

Itsellä on väliä: Pauliina Laukkanen kehittää tanssipedagogiikkaa

Tanssitaiteilija-tanssipedagogi Pauliina Laukkanen on valmistelemassa väitöstyötään Taideyliopiston Teatterikorkeakouluun aiheenaan Ikkuna itseen - traumasensitiivinen, itsetuntemusta ja yhteyden kokemusta tukeva tanssipedagogiikka.

Pauliina Laukkanen kehittää tanssipedagogiikkaa, joka antaa työvälineitä myös muille pedagogeille ja taiteilijoille. Väitöstyön ydin on traumasensitiivisyys, mikä tarkoittaa lähtökohtaisesti kokonaisvaltaista turvallisuutta.

– Jos ei ole yhteyttä oman kehon herkkiin viesteihin, on vaarana, että joutuu stressivaihteelle. Meillä yhteiskunnassa ihannoidaan suorittamista ja tehokkuutta. Jos ei pysty lukemaan kehonsa viestejä ajoissa, voi olla, että ei jaksakaan, Pauliina Laukkanen analysoi. Hän muistuttaa, että itsellä on väliä.

Pedagogina Laukkanen keskittyy luovan ja kokemuksellisen tanssin opettamiseen, jossa tanssi saa syntyä osallistujan sisältä päin, ohjatusti mutta ilman valmiina annettua mallia. Periaatteet ovat samat sekä nuorille että vanhoille. – Käytän itse kehollisuuden lähestymistä aistien kautta: näkö, kuulo ja tunto. Näön avulla avautuva visuaalinen maailma on meille tuttu tapa havainnoida itseä suhteessa ympäristöön. Tuntoaistin kautta havainnoiminen tuo kokemuksen ja huomion itsen sisäpuolelle.

Itselle sopivasti, kehotietoisesti

Aistien kautta havainnoiminen tukee kehotietoisuutta ja itsen kohtaamista. – Opettaja voi antaa erilaisia mahdollisuuksia ja kannustaa jokaista tekemään itselleen sopivia valintoja. Itse ohjaan toimintaa usein myös tanssimalla mukana, jolloin voin havaita paremmin, millaisissa tunnelmissa osallistujat ovat.

- Kehotietoisuus merkitsee sitä, että on tilaa havaita oman kehonsa viestejä ja mahdollisuus valita itselle sopivia tapoja toimia eri tilanteissa, mikä tukee omaa toimijuutta, Laukkanen määrittelee.

Kehotietoisuuteen liittyy esimerkiksi omien kehon rajojen tekeminen selkeiksi oman kosketuksen avulla. Tanssin ammattilaisellekin jokainen päivä on erilainen, siten myös kehotietoisuus.

- Opettajan on tärkeää tiedostaa, mitkä asiat vaikuttavat turvallisuuden tunteeseen ja sitä kautta luovuuden ja oppimisen mahdollisuuksiin. Opettajan on myös hyvä muistaa oikeus omiin rajoihinsa, Laukkanen tarkentaa.

Vuorovaikutus, taide ja turvallisuus

Miten tanssista voisi irrota iloa? Halu mennä ihmisten lähelle vei 2000-luvun alussa vanhainkoteihin, joista vastavalmistuneet tanssijat Elli Isokoski ja Pauliina Laukkanen odottivat löytyvän taiteen paikan. Syntyi tanssiryhmä Myrskyryhmä.

Aluksi tanssiesityksiä vietiin hoivakoteihin ja palvelutaloihin senioreille, joille tanssi oli elämys. Yleisö heräsi, sillä tanssiesitykset antoivat heille mahdollisuuden kontaktiin ja uuden kokemiseen. Heräsi kysymys, miksi elämän loppupuolellakin ei voisi kokea vielä jotain uutta.

- Ensін vierailimme hoivayksiköissä ja palvelutaloissa tanssiteosten esityksillä ja myöhemmin aloimme kehittää residenssitoimintaa, työskentelemällä taiteilijoina ~~hoitolaitoksissa~~ hoivayksiköissä esimerkiksi kahtena päivänä kuukaudessa. Toteutimme monitaiteellista työskentelyä, jonka pohjalta on kehittynyt mm. Myrskyryhmän osallistavan tanssielokuvan menetelmä.

Pauliina Laukkanen keskittyy Myrskyryhmässä nykyään erityisesti ikääntyneille suunnattuun tanssityöpajatoimintaan. Hän on aloittanut yhteisötanssiteoksen valmistamisen lokakuussa 2023 28–82-vuotiaista osallistujista koostuvan ryhmän kanssa. Yhteisötanssiteos on osa Laukkanen väitöstutkimusta. Yhteisössä taiteellisessa prosessissa, johon kuuluu myös esiintyminen, käytetään traumasensitiivistä tanssipedagogiikkaa, jotta osallistujilla olisi tukea ja mahdollisuus tuntea olonsa turvalliseksi prosessin eri vaiheissa.

Pauliina Laukkanen pohtii, miten tärkeitä taidetoiminta on kaikille ikääntyneille, olivat he kotona tai laitoksissa. Viesti on selvä: kaiken kuntoisille pitäisi olla tarjontaa.

– Vanhuus ja kunnon rapistuminen ei tarkoita, että koettavaa tai kohtaamista ei tarvita. Taiteesta ja vuorovaikutuksesta voi löytyä pieniä ikkunoita yhteyteen, vaikka muutoin ei enää olisi erityisen aktiivinen.

Pauliina Laukkanen (s. 1978)

- Tanssitaiteen kandidaatti 2002, Tanssitaiteen maisteri (tanssipedagogiikka) 2015, tohtorikoulutuksessa vuodesta 2019 alkaen
- Perustanut tanssiryhmä Myrskyryhmän vuonna 2002 yhdessä Elli Isokosken kanssa
- Toiminut Myrskyryhmässä mm. koreografina, tanssijana ja kouluttajana
- Toimii myös mm. pilatesohjaajana ja TRE-ohjaajana (TRE – Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises)

www.myrskyryhma.fi