

PILATESHARJOITTELUSTA TUKEA BALETTILIIKKEILLE

Marjaterttu Willman

Rakuunantie 8 a 25

00330 Helsinki

E-mail: marjis76@gmail.com

GSM: 050-5603055

Somatic Pilates 2

1.6.2010

Pilatesharjoittelusta tukea balettiliikelle

Pilates on hyödyllinen lisä balettitanssijan keuhonhuoltoon ja lihaksiston vahvistamiseen.

Tanssija harjoittaa omassa työssään huippuunsa hiottua keuhonhallintaa. Työ on sekä fyysisesti että henkisesti raskasta ja kehoa rasitetaan äärimmilleen. Rasitusvammoja ja loukkaantumisia esiintyy paljon. Niiden syynä saattavat usein olla keuhon toiminnalle haitalliset treenaustavat tai liikaräät.

Pilatesista harjoittamalla tanssija voi parantaa keuhonhallintaansa ja oppia keuhostävällisempiä tapoja suorittaa liikettä. Pilates vahvistaa tanssijan syvää keskivartalons lihaksistoa, jolloin usein yllärasittuneet pinnalliset lihakset saavat helpotusta. Pilatesin hengitystekniikka tuottaa tanssijan lihaksille taloudellisemmän tavan toimia, jolloin tanssijan keuhkyvyys ja jaksaminen paranevat. Hengityksen hallinta luo pohjan lihasten oikealle aktivoitumisjärjestykselle tanssijan keskivartalossa.

Pilatesharjoitteiden avulla balettitanssija oppii tuottamaan liikettä rennommin ja vapaammin käyttämättä siihen ylimääräistä puskevaa energiaa.

Sisällysluettelo

Tutkimusasetelma ja metodi.....	2
Pilateksen neljä keskustaa ja baletti.....	3
Selän taivutukset.....	4
Käsien asennot.....	5
Aukikierto.....	6
Jalan nosto.....	8
Tasapaino ja piruetit.....	10
Hypyt.....	12
Haastattelut.....	14
Yhteenveto.....	19
Lähteitä.....	20

Tutkimusasetelma ja metodi

Tutkielmaa varten on tehty havaintoja kirjoittajan balettitanssijoille pitämällä Pilatestunneilla. Myös Kansallisbaletin tanssijoiden erilaisia tapoja treenata balettitunneilla ja harjoituksissa on seurattu tarkkaan. Lähtökohtina observoinnille on ollut tanssijoiden tyypillisimpien virheellisten treenaustapojen huomioiminen ja niiden rinnastaminen Pilatesharjoitteiden sisältöihin.

Tutkielmaa varten haastateltiin kahta Kansallisbaletin pitkäaikaista tanssijaa, jotka ovat harjoittaneet Pilatesta aktiivisesti useita vuosia.

Tutkielman lähdetietoja liikkeen kinesiologiasta ja anatomiasta on saatu Karen Klippingerin kirjasta ”Dance Anatomy and Kinesiology” sekä Jarmo Ahosen kirjoittamista Somatic Pilatesohjaaja- koulutuksen anatomiaosioista.

Tutkielmaa kirjoitettaessa on eroteltu baletin tärkeimmät osa-alueet omiksi luvuikseen.

Pilateksen neljä keskustaa ja baletti

Pilatesharjoittelussa tulee hallita kehon neljää eri keskustaa, jotka linkkiytyvät vankaksi kokonaisuudeksi. Samaa periaatetta voidaan soveltaa balettiin.

Lantion ja lonkan muodostama keskusta tukevoittaa alaraajojen toimintaa. Tämä on erittäin tärkeä toiminnallinen alue baletissa, sillä jalkatyöskentely on yksi olennaisin osa balettiliikkeitä. Lonkan ja lantion toiminta vaikuttaa alaraajojen sopusuhtaiseen lihastyöhön baletin vaativassa jalkatyöskentelyssä.

Epätasaisuudet lonkkien ja lantion toiminnassa saattavat näkyä vasemman ja oikean jalan linjauseroina. Usein liikkeitä suoritetaan yhden jalan varassa, jolloin lantion seudun stabilointi on tärkeää tukijalan vakaudelle. Lantion pohjan lihasten ja pakaralihasten tulisi toimia baletissa aktiivisesti, jotta alaraajat ja keskivartalo pääsisivät toimimaan vakaassa yhteistyössä.

Vatsan ja keskivartalon alue on Pilateksen neljästä keskustasta tärkein. Sen tulisi toimia aina, myös baletissa, liikkeen keskustana. Baletissa alaraajojen ylikuormitus on yleistä ja tähän saattaa usein olla syynä keskustan heikkoudet. Myös lannerangan ongelmat ovat yleisiä tanssijoilla, jolloin syvien vatsalihasten toimintaa saattaa olla syytä vahvistaa. Keskivartalon ja vyötärön seudun vahvuus sekä vatsalihasten oikea käynnistymisjärjestys suojaa tanssijan kovassa käytössä olevaa selkärankaa ja vähentää raajojen liiallista lihastyötä.

Lavan ja hartian seudun hallinta auttaa tanssijaa baletin käsien kannatuksessa. Hyvä lapatuene toiminta luo baletin käsien käyttöön luonnollisuutta ja orgaanisuutta sekä vähentää niskalihasten jännitystilaa. Lapatuki yhdistää lavan toiminnan sahalihaksen kautta vinoihin vatsalihaksiin keskivartalossa. Lavan ja vinojen vatsalihasten yhteistyö vahvistaa kylkien kannatusta baletissa. Esimerkiksi jalan nostoissa ja hypyistä laskeutumisissa kylkien kannatus on tärkeää.

Kaulan ja pään muodostama keskusta on toiminnallisesti kaula- ja niskalihasten tuen varassa. Syvien kaulalihasten aktivaatio auttaa pään asennon löytämisessä. Balettitanssijoilla yläniskan ja kallonpohjan lihaksisto on usein yllirasittunut. Tästä syystä kaularangan syviä lihaksia kannattaa vahvistaa, jotta pään asento löytyisi oikealla tavalla ja tasapainoisella kaula- ja niskalihasten yhteistyöllä.

Pilatesta harjoittamalla balettitanssija oppii tuntemaan ja hahmoittamaan sisäisesti oman kehonsa neljää keskustaa ja niiden välisiä toiminnallisia yhteyksiä. Neljän keskustan hallinnan ymmärtäminen luo tanssijalle mahdollisuuksia löytää Pilatesliikkeistä tukea baletin eri osa-alueille.

Selän taivutukset

Balettitanssijan selkä taipuu kuin jousi. Lapsesta asti tanssija on muovannut selkärankaansa taipumaan mitä eriskummallisimpiin asentoihin.

Tyypillisessä balettitunnin tankoharjoittelussa selkää taivutetaan lannerangasta eteen, taakse ja sivuille. Port de bras-niminen liike lämmittää lannerankaa taipumaan ja selän lihaksia valmistautumaan mm. jalan nostoihin taakse. Rintarangan pyöristyksiä tai kiertoja on vähän, mutta sen taivutusta harjoitetaan. Balettitanssijan rintaranka tottuukin melko yksipuoliseen työstöön ja usein siihen muodostuu vuosien saatossa liikerajoitteita.

Lannerangan kiertoliikkeitä esiintyy balettitunnilla vähän. Koko puolituntiseen tankoharjoitteluun saattaa parhaimmillaan mahtua muutama lannerangan kierto liike. Itse balettiteosten askelkuvioissa kierto liikkeitä kuitenkin esiintyy useammin.

Nuorelle balettitanssijalle ei aina opeteta selän taivutusta vatsa- ja selkälihasten yhteistyönä. Tanssija tottuu helposti työstämään selän taivutuksen vain selän pinnallisilla ojentajaliikksillä, jolloin selän syvien lihasten työn ja vatsalihasten tuottaman vastavoiman tärkeys unohtuu. Tällöin lanneranka kuormittuu. Selkäranka alkaa myös helposti taipua liikaa liikkuvimmista kohdistaan, jolloin joihinkin nikamaväleihin tuotetaan ylikuormitusta.

Pilateksen harjoittaminen vahvistaa balettitanssijan keskivartalon syviä lihaksia niin, että vatsalihakset voimistuvat ja erityisesti ylikuormittunut lanneranka saa tukea. Balettitanssija oppii tekemään selän taivutuksia vahvan vatsa- ja selkälihasten yhdessä muodostaman tuen avulla.

Lannerangan neutraaliasennon ja vatsalihasten samanaikainen aktivointi harjoittuu hyvin Voimasaket-liikkeessä. Liikkeessä tukijalan painaminen maahan aktivoi selän lihaksia samalla kun vatsalihakset ovat työssä. Tanssija voi liikkeen avulla tuntea vatsa- ja selkälihasten yhteistyön tärkeyden. Liike on loistava selän stabiiliteettiharjoite, joka opettaa tanssijaa löytämään keskivartalon hyvän tuen ennen kuin baletissa suorittaa selän taivutuksen.

Myös hartiasilta ja Pilateksen klassisen repertuaarin Leg pull back kehittävät hyvin keskivartalon tuen vahvuutta baletin selän taivutuksia ajatellen.

On tärkeää, että tanssija Pilateksen kautta huomaa eri lihastoimintojen merkityksen oman selkärankaansa hyvinvoinnissa. Vatsamakuulla suoritettavat rintarangan ojennukset opettavat tanssijalle miten taivuttaa selkää taakse terveellisellä tavalla. Pakaroitten aktivointi yhdessä lantionpohjan lihasten ja lonkan lähentäjälilihasten sekä vatsa- ja selkälihasten kanssa tuottavat tuen, jonka avulla selkä taipuu turvallisesti. Vatsamakuulla tanssija selän ojennusliikkeissä tuntee voimakkaasti lihastuen valmistumisen ennen kuin taivuttaa selkäänsä. Käsien työntö vasten lattiaa hyvän lapatuen avulla tuottaa myös vastavoiman ja aktivoi lapojen väliset lihakset. Rintarangan ojennusliike vatsamakuulla on oiva valmistava liike baletissa pystyasennossa tehtäviin selän taivutuksiin taakse.

Pilates haastaa balettitanssijan koko selkärankaan parempaan ja monipuolisempaan liikkuvuuteen. Balettitanssijalle usein muodostunutta lordoottista rintarankaan työstetään Pilatesliikkeillä pyöristymään ja kiertymään enemmän. Rintarangan mobilisaatio selinmakuulla on liike, jonka avulla balettitanssijan suoristunut rintaranka saa lisää joustoa. Pallo asetettuna lapaluiden alaosien väliin selän alle lisää tuntemusta nautinnollisesta rangan mobilisoimisesta sen painuessa palloa vasten. Liike tuntuukin olevan yksi tanssijoiden lempiliikkeistä Pilateksessa. Nelin kontin suoritettavat Sukeltava kissa ja Neulansilmä tuottavat myös tarvittavaa mobilisaatiota balettitanssijan selkärangalle. Sukeltavassa kissassa selkäranka pääsee vuorotellen pyöristymään ja taipumaan. Tämä lisää aineenvaihduntaa tanssijan usein kireissä lihaksissa ja ikään kuin rasvaa nikamia. Koko rangan pyöristyminen on terveellinen vastine baletissa usein taivutetulle rangalle ja siinä selkälihaksen pääsevät hyvin venymään. Neulansilmässä rintarankaan tuotetaan kiertoa yhdessä hyvän lapatuen ja lannerangan tuen kanssa.

Käsien asennot

Baletissa käsien käytölle on viisi perusasentoa: preparaatio eli valmistava asento sekä ensimmäinen, toinen, kolmas ja neljäs asento. Näistä perusasennoista muokataan erilaista koreografiaa balettiteoksiin, käsien käytön kuitenkin aina perustuen perusasennoille. Tämä on huomattavissa tanssijoiden kauniista ja orgaanisista käsien linjoista, joita on totuttu toistamaan samojen asentojen kautta.

Tanssijoiden käsien kannatustavoissa esiintyy ongelmia. Rintakehä on usein eteen työnnetty ja lapaluut puristettu yhteen. Käsia kannatellaan käsivarsien lihasten avulla, jolloin lapaluiden ja olkapäiden toiminta jää heikoksi. Toistuva staattisten asentojen toisto puolittaisella lihasaktiviteetilla jumittaa helposti lihaksia ja aiheuttaa niskaongelmia. Jos joka aamuisella balettitunnilla tanssija harjoittaa esimerkiksi toisen asennon käsien asentoa heikolla kannatuksella, voivat niskaongelmat muuttua kroonisiksi vuosien varrella.

Olkapäiden jatkuva painaminen alas kauniin niskan linjan aikaansaamiseksi aiheuttaa tanssijalle helposti niin kutsutun pullonkaula- hartiaseudun. Kaula on pitkä ja kaunis, hartiat alas painettu baletin estetiikan mukaisesti. Tämä kuitenkin aiheuttaa helposti epäkäslihaksen alaosan ja etumaisen sahalihaksen heikkoa toimintaa, jolloin niskan seutu kuormittuu. Balettitanssijalla epäkäslihaksen yläosa, lapaluun kohottajalihas ja pään kiertäjälilihas ovat usein kireinä. Myös pieni rintalihas saattaa olla piukka.

Pilateksen yksi tärkeimmistä osa-alueista on lapa-hartiaseudun keskustan käyttö. Balettitanssijan olisi hyvä keskittyä Pilatesta harjoittaessaan lapatuen ja oikeanlaisen olkapään asennon vahvistamiseen. Käsien kurotus-ajatus Pilateksen mukaisesti tulisi sisäistää, sillä keskustasta ja lavan seudusta lähtevä kurotus auttaa tanssijaa omaksumaan oikeanlaista kannatustukea baletin pitkien käsilinjojen suorittamiseen. Rintakehän keskiasennon löytäminen vahvistaa tanssijan hengityskapasiteettia ja lapatuen käyttöä.

Puunhalaus on ensisijainen käsien käyttöä vahvistava liike balettianssijalle. Se mukaillee baletissa usein toistuvaa käsien avausta ensimmäisestä asennosta toiseen asentoon. Liike auttaa hahmottamaan erityisen hyvin käden kurotusta lapaluusta lähtien sekä olkapään aukikiertoa. Puunhalausta tehdessä voi myös oppia tuntemaan sahalihaksen yhteyden vinottaisten vatsalihasten toimintaan. Tämä lisää ymmärrystä lapatuen tärkeydestä suhteessa keskustan käyttöön.

Jousiampuja ja selinmakuulla suoritettava käsien vuorokurotus kohti kattoa ovat liikkeitä, joissa tanssija voi tutkia lapatuen käyttöä rangan kiertyessä. Kanansiivet selkä- ja vatsamakuulla hahmottavat lavan liukumista ja opettavat valmistavina liikkeinä käsien siirtoa lapatuen kanssa baletin toisesta asennosta kolmanteen.

Lapatuen voimaa voidaan harjoittaa nelinkontin asennossa esimerkiksi Laatikko-liikkeellä, jossa lapatuki säilyttäen nostetaan polvet lattiasta ilmaan ja jätetään kehon paino varpaiden ja käsien varaan. Tanssijaa on tässäkin liikkeessä hyvä muistuttaa olkapään aukikierrosta, joka löytyy usein ajatuksella aukinaisesta rintakehästä. Lantion ojennus palloa pohkeitten alla liu'uttaen on toimiva versio Leg pull back-liikkeestä. Siinä olkapään aukikierto työstyy hyvin. Balettianssijalle tendenssinomaista hartioiden puserrusta alas voidaan tällä liikkeellä vähentää ohjaten yläselän ja rintakehän leveyden tärkeyttä liikettä suoritettaessa. Näin lapatuki löytyy olkapäätä aukikiertäen ja lapaa samanaikaisesti levittäen sekä alaspäin työntäen. Olkapäiden voimallinen alastyöntö vähenee ja lapaluu tukeutuu oikealla tavalla keskivartaloon.

Pilatesliikkeitä ohjatessa tulee balettianssijaa auttaa huomaamaan kyynärpäiden käyttö käsien ojennuksessa. Tanssijolla kyynärpäät ovat hyvin usein yliojentuvia, johtuen esimerkiksi nivelsiteiden löysyydestä. Tästä syystä tulisi muistuttaa kyynärpään pehmennyksestä ja kyynärpää-lukon karsimisesta. Pehmennetty kyynärpää siirtää tuen painopisteen luonnollisella tavalla lavan seudulle. Balettianssijoille tulisi ohjata Pilatesta silloin tällöin mahdollisuuksien mukaan lisäämällä käsipainot liikkeiden suorittamiseen. Painot haastavat tanssijaa entistä voimakkaammin lapatuen hakuun. Painoja käytettäessä tulee kuitenkin kiinnittää tarkkaa huomiota liikkeen oikeanlaiseen suorittamiseen, jotta niiden käytöstä saatava teho ohjautuu oikeisiin lihaksiin.

Aukikierto

Baletin yksi ominaisimmista tekijöistä on jalkojen aukikierto. Tanssijat astelevat, nostavat jalkoja ja hyppivät jalat kauniisti aukikierrettyinä. Lonkasta lähtevä polveen ja nilkkaan ylettyvä aukikierto muodostaa jaloille linjauksen, joka on baletin estetiikan yksi keskeisin tekijä.

Lonkan aukikierto testataan jo balettikouluun pyrkiviltä lapsilta. Lonkan aukikiertoon vaikuttavat luihin, nivelsiteisiin ja lihaksiin liittyvät tekijät. Ihmisen luonnollinen sisäkierto on noin 30-35 astetta ja aukikierto noin 45-60 astetta. Balettianssijoilla rakenteen ja vuosien lihastyön yhdistävänä tuloksena sisäkierto jää usein heikoksi ja aukikierto yltää yli 60 asteeseen.

Lonkkien kauniin aukikierron ihannointi aiheuttaa monesti vääränlaisia treenaustapoja ja epästabiliteettia lantion seudulle. Kun oma luonnollinen aukikierto koetaan liian vähäiseksi, jalkoja saatetaan pakottaa väkisin auki pyöristämällä lannerankaa. Tällöin polvien avaaminen sivulle tapahtuu väännön kautta ja jalkaterien painopiste putoaa jalkapöydän sisäosalle. Tällainen aukikierron vääränlainen harjoittaminen kuormittaa lannerankaa ja rasittaa polvia.

Lantioon syntyy helposti epästabiliteettia tukijalan tuen pettäessä. Baletissa usein tapahtuvissa jalan nostoissa ilmassa olevan jalan aukikiertoa lisätään liikaa suhteessa omaan luonnolliseen lonkan aukikiertoon. Tällöin lantion asento päätyy vinoksi ja epästabiiliksi. Tukijalan asento vääntyy ja sen lantiopuolen muodostama vastavoima ilmassa olevan jalan lantiopuolelle pettää. Tämä on yksi osatekijä balettitanssijoilla usein esiintyvissä SI-nivelen ongelmissa.

Nykyiseen anatomiseen tietouteen perustuvassa baletin treenauksessa on alettu kiinnittää huomiota lonkan aukikiertoon suhteessa lantion asentoon. Pyritään lonkan, lantion ja lannerangan oikeanlaiseen yhteistyöhön sekä lonkan aukikierron suorittamiseen lihastyöllä. Ymmärretään lonkan ja lantion yhteys sekä syvien aukikiertäjälihasten ja ison pakaralihaksen työ lonkan aukikierrossa. Pilatesharjoitteilla balettitanssija voi voimistaa lumbo-pelvistä stabiliteettia ja alaraajan hallintaa. Hyvä keskivartalon hallinta vahvoilla vatsa- ja selkälihaksilla edesauttaa lantion stabiliteettia ja lonkan aukikiertoa.

Polven ja käden ristikkäinen avaus selinmakuulla kehittää tanssijan ymmärrystä aukikierron ja lantion asennon merkityksestä. Liikettä suoritettaessa on suorana olevan jalan lantiopuolta estettävä keikahtamasta avautuvan polven suuntaan. Tämän estämiseksi on keskustan oltava vahva ja suoran jalan pakaralihaksen aktivoitunut. Tanssija voi tuntea miten haastavaa suoran jalan lantiopuolta on painaa lattiaan vinojen vatsalihasten avulla. Kantapään painaminen lattiaan kytkee koko jalan vastustamaan lantion kiertoa. Avautuvan polven aukikiertoa on työstettävä lihastyöllä, kun vastapuolen lantio toimii vastavoimana. Tällainen liike valmistaa balettitanssijaa jalan aukikiertoon pystyasennossa ja antaa mielikuvan tukijalan vastavoiman merkityksestä jalan nostoissa. Liikettä on myös hyvä teettää tanssijoilla sekä suoran jalan parallel-asennossa että aukikierrolla, jotta kuva lantion toiminnan monitasoisuudesta hahmottuu paremmin. Vastaavia liikkeitä lantion stabiliteetille suhteessa aukikiertoon ovat klassisen repertuaarin One leg circle sekä nelinkontin tehtävä lonkan avaus.

Hartiasillassa suoritettava käsien vienti korvien viereen samanaikaisesti ilmassa olevan jalan viennillä tukijalan suuntaan on vaativa liike lantion stabiliteetille. Vaikka liikkeessä ei suoriteta yleensä lonkan aukikiertoa, on se omiaan vahvistamaan tanssijan tukijalan lantiopuolen vastavoimaa suhteessa ilmassa olevaan jalkaan. Tässä liikkeessä balettitanssija huomaa heti puolierot lantion kannatuksessa sekä tukijalan ison pakaralihaksen merkityksen yhdessä lähentäjälihaksen kanssa. Liike myös auttaa tanssijaa ymmärtämään ala-raajan huonon hallinnan merkityksen SI-nivelen toiminnassa.

Monet kylkimakuulla harjoitettavat Pilates-liikkeet vaikuttavat lonkan aukikierron hallittuun työstämiseen. Jalan nosto sivulle polvea koukistaen on kuin baletissa pystyasennossa usein toistuva Pase developpee. Kylkimakuulla vastapuolen lantiosta tulee luonnollinen vastavoima nousevalle jalalle, mutta tässä liikkeessä voidaan vahvistaa vastapuolen kyljen kannatusta. Kyljen kannatus on tärkeää baletin jalan nostossa. Tanssija voi myös keskittyä nousevan jalan aukikiertoon ja linjaukseen suhteessa lantioon. Jalkaa on helpompi työstää aukikiertoon, kun se nostetaan hieman lantiosta etuviistoon. Samalla tanssija voi tarkkailla lantion tendenssinomaista kiertymistä lonkan aukikierrossa.

Osteriliikkeessä lonkan syvät aukikiertäjät eli päärynämuotoinen lihas, nelikulmainen reisilihas kaksoslihas ja peittäjälihaksen saadaan hyvin aktivoitua. Balettitanssija saattaa usein suorittaa liikkeen vain ison pakaralihaksen ulointa reunaan työstäen ja siksi on hyvä muistuttaa myös sen sisemmän reunan aktivoinnista. Näin saadaan samalla työstettyä myös syviä aukikiertäjälihaksia paremmin. Osterissa tanssija pääsee selkeästi tuntemaan aukikiertolihasen työn, kun taas balettiliikkeissä niiden aktivoituminen usein on automaatio toistuvan työstön takia.

Tärkeä Pilatesliike tanssijalle on salmiakki-asennosta tehtävä polvien suoristus. Selinmakuulla liikettä voi suorittaa jalat ilmassa pallo ristiluun alle asetettuna, jolloin lannerangan neutraaliasentoon on haastavaa keskittyä lonkkien kiertyessä auki. Liike valmistaa tanssijaa baletin Demi plie-liikkeeseen, joka sellaisenaan on valmistava liike esimerkiksi hyppyihin. Salmiakkiin polvia avatessa voi tuntea syvien aukikiertäjien työn lantion painuessa palloa vasten. Samanaikaisesti lähentäjät tekevät jarruttavaa lihastyötä. Lähentäjälihasten työ suhteessa aukikierron säilyttämiseen Demi plien suoristusvaiheessa tulee hyvin esiin salmiakin polvien ojennusvaiheessa.

Pilateksen harjoittamisessa balettitanssijan kannattaa tehdä monia liikkeitä jalkoja sekä aukikiertäen että parallel-asennon säilyttäen. Näin aukikierron tuottavien lihasten työ ja lantion stabilointi lonkkien aukikierrossa hahmottuvat monipuolisemmin. Parallel-asennossa tanssijan lantio ja lonkat saavat myös tervettä vastapainoa jatkuvasti toistetulle aukikierrolle. Balettitanssijan on hyvä vahvistaa myös lonkkien sisäkiertoon tarvittavia lihaksia.

Jalan nosto

Baletissa jalan nosto yli 90 asteen kulmaan on arkipäivää. Tanssijoiden jalat tuntuvat venyvän epätodellisiin asentoihin. Usein kuvitellaankin, että tanssijoiden kyky nostaa jalkaa korkealle on vain venyvyydestä kiinni, mutta todellisuudessa nostoon vaaditaan myös kovaa lihastyövoimaa.

Eteen ja sivulle jalkaa nostettaessa muun muassa lonkan koukistajat sekä lähentäjälihaksen ovat kovassa työssä. Taakse nostossa takareiden lihaksen, iso pakaralihas ja iso lähentäjälihas tekevät työn. Lisäksi jalan nostossa vaaditaan hyvää keskivartalon hallintaa eli vatsa- ja selkälihasten aktivaatiota. Se auttaa lonkan ja

lantion yhteistyössä sekä vaikuttaa tukijalan stabilointiin ja tasapainoon. Jalan nostossa sivulle eli Developpe a la seconde tanssijan tulee hallita nousevan jalan lonkan asento. Lonkan tulee ikään kuin istua kupissaan. Taakse viennissä eli Arabesquessa alavatsalihasten tuki on tärkeää lantion stabilaatiolle ja se ehkäisee alaselän liikarasiutukselta.

Pilatesharjoittelussa balettitanssi voi lukuisilla vatsa- ja selkäliaharjoituksilla parantaa keskustan ja lantion työtä. Tämä valmistaa tanssijaa jalan nostoihin ja antaa tuen selkärangalle nostojen aikana. Eteen nostoa edistäviä harjoitteita ovat Jalkojen dippaus ja klassisen repertuaarin Sakset.

Dippaus suoritettuna pallo lantion alla vahvistaa lantion stabilaatiota jalan nostossa eteen. Liike aktivoi hyvin lonkan koukistajalihakset.

Sakset on hyvä valmistava liike jalan nopealle heitolle eteen eli Grand battement en avant-liikkeelle. Se vahvistaa lonkan koukistajia sekä samalla venyttää takareittä.

Baletissa Grand battement lentää vauhdilla, mutta saksiliikkeessä tanssija ehtii hyvin keskittyä jalan linjaukseen ja lannerangan asentoon. Samanaikaisesti vastakkaiseen suuntaan menevän jalan kurotus ja pakaralihaksen aktivoiminen hahmottavat pystyasennon Battementin tukijalan työtä.

Myös vaativa Teaser-liike toimii balettitanssijalle lonkankoukistajien ja keskivartalon lihasten hallintaa vahvistavana harjoitteena.

Kylkimakuulla suoritettavassa jalan eteen ja taakse viennissä tanssija voi rinnastaa liikettä baletin jalan eteen nostoon. Lattiapuolen kyljen aktivointi stabiloi keskivartaloa ja vahvistaa lantion stabiliteettia suhteessa pystyasennon tukijalkaan. Jalan eteen vienti aukikierrrettynä lisää tanssijan tuntemusta yhtäläisyyksistä baletin eteen nostoon. Jalan taakse vienti taas hahmottaa lihastoimintaa suhteessa baletissa tehtävään Arabesqueen.

Eryteisesti naistanssijat haaveilevat kyvystä nostaa jalkaa sivulle mahdollisimman korkealle. Haastetta lisää lantion asennon säilyttäminen, sillä mitä korkeammalle jalka sivulla nousee, sitä helpommin nousevan jalan lonkka nousee ja aiheuttaa lantion epästabiilin asennon. Samalla tukijalan puoleisen kyljen tuki heikentyy.

Pilateksen kylkimakuulla tehtävät jalan nostot sivulle sekä jalan vienti sivulle polvea koukistaen auttavat tanssijaa säilyttämään lantion tasaisen asennon jalan sivulle nostoissa. Kun lattiapuolen kylki pidetään irti lattiasta, pysyy lantio paremmin hallinnassa ja jalka nousee sivulle hallitummin. Näissä liikkeissä tanssija voi myös rauhassa tunnustella jalan sivulle nostoon vaikuttavia lonkan loitontaja- ja aukikiertäjähaksia.

Arabesquessa eli jalan taakse nostossa selkä- ja alavatsalihakset tekevät yhteistyötä. Tanssijoilla saattaa esiintyä heikkouksia alavatsalihasten aktivoinnissa, jolloin selkälihakset tekevät liian suuren työn taakse nostoissa.

Vatsamakuulla harjoitettavat kannan yhteen koputukset sekä jalan nostot taakse vahvistavat Arabesque-noston lihastukupakettia; vatsalihaksia, selän ojentajalihaksia sekä lonkan ojentajia ja lähentäjiä. Kannan koputukset vaativat erityisesti vahvaa

vatsa- ja selkälihasten yhteistyötä. Pakaralihasten aktivointi on tärkeää ja liikkeen suorittaminen jalat aukikierrettyinä luo tuttua tuntemusta balettitanssijalle. Vatsamakuulla jalan taakse nosto on liike, joka suoraan valmistaa baletin Arabesque-nostoon. Sitä harjoittaessaan tanssija pääsee hitaasti ja ajatuksen kanssa työstämään jokapäiväisen balettiliikkeensä alullepanevia lihasvoimia. Usein hän yllättäen huomaakin kuinka liike on fyysisesti rankempi, kun keskitytään alavatsalihasten tuottamaan tukeen. Tämä kertoo liian heikosta alavatsalihasaktivaatiosta Arabesque-nostossa. Pakaralihaksen aktivoimisesta tanssijoita on hyvä muistuttaa kaikissa jalan vienneissä taakse Pilatesliikkeitä suoritettaessa. Jotkut koulukunnat ovat balettiopetuksessa alleviivanneet pakaralihaksen rentouttamista jalan taakse nostoissa. Tämä ei kuitenkaan anatomisesti tue lonkan ojennuseriaatteita. Muita jalan taakse nostoa kehittäviä liikkeitä ovat nelinkontin ristikkäisten jalan ja käden vienti taakse sekä elefanttiasennossa puolivarpailla suoritettava taakse nosto. Jälkimmäisessä tanssija voi tunnustella tukijalan suhdetta lantioon ja ylösnousevaan jalkaan.

Tasapaino ja piruetit

Balettitanssijan työ on pysyä tasapainossa. Kehonhallinta kehon painoa yhdelle jalalle puolivarvasasentoon siirrettäessä on jokaisen tanssijan peruselementti. Tanssija on tottunut tasapainon hakemiseen mielen hallinnan ja keskittymisen avulla. Oman kehon huippuunsa kehittynyt tuntemus on opettanut balettitanssijan löytämään tasapainon hyvinkin nopeasti. Lihasten hallinta tunteen kautta tuottaa tanssijalle mahdollisuuden nopeaan lihasten aktivoimiseen tasapainoa varten. Sama pätee pirueteissa, joissa tasapainotaitoa käytetään hyväksi akselin ympäri pyörien.

Tasapaino vaatii hyvän ryhdin ja sopusuhtaisen yhteistyön eri kehonosien välillä. Keskustakorien eli lantion, keskivartalon, lapa-hartiaseudun ja pään sekä kaulan on asetettava tasaisesti päällekkäin tasapainon saavuttamiseksi. Jos tasapaino ei onnistu, tanssija huomaa heti omassa kehossaan tapahtuvan keskilinjalta poikkeamisen. Tasapainoissa kehon painon tulisi aina olla hieman edessä. Tämän saavuttamiseksi vatsalihasten tulee olla aktiiviset.

Balettitanssijoille opetetaan tasapainon hallintaa usein ylösveto-ajatuksen kautta. Heitä kehoitetaan nostamaan tai vetämään kehoaan ja keskivartaloaan ylöspäin samalla painaen tukijalkaa lattiaan. Ylösvetoa ei kuitenkaan aina opeteta keskivartalon lihaksia työstäen, jolloin ylösvetodon voima keskittyy helposti rintakehään ja käsiin sekä hartioihin. Tämän estämiseksi olisi hyvä opettaa nuorille tanssijoille Pilateksen Power House-ajatusmalli. Keskivartalon vankan hallinnan avulla tanssijan tasapaino syntyisi helpommin ja rennommin. Palleahengitys lisäisi tasapainon luonnollisuutta ja vakautta.

Keskivartalon hallintaa vaativammin haastavat Pilatesliikkeet ovat erityisen tehokkaita tasapainon vahvistamiseksi. Dynaaminen versio Leg pull frontista eli Tiikeriloikka sekä nelinkontin harjoitettava Laatikko-liike aktivoivat dynaamisesti keskivartalon syvää lihaksistoa. Liikkeissä koko Pilates Power House kootaan nopeasti: vatsalihakset, lantion pohjan lihakset, selän syvät multifidukset sekä pallealihas aktivoituvat. Näiden kaikkien pitäisi olla vahvat toimimaan yhdessä myös tasapainon haussa ja piruettien pyörimisessä. Tiikeriloikan etunojaan noustessa tai Laatikossa kehon painon jäädessä käsien ja puolivarvasasennon väliin tanssija voi tuntea keskivartalon lihaksiston yhteistyön. Jos tanssija hallitsee nämä liikkeet hyvin, näkyy se myös tasapainoissa ja pirueteissa. Kun Power House aktivoituu helposti ja tottuneesti, tasapainot ja muukin liike on rentoa ja vapaata vailla ylimääräistä lihasjännitystä.

Myös klassisen repertuaarin Side bend vahvistaa keskivartalon syvien lihasten dynaamista toimintaa ja kehittää tasapainohallintaa.

Pilatesrullan päällä selinmakuulla balettitanssija suorastaan kimpaantuu, jos tasapaino ei löydy liikettä suoritettaessa. Rulla haastaa tottuneenkin tasapainoilijan keskittymään voimakkaasti oman kehon toimintaansa. Selinmakuulla rullan päällä tanssija ymmärtää keskivartalon lihasten merkityksen kaikissa tasapainoissa. Kylkiin ja selkään kohdistuva palleahengitys rullan päällä helpottaa tasapainoa ja keskustan hallintaa. Se aktivoi syvää poikittaista vatsalihasta, joka stabiloi keskivartaloa. Hengitysyhteyden oivaltaminen auttaa tanssijaa pystyasennon tasapainoissa.

Pilatestunnin loppuun tanssijoille on hyvä teettää yhden jalan tasapainoja sekä puolivarpaille nousuja. Tunnin aikana vahvistettu keskivartalon syvä lihaksisto pääsee näin työstymään myös pystyasennossa. Tanssija voi vahvasti kokea eron oman tasapainonsa muutokseen, kun keskivartalon paketti on hallinnassa. Vatsalihasten aktiivisuus yhteistyössä selkälihasten kanssa siirtää kehon painon tasapainoon rennosti ja varmasti.

Pirueteissa tanssijan pää on ainut kehonosa joka liikkuu muun vartalon pyöriessä hallitussa asennossa akselin ympäri. Kaularangan lihakset työstävät pään kääntymistä tanssijan kääntäessä katsettaan aina samaan pisteeseen joka kierroksella. Syvien kaularangan lihasten tulisi olla vahvat, jotta pää pääsisi kääntymään vauhdissa hyvässä asennossa.

Tanssija voi harjoittaa syviä kaularangan lihaksia Pilatestunnilla maton avulla. Selinmakuulla mattoa pään yläpuolelta käsillä nostettaessa rintaranka pyöristyy ja pää nousee maton mukana. Keskittymällä liikettä suoritettaessa pään nousemiseen maton suuntaisesti kauniissa kaareissa aktivoituvat kaularangan syvät lihakset. Tässä liikkeessä tanssija usein huomaa näiden lihasten heikkouksia ja niskalihastensa ylikuormittuneisuutta. Tämän liikkeen avulla tanssija oppii työstämään kaularangan syviä lihaksia oikealla tavalla myös monissa muissa Pilatesliikkeissä.

Hypyt

Hypyssä tanssija käyttää koko kehoaan ja sen lihaksistoa saavuttaakseen helpoilta ja ilmailta näyttävän hypyn. Kevyiltä näyttävien, korkeiden hyppyjen illuusio luodaan kovalla lihastyöllä. Keskivartalon tulee olla hyvin kannateltu ja hallittu hyppyyn lähdeettäessä sekä sieltä laskeuduttaessa. Hypyn ponnistukseen voidaan baletissa lähteä yhdeltä tai kahdelta jalalta, sama pätee hyppyjen laskeutumisissa. Balettihyppyjä on lukematon määrä erilaisia versioita; on pieniä ja isoja hyppyjä, ympäri ilmassa pyöriviä hyppyjä, pitkiä korkeita loikkia ja niin edelleen. Peruseriaatteet hypyn suoritukseen ovat kuitenkin kaikissa samat. Siksi balettitunnilla hypyt aloitetaan pienistä ja lämmittävistä hypyistä, jotta keho ehtii valmistautua niiden avulla vaativampiin hyppyihin.

Tanssijan tulisi osata aktivoita hypyissä keskivartalon lihaksistoa vatsan ja selän puolelta, jotta lanneranka saisi hyvän tuen erityisesti alas laskeuduttaessa. Lantion pohjan lihakset työstävät hyppyyn lähtöä yhdessä pakaralihasten ja reisilihasten kanssa. Pohjelihakset joutuvat hypyissä koville toistuvan nilkan ojennuksen ja koukistuksen takia. Käsien tulisi auttaa hypyn toteutumista hyvän koordinaation ja ajoituksen kautta.

Balettitanssijoiden hypyissä näkee joskus keskivartalon toiminnan heikkouksia. Hyppyyn lähdetään keskivartalo hieman etunojassa ja sieltä ponnistetaan ilmaan keskivartalo takakenoon heilahtaen. Vatsalihakset ovat tällöin heikot. Hypyn tulisi aina tapahtua keskivartalo hieman etuviistoon ilmassa siirtyen, jolloin vatsalihakset aktivoituvat yhdessä selkälihasten kanssa. Lukuisat Pilatesharjoitteet vahvistavat tämän toteutumista. Erityisesti haastavammat keskivartalon hallintaa vaativat liikkeet auttavat tanssijaa kehittämään hyppyihinsä voimakasta keskivartalon tukea ja hallintaa.

Lantion pohjan lihasten toiminnasta hyppyjen suorittamisessa tai monissa muissakaan liikkeissä ei baletin maailmassa erityisemmin puhuta. Siksi tanssijaa olisi hyvä muistuttaa Pilatesunneilla niiden olemassaolosta. Uloshengityksen aikana tapahtuva lantionpohjan aktivointi voidaan kuvata lantion pohjan nostamisella kohti sisään vetäytyvää vatsaa ja kasaan painuvia kylkiluita. Hyppy ylös tapahtuu useimmiten uloshengityksellä, joten lantionpohjan aktivaatiota hypyissä voidaan Pilateksen avulla kehittää suuresti.

Pakaralihasten työ hypyissä on muun muassa stabiloida lantion asentoa. Baletin hypyt tapahtuvat aukikierrossa, joten Pilatesliikkeissä tanssija voi tunnustella pakaralihaksen toimintaansa esimerkiksi salmiakista polvien ojennukseen tapahtuvissa liikkeissä.

Käsien hallintaa ja kannatusta balettihypyissä tukevat Pilateksen lapatukea vahvistavat liikkeet. Ilmaan noustaessa käsien tulisi auttaa hyppyä. Usein kehoitetaan tanssijoita ”ottamaan kädet mukaansa” hyppyyn.

Pilateksen rintarangan pyöristys ja pään nosto selinmakuulla polvet suorina yhteenpuristettuina on liike jossa käsien ”mukaanottoa” voidaan harjoittaa. Kun nostetaan rintarangan pyöristysvaiheessa toinen jalka ilmaan ja samalla tuodaan kädet korvien vierestä sivukautta kohti jalkoja, voidaan alleviivata dynaamista lihasten yhtäaikaista aktivoitua. Käsien toimintaa hallitaan niin sanotun skuuppi- ajatuksen kautta, jolloin kädet ikään kuin kauhotaan mukaan hyvän lapatuen avulla. Tätä samaa ajatusta voidaan toteuttaa baletin hyppyissä. Samanaikaisesti liikkeessä aktivoidaan keskivartalon paketti vatsa- ja selkälihasten yhteistyöllä. Käsien skuuppi-työstöllä serratuslihaksen työ yhdistyy vinottaisiin vatsalihaksiin ja näin koko keskivartaloon. Tämä auttaa tanssijaa hyppyissä muun muassa kylkien kannatuksessa ilmassa sekä laskeutumisissa.

Balettihyppyissä useat lihakset suorittavat eksentristä ja konsentrista lihastyötä. Esimerkiksi pakaralihakset ja nelipäinen reisilihas venyvät jarruttavan lihastyön avulla Pliessä eli polvien koukistuksessa hyppyyn valmistautuessa. Sen jälkeen dynaamisesti aktivoituen ja supistuen lihakset voittavalla lihastyöllä nostavat tanssijaa hyppyyn. Eksentrisen ja konsentrisen voiman vaihdos hyppyissä tulisi olla nopea. Joskus tanssijat kuitenkin epäröivät hyppyyn lähtöä eivätkä uskalla käyttää hyväkseen syvän Plien tuottamaa hyppyvoimaa.

Pilateksessa eksentrisen ja konsentrisen lihastyön vuorottelua ja sen merkityksiä voidaan tanssijalle havainnollistaa pakaravanen venytystä ja aktivaatiota harjoittavissa liikkeissä sekä klassisen repertuaarin Jack Knifessa eli Linkkuveitsessä.

Nelinkontin asennosta voidaan pakaravenytykseen siirtyä toinen jalka takaviistoon suorana liu’uttaen. Tanssija voi tuntea pakaralihaksen dynaamisen aktivaation hyödyn, kun nousee venytyksestä takaisin nelinkontin asentoon ja viedään suora jalka sivulle ilmaan. Tukijalan pakaralihas vaihtaa eksentrisestä työstä dynaamisesti konsentriseen työhön.

Linkkuveitsessä selkälihakset suorittavat vuorotellen jarruttavaa ja voittavaa lihastyötä. Kun jalat tuodaan hartiaseisonnassa kohti vatsaa, selkälihakset venyvät kuitenkin rentoutumatta. Samanaikaisesti vatsalihakset supistuvat konsentrisesti. Jalkoja kohti kattoa ojennettaessa selkälihakset vaihtavat suorittamaan eksentrisestä lihastyöstä konsentrista. Tanssijan on hyvä huomata jarruttavan ja voittavan lihastyön eroja kehossaan, sillä baletin hyppyissä kuten monissa muissakin liikkeissä lihakset vaihtavat edestakaisin lihastyösuuntaa.

Hyppyjen suorituksessa balettitanssijan hengitys on tärkeässä roolissa. Hengitys nivoutuu liikkeeseen tukemaan liikkeen toteutumista.

Pilateksen avulla tanssija oppii käyttämään hyppyissä hyväkseen palleahengitystä. Kylkiä levittävä ja vatsa- sekä selkälihaksia aktivoiva hengitystapa voimistaa tuen hakua keskivartaloon baletin hyppyissä.

Maksimaalisen tuen saavuttamiseksi selkärangalle hyppyissä ja niistä laskeutuessa tanssija pidättää hetken hengitystä. Näin saadaan aikaiseksi voimakas paine vatsaontelon alueelle, jolloin selkärangaa tukevat lihakset aktivoituvat voimakkaasti. Vatsaontelon painetta hengityksessä tanssija voi tunnustella Pilateksen klassisen repertuaarin Satasessa.

Haastattelut

Haastateltavana Titta Karhunen, ikä 37, Kansallisbaletin tanssijana 19 vuotta

1. Kuinka monta vuotta olet harjoittanut Pilatesta?

- 5 vuotta.

2. Kuinka monta kertaa viikossa /kuukaudessa harjoitat Pilatesta?

- Osallistun Pilatestunneille Oopperatalossa noin 4 kertaa kuukaudessa ja omia Pilates-harjoituksia teen noin 3 kertaa viikossa.

3. Mitä hyötyä koet Pilateksen tuottavan balettianssijan työhösi? Löytyykö joitain haittoja?

- Keskivartalon toiminta on todella tärkeää kaikessa liikkeessä ja sen kehittämiseen Pilateksesta on apua. Pilates auttaa kannattamaan ja pitämään yllä baletin perusasentoa, kylkien kannatus paranee sekä lapatuen kautta käsien kannatus paranee. Ennen kuin aloin harjoittamaan Pilatesta, yläselkäni oli aina kireä ja rintarankaan oli vaikea saada kiertoa. Tähän olen kokenut saaneeni Pilateksesta suuren avun.

Pilates opettaa myös hengittämään tavalla, jonka avulla baletissa pystyy ja jaksaa paremmin tehdä suorituksia. Hengitys auttaa liikkeen maksimaalisessa suorituksessa, esim. Grand battement eli jalan korkea heitto onnistuu paremmin hengityksen avulla. Pilateksesta saa myös terapeuttista tukea balettianssijan työhön. Sitä harjoittaessa keskittyminen ja hengitys pakottavat unohtamaan kaikki muut asiat. Tällainen fyysinen harjoittelu auttaa jaksamaan työpäivän.

En koe Pilateksen tuottavan mitään haittoja.

4. Miten koet Pilatesharjoitteiden tukevan baletin selän taivutuksia?

- Pilates kehittää rangan tukilihaksia, joten sen harjoittamisen kautta löytyy tuki taivutuksiin ja selkä taipuu paremmin. Ranka pääsee vapaammin taipumaan ja tuntuu kuin sille olisi enemmän tilaa taipua.

Entä baletin käsien asentoja?

- Pilateksessa kehittyneen lapatuen kautta koen käsieni kannatuksen baletissa parantuneen, on löytynyt oikea tapa kannattaa käsiä. Aikaisemmin kannatus tapahtui väärillä lihaksilla (käsivarren lihaksilla) ja se aiheutti turhaa jäkitystä ja käsien kannatukseen väsyi nopeasti.

Baletin aukikiertoa?

- Minulla oli lonkan rustorenkaassa repeämä vuonna 2008 ja se leikattiin. Vasta lonkkaongelmani kautta olen huomannut lannerangan asennon ja tuen vaikutuksen lonkan työskentelyyn ja aukikiertoon. Pilates on auttanut lannerangan neutraaliasennon vahvistamisessa; selkä ja vatsalihasten työstö ja hallinta ovat tärkeitä lonkan ja aukikierron työstämiselle.

Pilatesharjoitukset vahvistavat myös lähentäjien ja pakaralihasten työtä lonkan aukikierrossa. Näiden toiminta taas tukee aukikiertoa niin, että lannerangan neutraaliasento säilyy.

Baletin jalan nostoja?

- Pilates auttaa baletin jalan nostojen suorittamiseen lannerangan neutraaliasennossa samalla lailla kuin aukikierrossa. Koen Pilateksen auttaneen minua löytämään oikeat lihakset jalan nostoon. Osaan poimia nostoa varten nämä lihakset käyttöön, jolloin kuormitus vähenee.

Pilateksen hengitystekniikka helpottaa jalan nostoja. Nosto tuntuu sen avulla vapaammalta ja kevyemmältä.

Baletin tasapainoja ja piruetteja?

- Pilatesta harjoittamalla löytyvät minulle kaikki olennaiset asiat tasapainon ja piruettien hallintaan; käsien ja kylkien kannatus, lannerangan oikea asento, ylösveto ja lähentäjien työ suhteessa tukijalkaan.

Baletin hyppyjä?

- Pilateksesta kehittyvä keskivartalopaketti auttaa hypyn suoritusta. Sen kautta keskivartalon pito ja kannatus erityisesti hypyistä laskeutumisissa ja hyppyjen väliaskelissa toimii paremmin. Keskivartalon hallinta auttaa ponnistamaan suorinta tietä ylös hyppyyn ja sen avulla myös jalkatyöskentelyn nopeus kehittyy. Pilateksen hengitys tukee rennon hypyn suorittamista ja helpottaa nilkkojen ojennusta hypyn aikana.

5. Miten koet aamulla harjoitetun Pilatestunnin vaikuttavan baletin aamutreenituntiin ja päivän harjoitukseen?

- Keskivartalo on valmiimpi balettituntiin Pilateksen jälkeen; keskivartalon ja käsien kannatus on jo löytynyt. Pilatestunti aktivoi oikeat lihakset, joilla työstää balettituntia. Balettitunnilla voi huomata Pilateksen jälkeen kuinka esim. piruetit pyörivät helpommin ja paremmin.

Aamun Pilatestunti tuo hallitumman olon kehoon koko työpäiväksi.

6. Vaikuttaako Pilateksessa harjoitettu hengitystekniikka työssäsi balettianssijana?

- Vaikuttaa! Koen löytäneeni oikeanlaisen hengitystavan liikkeeseen vasta Pilateksen kautta. Aikaisemmin en osannut käyttää hengitystä hyvin liikkeen kanssa. Nyt Pilateksessa oppimani hengitystavan avulla jaksan paremmin ja pystyn parantamaan suorituksia. Tämän huomaa parhaiten pitkäkestoisissa suorituksissa, esim. näytöksissä. Baletin näytöksissä raskaan suorituksen jälkeen saattaa usein joutua seisomaan paikallaan asennossa pitkänkin aikaa. Pilateksen hengitystavan kautta pystyn rentoutumaan asennossa seistessäni ja samalla palautumaan nopeammin edellisestä suorituksesta.

Haastateltavana Henrik Burman, ikä 42 vuotta, tanssijana Kansallisbaletissa ja Royal Swedish Ballet:ssa 24 vuotta

1. Kuinka monta vuotta olet harjoittanut Pilatesta?

- 10 vuotta. Kun aloitin, olin ollut pienen lapseni kanssa kotona 7 kuukautta. Ennen sitä olin vammauttanut selkäni töissä ja ajattelin, että 7 kuukautta kotona auttaisi selän paranemisessa. Mutta selkäongelma pysyi ja palattuani töihin aloitin Pilateksen. Silloin vasta ymmärsin keskustan tärkeyden liikkeessä.

2. Kuinka monta kertaa viikossa /kuukaudessa harjoitat Pilatesta?

- Pysin tekemään Pilatestunnin Oopperalla kerran viikossa ja sen lisäksi teen Pilatesta tai White Cloudia itsekseni noin 15 min. joka päivä. Aikaisemmin tein myös periodin Pilateslaitteilla.

3. Mitä hyötyä koet Pilateksen tuottavan balettitanssijan työhösi? Löytyykö joitain haittoja?

- Pilates on antanut minulle paremman tietouden keskustan työstä. Se auttaa minua pitämään itseni kunnossa, jotta voin tanssia selkäongelmastani huolimatta. Selkärankani yksi nikama on liikkunut 1 senttimetrin. En koe Pilateksen tuottavan haittoja. Ehkä sitä harjoittaessa jalat ja nilkat eivät lämpene tarpeeksi balettia varten, mutta voin tehdä omat jalkalämmittelyt Pilatestunnin jälkeen.

4. Miten koet Pilatesharjoitteiden tukevan baletin selän taivutuksia?

- Pilateksen ansiosta olen enemmän tietoinen mitä kehossani tapahtuu kun taivutan selkääni. Kun taivutan, pyrin käyttämään kaikkia tarvittavia pieniä lihaksia, jotta selkäni saa tuen. Näin selkääni ei satu.

Myös nykytanssissa on tärkeää omata keskivartalossa hyvä voima ja tuki, jotta voi olla samanaikaisesti liikkeessä myös rento ja vapautunut.

Entä baletin käsien asentoja?

- Pilates on antanut minulle enemmän tietoutta lapojen ja keskustan työstä suhteessa käsien kannatukseen. On helpompaa kannattaa käsiä Pilates-ajatuksen mukaisesti, koska kannatat niitä keskustan ja lapatuen avulla etkä käsien voimalla. Näin baletin käsien asennot tuntuvat yhtäkkiä varsin luonnollisilta.

Baletin aukikiertoa?

- Seisoessa jalkojen aukikierto saattaa usein tapahtua pakottaen, mutta Pilateksen lattiatyöskentelyssä on käytettävä oikeanlaista lihasvoimaa aukikiertoon. Tällaisen työstön jälkeen myös pystyasennon aukikierto tuntuu tapahtuvan lihaksilla ja näin esim. polviin kohdistuva paine helpottuu.

Ihmisellä on tapana valita helpoin tie ja siksi balettitanssijatkin usein aukikiertävät jalkojaan polvista. Pilates opettaa vaikeamman tien eli ajattelun kautta kiertämään jalkoja auki lihaksilla.

Baletin jalan nostoja?

- Pilates on opettanut minua ensin hakemaan keskustan tuen ja sitten nostamaan jalkaa. Tämä on auttanut minua nikamaongelmassani esim. Arabesquessa eli jalan nostossa taakse.

Myös jalan korkeat heitot pyrin suorittamaan Pilates-ajattelun mukaisesti. Ensin haen tuen ja sitten heitän jalkaa korkealle. Sama ajatus on mukana isoissa Antralaseehyppyissä, joissa jalat nousevat korkealle.

Baletin tasapainoja ja piruetteja?

- Tasapainoihin ja piruetteihin Pilates on paras! Niitä varten Pilates tuottaa keskivartaloon tarvittavan paketti- tai neliö-ajatuksen. Pilatesharjoitteiden avulla oppii käyttämään alempia vatsalihaksia, mikä auttaa rentouttamaan ylävartaloa ja hartioita tasapainoissa ja pirueteissa. Balletin tasapainoissa on haettava ylösvedon tunne. Pilateksen kautta oppi tuottamaan ylösvedon keskustan lihaksilla. Piruetteihin Pilateksen opettama käsien kannatus luo käsien yhtäaikaisen työn ja antaa tunteen käsien ja keskivartalon yhteistyöstä.

Baletin hyppyjä?

- Pilateksen harjoittaminen antaa minulle tuen selkääni hyppyjä varten.

Pahinta hyppyjä ajatellen on, jos lantio ei ole tuettu hypyssä.

Pilates opettaa erottelemaan eri kehonosia ja näin myös käyttämään niitä yhtäaikaisesti liikkeessä.

Lapatuen avulla on helpompi saada kädet tuettuna mukaan hyppyyn. Tämä auttaa hypyn suoritusta.

Baletin nostoja?

- Pilates on todella hyvä nostoja ajatellen. Se auttaa löytämään keskustan tuen kun nostetaan balettitanssijatarta.

Kun nostaa esim. punttisalilla painoja, nosto on helpompi suorittaa oikein ja täydellisesti. Mutta baletissa nostaminen on toisenlaista ja vaikeampaa, koska nostettava on elävä ja liikkuva ihminen. Tällöin nosto ei usein ole kovin ergonomista. Nostamme baletissa usein monissa hyvin erilaisissa asennoissa ja usein nämä asennot eivät ole keholle ideaalisia. Esim. tanssijattaren iso nosto oman kehon vierestä sivulta toiselle sivulle on keholle varsin raskasta.

Pilateksen avulla löytää keskivartaloon paketti-tunteen, joka auttaa nostoissa. Tuen avulla myös yhtäkkiset ja nopeat nostot ovat helpompia ja ergonomisempia.

5. Miten koet aamulla harjoitetun Pilatestunnin vaikuttavan baletin aamutreenituntiin ja päivän harjoituksiin?

- Pidän Pilatestunneista, jotka ovat raskaita. Jos olen tunnin jälkeen lämmin, olen valmis harjoituksiin. Tällöin voin tehdä harjoituksen heti Pilatestunnin jälkeen, tekemättä balettituntia.

Jos minulla on kipuja, Pilates helpottaa niitä. Seuraavana päivänä tunnen myös kipua helpottavien lihasten työn paremmin. Pilates auttaa kehoasi löytämään luonnollisen ja hyvän asennon, ehkä siksi se helpottaa myös kipuja. Pilateksen kautta löytyy kehoon parempi tasapaino.

Nykytanssiharjoituksiin Pilates toimii todella hyvin, sillä sen avulla keskustasi on voimakas ja voit liikkua vapaammin ilman baletin aiheuttamaa staattisuutta kehossasi. En koe Pilateksen harjoittamista aina kovin hauskaksi, sillä nautin enemmän tanssin tuomasta liikkeestä. Mutta Pilates on minulle kuin lääkettä, jota kehoni tarvitsee.

6. Vaikuttaako Pilateksessa harjoitettu hengitystekniikka työssäsi balettitanssijana?

- Käytän Pilateksen hengitystekniikkaa tanssissa, erityisesti baletin tankoharjoittelussa jolloin hengityksen ajattelulle on enemmän tilaa ja aikaa. Pilates-hengitys auttaa löytämään tuen kehoon ja tuki auttaa liikettä. Hengityksen kautta on helpompi löytää tuki.

Rintakehää laajentava ja levittävä hengitystapa tukee syvien vatsalihasten löytämistä liikkeeseen. Samanaikaisesti saat myös paljon happea kehoosi, mikä ei tapahdu pinnallisessa hengityksessä.

Pilateksen hengitystapa voimistaa myös staminaa ja helpottaa hapenottoa.

Yhteenveto

Balettitanssijan kehontuntemus kehittyi entisestään Pilateksen avulla.

Oma keho ja sen toiminnat ovat tanssijalle tuttuja. Kehon sisäinen tunteminen on balettitanssijalla huippuluokkaa. Vuosien varrella omaksutaan kuitenkin myös keholle epähyödyllisiä tapoja toimia. Näiden tapojen huomaamiseen ja niistä eroon pääsyyn Pilates on tanssijalle oiva väline.

Baletissa alaraajojen työn määrä suhteessa muuhun vartaloon on usein suuri. Jalkojen lihaksisto on tästä syystä helposti voimakkaampi kuin kehon muiden osien lihaksisto. Tasapainottaakseen kehoaan ja vähentääkseen alaraajojen ylikuormitusta tanssijan on hyödyllistä harjoittaa keski- ja ylävartalon lihaksistoa Pilateksen avulla. Syvien keskivartalon lihasten vahvistaminen luo balettitanssijalle vankan tuen koko kehon liikkeeseen.

Pilates tuottaa tanssijalle myös lisää tietoutta ihmisen kehon anatomiasta. Sen avulla ymmärrys kehon ja lihasten toiminnasta voimistuu. Oman kehon toimintojen ymmärtäminen voi auttaa tanssijaa ehkäisemään rasitusvammoja. Pilatesharjoitteilla voidaan vahvistaa heikkoja kohtia kehossa ja ylläpitää tukilihasten aktiivisuutta. Anatominen ymmärrys yhdessä sisäisen tuntemisen kanssa voimistaa tanssijan yleistä kestävyyttä ja lisää ammattitaitoa.

Pilateksen hengitystekniikan omaksuessaan balettitanssija usein huomaa parannusta balettiliikkeiden suorituksessa. Hengitystavan merkitys liikkeessä avautuu tanssijalle monesti vasta Pilateksen harjoittamisen kautta. Pilatesliikkeitä suoritettaessa hengityksen tuottama tuki liikkeelle voidaan tuntea selkeämmin omassa kehossa kuin balettiesityksen tiimellyksessä. Opittuaan palleahengityksen metodin Pilateksessa tanssija oppii käyttämään sitä vähitellen myös baletin liikkeissä.

Tanssijalle Pilateksen harjoittamisesta syntyvät hyödyt ymmärretään usein pidemmän ajan harjoittamisen tuloksena. Pilatesliikkeitä tulee työstää ajatuksen kanssa täsmällisesti, jotta ne alkavat tuottaa tulosta kehon toimintojen kehittämisessä.

Aktiivisesti Pilatesta harjoittavat balettitanssijat ovat löytäneet lajista tärkeän tuen omalle tanssijan uralleen. Pilateksen harjoittaminen olisikin hyvä aloittaa jo balettikoulussa, jolloin nuori tanssijan alku oppisi kehontuntemusta aikaisessa vaiheessa. Tämä kehittäisi nuorta tanssijana, ja voimistaisi kasvavaa kehoa vaativaa balettitanssijan uraa varten.

Lähteitä

Karen Clippinger

Dance Anatomy and Kinesiology

- The muscular system
- The spine
- The pelvic girdle and hip joint
- The upper extremity
- Analysis of human movement

Jarmo Ahonen

Keskivartalon anatomia ja toiminta

Lantion ja lonkan alueen harjoittaminen

Hartiarengas ja olkapää

Pystyasennon hallinta ja tasapaino