

Luovaa liikettä -harrastekurssi

“Luovaa liikettä” on osallistava ja innostava luovuuslähtöinen tanssikurssi, jossa rohkaistaan osallistumaan uuden harrastuksen pariin ja heittäytymään luovaan ilmaisuun.

Luovaa harrastetoimintaa on tärkeää olla tarjolla monipuolisesti, jotta myös esimerkiksi mielenterveys- ja hyvinvointityön asiakkaat voivat löytää itselleen parhaiten sopivat vaihtoehdot. Luovuuden avulla voidaan luoda etäisyyksiä, lähestyä toisia ja rakentaa siltoja ihmisten sekä yksilöiden elämäntarinoiden välille. Kulttuuri ja taide voivat purkaa lukkoja, avata uusia näkökulmia ja tasoittaa kenttää kaikille, riippumatta heidän taustastaan. Näitä mahdollisuuksia tulisi hyödyntää niin julkisessa terveydenhuollossa, muuttuvassa työelämässä kuin myös yksilöille, perheille ja yhteisöille tarjottavissa palveluissa kuten harrastetoiminnassa.



Kohderyhmä ja asiakasymmärrys

Kurssilla tavoitellaan tanssista ja luovasta liikkeestä kiinnostuneita. Liikkeelle lähdetään perusasioista, joten aikaisempaa tietotaitoa ei tarvita. LUMI-hankkeessa toiminta kehitettiin heikosti työelämään integroituneille henkilöille.

Ohjaustapa on osallisuuden huomioiva. Ohjaajalle tarjotaan tarvittaessa perehdytystä osallisuuden käsitteeseen. Osallistujien toiveet kuullaan kurssia suunniteltaessa. Sisällön painotukset voivat muokkautua kurssin aikana osallistujien toiveiden mukaan. Ryhmän päätteeksi toteutettavan yhteisöllinen tanssityöpaja suunnitellaan yhdessä.

Kohderyhmän tavoittamisessa markkinointi kotisivuilla ei riitä. Osallistujia on tavoitettu parhaiten ammatillisverkoston kautta ja kontaktoiden kohderyhmää henkilökohtaisesti. Tämä vaatii jalkautumista yhteistyöverkoston tiloihin ja tapahtumiin.

Ratkaisun perusidea

Kurssilla ei tarvita liikunnallisia taitoja tai tanssillista lahjakkuutta. Harjoitteet ovat intuitiivisia ja jokainen voi toteuttaa niitä omalla tavallaan. Ei ole oikein tai väärin tehtyjä liikkeitä. Keskiössä on liike, joka lähtee jokaisesta sisäلتä.

Kokoontumiskertoja á 75min on 8, lisäksi järjestetään yhteisöllinen toimintakerta kuten tanssityöpaja puistotapahtumassa. LUMI-osallistujat kokoontuivat tanssikerroilla Kuusamo-opiston Teatterisalisissa. Kurssin päätös suunniteltiin Sun & Fun -puistotapahtumaan.

Jokaisella kokoontumiskerralla käydään läpi alku- ja loppurentoutukset sekä erilaisia luovia tanssiharjoitteita.

Kustannukset muodostuvat ohjaajan palkkiosta, tilavuokrasta sekä jumppamattojen ja kaiuttimen hankinnasta.

Toimivuuden ja käyttöönnoton ehdot

Ohjaajan tulee olla luovaan ilmaisuun perehtynyt henkilö, jolla hyvät pedagogiset taidot. Hän osaa ottaa huomioon osallisuuden osa-alueet, eri kansallisuudet ja osallistujien erityistarpeet.

Osallistujien tarpeet ja toiveet huomioidaan ohjelman suunnittelussa.

Toimintatilaa valitessa kannattaa huomioida, että tämän tyyppisessä toiminnassa tila ilman peilejä voi toimia paremmin. Itsekritiikki ja suorittaminen lievittyvät ilman omaa peilikuvaa. Ryhmäkoon on hyvä olla pieni, jotta osallistujilla on helpompi heittäytyä luovaan ilmaisuun mukaan.

LUMI-hankkeen tavoitteena on juurruttaa uudet harrastekurssit Kuusamo-opiston kurssivalikoimaan. Hankkeen aikana käytettiin aikaa yhteistyöverkoston luomiseen ja kierrettiin kertomassa harrastekursseista erilaisissa ryhmissä ja tapahtumissa. Verkostoa hyödynnetään kohderyhmän tavoittamiseen hankkeen päätyttyä.

Vaikutukset

Luova liike huomioi ihmisen kehollisena, vuorovaikutuksellisena ja luovasti ilmaisevana olentona. Toiminnassa käytetään mm. kehotietoisuus- ja tietoisuustaitoharjoitteita, liikeimprovisaatiota, leikkiä sekä rentoutus- ja mielikuvaharjoitteita. Kokemuksista keskustellaan yhdessä, mikä tukee liikkeen merkityksen ymmärtämistä.

Osallistuja saa eväitä osallistuaan jatkossa avoimille harrastekursseille.

Luovan työskentelyn vaikuttavia tekijöitä:

- **MIELLYTTÄVÄ TILA** Taidemuodon parissa toimiminen on miellyttävää ja nautittavaa. Se motivoi toimintaan mielihyvän kautta.
- **ESTETIIKKA** Taideilmaisu ja kokemus taidemuodosta sisältävät kokemuksen kauneudesta (laajasti ymmärrettynä) ja aidosta ilmaisusta. Taideilmaisu koskettaa tunnetasolla.
- **ESITTÄMISEN MUUTOSTA TUOVA TILA** Taidemuoto mahdollistaa esittämisen, roolien ja vaihtoehtojen kokeilemisen tutkivalla tavalla suuntautuen menneisyyteen, nykyhetkeen sekä tulevaisuuteen.
- **TOIMINTA** Oma toimijuus taidemuodon kautta, valitsemisen vapaus, flow-kokemukset, aikaansaaminen, toiminnan kautta kokemusten eheiksi tekeminen tai loppuun saattaminen kiinnittävät osallistujan toimintaan.

Lähde: Pylvänäinen P., Hyvönen K., Muotka J., Forsblom A., Lappalainen R., Levaniemi A., Maaskola N. (2021). Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilaille – Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia -sarja. Helsinki: KELA.

Arvioinnin tulokset tiivistettynä

Osallistujapalautteen mukaan parasta oli ollut ohjaaja ja hyvä ilmapiiri. Palaute oli kokonaisuudessaan kiitettävää.

Tanssiteema kiinnosti eniten naisia. Vaikka ryhmä oli pieni ja tunneilla käynti välillä epäsäännöllistä, yksilötasolla positiiviset muutokset olivat isoja. Kurssin edetessä nähtiin rohkeita itsensä ylittämisiä.

Vinkit toimintamallin soveltajille

Toiminnan sanoittamisessa korostetaan nimenomaan liikettä, ei tanssia. Näin luova liike soveltuu myös osin liikuntarajoitteisille, jos jokin osa kehosta liikkuu. Luovaa liikkumista voidaan myös soveltaa esimerkiksi niin, että pyörätuolia liikuttaa avustaja, jolloin liike syntyy yhteistyössä.