule omane, kasutasin jooksvalt kujundavat andmeanalüüsi. Kujundavas andmeanalüüsis ei eksisteeri andmete kogumine ja analüüsimine üksteisest eraldatult ja kronoloogilises järjestuses, vaid toimuvad paralleelselt uurimisprotsessi vältel. See võimaldab kogu uurimisprotsessi vältel andmete tähendust mõista ning uusi teadmisi õppeprotsessis ja uurimistöö järgmistes sammudes kasutada (Dana, 2016).

Vaatlus. Vaatlus toimus tavapärase tantsutunni keskkonnas osalusvaatlusena. Kuna kasutusel oli põhiliselt hübriidõpe, siis saalis vaatlemiseks oli mul üks üliõpilane ning viis arvuti vahendusel. Vaatluse puuduseks on peetud vaatleja kohalolu, mis võib mõjutada uuritavate käitumist oma loomulikus keskkonnas (Laherand, 2010). Tantsutunnis on loomulik, et õpetaja vaatab õpilasi, nii olid uuritavad vaatlusest teadlikud ning oma õpilasi vaadeldes elimineerisin võimaluse, et uuritavate käitumine oleks mõjutatud vaatlejast.

Balletitundide vaatluse käigus fikseerisin märksõnadega olulisemad mõtted. Peale tundi vaatasin oma vaatlusandmed üle, täiendasin märkmeid, et hiljem saaksin kogutud materjalist üheselt aru ning see protsess andis mulle ühtlasi võimaluse jälgida ka üliõpilaste arengut. Vaatlesin, kuidas mõjutasid erinevad kujutluspildid kehatunnetust väliselt, kaardistasin balletitehnika arengut ja seda, kuidas mõjutasid spetsiifilisemad anatoomiast lähtuvad juhendamised üliõpilaste tegutsemist tunnis. Vaatluse käigus kirjutasin üles ka küsimused, mida üliõpilased tunnis minult küsisid. Küsimused järjestasin kronoloogiliselt, et analüüsida, kuidas on muutunud küsimuste sisu ja spetsiifika.

Üliõpilaste refleksioonid. Valisin intervjuu asemel pigem üliõpilaste refleksioonid, kuna see on nüüdisaegse õpikäsituse üks tunnuseid (Tamm, 2018) ning oskuslikul reflekteerimise juhtimisel võimaldab saada uurimistöö jaoks vajalikku informatsiooni. Kogu refleksiooni dokumenteerisin kontaktõppe ajal kirjalikult pabertahvlile, mille peale tundi endale dokumenteerisin, hübriidõppe ajal kasutasin Google Jamboardi keskkonda.

Iga tunni jaoks olid mul ette valmistatud üldküsimused, ning küsimused, mida küsisin lähtudes antud tunni vaatlus andmetest. Üldküsimused olid: millised olid kõige suuremad avastusmomendid? Mida oli oluline selle kujutluspildi puhul proovida? Mida tähtsat seda kujutlust harjutusega ühendades märkasid? Mida sellel hetkel tundsid ja/või mõtlesid? Kuidas see sind aitas või ei aidanud? Küsimustes “see” oli asendatud harjutuse, kujutluspildi või balleti terminiga.

Grupi refleksiooni jaoks arvestasin 90 minutisest tunnist 20 minutit. Peale tundi lugesin refleksiooni materjali küll üle, kuid täiendusi tahvlile ei teinud, vaid võrdlesin materjali tunnivaatluse andmetega.

Küsimustik. Küsimustiku koostamiseks kasutasin Tartu Ülikooli LimeSurvey keskkonda. Küsimustiku aadressi edastas üliõpilastele läbi moodle keskkonna ning küsimustik oli avatud 23. aprillist 2021 - 29. aprillini 2021. Küsimustik oli anonüümne ning sisaldas 14 küsimust.

Valisin LimeSurvey keskkonna, kuna see annab palju erinevaid võimalusi küsimustiku ülesehitamiseks, küsimuste kategoriseerimiseks ning andmete analüüsiks. LimeSurvey

analüüsib küsimustiku vastused automaatselt, andes võimaluse tulemusi vaadelda mitmes erinevas vaates - vastuste kokkuvõtted nii lihtvaates tulpdiagrammidena lisades juurde aritmeetilised keskmised ja standardhälved kui ka ekspertvaates, kus andmed on antud tabelina, mis võimaldab andmetesse rohkem süveneda. Ekspertvaatest salvestasin tulemused exceli tabelisse kui ka .pdf faili formaati, mille printisin omale välja, et teostada avatud küsimustega kvalitatiivset sisuanalüüsi ning kõrvutada tulemusi vaatluse ja üliõpilaste refleksioonidest saadud tulemustega.

Tähistasin üliõpilased vaatluses ja refleksioonis koodiga, kodeerides neid Õ1-Õ6, küsimustikus kodeerisin neid K-ID1 - K-ID6, kuna muutsin küsimustiku nii anonüümseks, et uurija ei teaks täpset vastajat (kood Õ1 ja K-ID1 ei tähista sama üliõpilast). Soovisin võimalikult objektiivset tulemuste analüüsi, et elimineerida võimalikud isiklikud suhted ning arvamused.

7. Tulemused

Tulemused jaotasin kahte rühma: 1) ideokineesil põhinevate kujutluspiltide mõistmine ja rakedamine balletitehnikas ning 2) üliõpilaste arvamused ideokineesi integreerimisest ja rakendamisest balletitehnikas seda toetavad ja takistavad tegurid.

7.1 Ideokineesil põhinevate kujutluspiltide mõistmine ja rakendamine balletitehnikas

Selles alapeatükis esitan tulemused, mis on seotud ideokineesi kujutluspiltide mõistmisega ning rakendamisega balletitehnikas. Esmalt toon välja ideokineesi kujutluspiltide tulemused ja siis tulemused ideokineesi rakendamisest balletitehnikas. Küsimustiku põhjal saadud informatsioonist kõrvutan need grupirefleksioonist ja vaatluse teel saadud tulemustega. Kujutluspildid on jaotatud alarühmadesse keha piirkondade järgi, milleks on: lüüsammas ja vaagen, alajäsemed, rinnakorv ning õlavööde ja ülajäsemed.

7.1.1 Ideokineesi kujutluspiltide tulemused

Ideokineesil põhinevate kujutluspiltide mõistmise kohta tuli küsimustikust välja, et kujutlus lüüsammas, vaagna, rinnakorvi, õlavöötme, üla- ja alajäsemete anotoomilisest ehitusest

on üliõpilastel olemas. Alakeha jäsemete anatoomilise ehituse kohta lisati veel, et täieliku ettekujutuse suhtes nõustatakse vähesel määral või seda on raske hinnata. Seda toetavad ka minu vaatlusandmed, kus olen täheldanud kõige rohkem küsimusi just jalgade anatoomia kohta. Näiteks küsiti:

Kuidas reieluu tegelikult asetseb? Kas see ei kulge puusaliigesest otse alla põlveliigeseni? Õ2

Mis asi on suur pöörel ja väike pöörel? Kus need asuvad? Õ3

Mismoodi kulgevad jalalaba võlvid? Õ5

Kuidas saada ruumi jalgadesse (autori märkus: puusa- ja põlveliigestesse)? Õ6

Üldiselt hindasid üliõpilased enne ideokineesi läbi töötamist oma teadmisi anatoomiast keskmisteks, mõnel juhul heaks või väga heaks, siis pärast ideokineesi läbi töötamist teoorias ja praktikas hindasid oma teadmisi heaks ja väga heaks.

Kujutlused lüüsisamba ja vaagnaga. Lüüsisamba kujutluspiltidega oli üliõpilastel töötada kõige lihtsam ja arusaadavam. Üliõpilased teadsid, kus asub mõtteline kehatelg ning suutsid seda ka ette kujutada, suutsid läbi kehatelje kujutluse tasakaalustada vaagna asetust ning avardamist igas suunas. Lüüsisamba kumeruste pikendamine allapoole, samal ajal kui lüüsisamba toetus suundub ülespoole tegevust hinnati, et osatakse kasutada, kuid lisati ka, et päris täpselt selles siiski kindel ei olda. Ka vaatluses täheldasin, et kahe vastastikuse suuna leidmine lüüsisambas oli problemaatiline ja tekitas segadust, mis väljendus lisaks üliõpilase keha visuaalsele analüüsimisele balleti tunnis ka nende emotsioonidel, näoilmetel ning motivatsiooni langusel balleti tunnis.

Alajäsemed - jalad ja jalalaba. Alajäsemete kujutluspiltidega töötamises oli kõige enam lahknevaid arvamusi. Kujutleda varbaid sirutumas keskme suunas avardades põialuude vahelist ruumi, olid üliõpilasi ühel meelel, selle kujutluspildi mõistmisest. Küll aga ühel juhul ei oldud üldse nõus. Teadmisega, mismoodi kulgeb mõtteline jalatelg ja suutlikkus jalatelge ette kujutada, oldi pigem nõus, kuid mõningal juhul vähesel määral nõus. Samas oskus jalatelje kaudu hüppe-, põlve- ja puusaliiges läbi kujutluse õigesse asendisse sättida, jagunesid arvamused pooleks. Pooled olid väitega nõus, et nad oskavad seda ja teine pool leidis, et nad selle väitega nõus ei ole. Väitega “näen kujutluses jalga kui tervikut” üliõpilased nõustusid vähesel määral.

Üliõpilaste grupirefleksioonides tuli välja, et alajäsemetega seotud kujutlused on keerulised ning neid on raske mõista. Lisati, et pildi materjal küll toetas arusaamist, kuid kujutluses see ei toiminud. Toodi välja näiteks:

/--/ Keharaskuse vahetamisel jalalt jalale kujutus jalateljest kaob või ununeb /--/ Õ6

/--/ Kuna ma ei mõtle jalale kui tervikule, siis tunduvad kujutuspildid jalateljest või jalalabast mõttetud /--/ Õ4

Rinnakorv. Kujutlust, mis näeb koljut, roideid ja vaagnat ringidena ümber kehatelje, suutsid üliõpilased kõige paremini ette kujutleda ja olid selle kujutuspildiga nõus, kuid kujutlemisega rinnakorvi rippumas lülisamba pesades ei nõustunud. Grupirefleksioonis toodi välja, et see kujutus on väga spetsiifiline ning eeldab väga täpseid teadmisi lülisamba ehitusest, kuidas täpselt roided kinnituvad lülisamba külge ning lisati veel, et mehaanika baasteadmistega tunduvat see olema vastuolus.

Õlavööde ja ülajäsemed. Teadmiste kohta käe mõttelise telje ning rangлуу-abaluu ringi kohta leidsid üliõpilased, et nad suudavad neid kujutleda. Vaatluse käigus täheldasin, et rangлуу-abaluu ringiga töötades üliõpilaste õlavööde läks vabamaks ning õlad olid eest rohkem avatud, abaluud pöördusid rohkem vastu selga ning käte liikumine muutus sujuvamaks.

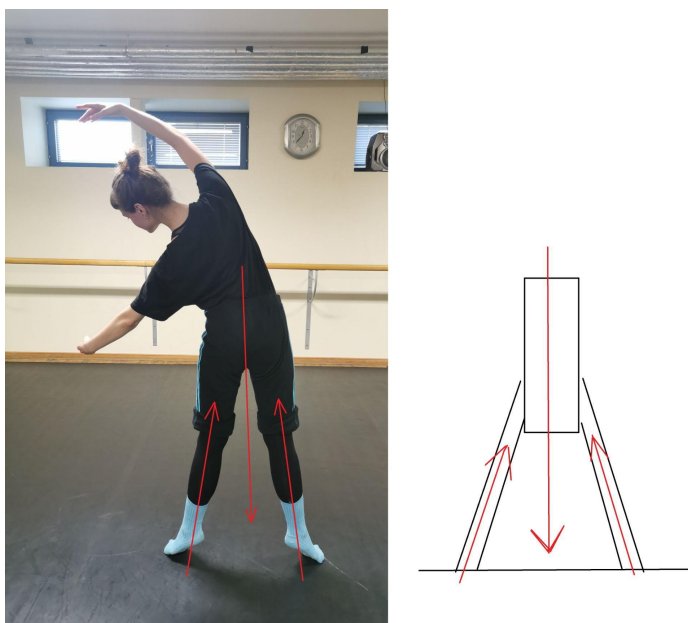
7.1.2 Tulemused ideokineesi rakendamises balletitehnikas

Rakendades ideokineesi kujutluspilte erinevates balleti harjutustes tuli sageli töötada mitme kujutlusega korraga. Analüüsid küsimustiku järgi, kuidas balleti tunnis ideokineesi kujutluspiltide rakendamine balleti harjutustega õnnestus, siis kõik üliõpilased olid nõus, et kui mõelda lülisamba kumeruste sirutumist allapoole ning toetumist ülespoole, aitab see hoida keharaskust stabiilsena tugijalal *battement jeté*'des, *battement fondu*'des, *adagio*'s jne erinevates harjutustes, kus kogu keha raskus on ühel jalal.

Töötades *plié*'dega tuli rakendada kehatelje tunnetust, lülisamba pikendamist mõlemas suunas ning vaagna avardamist. Tuginedes küsimustiku analüüsi ning grupirefleksiooni tulemustele, siis mitme kujutluse kasutamine *plié*'s üliõpilaste arvates töötas, kuid lisati, et kuna *plié*'s on vaja kasutada mitut kujutlust, siis mitme kujutlusega korraga töötamine tekitab mõnikord segadust.

Kõik uuritavad olid nõus, et kehatelje leidmist ning tasakaalu hoidmist *relevé*'s toetas kujuteldavate kolju, rindkere ja vaagna ringide kohakuti hoidmine. Uuritavate arvamusel *piruettides* kehatelje hoiu soodustamise osas läbi kujuteldavate kolju, rindkere ja vaagna ringide kohakuti hoidmise, jagunesid pooleks. Osad leidsid, et see on hõlbus viis tunnetada kehatelge ning hoida keha telje lähedal, kuid teised lisasid, et nende jaoks see kujutus ei töötanud või nad ei suutnud selle peale *piruette* tehes mõelda.

Seoses tasakaaluga tuli tundides jutuks ka baasteadmised mehaanikast. Üliõpilasel oli küsimus, et kui ta seisab 2. positsioonis *relevé*'s ja peab painutama küljele ja pea ära pöörama, siis kuidas säilitada tasakaal? Kõrvutades üliõpilasele raskustelgede toetused kehatelgedega (joonis 4), mõistis üliõpilane hõlpsasti, kuidas kehateljed tasakaalu leida aitavad.



Joonis 4 Tasakaalu leidmine kasutades mehaanika baasteadmisi. Punased nooled tähistavad raskustelgede suundi. (Autori erakogu)

Üldiselt üliõpilased arvasid, et tunne, kuidas varbad sirutuvad jalalaba keskme suunas ning põialuud avarduvad *battement tendu*'d sooritades, paneb jalalaba lihased efektiivsemalt tööle. Lisati veel, et töötades vaid ühe alajäseme osaga (nt jalalabaga) oli lihtsam, kui mõelda jalast kui tervikust.

On huvitav tulemus, et kuigi kujutluspilte käeteljest ja rangluu-abaluu ringist suudetiette kujutada, siis rakendamises osas balletitehnikas leiti, et need kujutlused ei toimi. Ometi vaatluse põhjal olen täheldanud paremat käte kasutust ning hoitumat ülakeha nagu juba kirjeldasin alapeatükis 7.1.1.

7.2 Üliõpilaste arvamused ideokineesi integreerimisest ja rakendamisest balletitehnikas ning seda toetavad ja takistavad tegurid

Siin peatükis toon välja tulemused, mis puudutavad üliõpilaste arvamusi ideokineesi integreerimisest balletitehnikas ning annan ülevaate teguritest, millised toetasid ning millised takistasid balletitehnikas ideokineesi rakendamist.

Üliõpilased leidsid, et iseseisev teooria osa läbitöötamine toetas saadavat informatsiooni. Grupirefleksioonis toodi välja, et kui tunni materjal oli eelnevalt läbi töötatud, oli tunnis lihtsam õppejõu antavat informatsiooni jälgida ja mõista. Kodus materjaliga töötamine võimaldas tunnis tõstatada küsimusi kui materjal oli liialt keeruline või kui Rollandi kirjeldatud kujutluspildid jäid segaseks. Kõik üliõpilased leidsid, et teooria osade jagamine teemade kaupa toetas materjali omandamist ning ideokineesi printsiipe oli loogiline ühendada balletitehnika printsiipidega. alusin ka põhjendada oma arvamust, milledest tooksin välja järgnevad:

Üldiselt pean neid kahte väga omavahel põimunud ja toetavateks tehnikateks. Kuna ballett on väga ülespoole suunatud ja gravitatsioon surub keha kokku, siis ideokinees või üleüldine kujutluspiltide rakendamine aitab keha ka tervikuna õhulisemana tajuda. Aju ei suuda tantsimise ajal tervet lihastest ja sidemetest anatoomilist keha silme ees hoida ning teatud suunad ja jooned on oma lihtsuses seetõttu abistavad. K-ID2

Ideokineesi ühendamine igasuguse tantsutehnikaga tundub loogiline. /.../ Ideokinees aitab nendeni (balletitehnikani - autori märkus) jõuda pigem seest välja, mitte välisest visuaalsest küljest alustades /.../ K-ID5

/.../ mul on vaja midagi, millele toetuda. Samuti ma tunnen, et see on arendanud mind, eriti siis kui ma keskendun ainult ühele konkreetsele asjale /.../ K-ID6

Küsimustikus uurisin läbi avatud küsimuse, kuidas aitas või ei aidanud ideokinees teda balletitehnika tunnis. Toon esmalt toetust väljendavad arvamused, ning seejärel arvamused, mis ei toetanud. Arvamused, mis aitasid üliõpilast tunnis, olid järgnevad:

/.../ Keskendudes mõtteliselt korrektssele kehahoiule või vähemalt mingile kehaosa õigele tunnetusele, aitab see joondada paremini tervet keha ja kogu kehahoiak paraneb. K-ID4

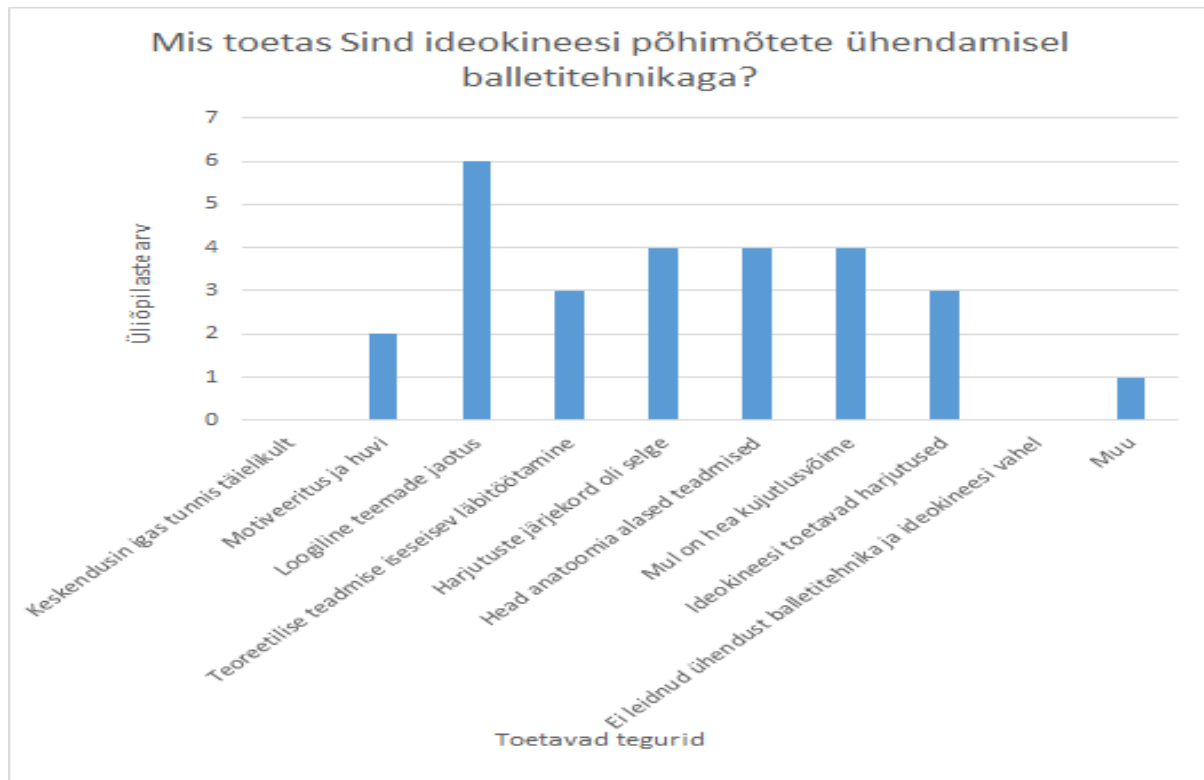
/.../ ideokinees on mind tegelikult alati toetanud, aga ei teadnud eelnevalt, et sellel kohe täiesti oma väljatöötatud printsiibid on. K-ID2

Aitas aru saada keha asendist. Ma saan keskenduda konkreetsele probleemile (näiteks tasakaal) ja ma tean, kust kohast ma endas midagi muutma pean, et probleemi parandada. K-ID6

Põhilised arvamused üliõpilaste poolt, kuidas ideokinees balleti tunnis ei aidanud, olid põhiliselt seotud kujutluspiltide paljususega, millest osad tundusid ebavajalikud ja hakkasid tagaplaanile jääma. Aga toodi veel välja, et

/.../ kahjuks praeguse koroonajaajastu ja vähesel korraliku praktiseerimise tõttu on keeruline päriselt füüsiliselt [ideokineesi] teostada ja pidevalt parandada ning kehatunnetust arendada. K-ID3

Kui vaadelda tulemusi, mis toetasid ideokineesi põhimõtete ühendamist balletitehnikaga, siis kõik töid välja, et loogiline teemade jaotus. Sagedasemad valikud olid veel head anatoomia alased teadmised, hea kujutlusvõime ning balleti harjutuste järjekorra mäletamine. Täpsemat jaotust näeb joonisel 5



Joonis 5 Ideokineesi põhimõtete rakendamist toetavad tegurid balletitehnika tunnis

Kaardistades takistavaid tegureid, mis takistasid mõistmast ideokineesi põhimõtete ühendamist balletitehnikaga, siis kõik töid välja, et ei suutnud korraga mitmele asjale mõelda ning arvestades hetke olukorda, kus kujutlustega töötamine toimus hübriidõppena, leidsid kõik üliõpilased, et kodus on raske keskenduda, saalis lihtsam. Välja toodi ka kiiret tempot tunnis, vähe ruumi (kodus) ning (balleti) harjutuste järjekorda. Vastuse “muu” alla toodi põhjuseks, et olenes tunni teemast, infost hiljem arusaamise ning lükkasid anatoomia alastes teadmistes, mis tekitasid seetõttu tunnis segadust. Täpsem graafiline vaade takistavatest teguritest on toodud joonisel 6.



Joonis 6 Ideokineesi põhimõtete rakendamist takistavad tegurid balletitehnikas

Vaatluse käigus tuli välja, et kõige enam tegelesid üliõpilased tasakaaluga ning seal aitasid ideokineesi kujutluspildid kõige enam. Kui uuringu perioodi alguses andsin suunise, -kujutle, kus on sinu kehatelg või kujutle lülisammast pikenemas kui sooritad *developpé à la secondé*, siis hilisemas protsessis piisas küsimisest - mis sind toetab kui sul kaob tasakaal ja üliõpilane valis ise omale kujutluse, mis just tema puhul töötas.

8. Arutelu

Magistritöö eesmärgiks oli ideokineesi meetodi integreerimine balletitehnikaga, et arendada tehnika omandamist, luua ühte võimalikku õpetamismeetodit üliõpilastele kui tulevastele tantsuõpetajatele ning seeläbi täiustada ja arendada oma õpetamismeetodeid. Märkimisväärne tulemus on, et ideokinees on tekitanud ühes üliõpilases piisavalt palju huvi, et siduda oma seminaritöö järgmisel kevadel aastal 2022 ideokineesiga.

Uuringu käigus selgus, et ideokineesi integreerimine balletitehnikaga on loogiline ning ideokineesi kujutluspiltide rakendamine toetab balletitehnika omandamist ja arendamist. Lähtudes seisukohast, et ideokinees on personaalne ja iga õpilase puhul peab lähenema individuaalselt (Rolland, 1984; Williams, 2011), on loomulik, et kõik kujutluspildid ei tööta ühtemoodi kõigi üliõpilaste puhul, sageli tuli igale üliõpilasele läheneda personaalselt.

Hübriidõpe soodustas personaalset lähenemist, sest reaalselt oli saalis üks üliõpilane, kes sai tunnis kogu tähelepanu või siis veebis oleva üliõpilase küsimusele vastates kasutasin sageli näitlikustava materjalina seda üliõpilast, kellega antud hetkel kontaktõppena saalis viibisin.

Plié'd erinevatest jalgade positsioonidest on balletitunnis alati esimesed harjutused. *Plié*'d kasutame näiteks hüpetes (nii äratõukel kui maandumisel), *battement fondü*'des, *temps lie*'des jne. *Plié* esimese harjutusena võimaldab keha paika panna ja ära kontrollida keha asetuse - lülisamba, vaagna, rinnakorvi, kehatelje. Kasutades ideokineesi põhimõtteid, hõlbustab see keha asetuse kontrollimist ning vajadusel korrigeerimist läbi luustiku. Pannes keha *plié*'des paika, on suurem tõenäosus, et korrektne keha asetus püsib kõigis harjutustes.

Kõige laialdasemalt kasutatav kujutlus balletitehnika tundides oli mõtteline kehatelg. Väga paljud takistused said lahendatud läbi kehatelje tasakaalu leidmisega, sest tasakaalu olulised punktid asetsevad piki või ühel joonel kehateljega. Vaadeldes kehatelge ühendamas koljut, lülisammast ja vaagnat, annab see suurema stabiilsuse kehale kui terviku tasakaalule (Rolland, 1984). Keha otsib tasakaalu ning inimese luud on üles ehitatud sobituma üksteisega nagu pusletükid (Autere, 2019), nii võib järeldada, et tasakaalu leiame pigem läbi luulise ehituse, mitte läbi lihasstruktuuri. Sättides paika keha joondumise läbi luustiku, tasakaalustuvad ka lihased tehes optimaalset tööd (Autere, 2019). Seetõttu on oluline, et (üli)õpilastel oleks selge ettekujutus anatoomiast. Mina leian, et mitte ainult luustikust ja lihaskonnast, vaid kogu inimkeha süsteemist. Eesti Rahvusballeti juht Linnar Loorits toob välja, et koolis (lõpetanud Tallinna Balletikooli aastal 2001) olid küll anatoomia tunnid, aga neid seostati vähe tantsuga. Siiski ütleb ta ka, et viimase kümne aastaga on Eestis toimunud tohutu areng kehateadlikkuse ja tantsumeditatsiooni valdkonnas (Einasto, 2021). Ainult anatoomia terminite päheõppimine ei ole lõppeesmärk, vaid eesmärgiks on mõistmine, kuidas teadmisi anatoomiast kasutada liikumispraktikates (Holmes, 2021). Ideokineesil on selleks väga otstarbekad vahendid ja meetodid, et läheneda balletitehnikale läbi luustiku ning samal ajal kinnistada ja/või selgitada täpseid anatoomilisi termineid ning neid balletitehnika tundides ka kasutada (Williams, 2011). Seda väidet toetab ka küsimustiku tulemus, kus tuli välja, et enne ideokineesi läbi töötamist oma anatoomia alaseid teadmisi keskmiseks hinnanud üliõpilased hindasid oma teadmisi pärast ideokineesiga töötamist heaks või väga heaks.

Integreerides balletitehnika tundidesse ideokineesi, jagasin kodutöö teemad lähtudes Rollandi raamatust "*Inside Motion: An Ideokinetic Basis for Movement Education*" (1984), mille tulemusena tekkis kahes esimeses tunnis arutelu ideokineesi ajaloo, tööprotsessi ja teooria baseerumise (mehaanika baasteadmised) üle ja viies järgnevas tunnis fookuspunktid igale keha piirkonnale. Selline teemade jaotamine oli loogiline ning aitas üliõpilastel

ideokineesi kujutluspilte hõlpsamini balletitehnikas rakendada. Rollandi ideokineesi tööprotsessi ülesehitus on kasvavas järjestuses ja see on suunatud loogilisele mõistmisele kehast, kuigi Rolland annab ka vabaduse töötada materjaliga endale sobivas järjekorras (Rolland, 1984). Keha piirkondade kaupa teooriat läbi töötades oli üliõpilastel algul pigem raskusi materjalis orienteerumisega, kuna iga kehapiirkonna kohta oli palju erinevaid kujutluspilte. Üliõpilastele tundus, et kõiki tuleks kasutada korraga ja ei suudetud selekteerida enda jaoks vajalikku, mis tuli välja grupirefleksioonides. Sellest järeldasin, et pean muutma enda õpetamisviisi, suunates üliõpilast rohkem kaardistama oma keha vajadusi ning lähtudes nüüdisaegsest õpikäsitusest suunama rohkem enesejuhtimisele ja kriitilisele mõtlemisele.

Õppimise protsess läbi ideokineesi hakkas muutuma kui kogu teoreetiline osa oli läbitud ja balletitehnika tundides praktiliselt läbi proovitud. Muutuste põhjused tulenesid sellest, et üliõpilased hakkasid kasutama neid kujutluspilte, mis nende puhul toimisid ja said aru, et kõiki kujutlusi korraga ei ole mõttekas kasutada. Avastus moment tekkis üliõpilastel projekti teises pooles, kui ma palusin õpilastel kasutada kujutlust siis kui sooritades harjutust tekkis probleem (kadus ära tasakaal, vaagen vajus viltu jne). Lähtudes neuromuskulaarsetest muutuste tekkimis protsessist, võib oletada, et kehas olid tekkinud automaatsed hoiakud.

8.1 Töö piirangud ja soovitus edaspidiseks

Kuigi läbi oma uurimistöö sai autor uut mõtteainet õpetamismeetodite kohta, siis esines ka kitsaskohti. Esiteks uurimistöö ajaline piiritletus oleks võinud olla pikem, et iga kehapiirkonnaga oleks olnud võimalik töötada süvitsi (näiteks kahel kuni kolmel kohtumisel). See oleks võimaldanud üliõpilastel kiiremini jõuda teadmiseni, milliseid kujutlused tema puhul toimivad ning millised mitte. Võttes rohkem aega, et uurida süvitsi inimese anatoomilist ehitust läbi näitlikustava materjali ja mehaanika baasteadmiste, oleks autor lasknud luua üliõpilastel oma kujutluspildid, mida balletitehnikas katsetada. Toetavaks materjaliks peaks õppeaines olema kasutada inimskeleti makett, kus üliõpilased saaksid realselt uurida ja katsetada luustiku kehamehaanilisi toetusvõimalusi. Uusi vaatenurki annaks eriala tundva lisavaatleja kasutamine, kes käiks tunde vaatlemas teatud intervallide järel, et kaardistada mõjusid. Mitmete vaatlusandmete kõrvutamise annaks mitmekülgsemad tulemusi uurimistöös ning aitaks autoril oma õpetamismeetodeid tõhusamaks muuta.

Dana (2016) ütleb, et kolleegide kaasamine tegevusuuringu andmeanalüüsi annab rikkalikuma kogemuse ning võib uurimistöö muuta usutatavamaks. Kolleegide kaasamine

andmeanalüüsi oleks kui lakmustest, mis tooks välja uurimistöö kitsaskohad. Lakmustesti planeerimist ja läbiviimist soovitab autor kindlasti tulevikus kasutada.

Hoolimata uurimistöö kitsaskohtadest leiab autor, et uuringu teostamine oli väärtuslik ja andis mõtteainet edasiseks, kuidas antud õpetamismeetodit süvendada ja edasi arendada. Lisaks uuema erialase kirjanduse läbitöötamine pani rohkem mõtlema kaasaegsete õpikultuuride loomisele ja edasiandmisele tantsukunsti bakalaureuseõppes.

Tänu sõnad

Täna TÜ VKA tantsukunsti II kursust, kes lubas ennast uurimismaterjalina kasutada. Töö nendega oli rikastav, aga ka väljakutseid pakkuv. Veel tänan oma juhendajat Anu Sööt, kellest oli palju abi uurimisprobleemi ja uurimisküsimuste määratlemisel ning uurimistöö fookusel ning minu magistr töö keelelisel toimetamisel.

Täna ka Veronika Arumetsa, kes oli nõus keeleliselt üle vaatama ja toimetama inglise keelse kokkuvõtte.

Eriti tänan Inna Sulge, kes lahkesti laenas mulle J. Rollandi raamatu "*Inside Motion. An Ideokinetic Basis for Movement Education*". Ilma selle raamatuta ei oleks minu magistr töö valminud.

Autorluse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise lõputöö ning toonud korrekselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Liina Ojatamm

Kasutatud kirjandus

Ainekava. Ballett

<https://ois2.ut.ee/#/courses/HVVK.04.074/version/ab11701fe5af1460f7a14c7f5e9d1856/details> Viimati külastatud 30.04.2021

Alaways, S. (2019). Professional Performance Experience Versus Pedagogical Knowledge in Teaching Technique Class as a Creative Process. *Journal of Dance Education*, Vol. 20, No. 4, p. 214-223

Alterowitz, G. (2014). Toward a Feminist Ballet Pedagogy: Teaching Strategies for Ballet Technique Classes in the Twenty-First Century. *Journal of Dance Education*, Vol. 14, No.1 , p. 8-17

Autere, A. (2019) *Balleti keha tunnetamine: tantsija instrumendi ehitamine kooskõlas BalletBodyLocic meetodiga*. Liikuv Keha ja Heli: Pärnu

Chatfield, S. J., Barr, S. (1994). Towards A Testable Hypothesis of Training Principles for the Neuromuscular Facilitation of Human Movement. *Dance Research Journal*, Vol. 26, No. 1, p.8-14

Dana, N. F. (2016). *Süvitsi tegevusuuringust*. Tartu Ülikooli Kirjastus: Tartu

Dempster, E. (2003). Touching Light. *Performance Research A Journal of the Performing Arts*, Vol. 8, p. 46-51

Dixon, E. (2005). The mind/body connection and the practice of classical ballet *Research in Dance Education*, Vol. 6, No ½, p. 76-96

Dragon, D. A. (2015). Creating Cultures of Teaching and Learning Conveying Dance and Somatic Education Pedagogy *Journal of Dance Education*, Vol. 15, No 1, p. 25-32

Dryburgh, J., Jackson, L. H. (2016). Building a practice of learning together: expanding the functions of feedback with the use of the flipchart in contemporary dance technique. *Research in Dance Education*, Vol. 17, No 2, p. 130-144

Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*, Vol. 1, No 1

Einasto, H. (2021). VASTAB Linnar Loorits. *Tantsukuukiri*, Nr. 107

<http://kuukiri.tantsuliit.ee/artikkel/vastab-linnar-looris/> Viimati külastatud 16.05.2021

von Glasersfeld, E. (2018). *Radikaalne konstruktivism: Üks teadmise ja õppimise viis*. EKSA, lk 99-102

Goldschmidt, H. (2002). Dancing With Your Head On: Mental Imagery Techniques for Dancers. *Journal of Dance Education*, Vol. 2, No. 1, p 15-22

Grieg, V. (1994). *Inside ballet technique*. A Dance Horizons Book

Hammond, S. N. (1995). Ballet's Technical Heritage: The Grammaire of Léopold Adice. *The Journal of the Society for Dance Research* , Summer Vol. 13.

Holmes, K. (2021). How—and Why—to Teach Anatomy in Technique Class. *Dance Teacher Magazin* <https://dance-teacher.com/anatomy-dance-technique-class/>

Viimati külastatud 16.05.2021

Ideokinesis. s.a

<https://web.archive.org/web/20170602113806/http://www.ideokinesis.com/introduction/introduction.htm>

Viimati külastatud 14.04.2021

Kearns, L.W. (2010). Somatics in Action: How “I Feel Three-Dimensional and Real” Improves Dance Education and Training. *Journal of Dance Education*, Vol 10, No2, p. 35-40

Krasnow, D.H., Chatfield, S. J., Barr,S., Jensen, J.L., Dufek, J. S. (1997). Imagery and Conditioning Practices for Dancers. *Dance Research Journal* ,Vol. 29, No. 1

Kraznow, D. H., Wilmerding, M. V. (2015). *Motor Learning and Control for Dance. Principles and Practices for Performers and Teachers* Human Kinetics, United States of America

Krull, E. (2018). *Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat* Tartu Ülikooli Kirjastus; Tartu

Laherand, M.-L. (2010). *Kvalitatiivne uurimisviis*. OÜ Sulesepp, lk 15-17, 133-142

Matt, P. (1996). The Nature of Ideokinesis and Its Value for Dancer. S. S. Fitt (Eds.), *Dance Kinesiology* (p 335 - 341) United States of America: Schirmer Books

Pavlik, K., Nordin-Bates, S. (2016). *Imagery in Dance*. A Literature Review Journal of Dance Medicine & Science, vol 20, No. 2, p.

Rolland, J. (1984). *Inside Motion. An Ideokinetic Basis for Movement Education*. Rolland String Research Associates

Tamm, A. (s.a). *Nüüdisaegse õpikäsituse põhiprintsiibid*. Õppematerjal
<https://sisu.ut.ee/opikasitus/n%C3%BC%C3%BCdisaegse-%C3%B5pik%C3%A4situse-p%C3%B5hiprintsiibid> 10.05.2021

TÜ VKA Tantsukunsti õppekava (s.a). <https://ois2.ut.ee/#/curricula/80293/details> Viimati külastatud 05.05.2021

Williams, D. (2011). *Teaching Dancing with Ideokinetic Principles*. University of Illinois Press

Lisad.

Lisa 1. Balleti terminoloogia

Adagio – aeglane liikumine, mis keskendub võimele kontrollida jalgade liikumist ja sirutumist, hoides samal ajal keha joondumises

A la seconde – küljele peale

Battement fondu – pehme sulanduv liikumine

Battement jeté – jala vise ette, küljele või taha. Jala kõrgused võivad olla varieeruvad

Battement tendu – jala libistamine mööda põrandat ette, küljele või taha

Develope – jala tõstmine ette, küljele või taha, kus läbitakse põlve juures olev asend ehk *passé*

En l'air – jala säärega väikese ringi sooritamine õhus, kus reielihas on hoitud

Passé – varvaste hoidmine tugijala põlve juures

Pirouett – pöörlemine ühel jalal ümber oma keha telje

Plié – täistallal jalgade kõverdamine ja põlvede sirutamine, sarnaneb liigutusele kükkk

Port de bras – käte ja ülakeha liikumine

Temps lie – keharaskuse ülekandmine jalalt jalale

Lisa 2. Küsimustik

Ideokinees ja balletitehnika

Tere! Palun Sul vastata küsimustikule seoses minu magistritööga, mille teemaks on ideokineesi ja balletitehnika integreerimine. Küsimustik on anonüümne ja võtab aega 15-20 minutit

Küsimustikus on 14 küsimust

Liina Ojatamm

1. Kuidas hindad oma anatoomia alaseid teadmisi enne ideokineesi teoreetilise ja praktilise osa läbi töötamist? *

Valige üks järgnevatest vastustest

Palun valige ainult üks järgnevatest:

Väga head

Head

Keskised

Vähesed

Väga vähesed

2. Kuidas hindad oma anatoomia alaseid teadmisi pärast ideokineesi teoreetilise ja praktilise osa läbi töötamist? *

Valige üks järgnevatest vastustest

Palun valige ainult üks järgnevatest:

Väga head Väga head

Head Head

Keskised Keskised

Vähesed Vähesed

Väga vähesed Väga vähesed

Palun hinda 5 palli süsteemis, kuidas nõustud järgnevate väidetega iga tööprotsessi teema kohta eraldi, kus 1- ei nõustu üldse, 2 - nõustun vähesel määral, 3 - raske öelda, 4 - nõustun ja 5 - nõustun täielikult

3. Lülisammas-vaagen*

Palun valige kõige sobivaim vastus:

Mul on täielik ettekujutus, milline näeb välja lülisammas 1 2 3 4
5

Tean, mida pean tegema, kui pean pikendama lülisamba kumerusi allapoole samal ajal kui lülisamba toetus suundub ülespoole 1 2 3 4 5

Suudan ette kujutleda vaagna avardumist igas suunas 1 2 3 4 5

Suudan läbi kujutluse tasakaalustada oma vaagnat 1 2 3 4 5

Tean, kus asub mõtteline kehatelg ja

suudan seda ette kujutada 1 2 3 4 5

4. Alajäsemed *

Palun valige kõige sobivaim vastus:

Tean, mismoodi kulgeb mõtteline jalatelg

ja suudan seda ettekujutada 1 2 3 4 5

Oskan oma hüppe-, põlve- ja puusaliigeseid läbi

kujutluse sättida õigesse asendisse lähtuvalt jalateljest 1 2 3 4

5

Suudan kujutleda varbaid sirutamas jalalaba

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| keskme suunas avardades luude vahelist ruumi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Näen kujutluses jalga kui tervikut | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Rinnakorv *

Palun valige kõige sobivaim vastus:

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Tean, milline näeb välja rinnakorv, | | | | | | |
| kujutledes ette kõiki roideid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Oskan kujutluses näha koljut, roideid | | | | | | |
| ja vaagnat ringidena ümber kehatelje | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Näen kujutluses kuidas rinnakorv | | | | | | |
| ripub lülisamba lülide pesades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

6. Õlavööde ja ülakehajäsemed *

Palun valige kõige sobivaim vastus:

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Oskan kujutleda õlavöödet ja ülajäsemeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Oskan kujutleda rangлуу-abaluu ringi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Oskan kujutleda rangлуude ja abaluude | | | | | |
| üheaegset külgedele avardumist | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tean, mismoodi kulgeb mõtteline käetelg | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

7. Palun hinda 5 palli süsteemis, kuidas nõustud järgnevate väidetega balletitehnika ja ideokineesi lõimimise kohta praktikas kohta eraldi, kus 1- ei nõustu üldse, 2 - nõustun vähesel määral, 3 - raske öelda, 4 - nõustun ja 5 - nõustun täielikult

Palun valige kõige sobivaim vastus:

Tunnetan mõttelist kehatelge seistes

erinevates positsioonides 1 2 3 4 5

Tunnetan kehatelge, lülisamba pikenemist

mõlemas suunas ja vaagna avardumist *plié's* 1 2 3 4 5

Tunnen, kuidas varvaste sirutumine jalalaba

keskme suunas ning põialuude avardumine

paneab jalalaba lihased *battement tendù's*

efektiivsemalt tööle 1 2 3 4 5

Koju, rindkere ja vaagna ringide kohakuti

hoidmine aitab mul paremini hoida

kehatelge piruettides 1 2 3 4 5

Koju, rindkere ja vaagna ringide kohakuti

hoidmine aitab mul paremini hoida

kehatelge *relevé's* 1 2 3 4 5

Abaluu-rangluu ring toetab mind

käte positsioonides 1 2 3 4 5

Mõtteline käetelg toetab mind *port de bras'des* 1 2 3 4 5

Kui mõtlen mööda lülisammast sirutumist ülespoole

ja toetumist allapoole, aitab see mul hoida

kehakeskust tugilajal *battement jeté'des*,

battement fondu'des, adagio's jne. 1 2 3 4 5

8.Kas iseseisev teoreetilise osa läbitöötamine toetas tunnis saadavat informatsiooni? *

Palun valige ainult üks järgnevatest:

Jah

Ei

Ei oska öelda

9.Kas teooria osade poolitamine teemade kaupa toetas materjali omandamist? *

Valige üks järgnevatest vastustest

Palun valige ainult üks järgnevatest:

Jah

Ei

Ei oska öelda

10.Kas Sinu arvates oli loogiline ideokineesi põhimõtteid ühendada balletitehnika printsiipidega? *

Valige üks järgnevatest vastustest

Palun valige ainult üks järgnevatest:

Jah

Ei

Nii ja naa

11.Põhjenda oma arvamust *

Kirjutage vastus siia:

12. Kuidas aitas/ ei aidanud sind ideokineesi balletitehnika tunnis? *

Kirjutage vastus siia:

13. Mis sind takistas mõistmast ideokineesi põhimõtete ühendamisel balletitehnikaga? *

Märkige palun kõik, mis sobivad

Palun valige kõik mis sobib:

Kodus ja saalis raske keskenduda Kodus ja saalis raske keskenduda

Kodus raske keskenduda, saali lihtsam Kodus raske keskenduda, saali lihtsam

Motivatsiooni puudus Motivatsiooni puudus

Vähe ruumi Vähe ruumi

Kiire tempo Kiire tempo

Harjutuste järjekord ei olnud selge Harjutuste järjekord ei olnud selge

Ei suutnud mitmele asjale korraga mõelda Ei suutnud mitmele asjale korraga mõelda

Ei saanud teemadest üldse aru Ei saanud teemadest üldse aru

Väheseid teadmised anatoomiast Väheseid teadmised anatoomiast

Mul on halb kujutlusvõime Mul on halb kujutlusvõime

Ei seganud miski, kõik oli loogiline Ei seganud miski, kõik oli loogiline

Muu:

14. Mis toetas Sind ideokineesi põhimõtete ühendamisel balletitehnikaga? *

Märkige palun kõik, mis sobivad

Palun valige kõik mis sobib:

Keskendusin igas tunnis täielikult Keskendusin igas tunnis täielikult

Motiveeritus ja huvi Motiveeritus ja huvi

Loogiline teemade jaotus Loogiline teemade jaotus

Teoreetilise teadmise iseseisev läbitöötamine Teoreetilise teadmise iseseisev läbitöötamine

Harjutuste järjekord oli selge Harjutuste järjekord oli selge

Head anatoomia alased teadmised Head anatoomia alased teadmised

Mul on hea kujutlusvõime Mul on hea kujutlusvõime

Ideokineesi toetavad harjutused Ideokineesi toetavad harjutused

Ei leidnud ühendust balletitehnika ja ideokineesi vahel Ei leidnud ühendust balletitehnika ja ideokineesi vahel

Muu:

Aitäh vastamast!

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina,

Liin Ojatamm

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Ideokineesi integreerimine balletitehnikaga bakalaureuseõppe näitel,“ 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 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.

Liina Ojatamm

17.05.2021