

Bartenieff Fundamentals tanssiterapeutin työvälineenä

Opinnäytetyön osa A
3.10.2016

Saara Soikkeli
Tanssiterapian ammatilliset opinnot
Taidekorkeakoulun täydennyskoulutus 2013-2016

Sisällysluettelo

Johdanto	3
Irmgard Bartenieff	3
Bartenieff Fundamentals	5
Bartenieff Fundamentals liikkeistö	5
Bartenieff Fundamentals käsitteistö	6
Liikkumisen perusteet	6
Kehon kokonaiskytkeytymisen perusrakenteet	7
Integraatio	8
Bartenieff Fundamentalsin periaatteet	8
Yhteyksiä tanssiterapiaan	8
Liikkeen käsitteellistäminen ja havainnointi	9
Kahtiajaon tuolle puolen	9
Sisäinen kytkeytyminen ja sen vaikutukset	10
Bartenieff Fundamentals ja tanssiterapian työskentelyalueet	11
Terapeutin voimavarat	13
Johtopäätelmiä	14
Lähteet	16

Johdanto

Bartenieff Fundamentals on tanssiterapian pioneeri Irmgard Bartenieffin kehittämä periaatteisto, jota käytetään muiden muassa tanssi/liiketerapiassa. Oma tulokulmani Bartenieff Fundamentalsin pariin on perusopintojen parissa virinnyt kiinnostus. Irmgard Bartenieffin kirja *Coping with the Environment* ei auennut yhdellä eikä toisellakaan lukemisella, mutta jätti minuun kiinnostuksen ja uteliaisuuden tätä tanssiterapian klassikkoteosta kohtaan. Bartenieff Fundamentals -liikkeistö tuntui luonteelta tavalta ryhtyä systemaattisesti tutkimaan kehosta avautuvia mahdollisuuksia ja yhteyksiä. Liikkeistön ja niiden ilmaisemien periaatteiden yhteyksien hahmottaminen tuli aluksi käytännön tavakseni tutkia Bartenieff Fundamentalsin merkitystä ja olemusta. Nyt liitän tähän pohdintaan vielä yhden käsitteellisen työskentelytavan tutkimusartikkelin muodossa.

Artikkelissa pyrin tarkentamaan mitä Bartenieff Fundamentals voi olla ja miten sitä voi käyttää tanssiterapiassa. Tämän kartoituksen taustaksi esittelen Irmgard Bartenieffin suhdetta liikkeen tutkimukseen ja tanssiterapiaan. Artikkelin ote on kartoittava. Päälähteeni ovat Irmgard Bartenieffin ja Peggy Hackneyn Bartenieff Fundamentalsia käsittelevät teokset. Tanssiterapiaan soveltamisen suhteen käytän muitakin lähteitä ja pohdin soveltamista suhteessa omiin kokemuksiin tanssiterapeuttisesta asiakastyöstä.

Tutkimuskysymykseni ovat:

Mitä Bartenieff Fundamentals tarkoittaa?

Miten Bartenieff Fundamentalsia voi käyttää tanssiterapiassa?

Päälähteeni on kirjoitettu englanniksi, joten tulen suomeksi kääntäessä siis mahdollisesti luoneeksi uutta suomenkielistä käsitteistöä, joka en ole välttämättä kaikilta osin ehtinyt loppuun asti pohdittua.¹ Bartenieff Fundamentals on vakiintunut termi, jonka kääntämistä suomeksi en edes yritä.

Irmgard Bartenieff

Tanssija, fysioterapeutti ja liikkeen tutkija sekä opettaja Irmgard Bartenieff (1900-1981) kehitti liikkeen observaatiota ja siinä käytettävää käsitteistöä sekä toi 1950-luvulla Labanin liikemotaation Yhdysvaltojen tanssiterapeuttiyhteisön laajempaan tietoisuuteen. Bartenieffin elämäntyö vaikuttaa edelleen mm. osana tanssiterapeuttien koulutusta.

Bartenieff painotti elävän kehon kokonaisuutta – kehoa, mieltä, tunteita – keinonamme selviytyä muuttuvassa ympäristössä (Bartenieff 2002 s. x). Teknistyvässä nykymaailmassa fyysisyyden pienenevä rooli heijastuu fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Vastaus tähän eivät voi olla yksin fyysiset harjoitusohjelmat, koska silloin liikkumiseen liittyvät sisäiset ja ulkoiset prosessit jäävät useimmiten huomioimatta. (Bartenieff 2002 s. 19). Näiden prosessien kuvaaminen, havainnoiminen ja muuttaminen on Bartenieffin työn keskiössä.

Bartenieff oli Rudolf Labanin oppilas. Liikkeen tutkija ja teoreetikko Rudolf Labanin (1879-1958) teoria ja käsitteistö valaisee liikkumisen ja liikkeen ilmaisumahdollisuuksia – niin yhteisöjen kuin yksilön, niin tietoista kuin tiedostamatontakin ilmaisua (Laban 2011). Irmgard Bartenieff sovelsi Rudolf Labanin liikeajattelua Laban Movement Analysis (LMA) mm. poliopotilaiden

¹ Pidempien lainausten alkuperäistekstejä olen merkinnyt alaviitteisiin tulkinnan helpottamiseksi, samoin pitkien luetteloiden alkuperäiset käsitteet. Joissain tapauksissa olen merkinnyt alkuperäisen termin sulkuihin käännökseni jälkeen, jos en ole varma vakiintuneesta käytännöstä tai ratkaissut tämän epätietoisuuden tarjoamalla kaksi käännöstä/-merkillä erotettuna.

kuntoutukseen, eri kulttuurien liikkeistön analysoimiseen, liikeanalyysin ja liikkumisen perusteiden opettamiseen ja psykiatrinen potilaiden kuntoutukseen (Bartenieff 2002 s. 3-15). Bartenieffin työ liikkeen parissa sisälsi, paitsi Labanin luoman käsitejärjestelmän soveltamista, myös uuden käsitteistön kehittämistä.

Labanin hahmotti liikkeen sekä kehollisina muutoksina (*mikä liikkuu*), liikkeen suhteena tilaan (*missä* liike tapahtuu) että suhteena liikkeen suorittamiseen (*kuinka* nämä keholliset muutokset tapahtuvat). Laban kuvaa efforteja eli liikkeen erilaisia laatutekijöitä neljän kaksinapaisen liiketekijöiden tila, voima, aika ja virtaus erilaisten yhdistelmien pohjalta. (Levy 1988, s. 137-138). Warren Lambin luova muoto-käsitteistö täydentää Labanin käsitteistöä.

Bartenieff laajensi työskentelyuransa aikana Labanin systeemiä vastauksena kehoon liittyvien yhteyksien tiedostamisen ja tietoisien käytön suuntaan. Hänen työskentelyalueensa oli keho, paikka *missä* liike yksilössä tapahtuu. Innoittajan tälle oli Labanin ajattelun lisäksi Bartenieffin monipuolinen työura fysioterapian parissa, jossa hänelle vahvistui käsitys kehon käyttötapojen ja ilmaisukyvyn perustavanlaatuisesta yhteydestä. Perustavaa Bartenieffille oli myös hahmottaa keho tilassa (body in space), jonka takia myös liikkeen intentio eli tarkoitus (mihin yksilö kehonsa kautta suuntautuu tilassa) tuli tärkeäksi potilaan motivoinnissa ja vastuunotossa omasta kuntoutumisesta. ”Ei ole mitään sellaista kuin puhdas ’fyysinen’ terapia tai puhdas ’psykykinen’ terapia. Ne ovat jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa.”² (Bartenieff 2002 s.3.)

Bartenieff ei ollut varsinaisesti tanssiterapeutti, mutta työskenteli tanssi/liiketerapian parissa (Koch 2004 s.100-101, 104). 1960-luvulla hän työskenteli psykiatrinen potilaiden kanssa Jacobin päiväpsykiatrisessa sairaalassa ja Bronxin osavaltion sairaalassa (Bartenieff 2002 s. 9-15) Hän koulutti myös tanssiterapeutteja osana työtään Jacobissa ja esitteli Labanin liikehavainnointiysteimin yhdysvaltalaisille tanssiterapeuteille, joilla oli tarve työskentelynsä liikkeellistä puolta kuvaavalle järjestelmälle (Levy 1988 s. 141). Bartenieff osallistui aktiivisesti liikennotaation tutkimiseen ja kehittämiseen koko työuransa ajan. Hän perusti 1970-luvulla kollegoidensa kanssa Laban Institute for Movement Studies –nimisen instituutin³. 1980 hän julkaisi yhdessä Dori Levyn kanssa elämäntyötään esittelevän kirjan *Body Movement: Coping with Environment*. Lisää Bartenieffin elämäntyötä esittelee Peggy Hackney, Bartenieffin pitkäaikainen oppilas ja yhteistyökumppani, joka pohjaa argumentointinsa kokemuksiinsa Bartenieffin oppilaana 1966-1981 sekä Bartenieffin julkaisemattomaan käsikirjoitukseen *The Art of Body Movement as a Key to Perception*.

Bartenieff, joka keskittyi omassa kirjassaan enimmäkseen Labanin käsitteiden soveltamiseen, oli jättänyt pois paljon omaa ajatteluaan julkaisusta teoksestaan. Hackneyn mukaan Bartenieff olikin enemmän tekijä ja kokemuksen kautta rakenteita kehittävä yksilö kuin teoreetikko. (Hackney 2002 s.1-6). Tämä saattaa tuntua luonteelta maailman hahmottamisen tavalta ihmiselle, jonka lähtökohta on keho. Koko Bartenieffin käsitteellinen työ rakentuu sille, että keho on havainnoinnin keskiössä. Sekä kirjassaan että julkaisemattomassa käsikirjoituksessaan hän määrittää, että kirjoitetun materiaalin päätarkoitus on tarjota lisää tapoja havainnoida itseään ja ympäröivää maailmaa, käyttäen kehon kokonaisuutta – kehoa/mieltä/tunnetta – havainnoinnin avaimena. (Bartenieff 2002 s. x, Hackney 2002 s.3.)

² ”There really is no such thing as pure ”physical” therapy or pure ”mental” therapy. They are continuously interrelated.”

³ Nykyiseltä nimeltään Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, LIMS.

Bartenieff Fundamentals

Bartenieff Fundamentals voi tarkoittaa lähteestä ja puhujasta riippuen sekä Irmgard Bartenieffin kehittämää liikkeistöä että kehoon (LMA-merkityksessä) liittyviä periaatteita, joita tuo liikkeistökin voi ilmaista.

Bartenieff Fundamentals liikkeistö

Bartenieff kehitti liikkeistönsä vastaukseksi kehoon liittyvien yhteyksien tiedostamisen ja tietoisien käytön avuksi: ”Bartenieff Fundamentals kehitettiin tarjoamaan harjoituksia, joissa koetaan liikkuva keho tietoisena siitä kuinka ja miksi se liikkuu”⁴. Tätä liikkeistöä (kuusi perusliikettä, kuusi muuta liikettä ja lukemattomia variaatioita) hän kutsui nimellä Bartenieff Fundamentals. (Bartenieff 2002 s. 20, 230-259). Liikkeistö toteuttaa väljästi kehityksellisen liikkeen kaarta ja painottaa sisäisiä kytköksiä.

Kuusi lattiatasossa tehtävää perusharjoitusta ovat perustavia, koska niitä voi soveltaa kaikkeen keholliseen toimintaan ja lisäksi ja ne käsittelevät kehon sisäistä tukea kun se kehittyy täyteen pystyasentoon. Harjoitukset tarjoavat kokemuksia liikkuvan kehon lainalaisuuksista kuten liikesuunnista, nivelten toiminnasta, ala/yläkehon sekä kehon oikean/vasemman puoliskon rooleista ja yhteyksistä sekä kehon diagonaalisista yhteyksistä. Kehon tarkoituksenmukaisesti tuetun käytön kannalta harjoituksissa on keskeistä syvien lihasten tarjoama tuki. Myös perusliikkeiden jälkeen seuraavissa harjoituksissa sisäinen tuki on oleellista, mutta siirtyessä pystyasentoa kohti merkityksellisemmiksi tulevat myös kehon käytön tavat yhteydessä effortteihin, tilaan ja muotoihin. (Bartenieff 2001, s. 20.).

Bartenieff korostaa, että liikkeistö on vain näennäisen yksinkertainen, mutta liikkeiden tarkoitus ja vaikutus ei rajoitu suinkaan yksittäisten liikkeiden oikean suorituksen oppimiseen. Niiden käytössä keskeistä on anatomisen ymmärryksen kehittyminen, hengitys, dynaamiset yhteydet kehon osien välissä, kehon tilallisen ulottuvuuden aistiminen ja kineettiset ketjujen merkityksen huomioiminen. (Bartenieff 2001, 20-21.)

Tärkeässä roolissa ovat myös kytkeytyminen (connectedness), joka liittyy kehon rakenteiden dynaamiseen linjaukseen niin liikkeessä kuin levossakin. Yhteydet kehonosien välissä eivät tarkoita vain niiden liittymistä toisiinsa, vaan se viittaa kineettisten ketjujen aktivaatioon ja liikkumisprosessia hallitseviin rakenteisiin. ”Bartenieff Fundamentals korostaa sisäisiä yhteyksiä, jotka ovat väylä staattisen sijasta dynaamiseen liikkeeseen vastasyntyneen liikkumisen kehittyessä aikuisen liikkeeksi.”⁵ (Bartenieff 2001, s. 20-21.)

Bartenieff viittaa toistuvasti sisäisiin kytköksiin. Vielä laajemmin juuri näitä sisäisiä yhteyksiä sekä liikkeistön ja sisäisten yhteyksien taustalla olevia periaatteita sekä yhteyksien merkitystä yksilön maailmasuhteen kannalta käsittelee Bartenieffin pitkäaikainen⁶ oppilas ja avustaja Peggy Hackney kirjassaan *Making Connections*. Hackney perustaa näkemyksensä käytössään olevaan

⁴ Bartenieff Fundamentals were developed to provide exercises for the experience of the body in motion with an awareness of how and why it is moving.”

⁵ Bartenieff Fundamentals emphasize the internal connections that are key to dynamic rather than static movement as the newborn’s movement develop to adult movements...”

⁶ 1966-1981.

Irmgard Bartenieffin julkaisemattomaan käsikirjoitukseen *The Art of Body Movement as a Key to Perception*. ja Bartenieffin työskentelytavan syvälliseen tuntemukseen.

Bartenieff Fundamentals käsitteistö

Irmgard Bartenieffin Bartenieff Fundamentals (kuten hän sen kirjassaan *Body Movement* esittää) on ensisijaisesti kehon mahdollisuuksia ja käyttötapoja selventävä liikkeistö, jonka kautta voi kokea perustavanlaatuisia liikkumiseen liittyviä kokemuksia. Hackneyle Bartenieff Fundamentals on ensisijaisesti juuri näihin liikkumisen perustavanlaatuisiin kokemuksiin kiinnittyvä systeemi, jonka perusperiaatteita liikkeistö voi ilmaista ja auttaa löytämään.

Samankaltaisen, toisiinsa limittyvät liikkeistön ja periaatteiston, jaottelun tarjoaa myös Ciane Fernandes, jonka mukaan Bartenieff Fundamentals koostuu kahdesta toisiinsa linkittyvästä osasta: Bartenieff Movement Principles (kuusi perusliikettä) ja Bartenieff Body Fundamentals (liikkeiden periaatteet). Näihin liittyvät ja näitä taustoittavat avainkäsitteet ovat muutos, kytkeytyminen ja integraatio. (Fernandes 2010 s. 43-44 siteerattu de Lima Caetano 2015, 207.) Myös Bartenieffin julkaistusta kirjasta löytyvät runsaat viittaukset laajempiin liikeperiaatteisiin ovat peruste sille, että Bartenieff Fundamentals on laajemmassa merkityksessä liikkeen periaatteisiin liittyvä käsitteistö.

Peggy Hackney määrittelee käsitteen Bartenieff Fundamentals seuraavasti:

”BF on tapa suuntautua perustavanlaatuisen kehon harjoittamiseen siten, että se käsittelee kehonsisäisten yhteyksien mallintamista tarkoituksenmukaisen liikkeen periaatteisen mukaisesti, henkilökohtaiseen ilmaisuun ja kokonaisvaltaiseen psykofyysiseen osallistumiseen rohkaisevassa viitekehyksessä.”⁷ (Hackney 2002 s. 31.)

Vaikka Hackneyn määritelmässä esiintyy sana harjoittaminen, eivät yksittäiset harjoitukset ole kuitenkaan BF:n ydin eikä Fundamentals ei ole sarja valmiita harjoituksia (Hackney 2002 s. 31). Hackney korostaa, että BF:n päämääriä voidaan edistää muillakin kuin Irmgard Bartenieffin nimeämällä harjoituksilla. (Hackney 2002 s. 31-32.) Hackney itse esittää kirjassaan monimenetelmäisiä harjoitus- ja liikekokeilujatkumoina erityisesti kehityksellisen liikkeen malleihin liittyen. Näihin jatkumoihin sisältyy myös Bartenieffin alkuperäisiä perusharjoituksia. (Hackney 2002, s. 51-198).

Bartenieff Fundamentalsin tavoitteena on mahdollistaa sisäisen kytkeytymisen ja ulkoisen ilmaisevuuden elävä vuorovaikutus. Sisäinen ja ulkoinen eivät siis kumpikaan ole pääasemassa tai symboleja toisilleen, vaan jatkuvasti muuttuvassa yhteistyösuhteessa. Tämän tavoitteen toteutumisen mahdollistaa toimiva ja ilmaisukykyjään täydesti hyväksikäyttävä keho, jonka kautta yksilöllä on paremmat mahdollisuudet selvittää ympäröivässä maailmassa haasteissa. (Hackney 2002 s. 34-36.)

Liikkumisen perusteet

Peggy Hackney mukaan Bartenieffin ajattelulla on liikkeistöä laajempaa tarjottavana näkemys siitä, että liikkumisen perusteet (what is fundamental in movement) ovat muutos, kytkeytyminen ja kehokytösten mallintaminen.

1. Muutos

⁷ ”Bartenieff Fundamentals is an approach to basic body training that deals with patterning connections in the body according to principles of efficient movement functioning within a context which encourages personal expression and full psychophysical involvement”.

Bartenieffin sanoin ”liikkeen olemus on muutos” (the essence of movement is change). Hackney sanoin liikkuessamme muutamme koko ajan. Tämä muutos ei kuitenkaan ole satunnaista, vaan suhteellista ja mallinnettua. Jos haluamme muuttaa nykyisiä liikemallejamme, meidän täytyy palata aikaisempiin liikemalleihin. Ja koska muutos perustavaa, emme voi valita muuttumattomuutta mutta voimme tehdä aktiivisia valintoja muutoksen suhteen. (Hackney 2002 s.12-13, 17; Hackney siteeraa Bartenieffin julkaisematonta käsikirjoitusta).

2. Kytkeytyminen

Bartenieffille kytkeytyminen on ainakin kehoon liittyvä käsite: ”kytkeytyminen viittaa painoa kannattelevan rakenteen, luurangon, dynaamiseen linjaukseen niin liikkeessä kuin paikallaan.”⁸ (Bartenieff 2002 s. 21). Hackney esittää, että kytkeytyminen on myös laajemmin ymmärrettävä Bartenieffin Fundamentalsin peruskäsite. Liikkuessamme luomme kytköksiä itsessämme ja sekä ympäristöömme, olemme siis mikro- ja makrotasolla aina tekemisissä muuttuvan suhdeverkon kanssa. Lisäksi Hackney ehdottaa, että kehonsisäisistä suhteista voimme oppia myös elämän ja ihmissuhteiden alueella: ”kaikki jonka opimme --- kytköksistä kehossamme on sovellettavissa kytköksiin ja suhteisiin laajemmassa mittakaavassa. Ja sitä, mitä tiedämme ihmistenvälisistä suhteista, voi soveltaa kehonsisäisiin suhteisiin”⁹. (Hackney 2002 s.15)

3. Kehokytkösten mallintaminen (patterning body connections)

Kytkeytyminen tapahtuu kehossa neuromuskulaarisen mallintamisen kautta. Ajan ja yksilön kehityskulun myötä kehon sisäiset yhteydet muuttuvat neuromuskulaarisiksi toimintamalleiksi (neuromuscular patterns). Näitä malleja Hackney kutsuu kehon kokonaisorganisoinnin perusrakenteiksi (Fundamental Patterns of Total Body organization) ja niiden kautta Näin tulemme kehollisiksi (becoming embodied). Ne ovat myös ihmissuhteidemme ja ympäristöön kytkeytymisemme taustatekijä. (Hackney 2002 s.13, 17).

Kehokytkösten mallintamisen keskeisyyttä Bartenieff Fundamentalsissa tukee se, että julkaisemattomassa käsikirjoituksessaan Bartenieff korostaa julkaistua kirjaa paljon enemmän kehityksellisen liikettä kuten varhaisia refleksejä, hengityksen ja napasäteilyn sekä selkärankayhteyden, homologisen, homolateraalisen ja kontralateraalisen/diagonallisen malleja merkityksellisinä liikkeen kannalta. (Hackney 2002 s 8).

Kehon kokonaiskytkeytymisen perusrakenteet

Kehonsisäiset kytkökset ja niiden mallintaminen sekä muutoksen mahdollisuus on koko ajan läsnä meissä. Neuromuskulaarisessa järjestelmämme luo jatkuvasti perustaa tavoillemme käyttää kehoamme niin ihmisten välisissä kuin kehonsisäisissä suhteissa sekä suhteissamme ympäristöön. Jotkut näistä suhteista ovat sisäsyntyisiä (primitiiviset refleksit, taipumus liikkeelliseen kehitykseen alla esitetyn kehityksellisen liikkeen kaaren mukaisesti), jotkut mallit vahvistuvat tavoiksi myöhemmän elämämme valintojen tuloksena. (Hackney 2002 s.13.)

Bartenieff Fundamentalsin kannalta keskeiset, kehityksellisen liikkeen etenemistä noudattelevat kehon kokonaiskytkeytymisen perusrakenteet (Fundamental Patterns of Total Body Connectivity):

1. Hengitys ja sen yhteys koko kehoon
2. Keskustan ja periferian yhteys/napasäteily
3. Pää-häntäyhteys/selkärankayhteys
4. Ala- ja yläruumin yhteys
5. Kehon puoliskojen yhteys

⁸ ”Connectedness refers to the dynamic alignment of the weight-bearing structure, the skeleton, in movement as well as in stillness.”

⁹ ”...everything we learn in this book about relationships within our bodies can also be applied to relationships in our larger world. And what we know about relationships with other people can be applied to relationships within our bodies.”

6. Diagonaalinen yhteys¹⁰ (Hackney 2002 s.13).

Hackneyn mukaan nämä kehon kokonaiskytkeytymisen perusrakenteet muodostavat perustan suhteillemme ja kytköksillemme eläessämme elämäämme kehollisina olentoina. Jokainen näistä perusrakenteista liittyy sekä suhteisiin itseemme että ulkomaailmaan. Kyse ei ole siis pelkästä neurologiasta ja kehityksellisen liikkeen vaiheiden tunnustamisesta, vaan nämä perusrakenteet ovat Hackneyn mukaan mukana jokapäiväisissä kohtaamisissamme kontaktin ja vuorovaikutuksen malleina. (Hackney 2002 s. 13.)

Integraatio

Integraatio on lHackneyn mukaan laajempi elämäntavoite, jonka voi saavuttaa Bartenieff Fundamentals –periaatteita toteuttaen: ”Bartenieff Fundamentals aktivoi kytköksiä mahdollistaakseen integraation ja rikkaamman elämän”.¹¹ (Hackney 2002 s. 36.) Integraatio siis koskee kehollisen liikkeen lisäksi elämän ja ihmisyyden kokonaisuutta. Kehollisella tasolla kaikkien kokonaiskytkeytymisen perusrakenteiden integroituminen yksilön kehonkäytössä johtaa yksilön laajempiin liikkumismahdollisuuksiin. Vielä yleisempi taso on liikkeen ja kehollisen tiedon integroiminen osaksi yksilön elämää, joka johtaa tarkoituksenmukaisempiin reagoimismahdollisuuksiin muuttuvan ympäristön haasteisiin vastatessa. (Hackney 2002 s. 203.)

Integraatio on läsnä Hackneyn esittämässä myös Bartenieff Fundamentalsin tavoitteessa mahdollistaa sisäisen kytkeytymisen ja ulkoisen ilmaisevuuden elävä vuorovaikutus. Tämä toteutuu eri ihmisillä eri tavoin, riippuen heidän yksilöllisestä tilanteestaan ja tarpeistaan. Bartenieff Fundamentalsin puitteissa yksilön on mahdollista tutustua eri tapoihin saavuttaa yhteys keho-mieleen ja oppia tarkoituksenmukaisesti käyttämään näitä maailmassa. (Hackney 2002 s. 214-15.)

Bartenieff Fundamentalsin periaatteet

Bartenieff Fundamentalsiin liittyviä muuttumattomia, käsitteistöä tukevia, periaatteita ovat Hackneyn mukaan: kytkeytyminen, hengityksen antama tuki, juurtuminen/maadoitus, kehityksellinen liike, suuntautuminen/intentio, monitasoisuus, sisäisen ja ulkoisen keskinäinen yhteys, käytön ja ilmaisun keskinäinen yhteys, vakauden ja liikkuvuuden keskinäinen yhteys, ponnistelun ja palautumisen yhteys, liikefraasit ja yksilön ainutlaatuisuus¹². Nämä periaatteet toimivat koko ajan vaikka liikkuja ei olisi tietoinen niistä. (Hackney 2002 s. 39-49.)

Yhteyksiä tanssiterapiaan

Bartenieff Fundamentals ei ensisijaisesti tai pelkästään tanssiterapian menetelmä, mutta liittyy tanssiterapiaan historian ja nykypäivän kautta. Sitä opetetaan osan tanssi/liiketerapeuttien opintotoja mm. tanssi- ja liiketerapeutin ammatillisessa täydennyskoulutuksessa Taidekorkeakoulussa, mutta sen merkityksen ja Irmgard Bartenieffin perinnön merkityksen voi hahmottaa usein tavoin.

¹⁰ Nämä perusrakenteet ovat samat, joskin hieman tiivistetyssä muodossa, kun Bonnie Bainbridge Cohenin esittelemät perustavat neurologiset mallit (Basic Neurological Patterns). Irmgard Bartenieffin oli aikanaan myös Bainbridge Cohenin opettaja, joka on kehittänyt sittemmin oman kehityksellisen liikkeestä lähtevän työtapansa Body Mind Bridging. ((Hackney 2002 s.42)

¹¹ ”Bartenieff Fundamentals activates connections to facilitate integration and enrich life”.

¹² Connectivity, breath support, grounding, developmental progression, intent, complexity, inner-outer, function-expression, stability-mobility, exertion-recuperation, phrasing, personal uniqueness.

Liikkeen käsitteellistäminen ja havainnointi

Bartenieff Fundamentalsin harjoittelu vaatii ja osin myös itse tuottaa käsitteitä, joilla voi kuvata kehon käytön kokemuksia ja eri tapoja. Näitä ovat Bartenieff Fundamentals periaatteiden lisäksi kehon osien ankkuroituminen toisiinsa, kehoasenne, ydintuki/sisäinen tuki, vastajännite, kehon keskustan tyhjentäminen, kineettiset ketjut, mallintaminen, tilallinen suuntautuminen/intentio, tilallinen veto, kolmiulotteisuus, pystylinjan toteutuminen ja painon aistiminen.¹³ (Hackney 2002 s. 231-245.) Ne tarjoavat tapoja kokeilla liikkeen erilaisia toteutumistapoja ja sitä kautta tulla tietoiseksi liikkeen ulottuvuuksista. Samalla ne tarjoavat tanssiterapeutille käsitteistöä kuvailla kehossa havainnoimiaan liikeilmiöitä tarkasti ja hienovaraisin sävyin.

Asiakkaan ja oman liikekielen havainnointi ja on tanssiterapeutin olennainen työväline. Irmgard Bartenieff kehitti Labanin liikkeen havainnoinnin järjestelmää eteenpäin ja vakiinnutti käsitteitä ja niiden käyttötapoja. Bartenieff Fundamentals –liikkeistön ja -periaatteiden toteutumisen havainnointi auttaa terapeuttia huomaamaan asiakkaan liikkumisen tyypillisiä ja mahdollisesti puuttuvia piirteitä.

Irmgard Bartenieffin perinnön voi hahmottaa osana tanssiterapeutille hyödyllistä liikeobservaation perintöä. Esimerkiksi Bonnie Meekumsin tanssiliiketerapiaan johdattelevasta teoksesta Bartenieff Fundamentalsista sinällään ei löydy mainintaa, mutta Meekums nostaa esiin Bartenieffin yhtenä LMA-liikehavainnointijärjestelmän kehittäjänä. Tanssiliiketerapian opiskelijoille suunnatussa teoksessaan hän esittää, että liikemetafora (*movement metaphor*) on keskeinen tanssiliikepsykoterapian väline ja liike on merkityksen symboli. Liikkeen observatio on tärkeää liikemetaforien havaitsemiseksi ja sen välineenä toimii LMA-systeemi. (Meekums 2002 s. 23, 29).

Liike metaforana –katsannossa liike näyttäisi edustavan yksilön sisäisiä psyykkisiä prosesseja ja kokemuksia. Bartenieffille liike ei ensisijaisesti symboli psyykkisille tapahtumille, ”yksi ei ole ’symboli’ toiselle”. Tämä näkemys ei tietenkään vähennä Bartenieff Fundamentalsin arvoa ja hyödyllisyyttä liikkeen havainnoinnin apuna useissa erilaisissa tanssiterapian suuntauksissa, vaan myös Bartenieff korostaa että terapeutin tehtävänä on tehdä kehon käytön peruskokemukset mahdollisimman selkeiksi asiakkaalle ja tämän päämäärän saavuttamiseksi tarvitaan liikkeen hienovaraisesti virittynyttä havainnointia. (Bartenieff 2001, s. 145-146.)

Kahtiajaon tuolle puolen

Bartenieff Fundamentalsin lähtökohtana on, että kehollisuus ja liikeilmaisuus itsessään on psykofyysistä ja monitahoista, keho ja mieli ovat koko ajan, yhtäaikaaisesti ja yhteen sulautuneina mukana liikkeessä. ”Liikkeen käyttöön ja ilmaisuun liittyvä sisältö ovat saman kolikon kaksi puolta”¹⁴ Bartenieff piti liikkeen perusteellista tarkastelua kehon käytön tasolla tarpeellisenä tanssiterapeuteille juuri, koska liikkeen ilmaisullinen sisältö piilee kehon käyttötavoissa. (Bartenieff 2001, s. 145.)

Bartenieffin mukaan nimenomaan keho-mieli kahtiajaon aiheuttama emotionaalinen trauma on tanssiterapeuttien työskentelyaluettaan. Bartenieff esittää konkreettisenä lähtökohtana terapialle,

¹³ Anchoring, body attitude, connected/connectedness/connectivity, core support/internal support, countertension, grounding, hollowing, kinetic chains, patterning/pattern, spatial intent, spatial pull, three dimensionality, vertical thoroughness, weight sensing.

¹⁴ ”The functional and expressive content of movement are two sides of the same coin.”

kuinka Bartenieff Fundamentalsin avulla asiakkaan tietoisuus itsestään kehittyy keskittymällä hengitykseen, kehon painoon ja liikkeen aloitukseen, ensin paikallaan ja sitten liikkeessä. Tämä voi johtaa asentojen ja liikkumistapojen muutokseen ja siitä seuraa kasvava yhteys niihin liittyviin tunteisiin. (Bartenieff 2001, s. 145).

Yhteyden huomaaminen mielen ja kehon ilmiöiden välillä on tanssiterapialle keskeistä. Bartenieff Fundamentalsin ihmiskuvassa ihmisten sisäinen ja ulkoinen olemus, kehon käyttö ja ilmaisukapasiteetti, eivät ainoastaan heijasta toisiaan, vaan todellakin ovat saman ykseyden eri puolia. Hackney lisää tähän ihmiskuvaan vielä näkemyksen ihmisistä kommunikaatioon ja kytkeytymiseen pyrkivinä olioina. Kyetäksemme tähän meidän tulee löytää tapoja kytkeytyä sisäisesti, sekä siihen mitä haluamme kertoa että siihen miten kehonosamme kytkeytyvät toisiinsa jotta sanomaamme saa vahvistusta ja tukea. Kyetäksemme tähän tarvitsemme ymmärrystä kytkeytymisen perusluonteesta (Hackney 2002 s. vii).

Sisäinen kytkeytyminen ja sen vaikutukset

Tällaisessa perusteiltaan yhtenäisen kehomielen mallissa kehityksellinen liike on, paitsi liikkeen oppimista, myös itseilmaisun ja vuorovaikutussuhteiden perusta. Hackneyn mukaan aina siirtymä seuraavalle kehitystasolle ei täysin onnistu. Silloin kehitetään vaihtoehtoisia malleja kehon kokonaiskytkeytymisen perusrakenteille, joka voi aiheuttaa fyysisiä tai psyykkisiä ongelmia myöhemmässä vaiheessa. Bartenieff Fundamentalsin kautta lapsuudessa epätäydellisesti toteutuneet perusrakenteet voidaan opettaa myöhemmin uudelleen. (Hackney 2002 s. 13, 19.)

Christiane Eliasin mukaan Bartenieff Fundamentalsin voi ajatella johtavan psykoanalyttisessä mielessä eräänlaiseen keholliseen regressioon, jossa lähdetään tutkimaan omaa itseään. Tämän oman itsensä tutkimisen tuloksena yksilö voi löytää tukea ja pohjaa ulkomaailmaan suuntautuvalle keholliselle vaikuttamiselle, jonka tuloksena on toimivampi vuorovaikutus ympäristöön ja muiden ihmisten kanssa. (Elias, päiväämätön lähde).

Salla Salmi, joka on käyttänyt Bartenieff Fundamentalsin työvälineenä vuoden kestäneessä tanssiterapeuttisessa asiakassuhteessa, on tehnyt samanlaisen huomion: matka sisäänpäin on samalla matka ulospäin. Oppimalla hahmottamaan ja hyväksymään omaa kehollista olemistaan ja liikkumistaan voi samalla löytää uusia tapoja olla suhteessa ulkomaailmaan. Bartenieff Fundamentalsin kautta tapahtuva kehon tietoisuuden syventyminen vaikuttaa maailmasuhteeseen. (Salmi 2012, s. 54.)

Salmen kuvaaman terapiaprosessin aikana kehollisuutta tutkittiin kaikkiin kokonaiskytkeytymisen perusrakenteisiin liittyvillä harjoituksilla noudattaen kehityksellisen liikkeen etenemisjärjestystä. Kaikissa kokonaiskytkeytymisen perusrakenteissa tapahtui kehittymistä terapiajakson aikana, myös ulkopuolisen kehitykselliseen liikkeeseen perehtyneen tarkkailijan havaintojen mukaan. (Salmi 2012, s. 60-64.)

Rinnakkain vähittäisten kehon liikkeen muutosten kanssa kulki henkinen muutos: asiakas koki rauhoittuneensa ja saaneensa lisää itsevarmuutta. Vuorovaikutus kehittyi hyvään suuntaan: itsetuntemuksen lisääntyessä asiakas ei enää tuntenut tarvetta kontrolloida muita ihmisiä ja tilanteita. Esimerkkeinä rinnakkaisista prosessista terapiassa tutkittiin ja vahvistettiin aistimusta kehon keskustasta samalla säilyttäen avoimuus ympäristöön, jonka Salmen mukaan voi nähdä tapana vahvistua myös omassa minuuden tunteessa ja toimijuudessa. Ala- ja ylävartalon kytkeytymiseen liittyvien kokemusten selkeytyessä myös tavoitteiden asettaminen selkeytyi ja

niitä saavutettiin. Asiakkaan rajojen selkiytymistä edesauttoi hengityksen kehollisen kokemuksen vahvistuminen. (Salmi 2012, s. 65-66.)

Tämä sisäisten kytkösten tutkiminen ei välttämättä ole vain yksilön oma matka itseen ja takaisin kohti ulkomaailmaa, vaan kytkeytymisten vahvistuminen voi saada vahvistusta myös ulkomaailmasta. Dyer, Allen & Ramseyn tarjoavat tästä esimerkkinä ryhmä- ja parityöskentelynä toteutetun tanssin opiskelijoiden lukukauden mittaisen prosessin, jossa osallistujat tutkivat omaa liikkumistaan Labanin liikeanalyysin ja Bartenieff Fundamentalsin kehon sisäisten kytkösten näkökulmasta käyttäen hyväksi liikkujan ja todistajan rakennetta. Osana työtapaa oli parityöskentely, jossa pari auttoi tunnistamaan ja kehittämään omimman liikekielen omaavan roolihahmon, liike-egon. Tämän jälkeen pari auttoi ja valmensi kehittämään ”alter egon” eli uusia ja vaihtoehtoisia liikelaatuja ja kehon käytön tapoja hyödyntävän liikkuvan roolihahmon. Prosessin pohjalta Dyer toteaa, että omien liikeprosessien mahdollisuuksien ymmärrys saattaa tulla ainakin aika ajoin oman itsen ulkopuolelta. Näin kytkeytyminen ulkomaailmaan voi edistää sisäistä kytkeytymistä, ja sisäinen kytkeytyminen ulkoista. (Dyer, Allen & Ramsey 2010.)

Bartenieff Fundamentals ja tanssiterapian työskentelyalueet

Seuraavassa tarkastelen Bartenieff Fundamentalsia kokonaisuutena – sekä liikkeistöä että periaatteita, sekä Bartenieffin julkaistun tuotannon että Hackneyn esittämien käsitteiden pohjalta – suhteessa tanssi/liiketerapian toiminta-alueisiin.

Työskentelyalueiden jaottelun pohjana käytän Tanssiliiketerapian perusopinnoissa 2012-2013 esitettyä jaottelua ja Rosemarien Samaritterin ammattiopintojen työpajan yhteydessä antamaa jaottelua, jotka suureksi osaksi ovat samanlaisia. Nämä teemat toistuvat erilaisissa tanssi/liiketerapian suuntauksissa ja eri ikäryhmien kanssa (Samaritter 2015).

1. Aistitietoisuuden ja aistihavaintojen kanssa työskentely

Kaikkea toimintaa ohjaavien monipuolisten aistihavaintojen tutkiminen, herkistäminen, jäsentäminen ja tasapainottaminen. Aistihavaintojen herkistäminen on myös luovuuden perustekijä. Samaritter kutsuu tätä työskentelyaluetta nimellä perustavat liikekijät (Basic movement elements). Perustavaa on tällä työskentelyalueella on mm. se, että kyky oman itsen ja ympäristön erottamiseen muodostaa itsetietoisuuden toiminnan perustan. (Samaritter ja van Lierop 1986 / kommentoinut Ryynänen 2013, Samaritter 2015.)

Aivan perustavalla tasolla Bartenieff Fundamentalsinoman liiketutkimukset pohjautuvat kehon painon tuntoaistimuksen ja proprioseptisen aistitiedon¹⁵ tarkkaan havainnointiin. Harjoitusten kuluessa tätä aistimusta voi kehittää ja hienovaraisistaa. Myös hengityksen liikkeen ja sen aiheuttaman vaihtuvan paineen havainnoiminen kehossa harjoittaa aistitietoisuutta ja auttaa havainnollistamaan oman itsen ja ympäristön erillisyyttä ja rajoja, kuten Salmen kuvaamassa terapiaprosessissa, jossa asiakkaan rajojen selkiytymistä edesauttoi hengityksen kehollisen kokemuksen vahvistuminen. (Salmi 2012, s. 66.) Bartenieff itse toteaa: ”Ne [Bartenieff Fundamentals -liikkeet] ovat tapa tulla tietoiseksi eräistä minuuden peruskokemuksista jotka voivat johdatella selkeämpään kokemukseen itsestä suhteessa muihin”¹⁶ (Bartenieff 2002, s. 146.) Tulkitsen näiden minuuden peruskokemusten olevan juuri perustavia liiketekijöitä.

¹⁵ Asento- ja liikeaisti, proprioseptinen eli kinesteettinen aisti välittää tietoa oman kehon asennoista ihossa, lihaksissa, jänteissä ja nivelissä sijaitsevat proprioseptoreiden kautta.

¹⁶ ”They are a means of becoming aware of some primary experiences of the self and being led from that to a clearer feeling of oneself in relation to others.”

2. Kehollisuuden hahmottaminen ja hyväksyminen

Lähtökohtana tällä työskentelyalueella on, että keho on ihmisen olemuksen konkreettinen ilmentymä. Kehollisuuden löytämistä, identifikaatiota siihen ja sen hyväksymistä voi tarkastella kolmella tasolla.

- a) Kehon kaavan eli kanssa biologisen ja anatomisen olemuspuolen kanssa työskenneltäessä tutkitaan ja havainnoidaan liikemahdollisuuksiin, kehon osien yhteistoimintaa, hengitystä kehossa, kehon rytmejä ja oman kehon muotoa ja rajoja.
- b) Kehon hahmottamisen kanssa työskenneltäessä tutkitaan ja kehitetään sensomotorisilla harjoitteilla kykyä sisäiseen aistimukseen kehon ja kehollinen toiminnan materiaalisista ulottuvuuksista.
- c) Kehonkuvan kanssa työskenneltäessä tutkitaan ihmisen käsityksiä omasta kehosta ja kehollisuudesta. Kehonkuva on elämänhistorian aikana muodostunut ja ilmenee liikekielessä, verbaaleissa kommentaareissa ja visuaalisessa työskentelyssä. (Samaritter ja van Lierop 1986 / kommentoinut Ryyänen 2013, Samaritter 2015).

Kehon kaavan selkeyttäminen on erittäin yhteensopivaa Bartenieff Fundamentals- työskentelyn kanssa, jossa tavoitteena on juuri tulla tietoisemmaksi itsestään ja liikkeestään - Bartenieff Fundamentals –liikeistö kehitettiin tarjoamaan harjoituksia, joissa koetaan liikkuva keho tietoisena siitä kuinka ja miksi se liikkuu. Selkeästi ja konkreettisesti erilaisia liikkuvan kehon peruskokemuksia kokeiluttavien ja valottavien liikkeiden kautta voi lähteä liikkeelle keskittymällä ensin hengitykseen, kehon painoon ja liikkeen aloitukseen, paikallaan ja sittemmin liikkeessä. Näin asiakkaan tietoisuus itsestään kehittyy.

Myös kehon hahmottamisen eli sisäisen aistimuksen kanssa työskennellessä Fundamentals-liikkeet tarjoavat yhden väylän systemaattiseen kehon sisäisen kokemuksen tutkimiseen. Kehon kokonaiskytkeytymisen perusrakenteet liittyvät mielestäni suoraan kehon sisäiseen aistimiseen.

Kehon kuva eli elämänhistorian aikana muodostunut käsitys omasta kehosta ja kehollisuudesta liittyy Bartenieff Fundamentalsiin mahdollisuutena reflektoida liikekokemuksia ja tutkia niihin liittyviä ajatuksia ja tunteita. Hackney esittää kirjassaan runsaasti liikekokeiluita, jotka lähestyvät kokonaiskytkeytymisen perusrakenteita yhdistäen liikkeen, mielikuvat ja liikkeen synnyttämien tunteiden pohdinnan, joka kuvastuu myös Salmen terapia-asiakkaan kokemuksissa.

3. Oman arvontunnon ja minäkuvan kehittäminen

Luova liiketyöskentely mahdollistaa oivallukset omista kyvyistä ja taipumuksista sekä sallii uusien taitojen oppimisen ja haasteellisten tilanteiden harjoittelun. Oikean ja väärän normeista vapaa liikeilmaisuus rohkaisee oman arvontunnon ja positiivisen minäkuvan rakentumiseen ja mahdollistaa uudenlaisen minäkäsityksen. Liike itsessään on vitalisoivaa. Esimerkkinä voi olla itselleen mielihyvää tuottavan liikkeen tutkiminen ja sitä kautta kokemus vitalisaatiosta ja elämän energiasta. (Samaritter ja van Lierop 1986 / kommentoinut Ryyänen 2013; Samaritter 2015).

Bartenieffin työtavan yksi tunnuspiirre oli, että hän ei koskaan oletanut ennalta mitä asiakkaan pitäisi saavuttaa. Hackney korostaa myös kehon kokonaiskytkeytymisen perusrakenteiden yksilöllistä ilmenemistä. Jokaiseen meistä vaikuttaa lähimmät ihmissuhteemme ja ympäröivä kulttuuri samalla, kun kehon kokonaiskytkeytymisen rakenteet kehittyvät ja siksi vuorovaikutus niiden kanssa sisältyy henkilökohtaiseen kehomallintamiseemme. Tämä täytyy ottaa huomioon Bartenieff Fundamentals –harjoituksia soveltaessa. Tällä tavalla luova ja yksilöllinen liike voi toteutua myös tiettyä kehoyhteyttä kokeillessa ja kokeilun tavat voivat olla hyvin moninaisia, kuten Hackney ehdottamista monista erilaisista liikekokeiluista voi huomata.

Bartenieff Fundamentalsilla on yhteys luovaan liiketyöskentelyyn myös siten, että luovan prosessin vaiheet peilaavat Hackneyn mukaan kehon kokonaiskytkeytymisen perusrakenteita ja luova prosessi on meissä kaikissa koko ajan läsnä kehollisen olemassaolomme jatkuvan luomisen ja uudistamisen muodossa. (Hackney 2002 s. 14.)

4. Kontaktin, kommunikaation ja yhteistyön kehittäminen

Aisti- ja kehotietoisuus sekä liikekielen monipuolistuminen antaa lisää mahdollisuuksia itseilmaisuun ja kehittää myös kykyä havaita ja ymmärtää ympäristön ärsykeitä ja reagoida niihin sosiaalista kanssakäyntiä edistävällä tavalla. Terapiatilanteissa voi kehittää liikeilmaisua, yhteistoimintataitoja, ongelmanratkaisukykyä sekä valmiuksia itsensä ja ajatustensa esiintuomiseen. (Samaritter ja van Lierop 1986, kommentoinut Ryynänen 2013, Samaritter 2015).

Bartenneff Fundamentalsin harjoittaminen kehittää aisti- ja kehotietoisuutta sekä mahdollistaa liikekielen monipuolistumisen, ja tällä tavalla kehittää itseilmaisun sekä ympäristön havainnoinnin valmiuksia. Lisäksi sen voi hahmottaa kehittävän vuorovaikutustaitoja toisenkin mekanismin kautta. Hackneyn mukaan Bartenieff Fundamentalsin harjoittaminen kehittää kykyä sisäiseen kytkeytymiseen, joka heijastuu ulkoiseen kytkeytymiseen : ”Fundamentals on tässä mielessä ´suhdetekniikka´ (relationship technique) ja sen päivittäinen harjoittaminen valmistelee kehollista tietoa siitä, mitä suhteet vaativat ja siitä, kuinka monia erilaisia suhdetyyppejä on olemassa”. (Hackney 2002 s.15.)¹⁷. Kyky kytkeytyä, olla suhteessa johonkin, alkaa kehon sisällä. Tästä esimerkkinä Salmen kuvaamassa terapiaprosessissa asiakkaan vuorovaikutustaito kehittyi rinnan kehon tuntemuksen kanssa ja itsetuntemuksen lisääntyessä asiakas ei enää tuntenut suurta kontrollintarvetta.

Tämä yksilön kehon sisäisten suhteiden ja yksilön maailmasuhteen yhteys on Hackneyn sanoin ”metafyysinen loikka” (”metaphysical leap”) eli Bartenieff Fundamentalsin perusolettamus, jonka hyväksyminen tarkoittaa että liikkujina voimme vaikuttaa liikkumisella asennemaailmaamme (attitudinal context) (Hackney 2002 s.17). Tämä perusolettamus on yhteydessä myös Bartenieff Fundamentalsin ihmiskuvaan eli käsitykseen ihmisistä kehollisina, kommunikaatioon ja kytkeytymiseen pyrkivinä olioina. Voidaksemme kytkeytyä ulkomaailman kanssa, tarvitsemme tapoja kytkeytyä sisäisesti ”sekä siihen mitä haluamme kertoa että siihen miten kehonosamme kytkeytyvät toisiinsa jotta sanomaamme saa vahvistusta ja tukea”¹⁸ (Hackney 2002 s. vii).

Terapeutin voimavarat

”Terapeutille Bartenieff Fundamentals on välineistö sekä terapeutin että potilaan voimavarojen uudelleen kokemiseen, uudistamiseen, virkistämiseen ja laajentamiseen”.¹⁹ (Bartenieff 2001, s. 146). Bartenieff siis tunnisti menetelmän mahdollisuudet myös terapeutin hyvinvoinnin ylläpitämiseksi, joka on tärkeää ammatissa joka perustuu oman kehon ja mielen herkkään käyttöön tärkeimpänä työvälineenä. Itse olen huomannut Bartenieff Fundamentals-harjoitusten olevan yksi keino, jonka kautta voin tunnistaa kehoni tilan ja palata aina uudestaan kehon peruskokemuksiin, joka on mieltä samalla rauhoittava vaikutus.

¹⁷ Fundamentals is in this way is a ´relationships technique´, and its daily practise prepares a bodily knowledge for understanding what relationship demands and how many types of relationships exist.”

¹⁸ ”...we need to find ways to connect inwardly , both to what we want to say and to how all parts of the body relate to each other to support our statement and purpose.”

¹⁹ Thus, for the therapist the Fundamentals are tools for re-experiencing, renewing, refreshing and expanding both the therapist’s and the patient’s resources.

Bartenieff Fundamentals-työskentelyllä on omiin liikkumistapoihin tutustumisen potentiaali, joka on yhtäläisen tärkeä tanssiterapeutille kuin asiakkaallekin. Dyer, Allen & Ramseyn artikkelissaan esittämän kaltainen ryhmässä tapahtuva omaan liike-egoon ja alter-egoon tutustuminen voisi olla osa tanssiterapeuttien itsetuntemuksen kehittämistä.

Johtopäätelmiä

Nyt ammatillisten opintojen loppuvaiheessa Bartenieff Fundamentals on osoittautunut vieläkin kiinnostavammaksi ja paljon laajemmaksi keho-mielen hahmottamis- ja muutossysteemiksi kuin kolme vuotta sitten aloittaessani. Opintojen, kirjallisuuslähteiden, oman kehollisen kokemuksen ja asiakasharjoittelun kautta hahmotettuna Bartenieff Fundamentals -periaatteet ja -liikkeistö ovat tapa tarkastella kehollisuutta ja sen liitoksia sisäiseen ja ulkoiseen maailmaamme.

Bartenieff Fundamentalsin hyväksikäyttöä varten ei välttämättä tarvitse ollenkaan käsitteiden pohdintaa, vaan Bartenieff Fundamentalsin merkittävä arvo on kokemuksellisuudessa. Tutkimuskysymysten kautta palaan kuitenkin käsitteisiin. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli mitä Bartenieff Fundamentals tarkoittaa, erityisesti Bartenieffin ja Hackneyn esittämien Bartenieff Fundamentalsin soveltamisalueiden suhde toisiinsa. Olen selvittänyt tätä kysymystä luvussa kaksi ja sen pohjalta pyrin lyhyeen ja yleiseen kuvailuun.

Bartenieff Fundamentals on liikkeen kokemisen ja muuttamisen järjestelmä, joka perustuu kehon sisäisten kytköksiä ja maailmasuhteen yhteyteen ja joka sisältää myös selkeitä kehon peruslainalaisuuksia valottavia harjoituksia. Siihen sisältyy siis Fundamentals liikkeistö, joka ilmaisee kehon peruslainalaisuuksien kautta kehon kokonaiskytkeytymisen perusrakenteita, mutta se ei rajoitu liikkeistöön vaan se liittyy kokonaiskytkeytymisen perusrakenteita laajemminkin ihmiskuvaan (kytkeytymiseen pyrkivä, kehomieleltään yhtenäinen ihminen), tavoitteeseen (integraatio) ja periaatteisiin (pysyviä liikkumisen lainalaisuuksia). Kuvailuni tarkoitus ei ole mitenkään korvata Bartenieffin ja Hackneyn määritelmiä, vaan lähinnä selvittää itselleni meidän määritelmiensä yhtymäkohdat ja liittää ne molemmat laajaan kuvaukseen.

Toisena tutkimuskysymyksenä halusin kartoittaa sitä, miten Bartenieff Fundamentalsin voi käyttää tanssiterapiassa. Bartenieff-työskentelyssä käytetään hyväksi liikkeen mahdollisuuksia muuttaa tunteita, ajattelua ja toimintaa, ja tanssiterapeutin välineenä Bartenieff Fundamentals toimii mielestäni kaikilla tanssiterapian työskentelyalueilla. Lisäksi se tarjoaa käsitteistöä liikehavainnoinnin pohjaksi ja tavan herkistää terapeutin havainnointikykyä. Terapeutin oma palautuminen, virkistytminen ja itsetuntemuksen lisääntyminen on mielestäni myös yksi tärkeä alue, jolla Bartenieff Fundamentals voi toimia työvälineenä.

Bartenieff Fundamentals soveltuu hyvin tanssiterapeutin työvälineeksi omienkin kokemusteni pohjalta, sillä harjoitusjatkumot ovat edistäneet uudenlaisten liikelaatujen löytymistä ja kehon tunteusten, tunteiden ajatusten huomaamista. Omissa terapiaharjoitteluissani olen käyttänyt ryhmä- ja yksilöasiakkaiden kanssa Bartenieff Fundamentalsin periaatteita edistäviä harjoituksia, sekä liikkeistöä että erilaisia liikejatkumia, periaatteiden kokemiseksi. Harjoitukset ovat olleet joko osana suurempaa harjoitusten kirjoa tai olen käyttänyt niitä lyhyessä ryhmässä, joten en pysty tekemään varsinaisia johtopäätöksiä työmenetelmän vaikuttavuudesta. Omat ja asiakkaiden kokemukset ovat kuitenkin suuntaa-antavia.

Pitkän työikäisille suunnatun voimavararyhmänloppuhaastattelussa kaikki asiakkaat kommentoivat jollain tavalla kehollisen olon rentoutuneen, vapautuneen ja virkistyneen. Lisäksi joillain unen laatu oli parantunut ja kipu lievittynyt. Mm. levollisuus, hidastuminen ja leutos,

pysähtyminen ja rauhoittuminen nousivat tunnekokemuksina esiin. Yhden asiakkaan kokemusten mukaan juuri ”hengitys yhteydessä rentoutumisprosessiin”, jonka tuloksen asiakas ei lopussa jännittänyt ryhmässä tapahtuvia pariharjoituksia (loppuhaastattelut 6/2015).

Lyhyessä työikäisille suunnatussa ryhmässä loppupalautetta sähköpostitse antaneet antaneet asiakkaat nostivat esiin hyväksi koettujen harjoitusten ja mielikuvien lisäksi kehollisten harjoitusten esiin nostamaa itsereflektiota: ”Jotkut tuntemukset ovat niin epämääräisiä ettei niitä osaa pukea sanoiksi. Itsetuntemusta on sekin että tajuaa odottavansa jotain selkeää ja konkreettista tulosta :) eikä ehkä osaa hyödyntää haahuiluaan.” Toiselle asiakkaalle yllättävä havainto oli kehon puoliskojen tutkimisen yhteydessä ”kun mietittiin liikkuvatko eri puolet eri tavoin, ikään kuin omina persooninaan (mitä ei ollut tullut koskaan ajatelleeksi, ja tulos oli yllätys)”. Tämä asiakas summaa tapaamisten annin: ”Mielenrauhaa, itseni hyväksymistä.” (Loppupalautteet 6/2016).

Itselleni merkityksellisenä koin asiakaspalautteessa ja liikekielessä selvästi näkemäni liikelaatujen muutoksen, sekä yhden tapaamisen sisällä että pidemmän ajanjakson kuluessa (minkä saattoi havainnoida pitkissä terapiasuhteissa). Bartenieff Fundamentals-periaatteet ovat olleet osaltaan edesauttamassa tätä. Hieman yllättävääkin on ollut se, kuinka nämä kehollisuuteen ankkuroituneet harjoitukset nostavat välillä esiin runsaasti assosiaatioita ja tunteita. Tätä haluan tulkita tätä vahvistuksena kehon ja mielen yhtenäisyydestä ja niissä tapahtuvien prosessien vuorovaikutuksesta.

Irmgard Bartenieffin sanoin: ”Ei ole mitään sellaista kuin puhdas ”fyysinen” terapia tai puhdas ”psykykinen” terapia. Ne ovat jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa.” Koen että tavoitteena tanssiterapiassa on juuri kehon ja mielen yhteys eli integraatio, sisäisen kytkeytymisen ja ulkoisen ilmaisevuuden yhteys jatkuvana, yksilöllisesti muotoutuneena vuorovaikutuksena. Tätä päämäärää Bartenieff Fundamentals palvelee.

Lähteet

Bartenieff, I. with Lewis, D.: Body Movement. Coping with the environment. Routledge 2002.

Dyer B., Allen K. & Ramsey, A.: Somatic Voyages: Exploring ego, self and possibilities through the Laban/Bartenieff framework. Journal of Dance & Somatic Practices. Volume 2 Number 2 2010.

Elias, C.: Bartenieff Fundamentals: Demystifying dualities.
http://www.cristinaelias.eu/docs/theory_bartenieff_en.pdf.
Luettu 11.9.2016

Hackney, P: Making connections. Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals. Routledge 2002.

Koch, N.: An Interview With Claire Schmais and Elissa White. American Journal of Dance Therapy Vol. 26, No. 2, p. 91-117, Fall/Winter 2004.
<https://optima.discendum.com/learning/id104/bin/user?rand=32609>
Luettu 11.9.2016

Laban, R. & Ullman, L.: The Mastery Of Movement. 1988.

Levy, F.: Dance Movement Therapy. A Healing Art. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, Reston VA. National Dance Association 1988.

Meekums, B.: Dance Movement Therapy. London: SAGE Publications Ltd 2005.

Salmi, S.: Bartenieff Fundamentals ja kehon tietoisuuden syventymisen vaikutus maailmasuhteeseen. Effortti 2012, 6 (1), 53-67.

Samaritter, R.: Dance therapy - concepts of healing, recovery and resilience (ppt slides). Supplementary notes DMT methods and core themes. Arts University Helsinki. August 2015.
<https://optima.discendum.com/learning/id104/bin/user?rand=34486>

Samaritter, R. ja van Lieropin, P., kääntänyt ja kommentoinut Helena Ryyänen (1986): Studieplan voor Creatieve Therapie Dans en Beweging, Hogeschool Sittard, NL. Tanssiliiketerapian perusopinnot 2012-2013, Teatterikorkeakoulun Kokos Oy.

de Lima Caetano, P.: For an Aesthetics of Sensations: the intense body of Bartenieff Fundamentals and Body-Mind Centering. Brazilian Journal on Presence Studies, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 206-232, Jan./Apr. 2015.
<http://www.seer.ufrgs.br/presenca>
Luettu 18.8.2016