

Tanssi kulttuuriharrastuksena ja hyvinvoinnin edistäjänä – kokemuksia etänä ohjatusta tanssitunnista

3.6.2022

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa on meneillään Hyvinvointia kylille ja koteihin – kulttuuria ja liikuntaa etänä hanke (KuHy) (Kulttuurihyvinvointia etänä, 2021). Tavoitteena on kehittää liikunta- ja kulttuurihyvinvointia edistäviä palveluita maaseudun lapsiperheille ja ikäihmisille. Hankkeen toisena tavoitteena on käytännön infrastruktuurin rakentaminen ja kulttuurihyvinvointia koskevan etätapahtumaosaamisen kehittäminen. KuHy-hanke toimii Etelä-Pohjanmaalla ja siinä on mukana viisi kylätaloa: Hyypänkylä Kauhajoelta, Keskikylä Jalasjärveltä, Hautakylä Soinista, Luoma-aho Alajärveltä ja Alapään kylä Ylistarosta. Kylätaloille on suunniteltu ja rakennettu etäyhteysympäristöt kulttuurihyvinvointiin liittyvien tapahtumien toteuttamista ja välittämistä varten.

KuHy-hankkeessa pyritään siihen, että kansalaisilla on hyvät mahdollisuudet osallistua kulttuurihyvinvointiin liittyviin tapahtumiin asuinpaikasta ja tilanteesta riippumatta. Hanke pyrkii osaltaan pilotoimaan ja edistämään liikunnan harrastamista ja kulttuurihyvinvointia (Mäntykivi ym. 2022). Liikunta on ollut esillä kyläläisten

toiveissa ja erityisesti lasten hyvinvoinnin edistämistä pidetään merkittävänä. Kyläläisten yksi toivotuimmista liikuntatapahtumista on tanssiin liittyvät tunnit (Hautamäki ym., 2021a).

Hankkeessa mukana olevista kylätaloista Ylistaron Alapään nuorisoseura on toteuttanut alueen lapsille ja nuorille kulttuuriharrastusmahdollisuuksia usean vuoden ajan. Syksyllä 2021 nuorisoseura aloitti Etelä-Pohjanmaan kulttuurirahaston avustuksen turvin yhteistyön tanssikoulu Wimman kanssa (Wimma 2022). KuHy-hanke on mahdollistanut tanssituntien striimauksen. Lapsille suunnattuja tanssitunteja on striimattu tanssikoulusta kylätalolle syksyllä 2021 ja keväällä 2022. Tavoitteena on, että tanssin harrastamisesta etäyhteyden avulla muodostuisi kylään pysyvämpi käytäntö.

Tanssi hyvinvointia ja terveyttä edistävänä kokemuksena

Tanssilla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Tanssin myötä tanssin harrastajan fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja fyysinen kunto kasvaa (Chappell ym. 2021). Tanssiin osallistuminen auttaa tanssijaa myös keskittymään terveyteensä ja ymmärtämään paremmin terveellisempiä elämäntapoja (Burke ym. 2018). Tanssiin osallistuminen edistää myös kognitiivisen kyvyn säilymistä ja joissain tapauksissa on todettu parantumista (Houston & McGill 2015; Sheppard & Broughton 2020).

Tanssi voi vahvistaa hyvinvointia (Muro & Artero 2017) ja se vaikuttaa myönteisesti myös psyykkiseen terveyteen (Houston & McGill 2015). Muron ja Arteron (2017) mukaan tanssiharjoitteluun osallistuneet ovat tyytyväisempiä ja kokevat parempaa elämänlaatua kuin he, jotka eivät tanssi. Tanssi parantaa elämänlaatua tuoden elämään tarkoitusta ja lisää tyytyväisyyttä (Chappell ym. 2021; Houston & McGill 2015; Sheppard & Broughton 2020). Sheppard & Broughton (2020) esittävät, että fyysiset, kognitiiviset ja sosiaaliset elementit tanssissa ovat syy elämänlaadun paranemiseen. Muron & Arteron (2017) mukaan tanssiharjoittelulla on yhteys tietoisen läsnäolon taitoon. Tanssiharjoittelun on todettu olevan tehokas tapa lisätä tietoista läsnäoloa jokapäiväisessä elämässä.

Tanssin tuomat hyödyt ovat yhteydessä myös minäkuvaan, itsetuntoon, itsensä hyväksymiseen ja lisääntyneeseen itseluottamukseen (Chappell ym. 2021; Houston & McGill 2015; Sheppard & Broughton 2020). Burke ym. (2018) osoittavat, että tanssi auttaa nuoria rakentamaan itseluottamusta taitotasosta riippumatta. Tanssin on myös havaittu tuovan tanssijoille onnellisuutta, positiivisuutta, merkittäviä parannuksia hyvinvointiin, väsymyksen vähenemistä ja tunnekasvua. Tanssi tuo nautintoa ja lisää vapautuneisuuden tunnetta. (Chappell ym. 2021.) Tanssi voi auttaa hallitsemaan stressiä (Burke ym. 2018; Sheppard & Broughton 2020) ja selviytymään vaikeista tilanteista, joita kohdataan päivittäisessä elämässä (Burke ym. 2018). Tanssi voi toimia luovuuden lähteenä ja myös mekanismina, joka voi auttaa käsittelemään esimerkiksi surua (Chappell ym. 2021). Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että tanssi lisää toivoa, innostuneisuutta ja myönteistä suhtautumista elämään ja tulevaisuuteen (Chappell ym. 2021; Houston & McGill 2015).

Tanssiin osallistuvien kesken tapahtuu sosiaalista kanssakäymistä. Tanssin kautta voidaan osallistaa ihmisiä mukaan yhteiseen toimintaan, sillä tanssiin on mahdollista kaikkien tulla mukaan (Dance info Finland 2019). Tanssiin yhdistyy yhdessä tekeminen sekä kehon ja mielen terapeuttiset vaikutukset: tanssi voi edistää

rentoutusta ja parantaa mielialaa (Bungay ym. 2020). Jos henkilöllä on fyysisiä rajoitteita, ne voidaan huomioida ja tanssia soveltaa erilaisille ryhmille sopivaksi. Tanssissa osallistujien erilaiset keholliset energiat, rytmit ja liikkeet luovat toiminnasta ainutkertaista ja kiinnostavaa (Koulu 2020). Erilaiset ja eri-ikäiset ihmiset voivat jakaa tanssin kokemuksia.

Tanssitunteja etäyhteyden kautta

Digitaalisuuden lisääntymisen myötä tanssijat voivat olla yhteydessä toisiinsa etänä ja tunteja voi myös ohjata etäyhteyden kautta. Tanssitunnit striimattiin Ylistaron Alapään nuorisoseuralle viikoittain Tanssikoulu Wimmasta syksyn 2021 ja kevään 2022 aikana. Tanssitunneilla oli mukana noin 15 innokasta tanssijaa ja lapset olivat iältään 6-12-vuotiaita. Tanssiohjaaja ohjasi tunnit etäyhteydellä nuorisoseuralle. Tanssiohjaaja vaihtui tanssilajin mukaisesti ja lapset pääsivätkin vuoden aikana tutustumaan useisiin eri tanssilajeihin, kuten hip hoppiin, balettiin, show- ja discotanssiin. Kylätalolle rekrytoitiin oman kylän nuori, joka huolehti etäyhteyslaitteiden toiminnasta ja valvoi tunnin onnistumista tanssituntien ajan kylätalolla.

Kevään viimeinen tanssitunti järjestettiin avoimena kaikille hankkeessa oleville kylätaloille ja kaikenikäisille tanssijoille. Tavoitteena oli saada tanssitunnille mukaan muitakin hankkeessa olevia kylätaloja, mutta se ei valitettavasti toteutunut. Ylistaron Alapään kylätalolta tanssitunnilla osallistui viisi lasta ja neljä aikuista. Erilaisia tanssilajeja sisältävän tanssitunnin ohjasi etäyhteyden kautta Anne Välisaari tanssikoulu Wimmasta. Tanssitunnin alussa tanssijat lämmittelivät kahden kappaleen ajan. Ohjaaja sanallisti hyvin liikkeitä, avasi tanssin termejä ja näytti esimerkillään, miten liikkeitä tehdään. Tunnilla tanssittiin muun muassa discotanssia, jota harjoiteltiin ja tanssittiin rytmikkään “Elämä on disco”- kappaleen soidessa. Vuorovaikutus osallistujien ja tanssijoiden välillä tapahtui tanssin aikana käsimerkeillä. Ohjaaja näytti peukkua osallistujille ja pyysi näyttämään peukkua takaisin, jos kaikki oli hyvin tai ohjeet oli ymmärretty. Tanssiohjaajalla oli hyvin kannustava ote ja hän antoikin tunnin aikana tanssijoille useaan otteeseen palautetta, että kaikilla sujuu hyvin ja tanssi näyttää hienolta.

Juomatauon jälkeen toisena tanssilajina oli Hip Hop, jossa harjoiteltiin erilaisia liikkeitä, kuten two step, Bart Simpson ja “voimamies”. Tanssitunnin lopussa tanssijat rentoutuivat ja venyttelivät rauhallisen musiikin tahdissa. Tunnin päätteeksi osallistujat ohjattiin antamaan tanssitunnista palautetta skannaamalla puhelimen kameralla QR-koodi, joka ohjasi Microsoft Forms -lomakkeeseen. Palautteesta kävi ilmi, että tuntiin oltiin tyytyväisiä: se koettiin mielekkääksi ja sopivan haastavaksi. Vastaavaa toimintaa toivottiin jatkossa lisää. Tunnin alkuun oli hieman ongelmaa ohjaajan äänen kuuluvuuden kanssa ja tästä tulikin ainoa negatiivinen maininta palautteissa.

Tanssi näytti tarjoavan turvallisen ympäristön kyläläisten sosiaaliseen osallistumiseen ja yhteisön rakentamiseen antaen mahdollisuuden rakentaa ja ylläpitää omaa hyvinvointia ja terveyttä. Tanssi tuo ihmisille enemmän sosiaalista elämää ja tanssijoiden sosiaalinen verkosto myös laajenee (Chappell ym. 2021). Tanssi tukee sosiaalista vuorovaikutusta (Chappell ym. 2021) ja voi vähentää sosiaalista eristyneisyyttä (Sheppard & Broughton 2020). Tanssiminen ryhmässä auttaa osallistujia kehittämään ihmissuhdetaitoja ja samalla sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja osallisuuden tunne vahvistaa hyvinvointia (Chappell ym. 2021; Houston & McGill, 2015). Tanssiin osallistujat voivat kokea aidon itseilmaisun tavalla,

joka antoi heille mahdollisuuden näyttää persoonallisuuttaan ja ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan (Burke ym. 2018). Tanssitunnille osallistuneiden kesken vallitsi iloinen tunnelma ja yhteisöllisyys toteutui kylätalolla. Tanssitunti näytti toteutuvan siten, että se koettiin turvalliseksi ja nautinnolliseksi tilaksi, jossa eri ikäiset osallistujat voivat vapaasti ilmaista tunteita (Sheppard & Broughton 2020). Tanssitunnin pienimmille osallistujille turvaa toi vanhemman mukana olo. Etäyhteyden kautta ohjaus toimi hyvin ja kokenut tanssiohjaaja innosti osallistujia tanssin pyörteisiin.

Tanssitunti striimattiin Wimman tiloista Zoomin välityksellä. Zoom-huoneeseen pystyi liittymään internetin yli suoraan selaimella tai tietokoneelle asennetulla Zoom-työpöytäversiolla. Nuorisoseuran tiloissa videokuva heijastettiin videotykillä valkokankaalle, josta osallistujien oli helppo seurata ohjeistusta. Valkokankaan yhteydessä oli myös verkkokamera, jolla välitettiin Wimman ohjaajalle osallistujat. Zoom välittää myös molempiin suuntiin ääniyhteydet, mahdollistaen interaktiivisen toiminnan ja välittömän keskusteluyhteyden. Hankkimalla vielä erillisen mikrofonin tai kuulokemikrofonin saisi ohjaajan puhetta selkeämmäksi ja eroteltua taustamusiikista näppärästi.

Tulevia tapahtumia

Avoimet kylät -tapahtuma

Avoimet kylät on vuodesta 2015 valtakunnallisesti järjestetty tapahtumapäivä, jona kylät ympäri Suomea järjestävät erilaista tekemistä ja kutsuvat kaikki tutustumaan toimintaansa. Vuonna 2017 tapahtumassa oli mukana 750 kylää ympäri Suomen ja tapahtumissa vieraili yli 100 000 osallistujaa. Tapahtumaa koordinoi Suomen Kylät ry. Tänä vuonna Avoimet Kylät -tapahtuma järjestetään 11.6.2022. KuHy-hankkeen pilottikylistä on tarkoitus striimata ohjelmaa tapahtumapäivän aikana. Tarkempaa infoa löytyy hankkeen Facebook-sivuilta: https://www.facebook.com/kulttuurihyvinvointiaetana**Kurkistuksia kulttuuriin**

Syksyllä 2022 on tulossa Kulttuurikurkkauksia -kurssi. KuHy –hanke on mukana toteuttamassa kurssia yhdessä Kylillä kaiken ikää -hankkeen (Kylillä kaiken ikää, 2022), TAIKEn, Järvi-Pohjanmaan, Kauhajoen ja Kurikan kansalaisopistojen kanssa. Kurssin jokaisella tapaamiskerralla teema, jossa tutustutaan eri taiteenlajeihin yhdessä tekemällä ja kokemalla. Kurssi toteutetaan hybridimallina, jossa ohjaaja Katja Kujalan kanssa on yksi lähitapaaminen ja neljä etätuokiota. Tapaamisiin osallistutaan viidestä eri kylätalosta. Kurssi on suunnattu erityisesti viiden hankkeessa mukana olevien kylien ikääntyville. Lisätietoja kurssista: jussi.kareinen@app-staging.seamk.hion.dev

Hankkeen sisäistä tiedottamista varten on kylien oma Facebook-ryhmä. Kulttuuri- ja liikuntatapahtumien toteutumista voi seurata myös hankkeen julkisilla Facebook –sivuilla.

Kulttuurihyvinvointia etänä -hanke Facebookissa https://www.facebook.com/kulttuurihyvinvointiaetana

Hanketta rahoittaa Etelä-Pohjanmaan ELY/ Euroopan maaseuturahasto.

Tanssitunnit ja yhteistyön tanssikoulu Wimman kanssa rahoitti Suomen kulttuurirahasto, Etelä-Pohjanmaan rahasto.

Niina Keskinen
SeAMK, Hyvinvointi ja kulttuuriala**Tiina Hautamäki**
SeAMK, Hyvinvointi ja kulttuuriala**Jussi Kareinen**
SeAMK, Hyvinvointi ja kulttuuriala**Arttu Mustajärvi**
SeAMK

Lähteet:

Avoimet Kylät 11.6.2022. *Suomen Kylät ry*. https://avoimetkylat.fi/

Bungay H., Hughes S., Jacobs C. & Zhang J. (2020). Dance for Health: the impact of creative dance sessions on older people in acute hospital setting. *Arts & Health*. Vol 14, No 1, 1-13 https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17533015.2020.1725072

Burke S., Utley A. & Astil, S. (2018). *Dance for health, well-beingand empowerment of young people*. Yorkshire Dance. https://yorkshiredance.com/wp-content/uploads/2018/06/Yorkshire_Dance_Youth_Research_Report_Full.pdf

Chappell K., Redding E., Crickmay U., Stancliffe R., Jobbins V. & Smith S. (2021) The aesthetic, artistic and creative contributions of dance for health and wellbeing across the lifecourse: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 16(1), p.1950891-1950891. https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1950891

Dance info Finland (2019). *Tanssin tiedotuskeskus*. WHO:n hyvinvointiraportissa tanssin terveysvaikutukset tulevat esiin lukemattomin tavoin. 26.11.20219.

https://www.danceinfo.fi/artikkelit/whon-hyvinvointiraportissa-tanssin-terveysvaikutukset-tulevat-esiin-lukemattomin-tavoin/

Hautamäki T., Kasanen M., Aronsen T., Arola J-M., Kareinen J. & Saarela J. (2021a). Kyläläisten toiveita kulttuuri- ja liikuntapalveluiden toteuttamiseksi*. SeAMK verkkolehti* 9.6.2021. https://lehti.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/kylalaisten-toiveita-kulttuuri-ja-liikuntapalveluiden-toteuttamiseksi-etana/

Hautamäki T., Saarela J. & Kareinen J. (2021b). Konsertin live-striimaus yleisötyön uutena muotona – Seinäjoen kaupunginorkesterin EL TANGO konsertti välitettiin viiteen kylätaloon. *SeAMK verkkolehti* 17.11.2021. https://lehti.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/konsertin-live-striimaus-yleisotyon-uutena-muotona-seinajoen-kaupunginorkesterin-el-tango-konsertti-valitettiin-viiteen-kylataloon/

Houston S. & McGill A. (2015). *English national ballet, dance for Parkinson's: An investigative study 2. English National Ballet & University of Roehampton*. https://www.ballet.org.uk/wp-content/uploads/2017/03/English-National-Ballet-Dance-for-Parkinsons-research-report.pdf

Koulu, K. (2020). Tanssikummina lastensuojelussa. Taikusydän. 16.6.2020.

https://taikusydan.turkuamk.fi/yleinen/tanssikummina-lastensuojelussa/

Kulttuurihyvinvointia etänä. (2021). *Seinäjoen ammattikorkeakoulu.* https://app-staging.seamk.hion.dev/yrityksille/tki-projektit/kulttuurihyvinvointia-etana/

Kylillä kaiken ikää. (2022). *Seinäjoen kaupunki.* https://www.seinajoki.fi/kulttuuri-ja-liikunta/kulttuuri/tapahtumia-ja-toimintaa/kylilla-kaiken-ikaa-hanke/

Muro A. & Artero N. (2017) Dance practice and well-being correlates in young women. *Women & Health* 57(10), 1193-1203. https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1243607

Mäntykivi P., Hautamäki T., Mustajärvi A., Kareinen J. & Saarela J. (2022): LIVE-striimauksella etäliikuntamahdollisuuksia kylille. SeAMK verkkolehti 7.3.2022. https://lehti.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/live-striimauksella-etaliikuntamahdollisuuksia-kylille/

Sheppard A. & Broughton M. C. (2020) Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 15, 732526. https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526

Wimma (2022). *Tanssikoulu Wimma Oy*. Seinäjoki – Lapua – Ilmajoki – Peräseinäjoki – Alajärvi – Alavus. https://tanssiwimma.fi