

NÄKÖVAMMAINEN LAVATANSSEISSA

- Tanssi on tunne



Kuva 1

Tanssikansa ry:n seuratanssinopettajakoulutukseen liittyvä opinnäytetyö
Marja Kauppinen
29.5.2025



SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	MÄÄRITELMIÄ.....	1
2.1	Lavatanssi ja seuratanssi	1
2.2	Näkövammaisuus ja siihen liittyviä termejä	2
3	NÄKÖVAMMAN AIHEUTTAMIA HAASTEITA	4
4	NÄKÖVAMMAISUUDEN HUOMIOIMINEN TANSSIPAIKOILLA	5
4.1	Esteettömyys ja saavutettavuus tanssipaikoilla.....	7
4.2	Näkövammaisuuden todentaminen tanssipaikoilla	8
4.2.1	Näkövammaiskortti.....	8
4.2.2	EU:n vammaiskortti A-merkinnällä.....	9
5	OPINNÄYTETYÖN NÄKÖVAMMAISTEN HAASTATTELUT	10
6	NÄKÖVAMMAISELLE TANSSIA OHJAAVAN OHJAAJAN HAASTATTELU	16
7	NÄKÖVAMMAINEN HENKILÖ TANSSIKURSSILLA	17
7.1	Tanssin hyödyt näkövammaiselle	17
7.2	Näkövammaisen henkilön tanssin ohjaaminen.....	18
8	YHTEENVETO JA POHDINTA.....	24
	LÄHTEET	28

LIITTEET

1 Kysymykset näkövammaisen tanssinohjaajalle

2 Kysymykset näkövammaiselle tanssinharrastajalle

1 JOHDANTO

Idea tähän työhön syntyi oman näkövammaan ja tanssikokemuksen kautta. Työn tarkoitus oli selvittää, minkälaisia haasteita ja kehittämis ehdotuksia näkövammaisilla tanssinharrastajilla on tanssikurssien ja tanssilavoilla käymisen suhteen ja auttaa muita ymmärtämään näitä haasteita. Selvittelin myös keinoja, joilla tanssinohjaajat ja tanssinjärjestäjät voivat huomioida nämä haasteet, rohkaista näkövammaisia tulemaan tanssin pariin ja helpottaa tanssin oppimista. ”I can still have a life after sight loss.”

2 MÄÄRITELMIÄ

Mitä tarkoitetaan lavatanssilla tai seuratanssilla ja kuka on näkövammainen?

2.1 Lavatanssi ja seuratanssi

Lavatansseilla tarkoitetaan suomalaista tanssilavoilla ja tanssiravintoloissa tanssittavaa paritanssiin keskittyviä tilaisuuksia. Lavatanssit on mainittu myös yhtenä kohteena Unescon aineettoman kulttuuriperinnön sopimukseen perustuvassa Suomen elävän perinnön kansallisessa luettelossa.

Seuratanssilla tarkoitetaan kaikkia paritansseja, joita tanssitaan vapaan viennin periaatteella ja jotka ovat olemassa elävässä paritanssikulttuurissa kuten lavatansseissa tai ravintolatansseissa. Vapaalla viennillä tarkoitetaan tanssia, joka perustuu vientiin ja seuraamiseen ja siinä ei ole mietittyä koreografiaa.

Seuratanssi-termi yhdyssanana antaa mahdollisuuden pohtia, mikä merkitys lavatansseilla tai tanssi-illalla on henkilölle. SEURAtanssissa henkilö voi käydä tanssimassa satunnaisesti ja tärkeää on tavata tuttavien ja käydä kuuntelemassa musiikkia, jolloin tanssi on vain pieni osa kokonaisuutta. Jos tanssiminen/tanssitaidon kehittäminen ja tanssipaikalla ihmisten tapaaminen on yhtä suuressa roolissa, voidaan puhua SEURATANSSISTA.

Jos tanssimisesta on tullut aktiivinen, tiivis harrastus ja tanssi itsessään on tärkeämmässä roolissa, voidaan puhua seuraTANSSISTA.

2.2 Näkövammaisuus ja siihen liittyviä termejä

Näköaistin kautta ihminen yleensä saa 80 % ympäristöstä keräämästään tiedosta. Näkövammaiseksi ei luokitella ihmistä, jonka näkökyky pystytään korjaamaan laseilla normaaliksi tai esimerkiksi jos toinen silmä on sokea ja toisessa silmässä on laseilla korjattavissa oleva normaali näkö.

Näkövammaisena pidetään henkilöä, jolla on näkökyvyn alentumisesta huomattavaa haittaa jokapäiväisissä toiminnoissaan. Näkeminen on monimutkainen tapahtumasarja. Näkö voi heiketä monesta syystä, ja heikkenemistä voi tapahtua monessa eri asteessa. Suomessa on arviolta 55 000 näkövammaista. Heistä näkövammaisrekisterin ikäjakaumien perusteella n. 45 000 on ikääntynyttä (65-v.+) näkövammaista, alle 10 000 työikäistä ja 1 000–1 300 alle 18-vuotiasta. Valtaosa näkövammaisista on iäkkäitä sillä monen näkövamman taustalla olevat sairaudet liittyvät ikääntymiseen. Näkövammaisuuden lukumääräarvioiden tekoa vaikeuttaa vaikeus määritellä näkövammaisuuden ilmiötä tarkasti. Yksilölliset erot toiminnallisessa näkökyvyssä ovat näkövammaisilla huomattavat.

Näkövammaisen voi olla heikkonäköinen tai sokea ja näille on myös omat määritelmänsä. Näkövammaisuuden virallisen määrittelyn tekee aina silmälääkäri. Näkövammaisuus ilmenee eri tavoin eri ihmisillä ja erilaisten näkemiseen liittyvien tekijöiden muutoksina. Muutokset voivat liittyä näöntarkkuuteen, näkökentän ongelmiin, kontrastien erotuskykyyn, värinäköön, silmälihasten toimintaan, silmien sopeutumiseen valoon ja hämärään, sekä silmien mukautumiseen eri etäisyyksille.

Näöntarkkuudella tarkoitetaan kykyä erottaa korkeakontrastisia yksityiskohtia, esimerkiksi kirjaimia ja numeroita. Kun näöntarkkuus on alhainen, yksityiskohdat

erottuvat heikosti. Lukemisen vaikeutuminen tarkoittaa yleensä vaikeutta kaikessa kirjallisen ja kuvallisen informaation saavuttamisessa tuoteselosteista ja opasteteksteistä bussin numeroihin.

Näkökentällä tarkoitetaan aluetta, jonka henkilö voi nähdä samanaikaisesti katsoessaan tiettyyn kohteeseen. Näkökentän keskiosassa on tarkan näön alue, jota käytetään muun muassa lukiessa. Äärialue taas on tärkeä liikkumisessa ja käytännön toiminnoissa sekä hämärässä valaistuksessa. Näkövammaisella voi olla putkinäkö, jolloin erottaa vain keskeisen osan, näkökentässä voi olla keskeinen puutos, jolloin näkee vain reunat, näkökentässä voi olla eri kokoisia puutosalueita useita tai toinen puoli näkökentästä voi puuttua.

Kontrastien erotuskyvyllä tarkoitetaan kykyä erottaa vierekkäisten pintojen väleusaste-eroja, hahmojen, muotojen ja yksityiskohtien erottaminen perustuu kontrastien havaitsemiseen.

Värinäkö ilmaisee silmän kykyä erottaa värisävyjä. Värinäön heikkeneminen voi liittyä silmänpohjan ja näköratojen vikoihin.

Näkövammaisilla voi esiintyä monenlaisia silmälihasten toiminnan poikkeavuuksia. Synnyynnäisesti näkövammaisilla esiintyy niin sanottua värvelikettä, joka on tahdosta riippumatonta vaakasuoraa, pystysuoraa tai pyörivää liikettä. Myös karsastus on tavallista. Silmälihasten hallintavaikkeudet huonontavat kolmiulotteista näkemistä ja etäisyyksien arviointikykyä, myös kahtena näkemistä voi esiintyä.

Silmien sopeutuminen muuttuviin valaistusolosuhteisiin on heikkonäköisellä usein hidastunut ja heikentynyt. Esimerkiksi siirtyminen kirkkaasta ulkoilmasta sisätilan hämääseen aiheuttaa näkökyvyn lyhytaikaista heikkenemistä eli hämäänäkemisen ongelmaa. Vastaavasti siirtyminen pimeästä valoisaan tilaan tai kirkkaat valot muuten pimeässä tilassa aiheuttaa häikäisyongelmia tavallista enemmän.

Silmän linssin eli mykiön mukautuminen eri etäisyyksille heikkenee yleensä iän myötä. Näkövammaisella saattaa olla heikko silmien mukautumiskyky varhaislapsuudesta lähtien.

3 NÄKÖVAMMAN AIHEUTTAMIA HAASTEITA

Näkövammaisella jokapäiväisen elämän haasteet ilmenevät ympäristön havainnoimisessa ja liikkumisessa. Haasteita tuo suunnistautuminen eli orientaatio, etäisyyksien arviointi, tasoerojen havaitseminen, puutteellinen värinäkö, hämähärsöky, häikäistyminen, puutteellinen tai vääristynyt näkökenttä, kaksoiskuvat, sopeutumattomuus valaistustason muutoksiin. Vaarana on kompastuminen, putoaminen tai törmäily. Vamman aiheuttamaan haittaan vaikuttavat monet tekijät, mm. vammautumiskä, vamman kesto, henkilön psyykkinen sopeutumiskyky, elämäntapa ja näkökyvylle asetetut vaatimukset, sekä ympäristöolosuhteiden ja yksilön oman toimintakyvyn välinen mahdollinen epäsuhta. Näkövammaa tarkastellaan tässä erillisenä haittaavana tekijänä, mutta yksilöllä kokonaisuuteen ja yksilön toimintaan vaikuttavat tietenkin muut mahdolliset vammat ja sairaudet. Haastateltavat tanssin harrastajat olivat kaikki eri ikäisiä aikuisia, joista suurin osa oli syntynyt näkevinä ja näkövamma oli tullut tai vaikeutunut myöhemmin.

Sosiaalisen kanssakäymisen haasteita näkövammaisella on kyvyttömyys tunnistaa ihmisiä ulkonäön perusteella, vaikeus havaita ilmeitä ja eleitä, myös katsekontaktin huomaaminen ja siihen vastaaminen on usein mahdotonta. Näkövammaisen saattaa sosiaalisissa tilanteissa myös pelätä vammaiseksi leimautumista.

Näkövammaan liittyvä uupumus (visual fatigue, fatigue related to visual impairment) on käsitteenä suhteellisen uusi. Näkövammaisten liiton sivuilla psykologi Annu Kilpeläinen kertoo näkövammaan liittyvästä uupumuksesta, että yksinkertaistettuna voisi sanoa, että se kuormittaa päätä, kun näkee huonosti. Näkö-

vamma tuottaa valtavaa kognitiivista kuormitusta. Kognitiivinen tarkoittaa kaikkea mitä me teemme aivoillamme, eli me puhumme, kirjoitamme, luemme, havaitsemme, kiinnitämme tarkkaavaisuutemme, keskitymme, opimme. Tietysti uupumusta aiheuttaa jo se, kun joutuu pinnistelemaan ja ponnistelemaan nähdäkseen ja valaistusolosuhteiden vaihtelut aiheuttavat uupumusta. Tämä vaikuttaa myös tunnepuoleen, voisi puhua vaikka emotionaalisesta stressistä. Kokeemus, että on näkövammainen, voi tuottaa hyvin negatiivisia ajatuksia, pelkoa sairauden etenemisestä, hämärässä liikkumisesta, turhautumista, kun ei pysty toimimaan kuten ennen ja sitä kautta hyvinkin negatiivisia tunteita, kokeeko jäävänsä ulkopuolelle tai kuuluuko joukkoon. Miten niiden tunteiden kanssa toimii ja pärjää, se on yksi uupumusta aiheuttava syy. Miten työnantaja tai sosiaalinen ympäristö suhtautuu. Uupumuksen seuraukset näkyvät kognitiivisella puolella aivoissa. Näköaistin kautta saamme hyvin paljon ja nopeasti hyvin monenlaista informaatiota ja sitten kun näköaisti ei ole käytettävissä tai siinä on ongelmia, joudumme käyttämään aisteja eri tavalla ja se on hyvin kuormittavaa; muisti joutuu koetukselle, joutuu prosessoimaan kuulemaansa, joutuu keskittymään ympäristöönsä, orientoitumaan ympäristöönsä, joutuu hakemaan mikä on oleellista tietoa kuhunkin tilanteeseen. Uupumus vaikuttaa myös arkipäivän elämään, kun yksinkertaisten ja tavallisten asioiden tekeminen on joskus hyvin hidasta, vaikeaa tai mahdotontakin.

Uupumisen tiedostaminen ja hyväksyminen, liikunta tai liikkuminen tai yhdessäolo ystävien ja perheen kanssa on niitä selviytymiskeinoja, miten uupumuksen kanssa voi tulla toimeen. Hyväksymisestä seuraa esimerkiksi, että uskaltaakin kohtuullistaa itseän kohdistuvia vaatimuksia, jolloin haasteista selviytyminen helpottuu. Esimerkiksi se, että kynnys uskaltaa pyytää apua madaltuu, vähentää paineita.

4 NÄKÖVAMMAISUUDEN HUOMIOIMINEN TANSSIPAIKOILLA

Kesäilta, musiikki kuuluu järvenselän yli ja ihmiset ovat täyttäneet lavan, superilta tulossa! Lava on keskellä maaseutua niin kauniilla paikalla, ja tänä iltana

siellä on huippuesiintyjä, että kannatti kyllä lähteä yli tunnin ajomatkan päähän! Parkkipaikka onkin ihan täysi, joten auto jää kauemmas tien reunaan, mutta tanssituttuja on varmasti paljon paikalla. Tie on elänyt elämäänsä, iltapäivän sade viipyilee vielä kuopissaan ja niittykukat kukkivat tienpientareella. Ihanaa polkua pitkin pääsee kuitenkin lippuluukulle ja lavalle. Aurinko viipyilee vielä taivaanrannan yläpuolella ja säteet kimmeltää järven pinnasta tavoittaen pihaa ja tanssilavaltakin näkyy ilta-aurinko. Hiekkakankaan männyt ulottavat juuriaan kivien välistä kohti lavaa ikään kuin nekin haluaisivat tanssimaan. Polku ulkona oleviin rustiikkisiin vessoihin mutkittellee mäntyjen lomissa. Astinkiviä pitkin pääsee sieltä kohti lavaa ja muutamat portaot vielä, niin musiikki kutsuu hämyiselle parketille. Äkkiä tanssikengät jalkaan ja kenkäkassi jonnekin naulaan. Tanssin välillä piipahdus vesipisteelle ihmisjoukon läpi ja samalla kahvion puolelle paria porrasta pitkin. Oi mikä tanssitaivas. Seinällä lukee hakuvuorot ja tungoksessa kilpaillaan siitä kuka saa napattua tutun tanssikaverin tai hakisiko jotain ihan tuntematonta. Missä olikaan hakurivi ja minne kannattaisi suunnata. Bändin valot häikäisevät hakurivin takaa ja välillä ihmiset muuttuvat varjokuviksi. Tanssijat uppoutuvat musiikkiin ja väistelevät taitavasti toisiaan täydellä hämyisellä lavalla. Illan pimetessä vielä viimeiset valssit. Pari kirkasta lamppua valaisee tanssipaikan pihaa, kenkien vaihto, vielä pikainen käsienpesu ja grillin kautta kohti autoa. Syvässä hämärässä kuunsilta peilautuu järven pintaan autolle kävellessä ja musiikkina on enää satakielen laulu, kotimatka voi alkaa, endorfiinit ja tanssi-kohtaamisten muistelut pitävät hereillä vielä pitkään.

Suomalaiset tanssilavat ovat ihania ja osa kansallista kulttuuriperintöämme. Mutta kokeile tehdä edellä kuvattu tanssireissu silmät kiinni tai harso silmien edessä. Mitkä olisivat sinulle paikkoja, joissa kompastumisvaara aiheuttaisi turvattomuutta, miten selviäisit tanssiin hausta ym.? Tanssipaidat, oli ne kesäloja, talven tanssipaidat tai ravintoloita, ovat näkövammaiselle melko saavuttamattomia ja hankalakulkuisia. Hämärässä esteettömämmäksikin remontoitujen tanssipaidat ja niille pääsy on iso haaste. Kulttuuri kuuluu kaikille, tanssi kuuluu kaikille, mutta miten se tehdään mahdolliseksi?

4.1 Esteettömyys ja saavutettavuus tanssipaikoilla

Esteettömyyttä ja saavutettavuutta käytetään usein sanaparina. Esteettömyydellä tarkoitetaan lähinnä fyysistä ympäristöä, kuten rakennuksia, ulkoalueita ja julkisia liikennevälineitä. Esteettömät ratkaisut takaavat turvallisen liikkumisen ja laitteiden käytön itsenäisesti, riippumatta näkö- ja toimintakyvystä.

Saavutettavuudella tarkoitetaan "aineetonta" ympäristöä, kuten tietoa, verkkosivuja, palveluja ja asenteita. Sosiaalinen saavutettavuus tai esteettömyys liittyy asenteisiin, yhdenvertaisuuteen ja syrjimättömyyteen. Myönteiset asenteet ihmisten moninaisuutta kohtaan näkyvät esimerkiksi asiakaspalvelutilanteissa ja kaikissa ihmisten välisissä kohtaamisissa arvostavana käyttäytymisenä muita kohtaan. Sosiaalinen esteettömyys ilmenee myös yhdenvertaisina mahdollisuuksina osallistua ja toimia yhteiskunnan eri osa-alueilla, kuten oppilaitoksissa, työpaikoilla, poliittisessa päätöksenteossa ja kulttuurielämässä.

Tansseja järjestäville paikoille tehdyssä verkkokyselyssä (2019) lähes 60 prosenttia vastanneista ilmoitti, että tanssipaikalla käy pyörätuolitanssijoita. Kyselyyn vastasi 64 tanssipaikkaa ympäri Suomen. Tanssipaikkojen asiakaskuntaan kuuluu myös muita erityistarpeita omaavia henkilöitä.

Hieman alle 40 prosenttia vastanneista kertoi, että asiakkaina käy esimerkiksi apuvälineiden tuella tai avustajan kanssa liikkuvia, kehitysvammaisia ja näkövammaisia henkilöitä.

Tanssilavat/tanssipaikat ovat usein kauan sitten rakennettuja, jolloin esteettömyyteen, kulkureitteihin tai valaistukseen sisä- ja ulkotiloissa ei kiinnitetty juuriakaan huomiota. Osa tanssilavoista on myöhemmin rakentanut liuskoja ja tehnyt esteettömiä ratkaisuja myös kahvioihin ja WC-tiloihin. Osa tanssinjärjestäjistä antaa vammaisen henkilön avustajan/tukihenkilön tulla ilmaisella lipulla tai puoleen hintaan, jolloin esimerkiksi palvelujen löytäminen, kulkeminen haastavissa portaikoissa, hämärässä ja ulkoalueilla helpottuu. Osalle tanssipaikkoja EU:n vammaiskortti ja näkövammaiskortti ja niiden haltijoiden kriteerit ovat tuttuja.

4.2 Näkövammaisuuden todentaminen tanssipaikoilla

Yhdenvertaisuusvaltuutetun mukaan yhdenvertaisuuslaki tai yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista eivät aseta minkäänlaista määräämuotoa sille, miten vammaisen henkilö voi osoittaa mukautustarpeensa. Yhdenvertaisuus toteutuu parhaiten, kun asiakkaiden tarpeisiin suhtaudutaan joustavasti ja kunnioittavasti, mutta myös tasapuolisesti ja selkeästi.



Kuva 2

Näkövammaisen voi käyttää liikkumisen apuna valkoista keppiä, avustajaa tai opaskoiraa. Vammaisuus ei näy välttämättä päällepäin ja avustajan ollessa mukana ei apuvälineet ole aina käytössä. Näkövammaisen voi todentaa avun tarpeensa näkövammaiskortilla tai vammaiskortilla, missä on A-merkintä.

4.2.1 Näkövammaiskortti

Näkövammaiskortissa on haltijan nimi, syntymäaika, näkövammasta aiheuttama häiriöaste prosentti ja häiriöluokka. Sen myöntämisestä vastaavat Näkövammaisten liitto ry ja Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf. Näkövammaiskortti myönnetään, jos näkövammasta aiheutuva häiriöaste on vähintään 50 %. Häiriöaste on korttia haettaessa todistettu lääkärintodistuksella.



Kuva 3

Näkövammaisella on oikeus tietyin edellytyksin saada alennusta matka- ja pääsylipuista tai voi saada avustajan lipun ilmaiseksi maksaessaan itse täyden hinnan. Näkövammaiskortilla voi todistaa näkövammaisuuden. Kun näkövammaiskortissa on tieto haitta-asteesta, voit kortilla vaivattomasti osoittaa olevansa oikeutettu alennuksiin esimerkiksi julkisilla kulkuneuvoilla, kulttuuri- ja liikuntapahtumissa. Käytännöt vaihtelevat, joten mahdollisia alennuksia kysellään maksamisen yhteydessä.

4.2.2 EU:n vammaiskortti A-merkinnällä

”Ennen korttia oli vaikea lähteä. Jouduin aina selittämään, miksi avustaja on mukana – eikä se aina riittänyt. Vammaiskortti tekee sen näkyväksi, mikä ei aina näy. Nyt voin osallistua ilman pelkoa tai häpeää.” EU:n vammaiskortti toimii vammaisten henkilöiden kommunikoinnin ja osallistumisen apuvälineenä Suomessa ja tällä hetkellä seitsemässä muussa EU-maassa. Vammaiskortista on tulossa EU-direktiivi, jonka mukaan se on tulossa voimaan kaikissa EU-maissa. A-merkintä eli avustajamerkintä tarkoittaa, että henkilö tarvitsee mukaansa avustajan tai tukihenkilön. A-merkintä vammaiskortissa on kaikilla näkövammaiskortin haltijoilla. Kaikilla vammaiskortinhaltijoilla on yhtäläinen oikeus erityisehtoihin ja erityiskohteluun EU:n alueella. EU:n vammaiskortilla vammaiset ihmiset voivat todentaa vaivattomasti vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa matkustaessaan esimerkiksi julkisilla kulkuneuvoilla ja osallistuessaan liikunta- ja kulttuuritapahtumiin. EU:n vammaiskortin hakeminen on kuitenkin vammaisille vapaaehtoinen eikä sen puuttuminen saisi estää osallistumista tai avun saamista.



Kuva 4

Tanssipaikkoja, joihin vammaiskortilla A-merkinnällä pääsee avustaja samalla lipulla kuin näkövammaisen on esimerkiksi Metsälinna Ristiinassa, Gramofoni Oy:n tanssipaikat (Alavieskan viri, Evijärven nuorisoseuran talo, Kansanpirtti,

Kartanon kievarin keskiviikkotanssit, Kosken kylätalo, Laihian nuorisoseuran talo, Ruskotalo, Tanssikeskus Tessu, Vuoksenniskan työväentalo, Waltikan tanssitaitanssit, Haikan lava, Haapakosken höyrypaviljonki, Hiihtomäen lava, Honkahovi, Hämyslava, Kajasteen lava, Kisapirtti, Lampin lava, Liperin lava, Mäntymäen lava, Niemenharjun lava, Ruokolahden lava, Savion lava, Tortinmäki ja Välijoen lava), Hangan lava, Ruusulinna, Auran nuortentalo, Hyvinkään järjestö- ja litiän lava, Imatran kylpylä, Esakallio, Ämyri, Nuijamiesten lava (Oulu), Kuikan lava, Kiparkatti, Saukonkallion lava, Orimattilan kehräämö, Mäntsälän suurlava, Kari Tapio Paalupaikka, Salmen lava, Kermankosken lava ja Syvälahden viihdekeskus, Nurmaan lava, Kantatie 69, Mäntyharjun nuorisoseuran talo, Tuusmäen tunnelilava ja Tampsan lava. Kaikilta lavoilta tilannetta en ole kysynyt, mutta nämä olivat tiedossa olevia paikkoja 4/2025.



Kuva 5

5 OPINNÄYTETYÖN NÄKÖVAMMAISTEN HAASTATTELUT

Opinnäytetyöhön etsin halukkaita kyselyyn vastaajia Facebookin Tanssipurukkar ryhmässä ja Näkövammaisten liiton sekä Etelä-Savon näkövammaisten Facebook-sivujen kautta. Kysymykset toimitin sähköpostilla ja yhtä henkilöä haastattelin myös puhelimitse. Kaiken kaikkiaan kysymyksiin vastasi kahdeksan näkövammaista, joista puolet oli naisia ja puolet miehiä. Näkövamman asteet olivat

70 – 100 % ja haastatelluista yksi ei muistanut prosenttia. Kysymykset käsittelivät näkövammaisen tanssijan kokemuksia ja toiveita tanssipaikoilla ja tanssikursseilla.

Tutkimuksiin osallistuneista näkövammaisista suurin osa oli opetellut tanssimaan näkevänä, yksi vastaaja oli opetellut uusia lajeja näkövammaisena ja kaksi haastateltavaa oli opetellut tanssimaan näkövammaisena. Kolmella haastateltavalla tanssiharrastuksen merkitys tuli tanssin ja liikunnan kautta, kolmella merkitys oli sosiaalisella puolella ja muuttunut sitten merkitykseltään siten, että sekä tanssi että sen mukana tullut sosiaalisuus on molemmat tärkeitä ja haastatelluista kahdella sosiaalinen puoli oli tärkein. Kahdella vastanneista tanssimaan opettelu oli tapahtunut tanssikursseilla, muilla tanssiminen oli opittu perheen, sisarusten ja kavereiden kanssa lavalla ja myös tanssikursseilla käyden. Osalla tanssi oli osa elämää jo lapsuuden perheessä näkevänä ja jatkunut näön vammautumisen jälkeen. Vastanneista suurin osa tanssi omassa perinteisessä roolissaan eli joko viejänä (mies) tai seuraajana (nainen). Kaksi haastateltavaa naisista tanssi molemmissa rooleissa ja yksi mies oli kiinnostunut myös seuraajan roolista tulevaisuudessa. Naisille molemmissa rooleissa tanssiminen on ollut luontevampaa niin kuin myös ei-näkövammaisilla.

Kysymykseen, mitkä seuratanssit ovat näkövammaiselle helppoja ja miksi, tuli monipuolisia vastauksia. Tanssit, joissa kontakti pariin säilyy, olivat helpompia sekä viejille että seuraajille, koska liikkeen aisti parin kehon kautta. Pari pystyi myös varoittamaan mahdollisista törmäyksistä. Myös paikallaan olevat lajit koettiin helpommiksi. Lajit, joissa oli yhteneväisiä askeleita toisiin tansseihin, olivat helpompia omaksua. Myös se, miten tanssi sopii rytmillisesti omaan kehoon, vaikutti siihen, kokiko tanssilajin helpommaksi. Ja tietenkin, jos lajin oli oppinut näkevänä, oli se helpompi myös näkövammaisena. Haastaviksi taas koettiin lajit, joissa pari on irtiotteessa tai lajit, joissa on paljon pyörähdyksiä, joissa ongelmia tulee tasapainon kanssa tai joissa pitää arvioida tilan tarve. Myös liikkuvat lajit, joissa pitää ottaa enemmän huomioon muut tanssijat törmäysvaaran takia, koettiin haastavina. Haastavaksi koetuissa lajeissa tanssin sujumisessa auttoi

se, että kertoi näkövammasta tanssiparille. Kysyttäessä mitkä lajit tuntuvat sel-
laisilta, että vastaaja ei koe pystyvänsä tanssimaan niitä, vastauksiksi tuli poh-
dintaa siitä, että irtiotteessa tai muodostelmassa tanssittavat lajit tuntuvat mah-
dottomilta (esimerkkeinä mainittu tanhut ja tuplabugg). Osa vastaajista kertoi,
että haasteita on mutta ei mahdottomuuksia ja osa pohdiskeli, että haasteet liit-
tyvät tällöin rytmiikkaan, tasapainoon, hahmottamiseen, ruuhkaisiin tanssipaik-
koihin tai parin käsien löytämiseen. Myös se, että tanssija kokee olevansa huo-
nossa viennissä retuutettavana eli tarkoittaa viejän voimakasta käsivientiä ja kis-
komista, tekee tanssista mahdotonta tai ainakin epämukavaa.

Kysyttäessä, onko vastaaja tietoinen, että viejä voi tanssia myös seuraajana, vas-
taajat olivat siitä tietoisia, mutta kaikki eivät olleet kokeilleet roolinvaihtoa. Osa
viejistä kommentoi, että voisi olla tulevaisuudessa kiinnostunut vaihtamaan roo-
lia myös siksi, että oppii ymmärtämään paremmin seuraajan roolia. Naispuoli-
sista vastaajista kaksi oli myös vienyt ja ollut myös naisviejien vietävänä.

Kun opettelet kurssilla uutta tanssilajia seuraajana/viejänä, niin mikä on sinulle
ollut haastavinta? Tässä vastauksissa tuli esiin näkevillekin henkilöille haastavia
asioita, kuten uusien askeleiden oppiminen ja rytmiin pääseminen. Näkövam-
maisella haasteina oli lisäksi askelten pituudet ja suunnat, pyörimissuunnat ja
valaistusolosuhteet. Myös ohjaajien vaatetus ja taustaan sulautuminen vaikeutti
kuvioden hahmottamista ja aina ei pääse tarpeeksi lähelle ohjaajia, jotta näkisi
esitetyn kuvion. Jos ohjaajaa ei nähnyt ja hän ei sanallistanut riittävästi kuvioita,
kertonut askeleita tai suuntia tarkemmin, oli kuvioden oppiminen hankalampaa.
Esimerkiksi jos sanoo ”tuonne” tai ”lavalle päin”, ei se näkövammaiselle kerro
välttämättä mitään. Myös sopivan tanssiparin löytäminen kurssille koettiin haas-
teena.

Kun opettelet kurssilla uutta tanssilajia seuraajana/viejänä niin mikä on sinulle
ollut helpointa? Vastaajat kokivat helppoina itselleen rytmin tunnistamisen ja
liikkeen sijoittamisen tahtiin, heittäytymisen seuraajan rooliin (vastaaja koki nä-
kövammaisena reagoivan herkemmin vientiin, koska siihen oli arjessa tottunut),

lajin perusteet ovat olleet helpointa omaksua, musiikki ja hyvin opetusta sanoitava ohjaaja ovat helpottaneet uuden lajin omaksumista. Myös se, että kuviot ovat samantyyppisiä kuin aiemmassa opituksessa tanssissa on tehnyt jonkun samankaltaisen lajin oppimisen helpommaksi.

Minkälaista apua tanssin opettelemiseen tarvitset/toivot kursseilla? Vastauksissa tuli esille, että ohjaajan sanallinen selitys askeleista ja kuvioista on tärkeää, samoin kuvioden selkeä näyttö ja harjoituksissa kuvioden toisto, askelten sovittaminen musiikin rytmiin, jotta tanssi alkaa toimia. Ohjaajan kanssa tanssiminen opettaa kuvion kehollisesti ja oppii miltä kuvio tuntuu. Ohjatessa myös virheiden korjaaminen koskettamalla neuvomalla auttaa siihen, ettei opi alussa askeleita väärin. Samoin pienet ryhmät, joissa henkilökohtaista ohjausta saa enemmän olisivat hyviä, koska silloin pystyy myös kysymään ohjaajalta helpommin.

Millä tavalla opit parhaiten kurssilla? Jokainen ihminen riippumatta siitä, onko näkövammaisen vai näkevä on hieman erilainen oppija. Osa seuraajista haluaa rauhassa opetella ensin itse askeleet ja sen jälkeen heittäytyä seuraajaksi. Osa oppii parhaiten opettajan kanssa tanssimalla, jolloin tuntee miten askeleet ja kuvio menee. Ohjaajien hyvät puhelajahjat askeleiden ja kuvioden suuntien selityksessä vaikkapa havainnollistaessa askeleen suuntaa kellon suuntia apuna käyttäen, auttaa oppimisessa. Ja liikkeiden ja harjoitteiden toisto on tärkeää, jotta kuvio jää mieleen tai lihasmuistiin. Myös neuvojen pyytäminen ohjaajilta ja kysymysten esittäminen auttaa. Kursseilla rento ilmapiiri auttaa myös, koska tanssiin heittäytyminen on silloin helpompaa.

Minkälaista apua tarvitsisit kursseilla, onko sinulla toiveita tai kehitysehdotuksia? Vastauksissa tuli esille pienryhmät, hyvin sanallistettu opetus, askeleissa ja kuvioissa hyvä opettajan näyttö. Myös näkövammaisille suunnatut kurssit ja kuletuspalvelun lisämatkat harrastuksiin aktiivitanssijalle olisi tärkeitä. Vastaajat arvioivat myös omaa oppimistaan; alkeiskurssien käyntiä useampaan kertaan pidettiin hyödyllisenä ja armollisuutta itseään kohtaan, jos ei heti opi – nämä neuvot olisivat mielestäni hyviä ihan näkevillekin henkilöille.

Kysyin myös, oletko halunnut lähteä tanssimaan, mutta koet sen liian haastavaksi ja mikä helpottaisi tässä? Tässä vastauksissa korostui tanssipaikalle pääsemisen vaikeus autottomana, jos ei ole avustajaa tai kavereita, joiden kanssa lähtisi. Myös vammaispalvelulain mukaisen kuljetuspalvelun rajalliset matkamäärät olivat esteenä osalle. Uusi vammaispalvelulaki heikensi kuljetuspalvelun saatavuutta. Esimerkiksi aiemmin kulkeminen naapurikuntiin kuului kuljetuspalvelun piiriin, mutta ei enää eli tämä sulkee pois mahdollisuuden käydä naapurikuntien tanssipaikoilla tai tanssikursseilla. Tanssipaikalla liikkuminen ilman avustajaa koettiin tanssipaikan ympäristön haasteiden vuoksi stressaavaksi ja esteeksi lähteä tanssipaikalle. Samoin yksin lähteminen noiden edellä mainittujen syiden lisäksi oli hankalaa, koska tanssimaan pääsy parketilla on hankalampaa, jos ei ole kavereita, jotka tietävät näkövammasta ja tanssittaisi. Ihmisten tunnistaminen ja hakeminen oli haaste näkövammalla vuoksi. Helpottavia tekijöitä oli siten kyyti tanssipaikalle ja avustaja auttamassa tanssipaikalla ja tanssikaverit, jotka hakevat.

Minkälaista apua toivoisit tanssipaikoilla? Tässä vastaukset vaihtelivat riippuen siitä, onko henkilöllä vakituinen avustaja. Jos tällainen tanssikaveri tai puoliso on, on helpompaa liikkua tanssipaikalla. Selkeät opasteet tanssipaikkojen vessoihin, kahvioon ja hakuvuoroihin auttavat paitsi näkövammaisia niin myös näkeviä. Näkövammaiselle koskettelukartat ovat apuna tanssipaikan hahmottamisessa, jos niitä olisi. Toisten tanssijoiden huomaavaisuus ja tanssipaikkojen näkövammaisen tanssijan haasteiden huomioiminen korostui etenkin silloin, jos avustajaa tai tukihenkilöä ei ollut saatavilla mukaan. Mukana olevat tanssikaverit eivät pysty aina olemaan tukena, vaan osa näkövammaisista koki jäävänsä tanssipaikalla yksin. Tanssipaikkojen sijainti syrjässä on myös kulkemisen kannalta haaste. Avustajan ilmaislippu helpottaa näkövammaisella avustajan saamista mukaan tanssipaikoille ja tekee tanssitilaisuudesta esteettömämpää ja turvallisempaa. Se helpottaa myös tanssimaan pääsyä, jos avustaja on tanssiva ja pystyy hakemaan näkövammaista, koska näkövammaisen ei näe hakea tai hakeminen on hämärässä liian hidasta ja hankalaa kun ei tunnista ihmistä tai kasvoja – hakeminen on välillä vaikeaa normaalisti näkevällekin.

Mikä on sinulle tanssipaikoilla haastavinta seuraajana/viejänä? Ympäristön havainnointi on hankalaa ja myös kova musiikki haittaa havainnointia. Tanssilattian tilan hahmottaminen on hankalaa, jos on korokkeita, rappusia tai pylviä ym. esteitä. Väärin suunnatut valot häikäisevät ja vaikeuttavat liikkumista, samoin hämäryys aiheuttaa törmäyksiä lattialla. Hakuriviin tai omalle paikalle takaisin löytäminen on hankalaa. Hakeminen ja tanssiparin löytäminen on haasteellista näkövammaiselle.

Miten selviät tanssilavaympäristössä parketin ulkopuolella, kulkeminen, wc, kahvio ym. (valaistusolosuhteet, opasteet, portaat, ulkotilat ym.)? Osa käyttää valkeaa keppiä parketin ulkopuolella liikkeessä ja orkesterin musiikkia äänimajakana. Monelle avustaja tai tukihenkilö oli tärkeä, jotta pääsee tanssipaikalle, parkkipaikalta sisään ja pystyy liikkumaan poluilla tai kulkuväylillä ja sisätiloissa. Myös maksupäätteiden käyttö on välillä hankalaa.

Miten suhtaudut hakukäytäntöihin? Mikä on sinulle helppo tapa/minkä koet hankalaksi? Hakuvuorokyltit? Hakeminen? Hakukylttien eri värit miestenhaulla ja naistenhaulla periaatteessa helpottaa, mutta hakeminen on näkövammaiselle vaikeaa tai mahdotonta, koska ei näe hakuriviin, ei tunnista ihmisiä tai kasvoja tai tämä käy liian hitaasti. Osa vastaajista kokee hakemisen niin hankalaksi, että tanssii vain vakituisen parin kanssa. Samoin, jos hakija ei sano mitään tai kosketa vaan nyökkää niin haku voi jäädä huomaamatta. Osa pyytää näkeviä tanssijoita hakemaan oli vuoro mikä tahansa, koska itse ei näe hakea. Näkövammaiselle tutut tanssijat tietävät usein tilanteen ja käyvät hakemassa tanssiin.

Lopuksi kysyin, onko vastaajilla kehitysehdotuksia, mikä madaltaisi näkövammaisen kynnystä lähteä tanssimaan? Näkövammaisyhdistysten järjestämät kurssit ja tanssit olisivat hyviä, koska silloin olisi tilannetta ymmärtäviä vertaisia mukana. Tanssipaikalle porukassa lähteminen tuo rohkeutta, hyvä tanssitaito auttaa tanssiin pääsyä ja muutama tuttu hakeva tanssija auttaa tanssiin pääsyssä. Avustaja, joka ymmärtää näkövammaisen tilannetta, auttaa tanssipaikalla liikkumisessa. Tanssipaikkojen saavutettavuus kuljetusten avulla, kimppakyydeillä tai vammaispalvelulain mukaisella kuljetuspalvelulla, mahdollistaa

yleensä tanssipaikalle pääsyn. Myös kuljetuspalvelun lisämatkat mahdollistaisivat aktiivisen tanssiharrastuksen, tätä verrattiin kilpaurheiluvan näkövammaisen lisämatkoihin.

Kysymysten lopuksi sana oli vapaa, jos tuli mieleen vielä jotain aiheeseen liittyvää, mitä en ollut kysynyt. Vastauksina tuli: Tanssipaikoilla liian kova musiikki häiritsi ympäristön hahmottamista ja keskustelua ruuhkaisissa tansseissa. Tanssipaikoilla liian vahvojen hajusteiden käyttö ja korkokenkien aiheuttamat jalkojen tallomiset holtittomimmilla tanssijoilla tuli myös esille vastauksissa, mutta nämä haittaavat toki näkeviäkin tanssijoita. Kursseille toivottiin askeleissa ja kuvioissa myös seuraajan roolin läpikäymistä, jotta viejäkin ymmärtäisi mitä pitää tehdä sujuvan liikkeen aikaansaamiseksi.

6 NÄKÖVAMMAISELLE TANSSIA OHJAAVAN OHJAAJAN HAASTATTELU

Tähän löytyi vain yksi haastateltava, joka on tanssikursseilla ohjannut seuraajaa. Minkälaisia haasteita sinulle on tullut vastaan ohjatessa tanssia näkövammaiselle seuraajalle? Asioiden sanoittaminen oli haaste, koska henkilö näki vain hahmoja. Esimerkiksi jos sanoi ”näyttämölle päin” hän ei tiennyt, mihin päin kääntyä. Näkövammaiselle viennin pitää olla vieläkin selkeämpää ja rauhallisempaa kuin vasta-alkajalle ja samaan aikaan kuvioita viedessä pitää osata puhua ja kertoa asioita ja mennä vaan askeleita ja kuvioita omaan tahtiin.

Miten olet ratkaissut haasteet, minkälaisia ratkaisukeinoja olet käyttänyt ohjateessasi? ”Käytännössä laakista piti osata vaihtaa puhe oikea vasen -tyyliin ja sanoittaa jokainen askel – viejän ja seuraajan osalta. Piti vaan keskittyä tiukkaan ja opetella nopeasti uusi sanoittaminen kaikelle.” Ohjaaja kävi myös kurssilla henkilökohtaisesti ohjaamassa näkövammaista.

Millä tavalla turvallinen oppimisympäristö ja turvallinen tunne näkövammaisen tanssiparin kanssa syntyy? Rauhallisella ohjauksella ja asioiden perusteellisella

pilkkomisella on suuri merkitys, kun pystyy kertomaan asiat tarpeeksi tarkkaan niin sillä saa ohjattua, vaikka yksi aisti puuttuu.

Oletko saanut samalla näkevien ohjaukseen ideoita tai oivalluksia ja jos niin min-kälaisia? Johdonmukainen kerronta ja mahdollisimman yksinkertainen sanoittaminen ja tunnin lopuksi kertaus. Pienet yksityiskohdat ovat aika lailla tärkeitä kokonaisuuden ja oppimisen osalta ja vasen/oikea -tyylillä saa näkevätkin ymmärtämään ohjauksen helpommin.

7 NÄKÖVAMMAINEN HENKILÖ TANSSIKURSSILLA

Näkövammaisia tanssinharrastajia ei ole Suomessa kovin paljon ja heistä osa käy pelkästään tanssipaikoilla tanssimassa. Tanssiminen on fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti hyödyllistä kenelle tahansa ja näkövammaisia voisi rohkaista enemmän tulemaan tanssikursseille, koska siellä tanssimaan opettelun lisäksi tutustuu muihin tanssijoihin, jolloin myös tanssipaikoilla on enemmän tanssituttuja. Arto Petjala opinnäytetyössään tutki sitä, miksi suomalaiset paritanssijat tanssivat. Tärkeimmiksi motiiveiksi tanssille nousivat tanssin nautinto, mielialan kohottaminen, hauskanpito, musiikki ja rentoutuminen. Tämä pätee varmasti jokaiseen tanssijaan näkökyvystä riippumatta.

7.1 Tanssin hyödyt näkövammaiselle

Tanssissa taiteiden, musiikin ja luovan työskentelyn positiiviset vaikutukset yhdistyvät liikunnan terveysvaikutuksiin sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tanssilla voidaan auttaa näkövammaista hahmottamaan ja koordinoimaan omaa kehoa, lisätä kehotietoisuutta, parantaa tasapainoa, asentoa, liikkumista, liikkuvuutta, fyysistä aktiivisuutta, itsevarmuutta ja itsenäisyyden tunnetta sekä luomaan sosiaalisia kontakteja. Oli henkilö näkevä tai näkövammainen, niin positiiviset oppimiskokemukset ja tanssin tuoma ilo ja mielihyvä on se, mikä motivoi kaikkia. Sosiaalinen vuorovaikutus on tanssissa luonnollista, motivoivaa ja palkitsevaa.

7.2 Näkövammaisen henkilön tanssin ohjaaminen

Tähän etsin tietoa ohjaajan haastattelun lisäksi kirjallisuudesta ja nettisivuilta. Tanssin niin kuin minkä tahansa kehollisen taidon opetteleminen on kokonaisvaltaista. Syntymästään asti sokean lapsen motoristen taitojen kehittyminen on hitaampaa, mutta tanssikursseilla on useimmiten aikuisia, joilla perusliikkuminen on jo varmaa. Ongelmia saattaa esiintyä tasapainon kanssa, jos on liikkuessa tottunut pitämään katsetta ja päätä alaspäin, jolloin pään painopiste ei ole optimaalinen vartaloon nähden. Oppimistilanteessa opetetaan motorista taitoa, mutta siihen liittyy yksilön hyvinvointiin liittyvät psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Liike ja toiminta tuottaa aistimuksia, havaintoja ja kokemuksia ja näihin perustuu kehollinen oppiminen. Kehollista tietoa on esimerkiksi liikkeen ja kehon hallinta, kyky tanssia toisen kanssa, tilan hahmotus ja kehollinen kommunikaatio. Tanssija opettelee kuuntelemaan aistien kautta saatavaa kehollista tietoa ja tällaisessa oppimisessä näköaisti on vain yksi aisti ja tieto liikkeestä tulee selkeämmin lihasten ja nivelten liikettä ja asentoa aistivista reseptoreista ja liike- ja tasapainoaistista sekä tuntoaistista. Tanssiharjoittelun on osoitettu myös näkeville vahvistavan kehon asennon ymmärrystä proprioseptiosta eli kehon sisäisestä aistimuksesta käsin, kun taas tanssia harrastamattomat luottavat enemmän näköaistiin. Tanssinohjaaja voi auttaa tällaisen havainnoinnin kehittymistä pyytämällä oppijaa kiinnittämään huomiota liikkeen aikaansaamiin aistikokemuksiin ja kehollisiin havaintoihin. Esimerkiksi tasapainoa hakiessa voi pyytää oppijaa kuuntelemaan oman kehon tuntemuksia ja miettimään millä jalkapohjan osalla paino on tai venti-seuraamisharjoituksessa miettimään mihin käden alueeseen vaste tai paine kohdistuu. Tällaisten kehon kuuntelemisen taitojen kehittyminen vie aikaa, kerralla niitä ei opi, mutta niiden miettimiseen voi palata aina myöhemmin, kun kurssilaisen tietoisuus omasta kehosta tanssijana ja liikkeen tuottamisesta lisääntyy. Oman kehon viesteihin ja toimintaan tutustuminen sekä pystyvyyden tuntemusten vahvistaminen voivat myös kohentaa henkilön itsetuntoa.

Tanssija tekee musiikista näkyvää liikettä ja pyrkii välittämään musiikin aikaansaamia tunnetiloja liikkeen kautta. Paritanssissa tämä oma tanssi pyritään välittämään tanssiparille ja samalla kuuntelemaan parin tekemää tulkintaa ja tekemään tanssista yhteinen kokemus. Tanssikursseilla oppimistilanteessa vaikuttaa siis myös toisten oppijoiden sen hetkinen fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi. Tanssikurssit ovat sosiaalinen tapahtuma, yksilöiden sen päivän historiaa ei tiedä. Mielen tuntemukset vaikuttavat kehoon ja kehon tuntemukset vaikuttavat mieleen. Epämiellyttävien tunteiden ilmaisu luovan liikkeen kautta voi olla vapauttavaa, sillä kehollisessa itseilmaisussa ei tarvitse löytää sopivia sanoja tunteiden ilmaisemiseksi. Parhaimmillaan tanssitunnin jälkeen, kun oppimistilanne on turvallinen, lempeä ja kannustava, kurssilaiset kertovat, että päivän murheet ja arjen haasteet unohtuvat.

Kursseilla näkövammaiset ovat yleensä tanssineet näkevän parin kanssa. Tutkimuksessa, jossa neljä näkövammaista tanssijaa tanssi näkevän parina, näkövammaisten kokemukset olivat pääasiassa positiivisia ja tanssi paransi sekä fyysisiä, sosiaalisia että psyykkisiä taitoja. Toisaalta he kokivat leimautuvansa ensisijaisesti vammaisiksi ja kokivat jopa liikaakin ihannointia tanssitaidoistaan vammansa vuoksi, kun kurssi oli suunnattu näkövammaisille. Tällä he tarkoittivat sitä, että jos kurssin alussa oli jonkinlaisia stereotyyppisiä käsityksiä näkövammaisista ja heidän oppimisestaan niin kurssin jälkeen saattoi olla erilaisia ihannoituja stereotypioita näkövammaisen erityisestä kyvystä oppia tanssia. Silloin he kokivat, että ihmistä ei nähty persoonana, jolloin yksilöllisten tarpeiden huomioiminen oli heidän mielestään heikompaa. Eli ihmisen voi ajatella eri näkökulmasta, että hän on näkövammaisen tanssija tai että hän on tanssija, jolla on näkövamma.

Kokemukset siitä, tarvitaanko näkövammaisille omia kursseja vai osallistuuko näkövammaisen kaikille tarkoitetulle kurssille, on varmasti hyvin henkilön omasta persoonasta ja identiteetistä riippuvaa. Haastattelemistani näkövammaisista osa toivoi nimenomaan näkövammaisille suunnattua kurssia, jossa myös mukana olevat näkevät tanssijat ovat tietoisia heidän näkövammastaan ja ymmärtävät näkövammaisuuden haasteet paremmin.

Tanssikurssille tulevalle näkövammaiselle on hyvä kertoa (jos mukana ei ole avustajaa), missä tanssitilat sijaitsevat, onko portaita, missä on vessat, mistä löytyy vesipiste, mihin voi jättää ulkovaatteet ja kassin ym. käytännön asioita. Ti-
loja voi esitellä tarjoamalla käsivarren ja kävelemällä tilat läpi näkövammaisen kanssa ja selittämällä samalla portaat ym. Ohjaaja voi auttaa myös tanssitilan hahmottamisessa esimerkiksi piirtämällä tanssijan selkään tilan ääriviivat ja sen, missä kohtaa tanssija itse on ja mihin suuntaan. Samoin on hyvä kertoa, minkälaiset kengät kannattaa valita tunnille tai mitä muita varusteita tarvitsee (esim. juomapullo, mukavat vaatteet). Rutiiniksi voi ottaa myös tavan, että ohjaaja si-
joittuu tanssitilaan aina tiettyyn kohtaan ja että askeleet tai kuviot näytetään en-
sin tiettyyn suuntaan. Musiikkilaitteet näyttämöllä toimivat äänimajakkana ja tämä auttaa näkövammaista suuntien hahmottamisessa.

Tanssikurssilla muiden tanssijoiden hahmottaminen ja heidän liikkeensä enna-
koiminen on näkövammaiselle vaikeaa tai mahdotonta. Pienemmät ryhmät liik-
kuvissa lajeissa helpottavat tilannetta. Myös paikallaan olevat tai tietyssä pie-
nemässä tilassa liikkuvat tanssit, kuten salsa tai fusku ovat helpompia, koska törmäystä toi-
siin tanssijoihin ei tarvitse pelätä niin paljoa. Pienemmissä ryhmissä tai ryhmissä, joissa on
saatu luotua hyvä henki ja kurssilaiset ovat tut-
tuja toisilleen, on helpompaa myös kysyä neu-
voa ohjaajalta. Näkövammaista helpottaa myös se, jos hänellä on vakituinen tanssipari tai tans-
sipareja, joiden kanssa syntyy luottamus tanssi-
kursseilla. Myös siitä, jos parina on henkilö, joka
on tanssinut jo aiemmin, on helpotusta tanssin
oppimisessa. Jos kursseilla on vapaaehtoinen
parinvaihto ja näkövammaisen haluaa osallis-
tua tähän, on hyvä ohjeistaa muita kurssilaisia
saattamaan näkövammaisen henkilö uuden pa-
rin luokse tai odotuspaikalle.



Kuva 6

Näkövammaisille tanssia ohjattaessa sopivia tekniikoita on esimerkiksi somaattiset lähestymistavat, kosketukseen perustuva oppiminen, sanoittaminen, riittävä ajan käyttö ja henkilökohtainen ohjaaminen. Ohjaajan tai ohjaajien liikkeestä mallioppiminen onnistuu heikkonäköisellä tanssijalla, jos hän pystyy kurssilla sijoittumaan lähelle ohjaajaa ja jos valaistusolosuhteet ovat hyvät. Hämärät valot, sijoittautuminen vastavaloon tai häikäisevät valot ja ohjaajan vaatetus, joka sulautuu taustaan häiritsevät näkemistä. Kuvioiden videoiminen tuntien jälkeen mahdollistaa sen, että heikkonäköinen näkövammaisen voi kotona katsoa kuviot uudelleen isommalta näytöltä ja tarpeeksi monta kertaa toistettuna.

Somaattisessa lähestymistavassa tanssija alkaa kuunnella musiikkia ja tuottaa liikettä sen mukaan. Tässä voidaan myös yhdessä taputtaa rytmiin tai askeltaa rytmissä, hytkytään musiikin rytmiin, ollaan piirissä käsi kädessä ja liikutaan yhdessä. Tässä voidaan miettiä samalla kehopositiivisuutta ja kannustaa tekemään liikkeitä rohkeasti miettimättä miltä liike näyttää ulkopuolisen katsomana. Kun musiikkia tulkitaan liikkeeksi ja tanssiksi, niin tärkeämpää kuin liikkeen näkeminen, on nauttia liikkeestä ja tutkia miltä liikkeen tekeminen tuntuu itsestä.

Tanssia voidaan opetella kosketukseen perustuen. Näkövammaisen tanssija voi kokeilla, missä asennossa esimerkiksi ohjaajan kädet tai jalat ovat tai minkälaisen liikeradan ohjaajan käsi tekee. Fyysisessä kosketuksessa ohjaaja voi myös asettaa tanssijan raajoja oikeaan asentoon, asetella oikean tanssiasennon kuten käsien asennon tai käden paikan seuraajalle tai viejälle. Ohjaaja voi avustaa liikkeen liikeradan tekemisessä tai seuraaja voi seurata ohjaajan kehoa. Myös kuvion liikerata voidaan piirtää tanssijan selkään sen hahmottamiseksi. Tässä tavassa ohjata on tärkeää pyytää lupa koskettaa, koska näkövammaisen ei sitä muuten pysty ennakoimaan eli ei tartuta kädestä suoraan ja aleta tehdä liikettä vaan kysytään ensin, saako koskettaa. Samoin ohjaamaan mennessä, jos tilassa lähellä on useita henkilöitä, on hyvä puhutella henkilöä ensin nimellä, jotta näkövammaisen tietää, että puhutaan hänelle.

Tanssiessa ohjaajan tai tanssiparin kanssa voidaan ajatella tapahtumaa myös kinesteettisen empatian tai kontakti-improvisaation kautta. Kinesteettisellä empatialla tarkoitetaan kykyä ymmärtää toisen ihmisen kehonliikettä tai liikkeen aistikokemusta toisen näkökulmasta. Ruumiillisen vuorovaikutuksen kautta yksilö voi kohdata itselle liikkeellisesti ja kokemuksellisesti vierasta. Tämä on tuttua näkevillekin, monesti ajatellaan, että etenkin seuraaja pyrkii mukautumaan viejän tanssiin eli viejän rytmiin, askeliin ja tapaan tuottaa tanssillista liikettä kehon kosketuksen kautta. Myös viejä aistii seuraajan liikkeen ja yhdessä syntyy vuorovaikutteinen tanssi, jossa liikkeen lisäksi välittyy myös tanssin tuomia tunteita. Kontakti-improvisaatiossa tanssijat improvisoivat liikettä ja ovat fyysisessä kosketuksessa toisiinsa. Yhteinen tanssi syntyy siinä hetkessä ja on jaettu kokemus, yhteinen tanssi voi löytyä painonsiirroilla, kosketuksella, oman ja toisen tilan hahmottamisella ja yhteisellä energialla. Suljetun otteen tansseissa tämä lieenee tuttua, kun puhutaan ”tanssitaivaan kokemisesta” eli kun tuntuu, että tanssijat ovat yksi liikkuva ja tunteva yksikkö ja viejän ja seuraajan roolit hämärtyvät. Myös avoimessa otteessa voidaan samalla tavalla olla yhteisellä energiatasolla kosketuksen ja vasteiden tuntemisen kautta. Tällainen vuorovaikutus vaatii myös luottamusta ja turvallisuuden tunnetta parin välillä ja myös kurssin ilmapiiriin pitää olla tällaista tukevaa, avointa ja vastaanottavaa. Välillä tanssikursseilla harjoitellaan vasteen tuntemista niin, että seuraajat ovat tanssiessa silmät kiinni eli periaatteessa näkövammaisenkin tanssijan tilanteen ymmärtäminen voi olla näkeväälle tanssijalle helpompaa, koska heillä on siitä jonkinlainen omakohtainen kokemus. Näkövammaisen käyttäessä usein vieraissa ympäristössä avustajan käsi-vartta ympäristön esteiden hahmottamisessa, joten tanssissakin tämä fyysiseen kosketukseen perustuva opastaminen ja kosketukseen reagointi on luontevaa.

Tanssin sanallistaminen viittaa prosessiin, jossa tanssia kuvataan tai selitetään sanallisesti. Monimutkaisemmat kuviot opetetaan liike kerrallaan ja yhdistetään liikkeet riittävien toistojen jälkeen kuvioksi. Liike tai askeleet ja suunnat pyritään sanoittamaan selkeästi eli ei käytetä termejä ”tänne”, ”tuonne”, ”ikkunaan päin” vaan käytetään termejä vasen, oikea, eteen, taakse, etuviistoon vasemmalle, takaviistoon oikealle, käytetään kellon viisareiden suuntia apuna. Liikkeille ja kuviolle voidaan antaa myös omia nimityksiä, esimerkiksi foksissa vaihtoaskel tai

salsa ruedan pausa. Yhtenevien tanssitermien käyttö helpottaa oppimista, koska termit toistuvat eri tanssilajeissa. Esimerkkinä, kun sanallistetaan vaihtoaskel ja opetellaan se, niin tulevilla tanssikursseilla ei samaa käsitettä tarvitse pilkkoa uudelleen yksittäisiksi askeleiksi. Joskus voi käyttää myös liikkeen yksityiskoh-
taista kuvailua apuna, jos henkilö on täysin sokea eikä hahmota liikettä. Liikkeen luonnetta voi myös kuvailla käyttämällä termejä tai mielikuvia, kuten aaltomai-
nen.

Jos näkövammaisen on käynyt pitempään tanssikursseilla, voi ohjaaja hyödyn-
tää oppijan aiempaa osaamista. Tanssin perustaidoissa voidaan palauttaa mie-
leen esimerkiksi ryhdin tai vasteen hakemista tai kuvioissa voidaan boleroa ohja-
tessa viitata cha chan samanmuotoisiin liikesarjoihin.

Tanssia opettelevalle näkövammaiselle on tärkeää antaa riittävästi aikaa liikkeen suorittamiseen. Tunteja ei kannata suunnitella liian täyteen, koska kehollinen oppiminen on hidasta. Jos liikkuminen on ollut näkövammaisen takia vähäisempää tai varovaisempaa, niin pään asennon, oman kehon rotaatioiden, raajojen asen-
non ja liikkeen hahmottaminen vie aikaa. Paitsi kuvioiden opettamiseen, aikaa tarvitaan myös siihen, että mietitään tasapainoa, ryhtiä tai kehon kannatusta, painon siirtoa, vasteen tunnistamista ym. Näkövammaisen tanssija tarvitsee myös enemmän henkilökohtaista ohjaamista, koska visuaalinen oppiminen on vähäisempää tai mahdotonta. Silloin, kun pienessä ryhmässä aikaa kurssilaista kohden on enemmän, pystytään käyttämään enemmän aikaa kokeiluihin ja tois-
toihin ja siihen, että tanssija oppii tuntemaan miltä joku asento tai liikerata tun-
tuu omassa kehossa.

Jokainen tanssia opetteleva on yksilö eli ei voi sanoa, että näkövammaisen oppii tietyllä tekniikalla. Tekemällä tuntuun suunnitelmista väljiä on mahdollista vastata paremmin kysymyksiin ja tehdä toistoja ja sopeuttaa eri oppimiskeinoja yksilön tarpeisiin ja tanssia enemmän myös erilaisiin musiikkeihin. Näkevissäkin on hen-
kilöitä, jotka käyvät pelkästään tanssikursseilla tanssimassa, jolloin paljon tans-
sia sisältävät tunnit ovat heille tärkeitä. Vapaassa tanssissa kursseilla oppii

myös tanssitaitoa, muiden tanssijoiden huomioimista tanssin aikana ja tanssietikettiä lavatansseja ajatellen. Tämä tuo myös rohkeutta lähteä lavatansseihin kurssien ulkopuolelle, kun tietää lavoilla olevan ennestään tuttuja henkilöitä. Näkövammaisen kun ei itse näe hakea, niin kurssikaverit voivat käydä hakemassa tuttua kurssikaveria, koska tietävät hakemisen haasteellisuuden.

8 YHTEENVETO JA POHDINTA

Tärkeää on muistaa, että jokainen tanssimaan opetteleva henkilö on yksilö ja erilainen oppija erilaisilla motivaatioilla, pyrkimyksillä ja tavoitteilla. Näkövammasta huolimatta yksilö pitäisi ensisijaisesti kohdata tanssinharrastajana ja oppijana, ei vammaisena. Näkövammaisilla tanssiharrastuksen haasteen tuo näkemiseen liittyvät liikkumisen, paikkojen välillä siirtymisen ja hahmottamisen vaikeudet sekä tanssikurssilla ohjaajan liikkeen ja ohjaajan antaman mallin näkemisen hankaluus tai mahdottomuus. Kursseilla näkörajoitteista henkilöä helpottaa tutustuttaminen kurssipaikan tilaan, paikan valaistusolosuhteiden huomioiminen ja sijoittuminen lähelle ohjaajaa. Sokealle tai voimakkaasti näkörajoitteiselle tärkeintä on kuitenkin tanssin sanallistaminen eli se, että ohjaaja kertoo tarkasti askeleet ja suunnat, mihin suuntaan liikutaan, tehdään pyörähdyksiä jne. Vakituinen tanssipari tai jo aiemmin tanssia harrastanut pari helpottaa alussa oppimista. Myös muiden kurssilaisten suhtautuminen, avoin ja turvallinen ilmapiiri kurssilla on tärkeää, oli henkilö näkövammaisen tai näkevä. Tanssilajeista paikallaan tanssittavat lajit koetaan helpompina ja ympäristön ja muiden tanssijoiden hahmottamista vaativat tanssitilassa liikkuvat lajit hankalampina. Lähtökohdat tanssin harrastusta aloittelevalla syntymästä saakka sokealla ja vielä osittain näkevällä ovat erilaiset, koska näönvaraisesta mallista oppiminen jää sokealla pois. Mikäli henkilö on oppinut tanssimaan jo ennen näön heikkene- mistä tai sokeutumista, on uusien lajien oppiminen helpompaa ja myös tanssi tuntuu sujuvammalta.

Tanssipaikkojen saavutettavuus sijainnin vuoksi on näkövammaiselle hankalaa, koska mahdollisuutta oman auton käyttöön ei ole. Tämän vuoksi vammaisten kuljetuspalvelu koetaan tärkeänä. Aktiivisesti tanssia harrastavan ja laivoilla paljon käyvän näkövammaisen tarpeisiin kuljetuspalvelu ei vastaa, jolloin tarvittaisiin esimerkiksi lisämatkoja tai matkakukkaron kohdentamista yksilön tarpeisiin, jolloin eri kunnissa oleville tanssipaikoille kulkeminen onnistuisi.

Tanssilavojen ympäristöt ovat näkövammaisille usein hankalakulkuisia valaistusolosuhteiden tai maaston epätasaisuuksien vuoksi. Tanssipaikoilla portaat tai palvelut on välillä puutteellisesti merkittyjä ja tunnelman vuoksi hämärä valaistus vaikeuttaa kulkemista. Tanssipaikoilla hakeminen on näkövammaisuuden vuoksi hankalaa ja monilla ratkaisukeinona on sopia hakeminen etukäteen tai tanssia vakituisten parin kanssa. Näkövammaisella viejällä parina toimiva näkevä henkilö pystyy ohjaamaan tanssin kulkua esimerkiksi varoittamalla esteistä kuten pylväistä tai muista tanssipareista, jolloin törmäyksiä pystyy välttämään.

Näiden edellä mainittujen haasteiden vuoksi avustajan tai tukihenkilön mukana olo on tärkeänä esteiden poistajana ja tanssiharrastuksen mahdollistajana. Näkövammaiskortti tai vammaiskortti A-merkinnällä on helppo keino todentaa näkövamma ja useat tanssipaikat ja myös tanssikurssien järjestäjät myöntävät näkövammaisen avustajalle vapaalipun tansseihin. Kortin näyttäminen vähentää myös kiusallisia tilanteita lipunmyynnissä, kun vammaa tai avun tarvetta ei tarvitse selittää, haasteita kun riittää jo ennen lipunmyyntiin tuloa kuin sen jälkeenkin.

Haastattelemieni näkövammaisten kokemukset ja ajatukset olivat hyvin samanlaisia kuin omani, sokean henkilön kokemaan maailmaan en osaa tietenkään samaistua. Oma näön käyttöni ja pärjäämiseni tanssikurssilla ja parketilla vaihtelee päivän ja väsymystilan mukaan. Kurssilla seuraajana olo on itselle helpompi rooli, koska seuraajan saamat ohjeet ovat usein helpompia ja jos seuraamiseen liittyvä tekniikka on kunnossa niin kuviot onnistuvat vietyinä. Seuraajan rooli ei tosin sekään ole passiivista, siinä joutuu kurssilla keskittymään viettiin eri tavalla, koska viejäkin on opettelemassa usein uutta. Kurssilla viejänä joudun

käyttämään enemmän aisteja ja yrittämään nähdä ohjaajaa ja kuunnella kuvioiden sanallistamista. Viejänä ollessa vuorossa olevat seuraajat toimivat myös loistavana apuna kuvioita ja suuntia miettiessä. Välillä, jos kuvio tuntuu viejänä hankalalta, minua helpottaa se, että pyydän ohjaajaa tai kurssikaveria viemään minulle kuvion, jotta tietäisin, miltä sen pitäisi tuntua. Samaa teen ohjaajana eli jos huomaan jonkun parin olevan vaikeuksissa niin mieluusti tanssin parin kanssa sekä viejän että seuraajan roolit.

Tanssipaikoilla kokemukseni ovat hyvin samanlaisia kuin muillakin näkövammaisilla eli kulkeminen tanssipaikoille, ja liikkuminen tanssipaikkojen ympäristössä on hankalaa ja avustaja/tukihenkilö on tarpeen, samoin tanssiin hakeminen on vaikeaa/mahdotonta. Parketilla näköaistin puutteet yhdistettynä kaksoiskuviin ja kolmiulotteisen näön puuttuminen ovat hankalia esimerkiksi hahmottamisen vaikeuksien vuoksi. Näin ollen itselläni seuraajana ollessa on usein helpompaa, kun suljen pois näköaistimuksen kokonaan pitämällä silmiä kiinni, samalla myös aivot saavat hieman levätä. Viejänä en ruuhkaisissa tansseissa pystykään juuri olemaan, ellei tuttu seuraaja toimi silminä. Paikallaan olevia tansseja välillä ko-keilen viedä, jos on tilaa. Osalle tanssinjärjestäjistä vammaiskortti on ollut lip-pua ostaessa tuntematon asia ja ymmärrys vammaiskortin avustajamerkinnän saamisen perusteista vaihtelee ja hyvin loukkaaviakin tilanteita on sattunut. Suu-rin osa tanssinjärjestäjistä onneksi on suhtautunut loistavasti. Tanssinohjaajana aiemmin ohjasin koreografiaan perustuvaa rivitanssia. Tämä oli tanssijanakin helpompaa, kun kaikki liikkuvat samaan suuntaan eikä törmäämisvaaraa juuri ollut. Samoin askelilla oli nimet ja kaikki käännökset ja suunnat käytiin läpi ko-reografiaa opetellessa. Seuratanssissa vienti on vapaata ja huomioon täytyy ot-taa parin lisäksi muiden liikkuminen tilassa eikä aina pysty ennakoimaan mitä vieressä olevat parit tekevät. Tämä tekee seuratanssista haastavampaa etenkin näkövammaiselle viejälle. Parit toimivat kyllä tanssiessa parhaimmillaan yhtenä elävänä yksikkönä, jossa hienovaraiset kosketuksen muutokset muuttavat sekä seuraajan että viejän liikettä - se puhutaanko viejästä vai seuraajasta onkin tans-siessa välillä hyvinkin häilyvä käsite.

Tanssinohjaajana kannustaisin näkövammaisia tulemaan rohkeasti kurssille, tanssiperhe on aika vastaanottavainen yhteisö ja tanssiessa ei näköaisti ole vaatimus. Näkövammasta kannattaa mainita ohjaajalle, jolloin he voivat huomioida asian ja kysyä alussa vaikka jotain sopivaa pitempään harrastanutta henkilöä pariksi. Näkövammaisia, kuten näkeviäkin miehiä suosittelisin kokeilemaan myös seuraajan roolia, koska se mahdollistaa tanssimista vaikka ei näkisi. Tanssikurssien ohjaajilla kuvioden sanoittaminen hyödyttää myös näkeviä, sillä silloin kun kursseilla on paljon osallistujia, ei aina ole näköyhteyttä ohjaajan jalkoihin. Myös se, että puhuu viejien ja seuraajien askeleista eikä miesten ja naisten askeleista, rohkaisee kaikkia kokeilemaan eri roolia. Osassa seuroista tämä roolien vaihto on tavallista eikä aiheuta ihmettelyä, tanssirooli kun ei ole sukupuoleen sidottua.



Kuva 7

Tanssi on minulle iso voimavara, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lähde. Se on aina ollut keino ilmentää itseäni, heittäytyä musiikkiin, luottaa turvalliseen ja hyväksyvään tanssisyliin mikä ei vaadi mitään ja tutustua muihin samanhenkisiin ihmisiin ja ystävystyä. Vaikka en ajattele tanssia liikuntasuorituksena, on se myös endorfiineja tuottava liikuntamuoto, jota voin tehdä turvallisesti ja rennosti vaikka näkökyky heikkenisi edelleen.

Ajatukseni voisin kiteyttää sanomalla, että eihän sitä silmillä tanssita vaan sydämellä, rakkaudesta lajiin.

LÄHTEET

American Dancer. Helping The Visually Impaired To Dance, By USA Dance Chapter Delaware Valley, Pennsylvania, 2023. <https://americandancer.org/helping-the-visually-impaired-to-dance/>

Bruyneel, Anne-Violette & Nightingale, Lucy. Dance with the senses. A dance class with visual impaired and sighted children in a conservatory: one-year experience, Arts & Health 5.4.2024. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17533015.2024.2342990>

Elävän perinnön wikiluettelo, <https://wiki.aineetonkulttuuriperinto.fi/wiki/Lava-tanssit>

Faine, Bissett. The lived experience of university students with visual impairments and their sighted partners' participation in inclusive social ballroom dance. Stellenbosch University 2016. <https://solar.sun.ac.za/items/21c3d15a-2654-4c40-b45c-88eff6e836d8>

Ikonen, Maija. Tanssi ihmisyyden tuottajana – kinesteettinen empatia ja ihmisenä olemisen taito. 2014. <https://www.liikekieli.com/tanssi-ihmisyyden-tuottajana-kinesteettinen-empatia-ja-ihmisena-olemisen-taito/>

Kirkonpelto, Anssi, Kontturi-Paasikko, Liisa & Paasikko, Lasse. Paritanssin portaat, Pohdintoja pedagogiikasta, oivalluksia ilmiöistä. PunaMusta Oy, Oulu 2024, ISBN 978-951-597-257-6

Kontturi-Paasikko, Liisa. Parin kanssa paremmin. Ajatuksia paritanssin opettamisesta tanssinopettajille ja -harrastajille. Eura Print 2012, ISBN 978-952-67778-0-1

Kulttuuria kaikille -palvelu & Vammaiskorttitoimisto. Tiedote 21.5.2025, Avustajan tarve tulee voida todentaa useilla eri keinoilla, <https://www.kulttuuria-kaikille.fi/ajankohtaista-uutiset-2025-avustajan-tarve-tulee-voida-todentaa-useilla-eri-keinoilla>

Laiho, Anu. Näkymätöntä liikettä – Tanssin opettaminen näkövammaisille lapsille. Turun AMK Opinnäytetyö, Esittävän taiteen koulutus Tanssinopettajan erikoistumisala 2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/169388/Laiho_Anu.pdf?sequence=2

Näkövammaisten liitto <https://www.nakovammaistenliitto.fi>

Näkövammaisten liitto – yhdessä näemme enemmän. Näkövammaisuuteen liittyvä uupumus (tallenteen tekstivastine). <https://www.nkl.fi/fi/nakovammaisuuteen-liittyva-uupumus>

Näkövammarekisterin vuosikirja 2022 Laura Tolkkinen, THL, ISSN 1236-5114 (painettu) Kirjapaino: Uusiokuori 2023. <https://cms.nkl.fi/sites/default/files/2024-02/Na%CC%88ko%CC%88vammarekisterin%20vuosikirja%202022.pdf?ga=2.173838947.1750603153.1726296414-1691159858.1726296414>

Perkins School for the Blind, Dance classes and low vision, Tips on taking dance classes with low vision and teaching dance to people with vision loss. <https://www.perkins.org/resource/how-do-people-low-vision-take-dance-classes-class-success-4/>

Petjala, Arto, Tanssin koska tanssin – Mikä tanssijoita motivoi paritanssissa. Oulun AMK. Opinnäytetyö. Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma 2025.

Poikonen, Hanna. Katsausartikkeli Miten tanssi vaikuttaa mieleen ja aivoihin, Lääkärilehti, 20.11.2024, <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-tanssi-vaikuttaa-mieleen-ja-aivoihin/>

Rajala, Anna Ilona. Tanssi ja eri tavalla liikkuvat kehot, osa 2. <https://aspect-blogi.net/2019/11/09/tanssi-ja-eri-tavalla-liikkuvat-kehot-osa-2/>

<https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus>

Räisänen, Minna. Pyörätuolitanssi kiinnostaa tanssilavoilla. <https://www.it-lehti.fi/kategoriat/vapaa-aika/pyoratuolitanssi-kiinnostaa-tanssilavoilla.html>

Swartz, Leslie, Jason, Bantjes ja Faine, Bissett. "Fitting in and looking pretty: experiences of students with visual impairment participating inclusive ballroom dance classes." *Disability & Society* 33, no. 7 (2018): 1087–1102.

<https://www.teachingvisuallyimpaired.com/dance.html>

Turvey, Nathan. 'I can still have a life after sight loss', BBC.

[https://www.bbc.com/news/](https://www.bbc.com/news/articles/cgrypneenqjo)

[articles/cgrypneenqjo](https://www.bbc.com/news/articles/cgrypneenqjo)

Vammaiskortti. www.vammaiskortti.fi

KUVALUETTELO

Kuva 1 Näkövammaisen lavatansseissa. Kuva: Sari Heikkilä, muokkaus Marja Kauppinen	1
Kuva 2 Näkövammaisen apuvälineitä ja tunnuksia Kuva: Marja Kauppinen	8
Kuva 3 Näkövammaiskortti	8
Kuva 4 EU:n vammaiskortti.....	9
Kuva 5 Ristiinan Metsälinna Kuva: Mirja Luntinen	10
Kuva 6 Näkövammaisen seuraaja Kuva: Päivi Sysmälainen	20
Kuva 7 Näkövammaisen tanssinohjaaja seuraajana Kuva: Päivi Sysmälainen.....	27

KYSYMYKSIÄ NÄKÖVAMMAISEN TANSSINOHJAAJALLE

Minkälaisia haasteita sinulle on tullut vastaan ohjatessa tanssia näkövammaiselle viejälle / seuraajalle?

Miten olet ratkaissut haasteet, minkälaisia ratkaisukeinoja olet käyttänyt ohjattessasi?

Millä tavalla turvallinen oppimisympäristö ja turvallinen tunne näkövammaisen tanssiparin kanssa syntyy?

Jos sinulla on ollut sokea mies ohjattavana, oletko rohkaissut häntä seuraajan rooliin?

Oletko saanut samalla näkevien ohjaukseen ideoita tai oivalluksia ja jos niin minkälaisia?

Ja lopuksi sana on vapaa, jos mielessä on jotain mitä en kysynyt.

Vastata voi tähän sähköpostiin kysymysten perään.

Kiitos vastauksista ja mukavaa talvea!

.

KYSYMYKSET NÄKÖVAMMAISELLE TANSSINHARRASTAJALLE

Kysymyksiä tanssinopettajakoulutukseen (Tanssikansa) kuuluvaan lopputyöhöni liittyen. Voit vastata tähän sähköpostiin kysymysten perään.

Mikä on näkövammaisuutesi haitta-aste/%.

Osaitko tanssia jo näkeväenä vai oletko opetellut tanssimaan näkövammaisena?

Onko seuratanssi sinulle merkitykseltään 1) SEURAtanssia eli sosiaalinen puoli ja ihmisten tapaaminen on sinulle tärkeää? 2) SeuraTANSSIA eli tanssilla on sinulle tärkeämpi merkitys? 3) Sekä että eli vapaa-aikaasi vietät paljon tanssin parissa ja kaveripiiri liittyy harrastukseen?

Miten olet oppinut tanssimaan?

Tanssitko viejän vai seuraajan roolissa vai vaihdellen molempia?

Mitkä seuratanssit ovat sinulle näkövammasta johtuen helpoimpia? Mikä tekee niistä helpompia?

Mitkä seuratanssit ovat sinulle näkövammasta johtuen haastavia, mutta selviät? Mistä haasteet johtuvat?

Mitä seuratanseja et koe pystyväsi näkövammasta johtuen tanssimaan?

Oletko tietoinen, että tanssitunneilla ja lavatansseissa myös mies voi olla seuraaja, jolloin ympäristön seuraamisesta huolehtii viejä, joka voi olla nainen tai mies? Oletko kokeillut tanssiroolin vaihtoa? Mitä ajatuksia tämä sinussa herättää?

Oletko halunnut lähteä tanssimaan, mutta koet sen liian haastavaksi? Mikä helpottaisi tässä?

Käytätkö tanssipaikoilla ja kursseilla avustajaa/valkoista keppiä/näkövammaismerkkiä?

Onko sinulla avustaja/avustajia, joka pystyy auttamaan sinua tanssipaikoilla ja mahdollisesti tanssittamaan sinua tai auttamaan hakemisessa?

Miten tanssikurssien ja tanssien järjestäjät ovat suhtautuneet avustajaan, pääseekö avustaja samalla lipulla? Oletko joutunut perustelemaan avun tarvetta vai onko näkövammaiskortin tai vammaiskortti A merkinnällä riittänyt? Onko näkövammaasi tai avun tarvetta kyseenalaistettu? Jos niin miten reagoit tai toimit tilanteessa?

Kun opettelet kurssilla uutta tanssilajia seuraajana/viejänä niin mikä on sinulle ollut haastavinta?

Kun opettelet kurssilla uutta tanssilajia seuraajana/viejänä niin mikä on sinulle ollut helpointa?

Minkälaista apua tanssin opettelemiseen tarvitset/toivot kursseilla?

Millä tavalla opit parhaiten kurssilla?

Minkälaista apua toivoisit tanssipaikoilla?

Mikä on sinulle tanssipaikoilla haastavinta seuraajana/viejänä?

Miten selviät tanssilavaympäristössä parketin ulkopuolella, kulkeminen, wc, kahvio ym? Valaistusolosuhteet, opasteet, portaat, ulkotilat ym

Miten suhtaudut hakukäytäntöihin? Mikä on sinulle helppo tapa/minkä koet hankalaksi? Hakuvuorokyltit? Hakeminen?

Onko sinulla kehitysehdotuksia, mikä madaltaisi näkövammaisen kynnystä lähteä tanssimaan?

Minkälaista apua tarvitsisit kursseilla, onko sinulla toiveita tai kehitysehdotuksia?

Ja lopuksi sana on vapaa, jos tulee mieleen vielä jotain aiheeseen liittyvää, mitä en ole kysynyt.

Kiitos vastauksista!