

RENTOUTUSTA SEKÄ SALISSA ETTÄ VEDESSÄ

Petri Mononen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -työ

Syksy 2006

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Mononen, P. 2006. Rentoutusta sekä salissa että vedessä. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 165s.

Tutkimuksen tarkoitus oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida rentoutuskurssi, josta neljä kertaa oli salissa tapahtuvaa rentoutumista ja neljä vedessä. Salirentoutustekniikoina olivat hengitysharjoitukset, mielikuvarentoutuminen, Jacobsonin tekniikka, pallohieronta, venytys-ravistus -harjoitukset, suggestiorentoutus ja autogeeninen rentoutus. Vesirentoutuksessa käytettiin AquaHarmony –nimistä vesirentoutusmenetelmää, jonka sisältöinä olivat pareittain veden päällä rentoutuminen välineillä ja ilman sekä vedenalaiset rentoutustekniikat. Kurssin opetussuunnitelman peruskivinä olivat eri pedagogiset oppimisteoriat kuten kokemuksellinen ja ydinopetusmenetelmän teoriat. Lisäksi humanistinen ihmiskäsitys, tutkijan omat aikaisemmat kokemukset rentoutuksen ja vesirentoutuksen opettamisesta sekä eri rentoutusmenetelmät olivat opetussuunnitelman pohjana. Olin kiinnostunut selvittämään tällaisen kurssin yleistä soveltuvuutta kurssilaisille. Minua kiinnosti tutkia, kehittyisivätkö osallistujat tällaisen kurssin aikana rentoutumisessa ja tapahtuisiko heissä oppimista siten, että se näkyisi heidän omassa arjessaan. Samoin minua kiinnosti tietää, minkälaisia subjektiivisia kokemuksia osallistujat saivat sekä sali- että varsinkin vesirentoutuksesta.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen toimintatutkimus, jossa on myös fenomenologis-hermeneuttisen ja tapaustutkimuksen periaatteita. Tutkimukseni aineiston keräsin 31.5. – 29.6.2005 välisenä aikana, jolloin kurssi järjestettiin. Aineisto koostuu tutkija-opettajan havaintopäiväkirjasta, kurssilaisten oppimispäiväkirjoista sekä alku- ja loppukyselyistä että loppuyhteenvedosta. Aineiston selkärangan muodostavat tutkija-opettajan havaintopäiväkirja ja kurssilaisten oppimispäiväkirjat sekä loppukyselyt. Kurssilaisten kirjoittamaa loppuyhteenvedoa käytin heidän muusta aineistosta tekemiäni tulkintojen tarkastusaineistona. Aineiston analysoinnissa käytin teemoittelua ja Eskolan (2001, 133-157) esittelemää vaiheittain etenevää analyysimenetelmää.

Kurssille ilmoittautui seitsemän osallistujaa, joista kurssin suoritti loppuun asti viisi. Tutkimuksen mukaan kurssi ei soveltunut sellaisenaan kaikille kurssilaisille, mutta se soveltui hyvin näille viidelle osallistujalle. He pitivät kurssia sopivana ja osa heistä kehittyi rentoutumisen oppimisessa Katajan (2003, 125) määrittämälle ylimmälle tasolle. Kurssi saavutti sille asetetut kasvatukselliset ja opetukselliset tavoitteet. Kurssilaiset eivät kuitenkaan saavuttaneet autogeenistä rentoutumisen taitoa. Pääsääntöisesti kurssilaiset saivat erittäin positiivisia kokemuksia molemmista rentoutusmenetelmistä, omasta mielestään vesirentoutuksesta vielä syvällisempiä, jopa euforisia kokemuksia. Sekä sali- että vesirentoutustekniikat sopivat heille hyvin. Toivon tämän tutkimuksen tulosten rohkaisevan kaikkia opettajia käyttämään omassa työssään salirentoutumista ja vesirentoutumista rohkeammin hyödyksi.

Avainsanoja: rentoutusmenetelmät, rentoutustekniikat, vesirentoutus, ydinkeskeinen opettaminen

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 RENTOUTUMINEN.....	7
2.1 Rentoutuminen käsitteenä.....	7
2.2 Rentoutumisen vaikutukset.....	9
2.3 Rentoutumisen edellytyksiä ja johdatus opetus-oppimisprosessiin.....	11
2.4 Rentoutuskurssilla käytetyt salirentoutustekniikat.....	13
2.4.1 Hengitystekniikka.....	14
2.4.2 Jacobsonin tekniikka.....	15
2.4.3 Venyttely ja hieronta.....	16
2.4.4 Mielikuvarentoutuminen.....	17
2.4.5 Suggestiorentoutus.....	17
2.4.6 Autogeeninen rentoutuminen.....	18
3 VESIRENTOUTUS JA SEN TAUSTATEKIJÄT.....	19
3.1 Vesi elementtinä.....	19
3.2 Vesiterapiaa jo vuosisatojen ajan.....	20
3.3 Vedenpelko.....	21
3.4 Vesirentoutus.....	23
3.3.1 Kurssilla käytetyn vesirentoutusmenetelmän tausta.....	23
3.3.2 AquaHarmonyn kuvaus.....	24
4 OPETUS-OPPIMISTAPAHTUMAA OHJAAVIA TEORIOITA.....	27
4.1 ”Hyvän opettajan” tunnusmerkkejä.....	27
4.2 Humanistinen ihmiskäsitys antaa taustan opettajan ajatuksille.....	29
4.3 Kognitiivinen opetus-oppimisteoria.....	30
4.4 Konstruktivistinen opetus-oppimisteoria.....	31
4.5 Kokemuksellinen opetus-oppimisteoria.....	32
5 YDINKESKEINEN OPETUS-OPPIMISTEORIA.....	34
5.1 Ydinkeskeisyyden idea.....	34
5.2 Ydinkeskeisen opetuksen kymmenen teesiä.....	35

6 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA.....	42
6.1 Tutkimusongelma ja sen apukysymykset.....	43
6.2 Tutkimuksen menetelmälliset valinnat.....	44
6.2.1 Tutkimuksen laadullisuus.....	44
6.2.2 Kokemuksen tutkiminen - fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote.....	46
6.2.3 Toimintatutkimuksellinen tutkimusote.....	47
6.2.4 Tapaustutkimuksellisuus.....	50
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	52
7.1 Tutkimukseen osallistuneiden valintaan vaikuttaneet tekijät.....	52
7.2 Tutkimuksen aineiston hankinta.....	53
7.2.1 Tutkijaopettajan havaintopäiväkirja.....	53
7.2.2 Kurssilaisten päiväkirjat.....	54
7.2.3 Alku- ja loppukyselyt sekä loppuyhteenveto.....	55
7.3 Aineiston käsittely ja tulkinta.....	56
7.4 Tutkijan esiymmärrys sekä tutkimuksen luotettavuus.....	60
7.5 Tutkimuksen eettiset näkökulmat.....	63
7.6 Aikaisempia tutkimuksia.....	64
8 KURSSIN SUUNNITTELU JA RAKENNE.....	68
8.1 Kurssin suunnittelu.....	68
8.2 Kurssin rakenne.....	74
9 RENTOUTUSKURSSIN KUVAUS JA ARVIOINTI.....	76
10 POHDINTA.....	114
LÄHTEET.....	125
LIITELUETTELO.....	134

1 JOHDANTO

Erilaiset ”keho ja mieli” - tunnukset ovat nousseet viime vuosina erittäin suosituiksi ryhmäliikuntatunneiksi. Eri kuntosaleilla tarjotaan asiakkaille erilaisia mahdollisuuksia, esimerkiksi Method Putkisto ja Pilates tunneilla löytää kehon ja mielen yhteyttä. Tunneille on suuri kysyntä ja kuntosalien on vastattava siihen. Ihmiset saattavat kokea nykypäivän elämäntyylin hyvin kiireisenä. Aikaa itselle ja rentoutumiseen ei juuri löydy, sillä sekä töissä että kotona on kiire ja suorittamisen paine. Jatkuva sisäisen ja ulkoisen paineen tunteminen vaikeuttaa ihmisen ja sitä kautta hermoston luonnollista lepoa sekä palautumista arjen riennoista. Hermoston ollessa liian pitkään ylivireänä, alkaa ennemmin tai myöhemmin ilmetä henkistä ja fyysistä pahoinvointia, kuten masennusta, stressiä, loppuun palamista ja muita psykosomaattisia oireita (Kataja 2003, 23).

Ihmiset ovat jo vuosituhansia harrastaneet rentoutumista eri muodoissa. Nykyajan ihminen on kuitenkin irtautunut luonnosta yhä kauemmaksi ja siksi olemme menettäneet kykymme rentoutua (Kataja 1996, 6). Kyky täytyy ihmisille yhä useammin opettaa ihan alusta pitäen (Leppänen, 2000). Opetuksen tavoitteena on opettaa ihmiselle kyky erottaa jännittyneen ja rentoutuneen tilan välillä. Sitä kautta ihminen kykenee viemään oppeja myös omaan arkielämäänsä.

Juteltuani erään ihmisen kanssa pitämäni venyttelytunnin jälkeen, tulin siihen tulokseen, että uudentlaiselle rentoutuskurssille olisi tarvetta. Kurssilla opeteltaisiin rentoutumisen perusteita ydinkeskeisen opettamisen periaatteilla sekä salissa että vedessä. Monille salirentoutumistekniikat ovat tuttuja, mutta harva on kokeillut rentoutustekniikoita vedessä. Vedessä olemisen vaikuttaa ihmiseen sekä fyysisesti että myös tunnetasolla. Vesi on rauhoittava elementti, missä pääsee helposti irti arjen kiireistä.

Rentoutusta on aiemmin tutkittu lähinnä kvantitatiivisesti ja keskittyen sen vaikutuksiin esimerkiksi koululaisten keskittymiseen (muun muassa Setterlind & Uneståhl, 1977; Relander 1989). Tällöin ihmisten yksilölliset tuntemukset ja kokemukset eivät ole tulleet selkeästi esille. Vesirentoutusta ei ole vielä kovin paljon tutkittu, joten sen tieteelliset perusteet ovat suhteellisen vähäisiä. Veden rentouttavia fysiologisia vaikutuksia ihmiseen ovat tutkineet muun muassa Jacobs (1984), Miwa (1996; 1997), Nishimura (2000), mutta varsinaisia tutkimuksia veden tunnetason vaikutuksista on olemassa varsin vähän. Näissä tutkimuksissa on todettu lämpimän veden vähentävän kivun ja pelon tuntemuksia (muun muassa Nakamura, 2000; Robiner, 1990; Schulz, 1994; Rebecca, 2001). Näissä tutkimuksissa on todettu ihmisten saavan lämpimässä vedessä kelluessaan jopa euforisia tuntemuksia.

Tämä laadullinen tutkimus tarkastelee pidetyn kurssin soveltuvuutta ja vaikutuksia kurssille osallistuville. Tarkastelun aiheina erityisesti on kurssilaisten sali- että vesirentoutuksen subjektiivisten fyysisten ja tunnetasollisten kokemusten kuvaaminen. Tärkeää on myös selvittää kurssilaisten rentoutumisen oppimista sekä kurssin vaikutuksia heidän arkielämäänsä, opettajan ja kurssilaisten näkökulmasta katsottuna. Tutkimuksen taustateorianä ovat eri tutkimuksista nousseet yleiset rentoutumisen teorit sekä kurssilla käytetyt eri oppimisteorit. Teoriaosassa esittelen rentoutuksen vaikutuksia, sen opetus-oppimisprosessia sekä kurssilla käytettyä AquaHarmony – vesirentoutusmenetelmää (Anttila, 2005).

Tutkimuksen avulla haluan syventää lukijan rentoutumisen oppimisen ymmärrystä. Tämä ymmärryksen lisääminen toteutetaan teorian ja empirian vuoropuheluna. Toimintatutkimuksen ajallinen eteneminen ja vähittäinen ymmärryksen lisääminen auttavat lukijaa paremmin ymmärtämään rentoutumisen kokonaisuutta.

2 RENTOUTUMINEN

Rentoutumisen taito on ihmisille synnynnäinen ominaisuus. Ominaisuus vain unohdetaan jossain vaiheessa syntymän jälkeen (Kataja 1996, 6; Kataja 2003, 22). Ensimmäiset rentousmenetelmät syntyivät jo 3000 vuotta sitten Aasiassa, Afrikassa ja Egyptissä. Sitten Aleksanteri Suuren sotajoukot toivat (356–323 e.K.r.) rentoutuksen myös Eurooppaan (Fahler 1971, 34-39).

Historian saatossa menetelmät eivät ole olleet tuntemattomia myöskään Suomessa. Suomalaisissa kulttuurihistoriallisissa lähteissä, kansansaduissa ja legendoissa on mainintoja suggestiosta. (Leppänen, 2000.) Kalevalassa muun muassa Väinämöinen nukuttaa soitollaan koko Pohjolan väen. Sitten itämaisia rentoutusmenetelmiä on muunneltu eri kulttuureihin sopiviksi. 1900-luvulla on länsimaissa kehitelty rentoutusmenetelmiä yhä edelleen. Merkittäviä kehittäjiä ovat olleet muun muassa Edmund Jacobson ja Johannes Schultz. (Kataja 1996, 6.)

2.1 Rentoutuminen käsitteenä

Usein ajatellaan, että rentoutuminen tarkoittaa lihasten jännityksen laukeamista. Rentoutuminen käsitteenä on kuitenkin paljon monitahoisempi ja se mainitaankin hyvin erilaisten asioiden yhteydessä. Arkipäiväisessä elämässä rentoutumisella tarkoitetaan rauhallista, miellyttävää ja jännityksestä vapaata olotilaa. Rentoutuksella tarkoitetaan menetelmiä, joilla kyseinen olotila saavutetaan. (Jansson 1982, 63.) Toisaalta rentoutuksella tarkoitetaan myös taitoa, jossa huomio käännetään omaan itseen ja pyritään aistimaan kehon tuntemuksia. Rentoutunut tunne syntyy, kun liiallisten ärsykkeiden tulo limbiseen järjestelmään ja isojen aivojen kuorikerroksen sensorisiin säätelykeskuksiin vähenee (Helin 1996, 296-297). Limbinen järjestelmä säätelee ihmisen emotionaalisia motiiveja, kuten aggressioita, pelkoja, valveillaoloa, nukkumista, jännittämistä ja rauhoittumista (Hyvärinen, Teräväinen & Huttunen 1977,

343). Limbinen järjestelmä myös tulkitsee kokemusta tunteiden ehdolla ja on yhteydessä muistiin, joka ohjaa muistikuvia ja sitä kautta emootioita (Kataja 2003, 19). Eri rentoutusmenetelmien yhteisenä tavoitteena on sekä vaikuttaa limbiseen järjestelmään rauhoittavasti että harjoittelun avulla saavuttaa fyysinen (lihasjännityksen vähentäminen) ja psyykkinen (rauhallinen, miellyttävä, levollinen) rentoutunut olotila (Helin 1996, 296-297; Setterlind 1990, 3).

Rentoutumista voidaan kuvailla myös erilaisina tajunnantilan vaihteluina, joita aikaan saadaan monin eri keinoin. Keinoina voivat olla aktiivitranssit, joihin liittyy tietty rytmisyys. Tällaisia ovat esimerkiksi hölkkä ja erilaiset tanssit. Tajunnantiloihin voidaan pyrkiä vaikuttamaan myös ulkoapäin, jolloin tällaisia keinoja kutsutaan passiivisiksi menetelmiksi. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset suggestio-, rauhoittumis- ja hiljentymisharjoitukset. (Kataja 1996, 6.)

Rentoutumisessa on eräitä peruskäsitettä, joihin rentoutusmenetelmät perustuvat tai joihin rentoutuksella pyritään. Näitä ovat suggestio ja transsi. Suggestio (suggestion) on lainattu ranskan kielestä. Se tarkoittaa pyrkimystä erilaisin suostuttelukeinoin, pyynnöin ja kehotuksin vaikuttamaan vastaanottajaan. Suggestio on rentoutujalle annettava yleensä sanallinen kehoitus, joka vaikuttaa konkreettisesti lihaksesta lähtevän rentoutumisen havaitsemisen ja kokemisen kautta. Suggestio voi olla joko yksilön ulkopuolelta tuleva tai sitten hänen itsensä aikaansaama autosuggestio eli itsesuggestio. (Fahler 1971, 21-30). Toisin sanoen suggestiolla tarkoitetaan toiseen henkilöön tai omaan itseen vaikuttamista, kuten esimerkiksi ajatusten, tunteiden, halujen ja käyttäytymisen muuttamista. Tarkoitus on vaikuttaa ihmisen tiedostamattomaan minään ja samalla saavuttaa kyky antaa itse itselle suggestiota, eli autosuggestiivinen taito.

Toinen peruskäsite on transsi. Synonyymejä tälle käsitteelle ovat hypnoositila, muunneltu tietoisuuden tila, rentoustila, syvä rentoustila, meditaatiotila ja tasapainotila. Transsitila on muuntunut tajunnan tila, joka ei ole tavanomaista ympäristöä tarkkailevaa tilaa eikä toisaalta myös untakaan (Setterlind 1990, 13). Transsitila on valvetilan muoto, jonka ero unitilaan on normaali EEG-käyrä, polvirefleksi, ajan ja

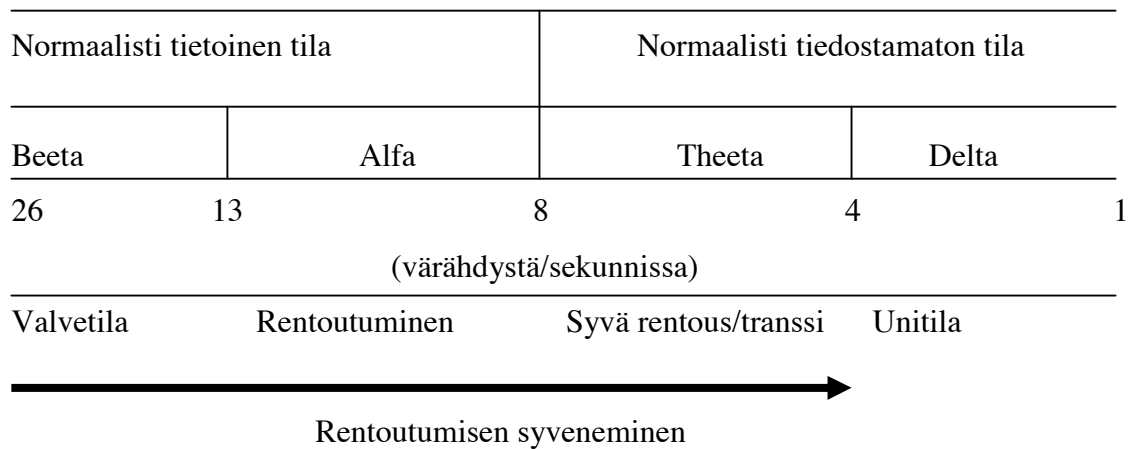
paikan tajunnan tila sekä tilojen kontrolloitavuus. Transsitilan syvyys voi vaihdella suurestikin. (Kataja 1996, 6.)

Rentoutumisen kokemuksia on vaikea kuvailla sanoin. Rentoutuminen on enemmän tunne kuin tietoinen tila. Rentoutustila ei ole kuitenkaan unitila, se on tietoinen ja fysiologinen tila, missä aineenvaihdunta on kuitenkin hidastunut. (Toivanen 1994, 29, 72-73.)

2.2 Rentoutumisen vaikutukset

Rentoutuminen vaikuttaa ihmiseen monella tavalla. Välittömästi rentoutumisen syvetessä on rentoutumisella vaikutusta hypotalamuksen välityksellä autonomiseen eli vegetatiiviseen hermostoon. Tarkemmin vaikutus kohdistuu sympaattisen ja parasympaattisen hermoston toimintaan. Niiden toiminta on monessa suhteessa toistensa vastainen ja niiden välinen tasapaino säätelee eri elinten esim. sydämen, verisuoniston ja hengitysteiden toimintaa. (Hyvärinen, Teräväinen & Huttunen 1977, 195–196; Kataja 1996, 6-7.) Rentoutumisessa nämä kaksi hermostoa tasapainottuvat, eli parasympaattisen hermoston osuus kasvaa ja sympaattisen osuus pienenee. (Kataja 1996, 7.)

Syvässä rentoutumisen tilassa yksilö luopuu tärkeimpien elintoimintojen ohjauksesta ja kontrolloinnista. Tällaisessa tilassa siirrytään tajunnantilan syventyessä aivoissa EEG – käyrällä (EEG -käyrä kuvaa aivokuoren sähköisiä rytmejä) alemmille hertsitaajuuksille, eli beeta -tasosta alfa- ja theeta -tasolle. Tätä kuvaa kuvio 1. Kuviossa delta-taso vastaa jo unen tasoa. Hertsitaajuuden lasku mahdollistaa siirtymisen toiminnan tasolla vasemman eli kontrolloivan aivopuoliskon alueelta oikean aivopuoliskon alueelle. Oikea aivopuolisko on enemmän luova, tunnepitoinen ja ei-tietoinen puoli. (Albrecht 1978, 171-172; Kataja 1996, 6; Lindh 1983, 9; Setterlind 1990, 17-18.) Oikean aivopuoliskon aktivoituessa on ajattelu enemmän luonteeltaan kokonaisvaltaista, luovaa, spontaania, tunteenomaista ja intuitiivista kuin älyllistä (Kataja 2003, 23).



Kuvio1. Rentoutumisen syvenemisen vaikutus aivojen hertsitaajuudelle EEG – arvoilla mitattuna (mukailtu Ahonen & Myllö 1996, 6; Kataja 2003, 30.)

Rentoutumistilan syvyyttä voidaan mitata monin eri keinoin, kuten subjektiivisilla mittareilla ja arvioinneilla, fysiologisilla ja hermostollisilla vasteilla sekä erilaisilla analyyseillä. Helppointa on arvioida itse, millaisessa tilassa rentoutumisen aikana on ollut. Yksi hyvä mittari on myös rentoutumiseen käytetyn ajan arvioiminen. Mitä muistamattomampi rentoutuja on ja mitä enemmän ajan arvio eroaa todellisesta käytetystä ajasta, sitä rentoutuneemmassa tilassa rentoutuja on ollut. (Kataja 2003, 31.)

Rentoutumistaidolla on monia positiivisia vaikutuksia ihmisen arkielämään. Näitä ovat muun muassa lisääntynyt stressinhallinta, lisääntynyt luovuus, lisääntynyt oppimiskyky, fyysisen palautumisen nopeutuminen, mentaaliharjoittelun tehostuminen, keskittymiskyvyn lisääntyminen, itsehoidollisuuden paraneminen, lisääntynyt itsetuntemus ja oman minän parempi ymmärtäminen, lepo ja voimien kerääminen sekä kyky käyttää ja hermottaa lihaksia tarkoituksenmukaisemmin. (Kataja 2003, 29-31; Kataja 1996, 12-13; Leppänen 2000; Liukkonen 1995, 83.) Ahdistus, pelko, masennus tai stressi voivat heikentää muun muassa havainto- , ajattelu- ja muistitoimintoja. Rentoutumisella, mielihyvän tunteella ja turvallisuuden kokemisella on päinvastainen vaikutus. (Anttonen & Helakorpi 1995, 106-107.) Rentoutuminen on hyvin yksilöllinen kokemus, toiset kokevat sen enemmän vaikuttavan fyysisesti ja toiset enemmän

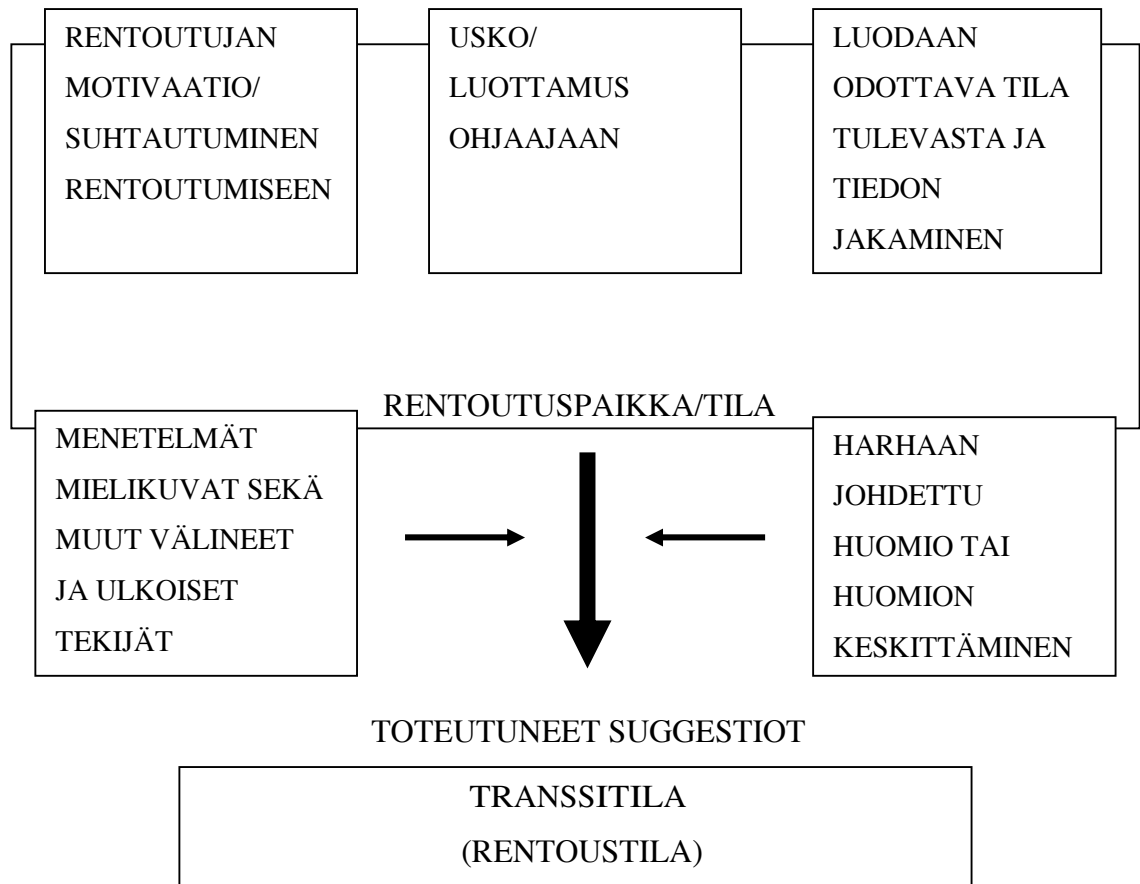
psykkisesti. Kuitenkin rentoutuminen vaikuttaa ihmiseen aina sekä psyykkisesti että fyysisesti. (Toivanen 1994, 16.)

Rentoutujilla on havaittu eri menetelmien, joista on saatavilla tutkimustietoa, käyttämisen yhteydessä hengitystiheyden, veren laktaatin ja sydämen lyöntitiheyden vähenemistä. Myös ihmisen alfa-aallot, ihmisen sähkönjohtumiskyky ja lämpötila lisääntyvät rentoutumisen aikana. Ihon lämpötilan nousu on selitettävissä verisuonten laajenemisella ja ääreisverenkierron lisääntymisellä. (Setterlind 1983, 228.)

Lihaskännitys on monien negatiivisten tunnetilojen, kuten levottomuuden, ahdistuksen ja pelon fyysinen ilmentymä. Näihin tunnetiloihin pystytään vaikuttamaan laukaisemalla lihaskännitystä. Alentamalla lihaskännitystä avataan mahdollisuudet myös psyykkiselle rentoutumiselle ja päinvastoin. (Setterlind 1983, 85.)

2.3 Rentoutumisen edellytyksiä ja johdatus opetus-oppimisprosessiin

Rentoutuneeseen tilaan pääsy ei ole ihan yksiselitteinen asia. Syvää rentoutunutta tilaa kutsutaan myös transsiksi. Jotta rentoutujat pääsisivät transsiin, vaaditaan ohjaajalta monien asioiden ennakkosuunnittelua ja harjoitusten oikeanlaisten olosuhteiden luomista. Olosuhteet lähtevät rentoutumisharjoituksen pitopaikasta. Jotta rentoutuminen ylipäätään olisi mahdollista, tulisi rentoutusharjoituksen pitopaikaksi valita rauhallinen, hyvin ilmastoitu ja jopa kodikas paikka. Mitä tutumpi ja hiljaisempi paikka on rentoutujille, sitä parempi. (Kataja 1996, 13.) Rentoutumiseen pääsyn edellytyksiä on esitelty kuviossa 2.



Kuvio 2. Rentoutumiseen vaikuttavat tekijät Katajan mukaan. (Kataja 1996, 13; Kataja 2003, 33-34.)

Rentoutuneeseen tilaan pääsyn edellytyksenä on rentoutumisen taidon opetteleminen. Kyseisen taidon opetteleminen on oppimisprosessi, johon pätevät normaalit opetus-oppimisprosessin lainalaisuudet. Niitä käsitellään myöhemmin. Kuten mitä tahansa uutta taitoa opeteltaessa vain sinnikkäällä ja säännöllisellä harjoittelulla voi tulla hyväksi rentoutujaksi. Oppimisprosessissa tärkein tekijä on oppijan motivaatio sekä hänen positiivinen suhtautumisensa rentoutumiseen. Tällöin harjoittelulla on vaikutusta ja sen avulla oppija oppii keskittämään ajatukset omaan itseän ja yhteen harjoitettavaan asiaan kerralla. Tällainen asia voi olla esimerkiksi hengitys. Rentousohjaajan on hyvä muistaa, mitä konkreettisempi keskittymisen kohde on, sitä nopeammin rentoutuja oppii ymmärtämään keskittymisen tärkeyden. (Kataja 2003 33-34.)

Rentoutuksen oppiminen voidaan jakaa Katajan (2003, 125) mukaan neljään vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on innokas kokeiluvaihe. Toisessa vaiheessa kokeminen on muuttunut ymmärtämiseksi ja tunnetasolla kokemiseksi. Kolmas vaihe on kokemusten havainnointia suhteessa omaan itseen. Tällöin tehdään tarkkoja havaintoja tunteista, mieli- ja muistikuvista sekä ruumiin fyysisistä tuntemuksista. Tällöin havaitaan omia käyttäytymisen malleja. Neljännessä vaiheessa opitaan yhdistämään omat kokemukset ja muu ympäristö. Tällöin opitaan tekemään omia päätelmiä ja soveltamaan niitä käytäntöön.

Rentoutuksen ohjaajan toiminnalla on iso vaikutus rentoutumisen onnistumiseen ja oppimiseen. Ohjaajan on hyvä olla rauhallinen, sensitiivinen, salliva ja tietoa antava. (Kataja 2003, 34.) Ennen rentoutusta ohjaajan olisi hyvä myös keskustella ryhmän kanssa. Sensitiivinen ja aito kiinnostus rentoutujia kohtaan luo hyvän ja turvallisen ilmapiirin sekä parantaa rentoutujien motivaatiota. Keskustelulla ja kuuntelulla ohjaaja poistaa ryhmän jäsenissä vallitsevaa jännitystä ja pelkoa. Pelkojen poisto osittain vaikuttaa rentoutuksen onnistumiseen. Keskustelun avulla ohjaaja saa tietoa ryhmästä ja osaa valita oikeat menetelmät sekä mielikuvat rentoutukseen. (Kataja 1996, 13.)

2.4 Rentoutuskurssilla käytetyt salirentoutustekniikat

Eri rentoutusmenetelmät voidaan jakaa aktiivisiin lihaksista lähteviin, hengitysharjoituksiin ja keskittymis-rauhoittumis-suggestiotekniikoihin sekä psykoterapeuttisiin tekniikoihin. Rentoutuksen ohjaaja voi halutessaan yhdistellä eri tekniikoita, kun rentoutujien taidot rentoutuksessa paranevat. (Matthews & Justice 1983.) Yhteinen tavoite kaikille menetelmille on hengityksen säätely ja tietoisesti keskittymällä lihasrentouteen pyrkiminen.

Rentoutustekniikat voidaan karkeasti jakaa fysiologisiin ja psykologisiin eli keskittymis- ja rauhoittumismenetelmiin. Fysiologisia aktiivisia tekniikoita ovat esimerkiksi liikunta, progressiivinen rentoutus, venytysmenetelmät, hieronta, itku,

nauru, saunominen, avantouinti, kylvyt, alkoholi, huumeet, tupakka ja erilaiset hengitysharjoitukset. (Helin 1996, 298–299.) Fyysiset tekniikat voidaan jakaa vielä passiivisiin ja aktiivisiin tekniikoihin. Psykologisia tekniikoita ovat esimerkiksi autogeeninen rentoutus, mietiskely, jooga, hypnoosi, suggestiorentoutukset ja nukkuminen (Helin 1996, 298; Kataja 1996, 69.) Keskittymis- ja rauhoittumistekniikoissa hiljennytään sisäiseen maailmaan tai pyritään erilaisten ärsykkeiden, eli suggestioiden avulla rentoutumaan. (Kataja 2003, 52).

2.4.1 Hengitystekniikka

Yleensä aktiivisissa rentoutustekniikoissa pyritään opettamaan oikeanlainen hengitys. Hengitystekniikan käyttäminen onkin yksi käytetyimmistä rentoutustekniikoista (Helin 1996, 229). Stressaantunut ja vihainen ihminen hengittää pinnallisesti, palleaa ja kurkunpään lihaksia jännittäen, jolloin hengityksestä tulee nopeaa ja jopa katkomaista (Kataja 1996, 21). Oikean hengitystekniikan tärkeys ihmisen hyvinvoinnille on tiedetty jo kautta aikojen itämaisessä lääketieteessä. Länsimainen lääketiede on vasta myöhemmin alkanut puhua tehokkaan hengityksen puolesta rentoutumisen yhteydessä (Sutcliffe 1992, 60).

Hengitysharjoituksia on monenlaisia. Yleensä niissä aluksi keskitytään tarkkailemaan hengityksen rytmillisyyttä, onko se lyhyttä, nopeaa, pinnallista vai raskasta. Tavoitteena on saavuttaa hengityksen rytmillisuus, jossa sisään- ja uloshengitys olisivat yhtä pitkiä. Sisään- ja uloshengitystä rytmittää vielä niiden välinen tauko, joka on pituudeltaan puolet niiden kestosta. (Kataja 1996, 21–24.) Harjoitusta voidaan tehostaa olemalla mahdollisimman hyvässä asennossa ja laittamalla kädet ohjaamaan hengitystä tiettyyn kohtaan, kuten esimerkiksi kylkiin (Felix 1988, 77). Rauhallinen hengitys parantaa keskittymistä ja auttaa rauhoittumaan sekä elvyttää rintakehän liikkuvuutta ja hengityslihaksiston toimintakykyä (Kataja 2003, 53). Pelkkä muutama rauhallinen ja syvä hengitys saattavat rentouttaa ihmistä niin paljon, että hänen suorituskykynsä paranee (Toivanen, 1996, 939). Stressitilanteessa jopa 20% aikuisista hengittää pinnallisesti. Tällöin oireina saattaa olla huimausta, hikoilua, sydämen lyöntitiheyttä ja

sormien jäykkyyttä sekä kylmyyden tuntemista. Mikäli ihminen ylihengittää lievästikin, päivän mittaan lihakset jäykistyvät varsinkin ylävartalossa. Tällöin saattaa esiintyä myös ahdistuksen tuntemuksia. (Helin 1995, 10.)

2.4.2 Jacobsonin tekniikka

Rentoutuksen opettelun alkuvaiheessa opitaan aistimaan lihasjännitys, johon päästään progressiivisella rentoutuksella. Progressiivinen rentous perustuu eriasteisiin lihasjännitysharjoituksiin. (Kobler 1969, 9.) Eriasteisten lihasjännitysten tiedostaminen opettaa aistimaan eron jännittyneen ja rennon lihaksen välillä. Tämä puolestaan opettaa liikesuoritusten taloudellisuuteen ja tarkoituksenmukaisuuteen. Tällöin turhat lihasten jännitystilat purkautuvat. (Setterlind 1990, 11-12.)

Tohtori Edmund Jacobsonin 1920-luvulla kehittämä tekniikka on eräs progressiivisista lihasrentoutustekniikoista. Tekniikassa jännitetään ja laukaistaan lihaksen jännitys aktiivisella toiminnalla (Felix 1989, 116). Näin opitaan tuntemaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero. Menetelmä on aktiivinen ja progressiivinen. Rentoutuminen on jännityksen suora fysiologinen vastakohta. (Jacobson 1938, 28-39.)

Harjoitus tapahtuu siten, että yhtä lihasryhmää kerralla jännitetään joko istuen, seisten tai maaten 2-6 sekunnin ajan. Tämän jälkeen lihakset rentoutetaan mahdollisemman täydellisesti vähintään 30 sekunniksi. Harjoitus aloitetaan yleensä suurista lihasryhmistä ja selkeistä jännityksistä, joista edetään yhä pienempiin lihasryhmiin. Madollisuuksien mukaan jännittäminen toistetaan 2-3 kertaa jokaiselle lihasryhmälle. (Felix 1989, 116; Helin 1995, 9; Jacobson 1938, 42; Kataja 2003, 73-77.)

Lihasta jännitetään staattisesti ja tekniikan fysiologiset vaikutukset perustuvat vaikuttaja- ja vastavaikuttajalihasen hermostollisiin yhteyksiin. Mitä enemmän toista jännittää, sitä enemmän toinen rentoutuu. (Kataja 2003.73-77.) Joskus lihakset voivat olla jännittyneinä niin pitkään, että unohtaa, miltä rentoutunut lihas tuntuu (Leppänen 2000). Tekniikka kehittää rentouden aistimuksen lisäksi myös lihasvoimaa. (Kataja

1996, 51.) Progressiivinen rentoutus alentaa myös hengitystiheyttä, sykettä ja lihasjännitystä sekä nostaa ihon lämpötilaa. (Setterlind 1990, 99-100.)

2.4.3 Venyttely ja hieronta

Venyttely on myös yksi rentoutustekniikka. Venyttelyn rentouttava vaikutus perustuu aineenvaihdunnan palamisjätteiden poistamiseen lihaksistosta. Venytysrentoutumisen Venyttelyä voi tehdä yksin, pareittain tai vaikka ryhmässä. Tärkeää on pyrkiä opettamaan rentoutujaa sekä hengittämään venyteltäessä syvään että aistimaan eron venyvän ja rennon lihaksen välillä. Eron hahmottamisessa auttaa myös aistia lihasten eroa ennen ja venyttelyn jälkeen. Kehittyessään rentoutuja huomaa eron helposti. Venyttelyssä voidaan käydä läpi kaikki raajojen lihakset. Pareittain tehdessä myös venytys ja ravistelu voidaan tehdä raajoittain. Venyttely on yksi aktiivisista fyysisistä rentoutusmenetelmistä. (Kataja 1996, 55-59.)

Venyttelyn osa-alueeseen kuuluu myös niin sanottu venytys-ravistus –harjoitus. Tässä harjoituksessa pari venyttää eli vetää raaja kerrallaan raajoja pois päin rentoutujasta. Venytys ja rentoutusaikojen tulisi olla kestoaltaan noin 15–20 sekuntia. Tätä harjoitusta tehdessä on tärkeää pyrkiä opettamaan rentoutujaa sekä hengittämään venytettäessä syvään että aistimaan eron venyvän ja rennon lihaksiston välillä. Kehittyessään rentoutuja huomaa eron helposti. (Kataja 1996, 55-59.)

Pareittain voi tehdä myös hierontaa. Hierontaa on käytetty jo tuhansia vuosia kohentamaan kylvyn jälkeistä oloa, kuntouttamaan toipilasta ja valmistamaan liikkujaa edessä olevaa liikuntasuoritusta varten. Hieronnan vaikutukset ovat moninaiset: hieronta nopeuttaa kuona-aineiden ja palamisjätteiden poistumista, vilkastuttaa verenkiertoa, lievittää lihassärkyä sekä antaa hyvää oloa ja rentoutusta. (Kataja 2003,80.)

2.4.4 Mielikuvarentoutuminen

Tämä tekniikka perustuu rentoutujan mielikuviin, jotka voivat olla ulkoa päin annettua tai rentoutujan itsensä keksimiä. Tässä tekniikassa rentoutuminen ja vapautuneisuuden tunne saavutetaan aluksi myönteisyyttä ja mielihyvää tuottavilla mieli- ja muistikuvilla, kuten matkoilla, miellyttävillä muistoilla ja ympäristöillä. Taidon kehittyessä mukaan voidaan ottaa näkö-, kuulo-, tunto- ja hajuaisimia stimuloivia mielikuvia. (Kataja 2003, 111-113, Björkman 1982, 163-165.)

Yleisesti kaikkien mielikuvien käyttäminen rentoutusharjoituksissa kehittää aivotoimintaa tasapainottamalla oikean ja vasemman aivopuoliskon vireystilaa. Lisäksi niiden käyttäminen parantavat keskittymis- ja oppimiskykyä sekä ongelmanratkaisutaitoa. Mielikuvitus ja mielikuvien käyttö on tärkeä osa rentoutusharjoitusten sovellutuksia, koska niiden avulla pystytään kehittämään rentoutujan rentoutumiskykyä. (Matilainen 1987, 31.)

2.4.5 Suggestiorentoutus

Suggestiivisilla tekniikoilla tarkoitetaan harjoituksia, joissa rentoutuksen ohjaaja antaa rentoutujille ohjeita eli ”*suggestioita*” rentoutukseen pääsemiseksi. Rentoutustila voidaan saavuttaa erilaisten tekniikoiden avulla, kuten suorilla ja epäsuorilla suggestioilla, mielikuvilla sekä värimielikuvilla. Suggestiorentoutuksessa keskitytään myös sekä rentoutumiseen että oikeaan hengitystekniikkaan, hengityksen tulee olla tasainen ja rauhallinen. (Kataja 1996, 25-26.)

Käytetyin suggestiorentoutusharjoitus on Johannes Schultzin hypnoosin pohjalta kehittämä tekniikka. Schulzin tekniikassa käydään kaikki päälihasryhmät läpi rentouttaen niitä puheen avulla. Tarkoituksena on opettaa ihmisiä aistimaan lihaksissa erilaisia tuntemuksia. Tällaisia tuntemuksia ovat painon, lämmön ja rentoutumisen olotila. Eri näkemyksiä on siitä, mistä lihasryhmistä pitäisi rentoutuksen aloittaa. Yksi

teoria on, että aloitetaan käsistä, koska aivoissa on eniten käsiä motorisoivia yksiköitä. Toinen tapa on aloittaa jaloista ja edetä sieltä loogisesti ylöspäin. (Kataja 1996, 26.)

Schultzin rentoutustekniikan tarkoituksena on kehittää rentoutujan sensorista tietoisuutta ihmisen fysiologisista prosesseista käsin. Pääasiassa tämä tapahtuu lihasjännittyyneisyyden, ruumiinlämmön, verenkierron ja sydämen sekä hengityksen rytmeistä käsin. (Jencks 1977, 59.)

2.4.6 Autogeeninen rentoutuminen

Autogeenisellä rentoutuksella tarkoitetaan tekniikkaa, jossa rentoutuja itse rentouttaa itsensä. Tekniikka eroaa siis suggestiorentoutustekniikasta siten, että nyt rentoutuja itse tekee harjoituksen omatoimisesti, harjoitus ei siis ole erillisen ohjaajan teettämä. Autogeenistä tekniikkaa ovat kehitelleet edellä mainittu Johannes Schultz sekä myös Emile Cou  n ja Jos   Silva. (Kataja 1996, 41.)

Autogeeninen rentoutus on psykologinen tekniikka, joka perustuu miellyttävien mielikuvien luomiseen, keskittymiseen, rauhoittumiseen ja itsesuggestioihin. Aluksi rentoutuja etsii täysin passiivisen tilan sisäistä rentoutumista varten. Rentoutuja keskittyy tuntemaan rauhallisuutta ja hän rentouttaa itse omaa mieltä sekä kehon elimiä ja -toimia. Rentoutujan on annettava periksi rentoutumiselle, mikä mahdollistaa sisäisten voimien k  yt  n. Tekniikan avulla voidaan parantaa psykosomaattisia ja elimellisiä oireita sekä yleistä elämän laatua. Taitava rentoutuja pystyy autogeenisell   rentoutuksella vaikuttamaan myös autonomisen hermoston toimintaan. (Schultz 1942, 20-45.)

Autogeenisen rentoutuksen tavoitteena on pyrkiä itsenäisesti vaikuttamaan elintoimintoihin niin, että tarpeen vaatiessa rentouttaja itse kykenisi automaattisesti rentouttamaan kehonsa (Schulz 1969, 10-11). Tämän taidon hallitessaan, pystyy rentoutuja rentouttamaan itsensä melkein missä vain (Felix 1989, 113).

3 VESIRENTOUTUS JA SEN TAUSTATEKIJÄT

Ihmiskunnan historiassa vettä on usein pidetty maagisena elementtinä. Useat kulttuurit ovat pitäneet vettä kaiken olevaisuuden elämännesteenä – salaperäisenä, mahtavana ja pyhänä aineena, joka ylläpitää elämää. Vesi kiehtoo ihmismieliä ja jokaisella ihmisellä on erilaisia tunteita vettä kohtaan. Syytä siihen ei ole vielä täysin selvitetty. (Anttila, 2005.)

3.1 Vesi elementtinä

Vesiharjoittelua käytetään yhä enemmän niin kuntoutuksessa kuin kuntoilu- ja terveysliikuntamuotonakin. Vesi on pehmeä harjoitusympäristö henkilöille, joille maalla tapahtuva liikunta on kivuliasta. (Pöyhönen 2004.)

Veden hydrodynaamiset ominaisuudet (hydrostaattinen paine, lämpötila, noste, tiheys, vastus, virtaus ja väreily) tekevät vedestä erilaisen elementin ilmaan verrattuna. Nämä ominaisuudet aktivoivat ihmisiä olemaan ja liikkumaan vedessä. (Sääkslahti ja & Numminen 1997, 30.) Ominaisuudet ovat seurausta veden tiheydestä, joka on noin tuhatkertainen (770) ilmaan verrattuna. Arkkimeden lain mukaan veteen upotettu kappale menettää painostaan yhtä paljon kuin sen syrjäyttämä vesimäärä painaa. Veden nosteen ansiosta ihminen painaa vedessä vähemmän kuin maalla. (Holmberg & Perkkiö 1988, 125-128; Keskinen 2003; Kosonen 2004, 8.)

Fysiologisesti vedessä oleilu vaikuttaa seuraavasti. Sydämen syketaajuus on tutkimusten mukaan keskimäärin 10–15 lyöntiä alhaisempi vedessä kuin maaolosuhteissa. Henkilökohtaiset erot ovat suuria ja ne johtuvat esimerkiksi veden lämpötilasta, upotussyvyydestä ja asennosta. Verenpaineen osalta tutkimustulokset ovat ristiriitaisia, mutta ne pääsääntöisesti osoittavat, että huomattavia eroja maan ja veden välillä ei ole havaittu. (Keskinen 2003; Pöyhönen 2004.) Veden hydrostaattinen paine

vaikuttaa aineenvaihtelun säätelyyn. Paineen vaikutuksesta kehon ääriosien imunesteet ja laskimoveri virtaavat rintaontelon alueelle ja sisäelimiin. Veri keskittyy ihmiskehon keskiosiin. (Keskinen 2003.)

Vedessä oltaessa on veden lämpötilalla suuri vaikutus ihmiseen. Sekä vesi että lämpö rentouttavat ihmistä. Yhdessä niiden rentouttava vaikutus kertaantuu. Lämmin vesi laskee verenpainetta, lisää veren virtausta ihoon ja lihaksiin, vähentää lihasten jännittyneisyyttä, tehostaa verenkiertoa ja immuunijärjestelmää, auttaa elimistöä kuljettamaan paremmin happea ja ravintoa sekä vähentää kivun tunnetta. Toisaalta kylmä vesikin aiheuttaa monille rentouttavan jälkivaikutuksen. Avantouimareilla voi neljäasteisessa vedessä oleilun jälkeen olla ainutlaatuisen rentoutunut olo. Mitä kylmempää vesi on, sitä enemmän pitää kylmän välttämiseksi ihmisen siinä liikkua. (Anttila 2005, 2-3.)

3.2 Vesiterapiaa jo vuosisatojen ajan

Kauan sitten on jo huomattu veden parantavat voimat, sillä vesiterapiaa on annettu jo vuosituhansien ajan terapiaa tarvitseville ihmisille. Vesirentoutus ei ole suoranaisesti vesiterapiaa, vaikka se tietynlainen terapiamuoto onkin. Vesirentoutusta voi hakea ja saada myös ilman lähetettä.

Vesiterapiasta voidaan käyttää useita nimikkeitä. Kirjallisuudessa nousee esiin englanninkielestä tulevan termin hydroterapia lisäksi mm. vesiterapia, allasterapia tai allasharjoittelu. Sana hydroterapia (engl. *hydrotherapy*) on lähtöisin kreikan kielestä. Vesi ja vedessä tehty vesiterapia ovat ihmisten hoitomuotona vanha menetelmä. Rooman ja Kreikan kulttuureissa vesiterapiasta käytettiin aluksi ns. passiivisia muotoja eli kylpyjä. Antiikin Kreikassa ymmärrettiin veden parantava voima. (Becker & Cole 1997, 20-25.)

Passiiviset kylvyt perustuivat veden ominaisuuksien, kuten esimerkiksi lämpöominaisuuksien hyväksikäyttöön. Veden lämpötilaa muuttamalla on todettu voitavan vaikuttaa aineenvaihduntaan ja näin ollen lievittää kipua. Käytettyjä termisiä hoitomuotoja ovat lämpö- ja kylmäkylvyt. Vesihieronta on myös yksi kylpymuoto, jossa virtaavalla vedellä pyritään lisäämään pintaverenkiertoa ja rentouttamaan näin lihaksia. (Bogoljubov 1991, 29-35 .)

Kreikkalaiset ymmärsivät ensimmäisinä noin 500 eKr. fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyden ja alkoivat soveltaa tätä myös vesiterapiassa. Näin kylvyistä kehittyi aktiivisempi vesiterapian muoto, jossa veden kemiallisten ominaisuuksien lisäksi alettiin aktiivisesti hyväksikäyttää myös veden fysikaalisia ominaisuuksia. Lämpimässä vedessä suoritettuja aktiivisia kylpyjä on rekisteröity käytettävän jo 330-luvulla mm. reumaatikkojen ja loukkaantuneiden oireiden lievitykseen. (Becker & Cole 1997, 20-25.)

Kiinnostus hydroterapiaa kohtaan on säilynyt vielä nykypäiviinkin asti. Ehkä syynä on sen vaikutukset, vedessä tehtyjen terapiahoitojen on todettu parantavan hapenottokykyä, aineenvaihduntaa, elimistön sisäistä verenkiertoa ja immuunijärjestelmää. (Kosonen 2004, 13-14.) Uusimmissa tutkimuksissa esimerkiksi Vitorino (2005) on huomannut hydroterapian auttavan muun muassa elämän laadun parempana kokemisessa ja yöunen määrän lisäämisessä.

3.3 Vedenpelko

Vaikka monen ihmisen mielestä vesi on paras elementti, missä olla ja liikkua, niin kaikille tämä ajatus ei ole itsestäänselvyys. Uimaopettajan vaikeimpia opetettavia ovat lapset tai aikuiset, joilla on pelkotiloja vettä kohtaan. Tällaisten negatiivisten ajatusten taustalla saattaa olla myös pelkästään veden kokeminen epämiellyttäväksi elementiksi, vedessä ollessa sitä menee suuhun, nenään ja korviin. Varsinkin ihmiset, joilla ei ole

vedestä juuri lainkaan kokemuksia, saattavat suhtautua sitä kohtaan luonnostaan varauksellisesti tai jopa pelokkaasti. (Keskinen, 2004.)

Varauksellisuutta ja pelkotiloja sinällään aiheuttavat todelliset tai epätodelliset emotionaaliset tunteet, jotka tässä tapauksessa kohdistuvat vettä kohtaan (Wolman 1979, 27). Ihmisen havaitessa veden epämiellyttäväksi tai jopa pelottavaksi, reagoi hän tilanteessa tavalla, jota voidaan kutsua peloksi. Syyt, jotka herättävät pelkotiloja ja ahdistuneisuutta, ovat monenlaisia ja niitä voi olla vaikea määrittää. (Toskala 1982, 6-8.) Eräitä tällaisia syitä ovat Keskinen (2004) mukaan lapsuudessa aiheutuneet onnettomuudet tai sitten vanhempien esimerkki ja lapsen tahallinen pelottelu.

Opettajan kannalta katsottuna on hänen tehtävänä ottaa opetuksessaan aristelevat ja vettä pelkäävät oppilaat suurena haasteena vastaan. Tällaiset oppilaat saattavat keksiä monenlaisia selityksiä, jotta välttäisivät veteen menemisen tai he jopa kieltäytyvät menemästä sinne kokonaan. Vedessä he saattavat uskaltautua vain uima-altaan matalaan päähän, syvemmälle joutuessaan he tarrautuvat kaiteeseen tai jopa jäykistyvät kokonaan paikalleen. Tällöin jännittyneisyyden voi havaita heidän kasvoiltaan ja se näkyy myös raajojen jäykkyytenä (Hardy 1988, 33-35). Nämä kaikki ovat pelon ja ahdistuneisuuden tunnusmerkkejä. Mikäli opetustilanteessa tai ennen sitä ilmenee jonkin asteisia negatiivisia pelkotiloja vettä kohtaan, tulee opettajan tämä huomioida ja valita sopivat pedagogiset menetelmät pelokkaille oppilaille. Näin vältetään lisävahingon aikaansaaminen. (Pantzar 2005, 39.)

Tässä tutkimuksessa käytän termiä ”vedenpelko” kuvaamaan niitä negatiivisia tuntemuksia vettä kohtaan, joita kurssilla saattaa ilmetä. Tämä termi on yleisesti tunnettu ja se on myös Suomen psykiatriayhdistyksen (1997, 117) tutkimuksessaan käyttämä termi.

3.4 Vesirentoutus

3.4.1 Kurssilla käytetyn vesirentoutusmenetelmän tausta

Vesirentoutus on lämpimässä vedessä tapahtuva rentoutuskeino. Vesi on lämpötilaltaan 30–37 astetta. Vesirentoutuksessa veden lämpötilan, -virran, keinuvan liikkeen, rentouttajan käsittelyn ja äänen avulla saadaan aikaiseksi rentoutumista. (Anttila 2005, 3.)

Tutkimuksessani käytetty AquaHarmony –vesirentoutusmenetelmä on kehitelty saksalaisesta Liquid Sound -nimisestä vesirentoutusmenetelmästä, mitä on tarjottu ihmisille vuodesta 1993 lähtien Bad Sulza –nimisessä kylpylässä. (Anttila, 2005). Liquid Sound vesirentoutuksen ideana oli kellua lämpimässä vedessä musiikin ja valojen ympäröimänä. Tämän uskottiin tarjoavan uusia tapoja rentoutua myös sellaisille, joille tavanomaiset rentoutusmuodot eivät soveltuneet. Rentoutusmuodon tarkoituksena oli perehdyttää ihminen syvään ja vaivattomaan rentoutumiseen, jolloin hyvän olon tunne ihmisessä lisääntyisi monella tavalla. Psykologi Renate Maerten kehitti Liquid Soundia yhä edelleen tutkimalla sitä vuonna 2001 sadalla henkilöllä. Tutkittavat kelluivat 50 minuuttia passiivisesti lämpimässä vedessä selällään, silmät suljettuna ja korvat veden pinnan alla ollen, samalla vedenalaista musiikkia kuunnellen. Kyselyiden tuloksina oli, että Liquid Sound vähensi tutkimuksessa olleiden stressin oireiden tuntemuksia sekä rentoutti mieltä ja kehoa. Samoin menetelmän todettiin mahdollistavan ns. euforisten transsitilojen tuntemisen ja sillä oli positiivisia vaikutuksia unihäiriöihin sekä sen todettiin vähentävän kroonista kipua. (Schneider, 2003.)

Suomalainen vesiliikuntakouluttaja Eevaliisa Anttila kävi kyseisen Liquid Sound –vesirentoutusmenetelmää hyödyntävän AquaWellnes –ohjaajakurssin Saksassa syksyllä 2003. Tämän kurssin innoittamana hän järjesti ensimmäisen kehityskoulutuksen Jyväskylässä kyseisestä vesirentoutuksesta. Olin itse tällä kaksi kuukautta kestäneellä kurssilla mukana. Tarkoituksenamme oli kehitellä vesirentoutusta yhä eteenpäin.

Kehitystyö on tämänkin jälkeen jatkunut Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy:n vesirentoutustiimissä, johon on kuulunut monien eri alojen työntekijöitä, kuten esimerkiksi lääkäri-psykoterapeutti, fysioterapeutti, liikunnanopettaja, musiikkiteoreetik ja psykologi. Kehitystyön perusteella tämä tiimi on nimennyt menetelmän AquaHarmonyksi, jota termiä myös minä tutkimuksessani tarkoitan puhuessani vesirentoutuksesta. (Anttila 2005, 2.) Eevaliisa Anttila on tehnyt vuonna 2005 AquaHarmony –oppaan, mikä antaa kyseisestä rentoutusmuodosta perustietoa.

3.4.2 AquaHarmonyn kuvaus

Tässä menetelmässä hyödynnetään veden rentouttavaa vaikutusta ja tehostetaan sitä valaistuksen, musiikin ja ohjaajan työskentelyn avulla. Menetelmässä rentoutumista annetaan pareittain, rentouden antajan ollessa rentouttaja ja rentouden vastaanottajan ollessa rentoutuja. Rentouttaja voi vedessä kaikin mahdollisin keinoin rentouttaa rentoutujaa. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi rentoutujan käsin kelluttaminen, veden virran tunteen tehostaminen keinuttavalla liikkeellä, hierominen, kevyt venyttely, vedenalainen meditatiivinen musiikki käyttäminen ja mahdollisesti vedenalaiset liikkeet. Vedessä manipuloiminen saa rentoutujan kehon tuntumaan painottomalta (Anttila 2003, 86; 2005, 2). Eräät kokeilijat kertovat hämmästyvänsä mielihyvän tunteen voimakkuutta ja emotionaalisuutta (Anttila 2005, 2).

AquaHarmonyn tavoitteina on, että rentoutuja rentoutuu sekä fyysisesti että psyykkisesti. Tavoitteena on myös, että hän oppii tuntemaan jännityksen ja levon eron sekä siirtämään vedessä oppimansa rentoutuneisuuden osaksi arkielämäänsä. Seuraavassa yhden tunnin kestävän yksilöllisen AquaHarmony - vesirentoutuksen eteneminen. Rentoutus toteutetaan mahdollisuuksien mukaan 30-37 asteisessa vedessä, tätä kylmemmän veden on todettu aiheuttavan lihasvärinää (Keskinen, 2003). Tällöin rentoutuminen on vaikeampaa. Lämmin vesi sinällään jo rentouttaa ihmistä. Lämpimässä vedessä oleminen lisää ääreisverenkiertoa, mikä vähentää kivun tuntemista ja lisää pehmeiden kudosten sekä nivelten taipuisuutta näin sallien suuremman venytyksen teon. (Dull 1993, 87, Anttila 2005, 2-3.)

Ennen varsinaista vesirentoutumista pyritään tulevan rentoutujan terveydentilaa ja suhtautumista veteen kartoittamaan alkukyselyn avulla. Kyselyn jälkeen siirrytään varsinaiseen rentoutumiseen. Vedessä oltaessa on aluksi tarkoitus totuttaa rentoutuja ohjaajaan ja veteen, tällöin hiljennytään ja ollaan selinkellunta-asennossa. Silmät pidetään kiinni ja tehdään hengitysharjoituksia sekä harjoitellaan tietoista rentoutumista. Rentoutuksen apuna käytetään kellunta-apuvälineitä ja ohjaaja liikuttaa rentoutujaa eri tavoin veden päällä.

Seuraavaksi pyritään pääsemään jo syvemmälle rentoutumisen tilassa. Tähän rentouttaja pyrkii tekemällä erilaisia rentouttavia tekniikoita, liikkeitä, venytyksiä ja hierontaa samalla kun rentoutuja rentoutuu yhä syvempään rentouden tilaan. Tässä vaiheessa kasvot ovat vielä veden päällä.

Tämän jälkeen pyritään pääsemään jo syvärentouden tasolle. Rentoutuja saa halutessaan kokea vedenalaisia rentoutustekniikoita. Syvärentoutusvaihe tehdään vedenalaisilla rentoutustekniikoilla vain, jos rentoutuja on riittävän vapautunut. Vedenalaisissa tekniikoissa käytetään apuna nenänsuljinta. Vedenalaistekniikoita ovat monenlaiset veden alla tapahtuvat keinutusliikkeet, pyörimiset, kuperkeikat ja aaltomaiset liikkeet.

Lopuksi tehdään palautusvaihe, joka on samalla orientaatiovaihe takaisin tietoiseen ympäristöön. Rentoutuja palautetaan vedenalaisista tekniikoista vedenpäällisiin tekniikoihin. Hänet vapautetaan nenänsulkimesta, siirrytään yhä hitaampiin ja pienempiin liikkeisiin, autetaan nojaamaan seinään ja hierotaan kevyesti kasvojen ja pään alueelta kunnes rentouttaja irrottaa otteensa rentoutujasta, lopuksi hänen sormenpäistään. Alkukeskustelussa on sovittu, että sormenpäistä irrottaminen on merkki rentoutujalle rentoutumisen loppumisesta, siihen asti rentouttaja pitää hänestä huolta. Rentoutuksen jälkeen asiakkaan annetaan olla rauhallisesti esimerkiksi saunassa. Näin annetaan vesirentoutuksen vaikutuksen syventyä.

Edellä kuvatut vaiheet ovat yksilöllisiä. Niitä sovelletaan kunkin rentoutujan valmiuksien, veteen suhtautumisen ja muiden yksilöllisten ominaisuuksien sekä toiveiden mukaan. Esimerkiksi joku voi haluta mahdollisimman paljon vedenalaista rentouttamista ja taas toinen tuntee olonsa turvallisimmaksi, jos käytetään kellunta-apuvälineitä koko ajan. Vesirentoutuksen ohjaajan on tärkeää tunnistaa rentoutujan valmiudet niin, että mitään ei tehdä rikkoen rentoutujan rajoja. (Anttila 2003, 86; 2005, 2-7.)

Vesirentoutus sisältää myös riskitekijöitä, siksi vesirentoutuksen ohjaajan tulee omata erinäisiä tietoja ja taitoja. Hänellä tulee olla valmiudet antaa tarvittaessa ensiapua. Hänellä tulee olla myös kyky luoda henkisesti turvallinen ilmapiiri, sillä vesirentoutujan tunnetilat saattavat olla voimakkaitakin. Ohjaajalla tulee olla siis asianmukainen koulutus, jotta vesirentoutus olisi turvallista ja miellyttävää. Myös rentoutujan sairaudet saattaa aiheuttaa riskitekijöitä vesirentoutuksessa. Verenpainetauti ja sydänviat saattavat aiheuttaa ongelmia rentoutujalle, samoin kuin monet muut sairaudet, kuten esimerkiksi kuumesairaudet, influenssat, sieni-ihottumat ja avohaavat. Näitä ilmetessä vedessä oleilua ei muutoinkaan suositella. (Anttila 2005, 5.)

4 OPETUS-OPPIMISTAPAHTUMAA OHJAAVIA TEORIOITA

Oman opettajuuden pohtiminen on tärkeää, sillä opetuksen kriittinen tarkastelu ja itsereflektointi kehittävät opetusta. Opetusprosessin tarkastelu on sikäli myös tärkeää, että siten pystyy havainnoimaan omaan opetusfilosofiaan sopivat käyttöteoriat ja opetusmenetelmät. Menetelmiä on lukuisa joukko. Seuraaviin kappaleisiin olen koonnut omalle opetukselleni sopivat ja opetustani ohjaavat menetelmät. Osa-alueina ovat ihmiskäsitys, käsitykset opetus-oppimistapahtumasta ja siihen vaikuttavat menetelmät.

4.1 ”Hyvän opettajan” tunnusmerkkejä

Opetustapahtuman tärkein johtoaikajatus on oppilaan kokonaispersoonallisuuden monipuolinen ja tasapainoinen kehittäminen. Opetus ei ole vain kognitiivisten toimintojen ja tietojen tuottamista, vaan opetustapahtumaan liittyvät vahvasti myös opetuksen tavoitteet ja arviointi sekä pyrkimys kasvatukseen. Sekä opettajan että oppilaan väliset tunteet ovat myös opetustapahtumassa vahvasti mukana. (Patrikainen 1999, 34–35.)

Hyvin keskeinen asia opetus-oppimistapahtumassa on opettajan ja oppilaan välinen suhde. Opettaminen on vastavuoroista vuorovaikutusta oppilaiden kanssa. Jos opettajan ja oppilaan välinen yhteistyö ei suju, ei oppimistakaan tapahdu. On siis ensiarvoisen tärkeää huolehtia vuorovaikutussuhteiden toimimisesta. Vastuu asioiden sujumisesta on aina viime kädessä opettajalla. (Suonperä 1993, 18–19.)

Opettajalla on opettamisen taustalla jokin käsitys oppijan oppimisesta. Opettajan on hyvä havaita, että oppiminen on hyvin yksilöllistä ja jokainen oppija oppii omalla tavallaan. Erilaiset näkemykset oppimisprosessista tarkastelevat ilmiötä eri näkökulmista, joten oppimista on monenlaista. Oppimisen monitahoisuudesta johtuen,

oppijat vastaanottavat, havainnoivat, valikoivat ja tulkitsevat informaatiota eri tavalla. (Rauste von-Wright 1994, 19-20.) Yhteistä oppimisen eri muodoille on, että ne kytkeytyvät toimintaan ja palvelevat sitä. Oppimisen välityksellä sopeudumme maailmaan ja opimme itseämme muuttamalla uusia keinoja hallita elämäämme. (Rauste von-Wright & von Wright & Soini 2003, 50.)

Oppijan aikaisemmat kokemukset, toimintatavat ja tiedot vaikuttavat siihen, miten hän oppii. On hyvin yksilöllistä, millaisia merkityksiä, tulkintoja ja korostuksia uusi opittava asia saa. Jokainen on oppinut aiemmat taitonsa eri tavoin. Uuden oppimisessa korostuu oppijan kokemuksellisuus ja itsensä toteuttaminen. Oppiminen perustuu oppijan kokemuksiin ja itsereflektioon. Alussa ulkoinen tuki ja kontrolli ovat tärkeitä, mutta vähitellen opetuksen tavoitteena on itseohjautuvuus. (Tynjälä 1999, 162–164).

Hyvä opettaja ottaa erilaisia oppijoita ja heidän erilaisia lähtökohtiaan huomioon. Hänen ammattitaitoaan kuvaa se, miten hän kykenee ohjaamaan eri oppilaiden havaintoja siten, että runsaasta informaatiosta oppilaat löytävät olennaisen. Opetuksessa on tärkeää alusta pitäen opettaa oppijoita itsenäiseen tarkoitettujen asioiden havainnoimiseen. Oppijan havainnointi- ja vastaanottokyky ovat kuitenkin rajalliset. Opettamisen onnistuminen riippuu siitä, miten opettaja kykenee parantamaan oppijan havaitsemistoimintaa. Tämä on koko opetustyön ydin. Oppimisen kannalta on välttämätöntä, että oppija saadaan havainnoimaan opettajan tarkoittamia asioita. (Suonperä 2003, 13-31.)

Eräs hyvän opettajan tunnusmerkki on kyky valita ja vaihdella opetustapoja joustavasti siten, että ne edistävät opetuksen tavoitteiden mukaista opetusta ja oppimista (Uusikylä & Atjonen 2000, 100). Opettajan tavoitteena on kokonaisuuksien opettaminen, jota kohti kaikki opetuksen tavoitteet pyrkivät. Opetuksessa tietoa voivat tuottaa sekä oppilaat itse esimerkiksi kokeilemalla ja refleктоimalla tekemistä tai sitten opettaja voi välittää oppilaille tietoa, jos kokee sen tavoitteiden saavuttamisen kannalta parhaaksi opetustavaksi opetettavalle ryhmälle. Opettaja voi opettaa alusta pitäen laajoja kokonaisuuksia tai sitten pieniä annoksia kerrallaan, jolloin vähitellen tiedon osat

yhdistetään laajempiin kehyksiin. Kaiken tavoitteena on opettaa selkeästi, johon esimerkiksi uuden taidon harjoittelu sisältyy luonnollisesti mukaan. Tärkeää on antaa oppilaalle palautetta tekemisestä ja oppimisesta. (Uusikylä 2006, 65.) Menetelmien vaihtelun avulla voidaan tarjota oppijalle mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia. Niiden avulla pystytään vahvistamaan oppijan itseluottamusta. (Luukkainen 1998). Taustalla on opettajan oma itseluottamus ja hänen ajatuksensa oppijoista, eli hänen ihmiskäsityksensä.

4.2 Humanistinen ihmiskäsitys antaa taustan opettajan ajatuksille

Opettajan toimintaa ja opetusta ohjaa hänen ihmiskäsityksensä, tahtoipa hän sitä tai ei. Opettajan ihmiskäsityksen määrittelemineen on monella tapaa vaikeaa, koska ihminen on hyvin monisäikeinen. (Peltonen 1979, 39.) Opettajan ihmiskäsitys perustuu niihin arvoihin, katsomuksiin, uskomuksiin ja ideologioihin, joita hän on omaksunut elämänsä varrella itsestään ja maailmasta. Ihmiskäsitys on osa opettajan maailmankatsomusta. (Ruokanen 1991, 27.)

Humanistisen ihmiskäsityksen juuret ulottuvat aina antiikin Kreikkaan saakka, Sokrateen ja Platonin filosofisiin pohdintoihin. Klassisen humanismin näkemystä ihmisestä voidaankin pitää vanhimpana länsimaisena ihmiskäsityksenä. (Ruokanen 1991, 27–31.) Humanistisen ihmiskäsityksen lähtökohtana on ihmisläheisyys. Kasvatuksen tavoitteena nähdään ihmisolemuksen toteuttaminen ja persoonallisuuden kasvattaminen. Tällaisen ihmiskäsityksen omaava opettaja toimii opastajana ja hän haluaa auttaa oppilasta selvittämään omat tarpeensa ja oppimistavoitteensa. (Vaherva & Ekola 1986, 30.) Opettajan suhde oppilaaseen ei ole tällöin etäinen vaan läheinen ja empaattinen (Vaherva & Ekola 1986, 29–32; Patrikainen (1997, 178–179).

Humanistisen ihmiskäsityksen omaava opettaja luo oppimisilmapiirin, joka on vapaamuotoinen, kokeileva, yhteistyöhakuinen ja joka perustuu opettajan ja oppilaan väliseen keskinäiseen kunnioitukseen. Opetus luo turvallisen, rohkaisevan ja kilpailua

korostamattoman ilmapiirin. Opetus etenee oppilaiden kohtaamien ongelmien mukaisessa järjestyksessä erilaisissa tilanteissa. Oppilaiden aikaisempia kokemuksia käytetään työtavoissa hyödyksi. (Vaherva & Ekola 1986, 129- 162.) Opetus tukee oppilaan kasvua ja kykyä itseohjautuvuuteen. (Rauste von-Wright 1997, 17.)

4.3 Kognitiivinen opetus-oppimisteoria

Kognitiivinen teoria lähtee siitä oletuksesta, että tärkeintä opetus-oppimistapahtumassa on oppilaan ajattelun ja ymmärtämisen kasvattaminen. Lähtökohta oppimiselle on, että oppija havaitsee aikaisemmat tietonsa riittämättömiksi tai ristiriitaisiksi. Tärkeää on myös hänen halunsa ratkaista tämä ongelma. Oppimisprosessin aiheuttaman ristiriidan tai ongelman ratkaiseminen voi tyydyttää oppijaa jo sinänsä. Oppijalle muodostuu ongelman ratkaisujen avulla ja oppimiskokemustensa kautta uusia tiedollisia malleja, skeemoja. Nämä uudet mallit hahmotetaan suhteessa jo olemassa olevaan tietorakenteeseen. Oppija toimii siis itse aktiivisesti tiedon rakentajana ja samalla hän ymmärtää merkityksellisiksi kokemansa uudet asiat. (Vaherva & Ekola 1986, 32–35.)

Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan opettajan tehtävänä on auttaa oppijaa rakentamaan itse omat ajatusmallinsa ja strategiansa. Tällöin oppija parhaiten oppii uutta tietoa. Siksi opetuksessa pyritään virittämään oppijan mielessä tiedollinen ristiriita ja tarjoamaan uusi asiaa yhdistellen sitä aikaisempaan oppijan tieto- ja kokemusvarastoon. Oppija rakentaa ja tulkitsee tietoa ympäröivästä maailmasta aikaisemmin opitun, kokemuksiensa, uskomuksien ja arvojensa perusteella. Tärkeää on, että opettaja tuntee opetettavan ryhmänsä, jotta hän voi tarjota uutta tietoa oikeanlaisessa tiedollisessa ja kokemuksellisessa muodossa. Opettajan rooli on toimia oppimisprosessissa taustalla, hän toimii lähinnä oppijan ratkaisujen vahvistajana ja ohjaajana. (Luukkainen 1998; Patrikainen 1999, 34-62.)

4.4 Konstruktivistinen opetus-oppimisteoria

Kognitiivista oppimiskäsitystä täydentää konstruktivistinen opetus-oppimisteoria. Konstruktivismi ei ole kuitenkaan mikään yhtenäinen teoria, vaan sillä on monta suuntausta. Yhteistä suuntauksille on, että tieto ei ole tekijästä riippumatonta, vaan yksilön ja yhteisön itsensä rakentamaa. (Tynjälä 1999, 37.) Konstruktivistinen oppimiskäsitys korostaa oppijan omaa aktiivista kognitiivista toimintaa, oppimiskonstruointia. Tieto ei suoranaisesti siirry oppijaan, vaan hän *“konstruoii”* tiedon itse, eli hän rakentaa, valikoi ja tulkitsee informaatiota sekä jäsentää tiedon aiemman tietonsa pohjalta ja siihen nivoutuvana. Konstruointiprosessi opettaa oppijaa ymmärtämään, ajattelemaan ja pohtimaan uuden tiedon suhdetta vanhaan. (Rauste-von Wright 1997, 17–19). Vastuu omasta oppimisesta annetaan oppijalle itselleen, jolloin oppija itse rakentaa aikaan asioiden ja ilmiöiden ymmärtämisen omalla tavallaan. (Rauste-von Wright & von Wright 1994, 8-15.)

Oppijalla tulee olla mahdollisuudet saada monipuolista palautetta oppimisprosessinsa aikana. Oleellista on, mitä tehdään ja miten toiminta liitetään osaksi oppimisen kokonaisprosessia. Opiskeluympäristön tulee herättää kysymyksiä, joihin haetaan vastauksia opettajan ohjauksessa opiskelijan oman kokeilun, ymmärtämisen ja ajattelun varassa. Myönteisen, kannustavan ja rakentavan palautteen avulla oppilaan ymmärrys ja ajattelutaidot kehittyvät. (Rauste-von Wright 1997, 20.) Myönteinen palaute ja emotiot ovatkin konstruktivistisessa oppimiskäsityksessä tärkeitä. Usein opitut asiat palautuvat mieleen niihin liittyvien positiivisten tunteiden ja mielikuvien avulla (Patrikainen 1999, 57.)

Konstruktivistinen oppimiskäsitys painottaa joustavuutta ja oppijan valmiuksien huomioonottamista opetuksen suunnittelussa. Konstruktivistisen opettajan rooli on olla oppijoiden ongelmanratkaisija, joka pystyy ottamaan huomioon oppijoiden erilaiset lähtökohdat sekä eri tavoin etenevät, yksilölliset oppimisprosessit. Opettajalla on hyvä olla kyky tukea oppijoita omien vahvuuksien löytämiseksi. (Rauste- von Wright & von Wright 1994, 157-160.)

Opettajan on hyvä keskustella oppijoiden kanssa yksin ja yhdessä, muiden oppijoiden mielipiteiden kuunteleminen auttaa saamaan uusia näkökulmia ja kehittää omaa oppimista. Yhteenkuuluvuus ja yhteisvastuu rikastuttavat myös yksilöllistä prosessointia ja oppimista. (Lahdes 1997, 92- 95.) Novak (2002, 17-29) sanoo tämän hieman toisin. Hänen mukaansa mielekäs oppiminen on perusta oppijan ajattelun, tunteiden ja toiminnan rakentumiselle tukemaan toisiaan. Tämä johtaa voimien lisääntymiseen, sitoutumiseen ja vastuuntuntoon. Ne ovat kolme erilaista oppimisen aluetta, jotka yhdessä edistävät henkilön taitoa ymmärtää kokemuksiaan. Hyvä konstruktivistinen opettaja ohjaa oppijaa mielekkääseen oppimiseen pohtimalla merkityksiä yhdessä oppijan kanssa.

4.5 Kokemuksellinen opetus-oppimisteoria

Kokemuksellisen oppimisen teoriapohja perustuu yksilöiden välistä vuorovaikutusta ja ryhmädynamiikkaa tutkivaan sosiaalipsykologiaan. Samoin se perustuu tiedon prosessointia tutkivaan kognitiiviseen psykologiaan sekä persoonan kasvua ja sen edellytyksiä tutkivaan humanistiseen psykologiaan. (Kohonen 1988, 192–193).

Kokemuksellinen oppiminen on oppimista oman tekemisen avulla. Yhdysvaltalainen John Dewey antoi kokemukselliselle oppimiselle ”*learning by doing*” – ajatusmallin eli tekemällä oppimisen ajatuksen. Kokemuksellinen oppiminen on kokonaisvaltaista oppimista, jossa oppija kokee opetuksen koskettavana ja aktivoivana. Opetus on oppijalle toiminnallinen prosessi, joka vetoaa eri aistikanaviin, tunteisiin, kokemuksiin, elämyksiin, mielikuviin ja mielikuvitukseen. Tällöin oppija on mahdollisimman paljon kosketuksissa oppimisen kohteena olevaan ilmiöön eri aistikanavia käyttäen ja samalla omakohtaisia kokemuksia saaden. Kokemus sinänsä ei takaa oppimista, vaan tärkeää on myös ilmiöiden havainnointi ja pohdiskelu sekä tähän liittyen kokemuksen tietoinen ymmärtäminen. Opetus-oppimisprosessissa vuorottelevat jatkuvana vuoropuheluna omakohtaiset kokemukset ja asioiden pohdinta. Avainasemassa on oppilaan aktiivinen toiminta, jotta oppilas oppisi mahdollisimman paljon. (Kohonen 1988, 189–193.)

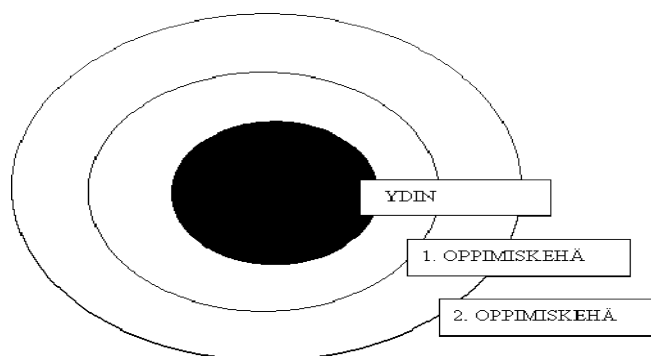
Olennaista on, että opettajan tulee antaa oppijalle mahdollisimman paljon mahdollisuuksia kokemukselliseen oppimiseen. Opettajan rooli on enemmänkin olla oppijan oppimisen ohjaajana, tukijana, avustajana ja palautteen antajana. Tarkoitus on antaa vastuuta oppijalle mahdollisimman paljon. Opettajajohtoisuuden ja itseohjautuvuuden asteeseen oppimisessa vaikuttavat oppijan ja ryhmän valmiudet ottaa vastuuta vastaan. Opettajan kontrollin tulisi vähetä oppilaiden iän ja osaamisen myötä, jotta oppijan itseohjautuvuuden ja vastuullisuuden lisääntyminen mahdollistuisi. Keskustelut oppijan kanssa ja hänelle oppimisen edistyessä suuremman vastuun antaminen mahdollistavat hänen yhä suuremman itsenäistymisen. (Kohonen 1988, 195–196.)

5 YDINKESKEINEN OPETUS-OPPIMISTEORIA

Ydinkeskeisellä opettamisella tarkoitetaan lähinnä konstruktivismista ja kognitiivisesta pedagogiikasta kehitettyä opetusmenetelmää, joka yleensä mielletään motoriseen opettamiseen.

5.1 Ydinkeskeisyyden idea

Ydinkeskeisen opettamisen ideana ja tavoitteena on luoda kullekin oppilaalle oppimiseen houkuttelevat olosuhteet ja tarjota sopivia, mielekkäitä harjoitteita. Opettamisen tarkoitus on edesauttaa oppijan oppimista. Ydinkeskeinen opettaminen pyrkii laajentamaan oppilaan osaamisskeemaa, eli osaamisen ydintä. Tätä ydintä kuvastaa kuvio 3. Oppilaan osaamisydin on aina harjoittelussa mukana. Oppimiskehät laajentavat ydintä eli muuttuvat oppimisessa osaksi ydintä. Ytimen ympärillä olevia renkaita on määrällisesti rajattomasti ja määrä vaihtelee yksilöittäin paljon. (Eloranta & Jaakkola 2003.)



Kuvio 3. Ydinkeskeisen oppimisen periaate Elorannan & Jaakkolan mukaan. (Eloranta & Jaakkola 2003.)

Ytimen rakentamisen eli oppimisprosessin aikana oppija tulkitsee tehtävän omalla tavallaan ja muodostaa itselleen omasta ympäristöstään, eli kokemustaustastaan käsin yksilöllisen skeeman. Opettajan valitsema oppiaineen sisältö perustuu oppijalla jo

olevaan skeemaan ja hänen toimintaedellytyksiin. Siten ydinkeskeinen oppimiskäsitys on mielikuvan kehittämisen teoria. Tarkoitus on rakentaa uusi skeema, uuden mielikuvan ja entisen skeeman tukemana. (Eloranta 2003.)

Ydinkeskeisen oppimiskäsityksen tärkeitä ohjaavia punaisia lankoja on sen osaamisen ja onnistumisen elämyksien korostaminen oppimisprosessissa. Niiden myötä oppijalle luodaan positiivinen, miellyttävä, toimintaan ja oppimiseen houkutteleva ilmapiiri. Jokainen haluaa toimia, jos vain osaa. Siksi virheellisiä suorituksia ydinkeskeisessä oppimiskäsityksessä ei tunneta, on vain erilaisia suoritustapoja. Virheisiin ei kiinnitetä huomiota, vaan opetuksessa pyritään löytämään oppijalle vaihtoehtopolku, mitä pitkin hän pääsee perille. Oppijalle pyritään tarjoamaan mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia. Siksi ydinkeskeinen oppimiskäsitys on hyvin motivoiva, jokainen oppija kokee pärjäävänsä, jolloin he saavat tärkeitä onnistumisen elämyksiä. (Eloranta 2003.)

Ydinkeskeinen opetus on johdonmukainen prosessi, jota ohjaa opetuksen punainen lanka, kaikki toiminta pyrkii laajentamaan oppijan osaamisyydintä. Tavoitteellisuus ja johdonmukaisuus auttavat oppijaa oppimaan oppimista. Tarkoitus on opettaa oppijalle ymmärryksen avulla asioiden sovelluskykyä, kykyä soveltaa opittua ja ymmärrettyä asiaa myös tulevaisuudessa. Siksi ydinkeskeinen oppimiskäsitys on kokonaisvaltainen ja oppilaskeskeinen teoria, missä ei vain pyritä opettamaan tiettyä taitoa tai tietoa. (Eloranta 2003.)

5.2 Ydinkeskeisen opetuksen kymmenen teesiä

Ydinkeskeisessä opetuksessa kymmenen tunnuspiirrettä (teesiä), joiden avulla opettaja pyrkii oppijan oppimisprosessia edistämään. Tutkimuksessani sovellan näitä teesejä opetuksessani, vaikka kyseessä ei varsinaisesti ole motoristen taitojen opettaminen. Tunnukspiirteiden avulla pyrin maksimoimaan kurssilaisten oppimisen. Kyseessä on siis näiden kymmenen teesin soveltaminen tutkimuksessani, vaikka pyrkimyksenäni ei varsinaisesti ole motoristen taitojen opettaminen.

1. Oppijan motivaation tärkeys

Ensimmäinen teesi on oppilaan motivaation kasvattaminen heti alkuun ja myös sen ylläpito koko oppimisprosessin ajan. Oppijan käyttäytymistä ja oppimista säätelee aivojen tunnekeskus. Oppijan muistissa olevat tunteiden ja asenteiden sävyttämät tiedostamattomat skeemat määräävät toiminnan ja oppimisen aloituksen ja jatkumisen. Ilman positiivisen motivaation synnyttämistä ei minkäänlaisten taitojen oppiminen ole mahdollista, puhumattakaan liikunnanharrastuksen syttymisestä. (Eloranta & Jaakkola 2003.) Alussa tämä onnistuu esimerkiksi siten, että oppimisprosessin alku pyritään käynnistämään positiivisella ja motivoivalla kognitiivisella keinolla, jolloin oppija tekee spontaaneja suorituksia ilman ohjeita. Ohjeita annetaan vasta, kun oppija on saanut kokeilla liikettä ensin itse. (Eloranta 2003.) Tämä lisää oppilaan motivaatiota. Erittäin tärkeää on ylläpitää tätä positiivista motivaatiota esimerkiksi positiivisten kokemusten avulla.

2. Positiivinen oppimisilmapiiri

Ydinkeskeisessä opetuksessa tavoitteena on opetusytimen suurentaminen, ei väärän suorituksen tai tekniikan etsiminen. Opettajan tulee muistaa, että jokainen oppija harjoittelee niillä taidoilla ja keinoilla, joita hän on aiemmin oppinut. Muunlaiseen suoritukseen hänellä ei ole valmiuksia. Siksi ydinkeskeisellä tunnilla näkee monenlaisia suoritusvariaatioita, joiden pohjalta opettaja pyrkii ohjaamaan oppijaa tavoiteltavaan suuntaan. Onnistumisen tunne ja yksilöllisesti sopivan tasoiset haasteet vahvistavat motivaatiota ja synnyttävät positiivisen oppimisilmapiirin. (Eloranta & Jaakkola 2003.)

3. Oppijan osaamisytimen laajennuspyrkimykset

Kolmas teesi on oppijan osaamisytimen laajennuspyrkimykset. Opettajan olisi tarjottava oppijan oppimisen kannalta katsoen mielekästä tekemistä. Oppijan taitotaso eli osaamisydin ratkaisee sen, kuinka paljon sisällöllisen ytimen ympärille on mahdollisuus rakentaa haasteita eli uusia ydinrenkaita. Ydinrenkaan sisälle voi rakentaa

niin paljon harjoitteita kuin on tarpeen. Myös oppijan itsensä keksimät harjoitteet palvelevat ytimen laajennusta. Lähtökohtana aina on, että tarkoitus on harjoittaa taidon oleellisimman sisällön ydintä. Uusi oppiaine rakentuu aina vanhan, jo olemassa olevan tietorakenteen päälle. (Eloranta & Jaakkola 2003.)

Kurssilla tämä tunnuspiirre näky siinä, että pyrin kasvattamaan kurssilaisten kognitiivista ja ennen kaikkea yksilöllistä empiiristä tietämystä ja tuntemusta johdonmukaisesti. Sitä kautta ennen opitut tavat rentoutua kietoutuvat uusien tapojen kanssa automaattisesti yhteen siten, että oppija itse työstää uuden tiedon vanhan pohjalle.

4. Kokonaissuorituksia heti alusta lähtien

Oppijan näkökulmasta katsottuna kokonaissuorituksen harjoittaminen on mielekästä ja motivoivaa verrattuna osista kokonaisuuteen rakennettuun suoritukseen. Ydinkeskeinen opettaminen oppimisen suhteen tapahtuu tarjoamalla oppilaalle alusta lähtien taidon olennaisinta ja tärkeintä teknistä tai taktista ydintä. Ydin on kokonainen suoritus, tarvittaessa jopa riisuttu suoritusmalli, jota harjoitellaan niin pelkistetyksi ja kokonaisvaltaisesti, että myös taidollisesti heikompi tasoisella oppijalla on mahdollisuus siinä onnistua. Tavoitteena on, että kaikki pystyvät aluksi suoritusmallin tekemään. Tämän riisutun mallin ympärille aletaan suorituksen onnistumisen jälkeen rakentaa yhä haasteellisempia harjoitteita. (Eloranta & Jaakkola 2003.) Tavoitteena on, että oppija saa alusta lähtien käsityksen kokonaisesta suorituksesta, harjoitteet vastaavat mielikuviltaan kokonaisia suorituksia. Tällöin oppija mieltää harjoitteet tärkeiksi. Suorituksen ymmärtäminen ja hyväksyminen tuo oppijalle motivaatiota ja samalla suuntaa oppijan havaintokykyä idean suuntaan. (Eloranta 2003.)

Tutkimuksessani järjestetyllä kurssilla pyrimme rentoutumisen kokonaissuorituksiin kurssin alusta lähtien.

5. ”Positiivinen huijaaminen” on sallittua

Ydinkeskeisen opetuksen tavoitteena on pyrkimys kohdistua oppijan tiedostamattomaan minään, oppijan sisäiseen pomoon. Opettaja pyrkii opetuksellaan positiivisesti huijaamaan oppilaan muutosta ja oppimista hallitsevan tiedostamattoman minän käyttäytymistä opetukselle myönteiseen suuntaan. Tämä tapahtuu ottamalla opetuksessa huomioon jokaisen oppijan erilaiset, asenteiden sävyttämät käyttäytymismallit eli skeemat. Näistä skeemoista syntyy konkreettiset oppimista ohjaavat mielleyhtymät ja niihin opetuksella pyritään vaikuttamaan. Välttämättä oppilas ei tätä vaikuttamista itse tiedosta. (Eloranta & Jaakkola 2003.) Siksi opetus-oppimisprosessia voidaan kuvata ”*positiiviseksi huijaukseksi*”, jossa opettaja toimii ”*huijaajana*” eli ohjaa oppilaan tekemistä haluttuun suuntaan oppilaan sitä tiedostamatta. Kun oppilaan skeemarakenne on riittävän laaja, pystyy oppilas ”*huijaamaan*” itse itseään. Tällöin oppijan oma havainto-, itsearviointitaito sekä oma reflektiivisyys käynnistävät kehittymisen ja oppimisen. (Eloranta 2003.) Oppimisen alkuvaiheessa opettaja tietoisesti rakentaa näitä huijaustilanteita, mutta varsin pian oppijat itse tiedostamattaan huijaavat itseään. (Eloranta & Jaakkola 2003.)

Kurssilla oppijoiden tiedostamatonta ”*positiivista huijaamista*” ovat käyttämäni tekniikat, musiikki ja myös vesi elementtinä. Nämä kaikki ja varsinkin niiden yhteisvaikutuksen avulla pyrin maksimoimaan oppija rentoutumisen taidon oppimisen.

6. Oman oivalluksen tuoma onni ja siitä aiheutunut oppiminen

Opetuksen tavoitteena on kehittää oppilaille oivaltavan oppimisen keinot, jotta hän itse voi tuottaa oivalluksen. Oppijan tiedon ja taidon ytimen ympärille rakentuva oikeanlainen harjoittaminen tukee oppimista ja kasvattaa nopeasti suuren oppimisen aallon, sillä uusi tieto pohjautuu jo ennestään tutun tiedon ympärille. Tällöin uuden tiedon opiskelu on helppoa ja turvallista. Avainasemassa on juuri tiedon ja taidon oikeanlainen harjoittaminen, sillä vääränlainen ytimen harjoittaminen vie oppijaa yhä kauemmaksi taidon ytimestä. Oppiminen vaatii käynnistyäkseen oikeanlaisia

harjoitteita sekä myös tunneaivojen herättämistä eli oppijan sisäistä motivaatiota. Fyysinen mekanismi oivaltavaan oppimiseen löytyy ylemmistä aivokeskusten keskinäisestä hermoverkosta, limbisestä alueesta. Siellä sijaitsevat tunneavot herättävät ajattelun, päättelyn, ideoinnin, motivaation ja oppimisen halun. Oman oivalluksen tuoma oppimisen riemu on sanoinkuvaamaton. Siten tapahtuu todellista oppimista, jota oppija osaa myöhemmin myös soveltaa käytäntöön. (Eloranta & Jaakkola 2003.)

Tutkimuksessani järjestetyllä kurssilla tarkoituksena on mahdollisimman paljon aktivoida kurssilaisten omaa oivallusta, siksi vastauksia ei anneta suoraan, vaan kurssilaisten annetaan ensin tuntea ja pohtia asioita itse. Oma oivallusta pyrin kurssilla edesauttamaan käyttämällä mahdollisimman paljon keskustelua ja oppilaiden omaa pohdintaa oppimisen tukemisena. Oppijoiden pohdintaa pyrin ohjaamaan kysymyksin ja opettamalla heitä aistimaan eri asioita rentoutustilanteissa. Oppimispäiväkirjan käyttö edesauttaa oman oivalluksen avulla tapahtuvaa oppimista.

7. Johdonmukaista toimintaa sekä opettajalta että oppilaalta

Oppimisympäristöllä on suuri vaikutus oppimiseen tai oppimattomuuteen. Sopiva oppimisympäristö tarjoaa oppijalle toistuvia onnistumisen, kehittymisen ja osaamisen elämyksiä sekä sopivia haasteita. Tällainen ympäristö luo oppimiselle ja halulle oppia hyvät edellytykset. Opetuksen tulee tähdätä johdonmukaisesti tällaisen oppimisympäristön luomiseksi. Siten myös oppija pyrkii ja haluaa johdonmukaisesti oppia. Pikku hiljaa hänestä tulee realistinen oppija, joka pystyy itsearviointiin. Sitä kautta hän pystyy myös itse keksimään itselleen sopivia haasteita oppiakseen lisää. Positiiviset oppimis- ja osaamiselämykset antavat hänelle mahdollisuuden kehittää omaehtoista oppimisen strategiaa. Tämä edellyttää myös opetukselta johdonmukaisuutta ja pitkäjänteisyyttä. (Eloranta & Jaakkola 2003.)

Johdonmukaisuus tutkimuksessani järjestetyllä kurssilla tarkoittaa johdonmukaista pyrkimystä opettaa rentoutumista mahdollisimman monen onnistuneen kokonaissuorituksen avulla. Kurssi on rakennettu johdonmukaiseksi progressiiviseksi

kurssiksi, jolloin tietyn asteen saavutettuaan kurssilainen voi halutessaan siirtyä seuraavalle tasolle.

8. Opetuksen päämäärä: pysyvät oppimismuutokset

Oppijan oppimispolku on viitoitettu tunnepainotteisilla muistikuvilla.

Tunnepainotteinen, mielekäs ja onnistumiseen perustuva oppiminen sisältää voimakkaita positiivisia tunnereaktioita, elämyksiä. Oppijan muistiin tallentuvat opetuksen aikaiset tapahtumat kokonaisvaltaisesti. Muistiin tallentuvat onnistumiset, epäonnistumiset, kehittyminen sekä olosuhteiden ja omien reaktioiden tuntemukset. Mikäli opetus on jo alusta lähtien värittänyt onnistumisten tunteeseen, on oppiminen myöhemminkin helpompaa. Tällöin ydinkeskeisen opetuksen päätavoite eli pysyvien oppimistulosten aikaansaaminen täyttyy. Positiivisten muistikuvien avulla oppija muistaa oppimansa tiedot ja taidot myöhemmin liikkeessaan. (Eloranta & Jaakkola 2003.)

Rentoutuskurssin tavoitteena on tarjota mahdollisimman paljon positiivisia kokemuksia, jotta tutkimukseen osallistuneet kurssilaiset pystyisivät siirtämään rentoutumisen taitoja myös pysyvästi omaan arkeen.

9. Opettajan ei tarvitse tehdä kaikkea yksin, apuopettajat on keksitty

Ydinkeskeisessä opettamisessa panostetaan oppimista tukevan ympäristön luomiseen. Hyvällä oppimisympäristöllä luodaan edellytykset yksilöllisten oppimispolkujen rakentamiselle. Tarvittaessa apuun voi ottaa apuopettajia, jotka rakentuvat oppilaiden yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Oppimista tukevat apuopettajat aktivoivat ja pitävät yllä oppimistoimintaa. Ne ohjaavat suorituksia oikeaan suuntaan ja houkuttelevat oppijaa sekä oman havainnoinnin että itsearviointin avulla rakentamaan itse omaa oppimistaan. Niiden käyttö perustuu kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaisesti ihmisen ajatteluprosessien aktivoimiseen. Nämä ajatteluprosessit ovat aina mukana uuden tiedon oppimisessa. Apuopettajat ovat suoritusta muuntelevia, helpottavia tai

vaikeuttavia välineitä, ideoita ja mielikuvia. Ne tuovat haastavuutta, lisäävät aktiivisuutta, ruokkivat mielikuvitusta ja luovuutta sekä innostavat kokeilemaan. (Eloranta 2003.) Konkreettisia apuopettajia voi rakentaa esimerkiksi korokkeilla, esteillä, renkailla, teipeillä, viivoilla, liidulla tai millä ja mistä tahansa. Ainoastaan opettajan ja oppijan mielikuvitus ovat rajana. (Eloranta & Jaakkola 2003.)

Apuopettajina tutkimuksessani järjestetyllä kurssilla ovat muun muassa monet mielikuvat (painava, raskas, kevyt, liitävä, keväinen yms.), käytetty musiikki ja vesirentoutusvälineet sekä vesi elementtinä.

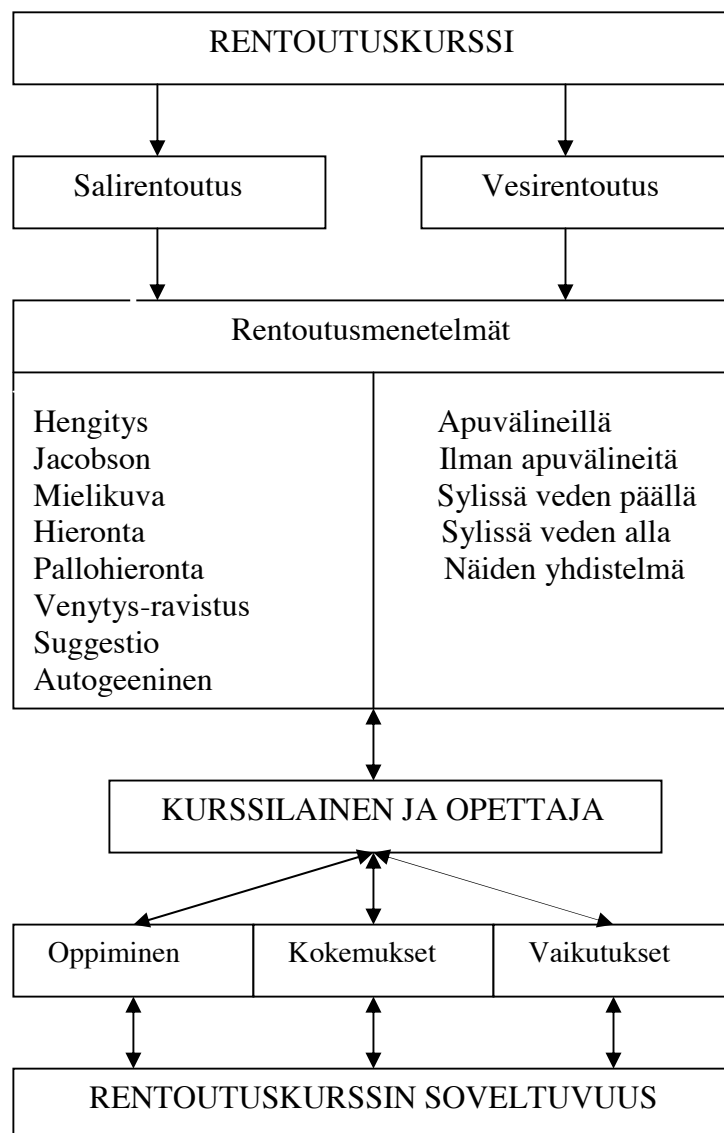
10. Tuttua ja turvallista, maksimaalinen oppiminen

Ydinkeskeisessä opettamisessa pyritään maksimoimaan toiminnan määrä, koska liikuntataitoja opitaan hyvin pitkälti liikkumalla. Opettaja käyttää instruktioihin, näyttöihin ja opetusjärjestelyihin mahdollisimman vähän aikaa. Niihin kulunut aika lyhentää aina toiminnan määrää. Opetuksessa pyritään harjoittelemaan oppijalle jo tuttua ja turvallista sisältörunkoa. Siksi opettajan ohje- ja käynnistystoimet vievät alkukäynnistyksen jälkeen vain vähän aikaa. Ydinkeskeisessä opettamisessa ei harjoitella irrallista osaharjoitetta, joten niihin kulutettu aika voidaan siirtää toimintaan. Sitä kautta ydinkeskeisen opettamisen periaatteet tehostavat harjoittelua ja oppimista kaikissa oppimisen kolmessa vaiheessa (kognitiivinen, assosiatiiivinen ja automaatio). Erityisen voimakkaasti ydinkeskeisen opetuksen lähestymistapa auttaa kognitiivisessa oppimisvaiheessa. Ydinkeskeisessä opettamisessa oppija aloittaa heti alusta lähtien tärkeän tehtävän ytimen harjoittelun oman skeemaresurssinsa ja motivaationsa puitteissa. Hän aloittaa oppimisen tutussa ja turallisessa ympäristössä ja tehtävässä. (Eloranta & Jaakkola 2003.)

Kurssilla tutuus ja turvallisuus näkyvät pyrkimyksenä rakentaa kokonaissuoritukset ja opetus jo ennestään osatun ympärille. Kurssilaisella voivat myös halutessaan aina palata aiempaan kokonaissuoritukseen. Sitä kautta kurssilla saavutetaan tuttu ja turvallinen ilmapiiri.

6 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, arvioida ja myös selvittää tämän rentoutuskurssin soveltumista kurssilaisille. Samoin tavoitteena oli tutkia kurssin aikana tapahtuvaa oppimista, kokemuksia sekä sen vaikutuksia kurssilaisten arkeen.



Kuvio 4. Tutkimusta ohjaava viitekehys

Tutkimus tapahtui järjestämällä rentoutuskurssi liikuntakeskus Elixia Seppälän jäsenille. Jäsenet olivat aikuisia ja he eivät aiemmin olleet käyneet rentoutuskurssia. Siksi tätä kurssia voi kutsua myös rentoutuksen alkeis-kurssiksi, johon on lisätty vesirentoutus uutena elementtinä. Aihepiiri on mielestäni kiinnostava, koska rentoutusta ei ole tästä näkökulmasta Suomessa vielä kovin paljon tutkittu ja vesirentoutusta ei lainkaan. Rentoutuskurssilaisten yksilöllisten tuntemuksien ja kokemusten esille tuonti on mielestäni tärkeää, jotta voimme paremmin ja syvällisemmin ymmärtää rentoutusta ja rentoutuksen eri tekniikoiden vaikutuksia. Tutkimuksen tarkoitus on myös tutkia kurssilaisten rentoutumisen oppimista kurssin aikana. Tutkimuksen tavoitteena on opettaa kurssilaisille rentoutumisen taitoja laaja-alaisesti siten, että he voisivat siirtää opittuja taitoja myös arkielämään.

6.1 Tutkimusongelma ja sen apukysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa rentoutuskurssi. Samalla pyrin selvittämään kuinka laadukasta, hyvää ja sopivaa kurssin sisältö oli (Uusikylä & Atjonen 2000, 162). Oman havaintopäiväkirjan, kurssilaisten kirjoittaman oppimispäiväkirjan ja loppuyhteenvedon sekä alku- että loppukyselyn perusteella pyrin vastaamaan tutkimuksen edetessä määrittelemääni pääkysymykseen: soveltuiko tämän rentoutuskurssin sisältö kurssilaisille rentoutumisen oppimiseksi? Tutkimusongelmaa tarkentavat seuraavat apukysymykset:

- Millainen oppimisilmapiiri ja motivaatiotaso kurssilla vallitsi?
- Kehittyivätkö ja oppivatko kurssilaiset kurssin aikana rentoutumaan?
- Saavutettiinko kurssilla kasvatukselliset ja opetukselliset tavoitteet?
- Saavuttivatko kurssilaiset kurssille asettamansa tavoitteet?
- Vaikuttiko kurssi heidän arkielämäänsä?
- Miten eri rentoutusmenetelmät heille soveltuivat?
- Miten eri rentoutustekniikat heille soveltuivat?
- Millaisia sali- ja vesirentoutuskokemuksia kurssilaiset saivat?

6.2 Tutkimuksen menetelmälliset valinnat

Tämän tutkimukseen tutkimusotteeksi olen valinnut laadullisen fenomenologis-hermeneuttisen toimintatutkimuksen. Tutkimus sisältää myös tapaustutkimuksen piirteitä.

6.2.1 Tutkimuksen laadullisuus

Tutkimusote on laadullinen, koska tutkimuksessani pyrin kokonaisvaltaiseen, aidossa ympäristössä tapahtuvaan tiedon keräämiseen. Pyrkimyksenäni on myös asioiden ja ilmiöiden selittämisen sijasta niiden syvällisempi ymmärtäminen. Samalla löydetään mahdollisesti tutkittavasta uusia näkökulmia ja merkityksiä. Laadullisella tutkimuksella saavutetaan sellaisia havaintoja, joihin tilastollisten tai määrällisten menetelmien avulla ei päästä. Tarkoituksena on nähdä ja jäsentää ilmiöistä sellaista, jonka olemassaolosta ollaan selvillä, mutta jota ei voida suoraan mitata. (Hirsjärvi ym. 2004, 155; Saarelma 1996, 112.) Laadullisuus tutkimuksessani on myös sitä, että tarkastelen jokaista tapausta ainutkertaisesti. Ainutkertaisuutta taas ei voi, eikä sitä ole tarvetta yleistää.

Tutkimuskysymys ja sitä tarkentavat apukysymykset muotoutuivat vähitellen tutkimuksen edetessä ja lähinnä aineiston analyysin edetessä (Alasuutari 1994, 240). Laadullisessa tutkimuksessa ei ole ennakkoon hypoteeseja, vaan tutkimusta suoritetaan avoimin silmin. Tällöin myös tutkimussuunnitelma ja -tehtävä tarkentuvat tutkimusprosessin aikana. (Eskola & Suoranta 1998, 16-19.) Näin tapahtui myös tämän tutkimuksen aikana. Muutoksiin vaikuttivat monet tekijät, kuten aineisto, kurssin muotoutuminen kurssilaisten kehityksen ja toiveiden sekä kurssin olosuhteiden mukaiseksi. Avoimen tutkimussuunnitelman mukaan toimiminen on antanut minulle tutkijana vapauden tehdä yhtäaikaan aineistonkeruuta, analyysia, tulkintaa sekä raportointia. Tämä on tyypillistä laadulliselle tutkimukselle.

Tutkimuksen aikana järjestetyn rentoutuskurssin ajan on kurssilaisilla ollut mahdollisuus vaikuttaa jonkin verran tutkimusprosessini kulkuun omilla mielipiteillään

ja ajatuksillaan. Lähinnä kurssilaiset saivat osallistua aikataulullisesti sisältöjen päättämiseen. Tämä ei tarkoita, että kurssi olisi huonosti suunniteltu, vaan sitä kautta pyrin saamaan kurssilaiset motivoituneeksi tutkimusta kohtaan. Tutkittavien osallistuminen tutkimuksen kulkuun on ominainen piirre laadulliselle tutkimukselle. Tutkijana yritin koko tutkimusprosessin ajan olla mahdollisimman joustava ja ottaa avoimin silmin vastaan kurssilaisilta saamani vaikutteet ja näkemykset. Sitä kautta toivoin saavani myös uusia näkökulmia tutkimukseeni. (Eskola & Suoranta 1998, 16-18; Grönfors 1982, 12-13.)

Aineiston koolla ei ole välitöntä vaikutusta laadullisen tutkimuksen onnistumiseen, kunhan aineisto riittää kattamaan asetetun tutkimusongelman. Usein laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan yksittäistä tapausta. Tietty määrä aineistoa riittää tuomaan tutkimuskohteesta esiin riittävästi tietoa. Tällöin puhutaan aineiston kylläntymisestä eli saturaatiosta. Tutkijan on itse päätettävä milloin aineistoa on riittävästi. Siten oman tutkimukseni tutkittavien pienen määrän ei pitäisi vaikuttaa tutkimuksen lopputulokseen, aineistoa tutkimuksessa syntyi runsaasti kattaakseen tutkimuskysymyksen ja sitä tarkentavat apukysymykset. Laadulliseen tutkimukseen ominaisella tavalla pyrkimyksenäni on keskittyä pieneen määrään tapauksia ja analysoida niitä mahdollisimman perusteellisesti. (Alasuutari 1994, 84; Eskola & Suoranta 1998, 61-64.)

Yleensä laadullisen tutkimuksen aineisto on tekstiä (Eskola & Suoranta 1998, 15). Myös tässä tutkimuksessa aineisto on tekstiä, jota olen minä itse tutkijana tuottanut tai sitten tutkimukseeni osallistuvat kurssilaiset ovat sitä kirjoittaneet. Näin myös kurssilaisten näkemykset pääsevät tutkimuksessa esiin, mikä on yksi laadullisen tutkimuksen tunnusmerkki (Hirsjärvi ym. 2004, 155). Kirjoitettua aineistoa olen pyrkinyt tarkastelemaan mahdollisimman monipuolisesti. Laadulliselle tutkimukselle tyypillinen aineistolähtöisyys kuvaa siis hyvin tätä tutkimusta. (Eskola & Suoranta 1998, 19.)

Muita aineistonkeruumenetelmiä, kuten videointia tai haastattelua en tutkimuksessani käyttänyt. Videoinnin jätin pois, koska tarkoitus oli saada kurssilaiset rentoutumaan sekä oppimaan rentoutusta. Varsinkin vesirentoutuksessa videointi olisi saattanut häiritä kurssilaisia ja näin estänyt rentoutuksen kokemisen. Haastattelun jätin myös pois, koska mielestäni kurssin aikaisten laajojen keskustelujen ansiosta ei ryhmähaastattelu olisi välttämättä tuonut uutta tietoa julki. Myös yksittäisiä kurssilaisten haastatteluja en kokenut tarpeelliseksi, koska kurssilaiset pohtivat tutkimuskysymystä ja sitä tarkentavia apukysymyksiä suhteellisen laajasti jo kirjallisten tehtävien muodossa.

Tutkimuksessani laadullisen tutkimuksen luonne näkyy myös oman subjektiivisuuteni tiedostamisena ja tunnustamisena. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan objektiivisuus syntyy oman subjektiivisuuden tunnistamisesta. Olen tutkijana tulkinnut tutkimuskohdettani omien aikaisempien tietojeni ja kokemuksieni perustella. Tutkimuksessani en pyri kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaiseen objektiivisuuteen ja etäisyyteen kurssilaisiin, vaan läheiseen kontaktiin heidän kanssaan. (Eskola & Suoranta 1998, 17-22; Hirsjärvi ym. 2004, 152.).

6.2.2 Kokemuksen tutkiminen fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote

Fenomenologisessa ja hermeneuttisessa metodissa ovat tutkimuksen teon kannalta olennaista kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Metodeista on vaikea esittää tarkkaa kuvausta. Ne saavat sovellettavan muotonsa monien eri tekijöiden, kuten tutkijan ihmiskäsityksen, hermeneuttisen kehän ja merkityskokonaisuuksien muodostaman synteetin tuloksena. Pääsääntöisesti fenomenologiassa tutkitaan käsityksiä ja kokemuksia. Kokemuksellisuus käsitetään fenomenologiassa hyvin laajasti. Se ymmärretään ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa siinä maailmassa, jossa hän elää. Tutkijan on harkittava, miten hän voi toimia niin, että saavuttaisi tutkittavan kokemuksen ja hänen ilmaisunsa merkitykset mahdollisimman totuudenmukaisina. Fenomenologinen tutkimus ei pyri löytämään universaaleja yleistyksiä. (Laine 2001, 26-36.)

Hermeneuttinen tutkimus pyrkii puolestaan teorian ymmärtämiseen ja tulkintaan. Siinä etsitään tulkinnalle mahdollisia sääntöjä, joita noudattaen voisimme puhua vääristä tai oikeammista tulkinnoista. Kun fenomenologinen tutkimus tarvitsee tulkintaa, tulee siihen mukaan hermeneuttinen ulottuvuus. (Laine 2001, 29-41.)

Tämä tutkimus pyrkii muun muassa selvittämään ja verbaalisesti esittämään kurssilaisten kokemuksia rentoutumiskurssin aikana. Koska varsinkin vesirentoutuksen elämykset ja kokemukset ovat yksilöllisiä ja voivat olla hyvin voimakkaita, on niiden selvittäminen mielenkiintoista. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote on siis perusteltua.

6.2.3 Toimintatutkimuksellinen tutkimusote

Tutkimukseni lähestymistapa on myös toimintatutkimuksellinen, koska tässä tutkimuksessa tutkimuskohteisiin pyritään vaikuttamaan. Tutkimuksen tavoitteena oli kohdeyhteisön eli rentoutuskurssilaisten kurssille asettamien tavoitteiden saavuttaminen ja rentoutumiskyvyn opettaminen. Tarkoitus oli opettaa rentoutumista siten, että kurssilaiset oppisivat arkielämässä itsekkin rentouttamaan itseään sekä halutessaan myös muita erilaisin keinoin ja menetelmin. Toimintatutkimukselle onkin luonteenomaista, että tutkimuskohteeseen pyritään vaikuttamaan yhteistyössä tutkittavien henkilöiden kanssa. Toimintatutkimuksessa toiminta on avointa, sillä tutkimukseen osallistuvilla selvitetään tutkimuksen tarkoitus ja heitä pyydetään yhteistyöhön tutkimuksen tekemiseksi. (Eskola & Suoranta 1998, 128.) Siten tutkimukseen osallistuvien motivaatio kasvaa ja sitä kautta päästään parempiin tuloksiin. Cohenin ym. (2000, 229) mukaan toimintatutkimus toimii yhteisössä, jolla on halua kehittää esimerkiksi toimintaa. Toimintatutkimuksen onnistumisen kriteerinä onkin siihen osallistuvien vahva kehittämisen pyrkimys. (Kiviniemi 1999, 66-67.)

Tässä tutkimuksessa tutkimus ja toiminta liittyvät läheisesti toisiinsa.

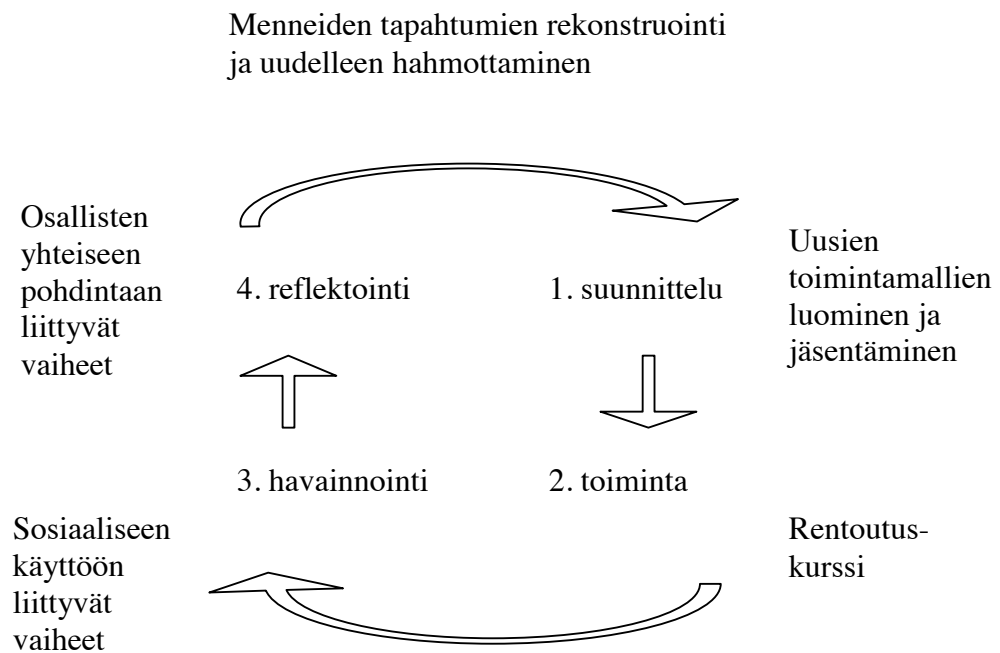
Toimintatutkimukselle onkin tyypillistä, että se pyrkii tekemään tutkimusta lähellä

käytäntöä. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 40-46; Cohen ym. 2000, 227.)

Toimintatutkimus on tavallaan siltana tutkimuksen ja käytännön välillä. Tutkimuksen ja käytännön sitominen auttaa tutkijaa pääsemään lähelle tutkittavia, tällöin tutkija ei jää kauaksi tutkittavista kohteista, vaan hän pääsee lähelle heitä. Lähelle pääsy tapahtuu esimerkiksi osallistumalla toimintaan mukaan, tekemällä aloitteita sekä osallistumalla keskusteluun aktiivisesti.

Jokainen toimintatutkimus on aina edeltäjiinsä verrattuna erilainen, siksi määritelmiä toimintatutkimukselle on monia (Aaltola & Syrjälä 1999, 17). Yhteistä niille on käytännönläheisyyden korostaminen ja tutkittavan yhteisön/ilmion kehittämispyrkimykset. Syrjälä (1994, 17) määrittelee toimintatutkimuksen käytännössä toimivien henkilöiden, kuten opettajien, oman työnsä tutkimiseksi ja kehittämiseksi. Eskola ja Suoranta (1998, 129) määrittelevät toimintatutkimuksen yhdeksi tutkimuksen lähestymistavaksi, jossa tutkija osallistumalla tutkittavan yhteisön toimintaan pyrkii tutkimuksellaan ratkaisemaan jonkin tietyn tutkimusongelman yhdessä yhteisön jäsenten kanssa. Molemmat määritelmät sopivat tämän tutkimuksen määritelmiksi, koska tavoitteenani on osallistuvalla havainnoinnilla yhteistyössä kohdeyhteisön eli kurssilaisten kanssa heidän tavoitteisiinsa pääsyn tukeminen ja rentoutumisen taidon kehittäminen.

Cohen ym. (2000, 229-230) on samoilla linjoilla. Hän on listannut seuraavia tunnusmerkkejä toimintatutkimukselle. Toimintatutkimus pyrkii kehittämään opetusta muuttamalla sitä ja oppimaan vielä muutoksien vaikutuksista. Cohen näkee toimintatutkimuksen kehittyvän itsereflektiivisen spiraalin avulla. Spiraali pitää sisällään suunnittelun, toiminnan, observoinnin ja reflektoinnin. Näiden vaiheiden jälkeen kehä alkaa alusta uudella suunnittelulla. Samoin näkevät asian Carr ja Kemmisin (1986, 185-187). Heidän mukaan toimintatutkimukseen liittyy toiminnan usean vaiheen kautta tapahtuva kehittäminen. Toiminta etenee spiraalimaisena kehänä suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin kautta (kuvio 6).



Kuvio 6. Toimintatutkimuksen syklisyys rentoutuskurssilla (muokattu Carr & Kemmis 1986, 186 mukaan).

Toiminnan syklimäiselle kehittämispyrkimykselle on ominaista, että kehityksessä pyritään tiettyyn jatkuvuuteen. Ensimmäisen spiraalikierroksen tulisi olla alkua tulevalle kehitystyölle. Mikäli toiminnan arviointi jää vain ensimmäisen syklin reflektointiin, jää kehitystyö kesken. Eri osa-alueet eivät kuitenkaan aina etene tiettyssä tiukassa järjestyksessä, vaan menevät usein päällekkäin, jolloin prosessi on avoin reagoimaan toiminnassa ilmeneviin muutoksiin. (Kiviniemi 1999, 66-67.)

Heikkisen (2001, 175-177) mukaan tämä spiraalinen kehä etenee ajassa eteenpäin useiden kehien syklisen seurauksena. Juuri jatkuva toiminnan reflektiivinen pohtiminen ja tutkimuksen kehittämisen pyrkimys ovat erittäin toimintatutkimuksen keskeisiä piirteitä. Heikkinen pitääkin jatkuvaa reflektiivisyyttä yhtenä toimintatutkimuksen keskeisenä piirteinä. Rentoutumiskurssin aikana rentoutumiseen oppimisessa sekä opettaja että kurssilaiset olivat aktiivisesti mukana tarkastelemassa

omaa toimintaansa, oppimista, tunnetiloja, kokemuksia, harjoituksia ja niiden vaikutuksia.

Sama osallistuminen jatkui koko tutkimuksen ajan, sillä rentoutuskurssilaiset osallistuivat itsensä, toiminnan ja oppimisen arviointiin koko tutkimusjakson ajan. Itse seurasin systemaattisesti omaa ja oppilaiden toimintaa sekä toiminnan ja teorian välistä vuorovaikutusprosessia kirjaamalla havaintoni ylös tutkijaopettajan päiväkirjaan. Tutkimuksen edetessä tapahtui toiminnassa ja opetuksessa jatkuvaa uudelleen arviointia ja kehitystä. Siten kurssin sisältöön tuli muutoksia tutkimuksen aikana. Näitä muutoksia aiheuttivat lähinnä tutkittavien oppimisprosessien monitahoisuus, tutkittavien taustat, tutkittavien suhtautuminen veteen ja rentoutumiseen, toiminnasta ja tutkittavista tehdyt havainnot sekä toiminnan reflektointi.

6.2.4 Tapaustutkimuksellisuus

Tapaustutkimuksen lähtökohtana on tutkimuksen kohteen tai kohteena olevien kyky muodostaa merkityksiä maailmasta, jossa he toimivat. Tapaustutkimuksessa aineiston hankinta on usein avointa, koska tutkija on kiinnostunut tutkittavan tavasta jäsentää maailmaa ja koettuja kokemuksia. Lisäksi tutkijalla on läheinen suhde tutkimuksensa kohteeseen, mistä johtuen hänen subjektiiviset kokemuksensa vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin. (Syrjälä 1994, 13-14.)

Tämän tutkimusmuodon vahvuutena on sen mahdollisuus tuottaa ilmiöstä kuva sen subjektiivisesta näkökulmasta käsin, sillä tutkija toimii tutkimuksessa tutkijaopettajana. Tapaustutkimuksessa tutkitaan yhtä tai useampaa tapausta, joissa voi olla alayksiköitä. Tietoa voidaan kerätä pienemmästäkin yksiköstä, joka on osa varsinaista tutkimuskohdetta. (Eskola & Saarela-Kinnunen 2001, 162.)

Tapaustutkimuksessa käytetään erilaisia tiedonkeruun ja -analyysin tapoja, joilla tavoitellaan ilmiöiden syvällistä kuvailemista. Tapaustutkimus etsii vastauksia kysymyksiin kuinka ja miksi. (Eskola & Saarela-Kinnunen 2001, 159-160.)

Vastaamalla näihin kysymyksiin, voidaan tapaustutkimuksen avulla opetusta ja tilannesidonnaista toimintaa ymmärtää entistä syvällisemmin kaikkien osallistujien kannalta (Syrjälä 1994, 11).

Laadullisessa tutkimuksen yhteydessä on puhuttu aineistolähtöisestä analyysistä. Tähän ajatteluun tapaustutkimus sopii mainiosti. Tärkeää on, että tapaustutkimuksessa tutkija tekee näkyväksi koko tutkimusprosessin, jolloin lukija saa selville, miten johtopäätöksiin on päädytty ja näin hän voi myös arvioida tutkimuksen luotettavuutta (Eskola & Saarela-Kinnunen 2001, 160). Tähän olen pyrkinyt tätä tutkimusta tehdessäni.

Tutkimuksessani tapaus tarkoittaa kokonaisuutena rentoutuskurssilaisia. Tarkoitukseni on kerätä tietoa kurssilaisten rentoutumisen oppimisesta. Mielenkiintoista on tutkia molempien rentoutusmuotojen soveltuvuutta kurssilaisille, opettavatko ne yhdessä kurssilaisia rentoutumaan? Näihin kysymyksiin vastaaminen tekee tästä tutkimuksesta tyypillisen tapaustutkimuksen.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen toteutus tapahtui loppukeväästä ja kesällä 2005, mutta varsinainen pohjatyön tutkimukselle olin tehnyt jo aiemmin. Liikuntapedagogisiin opintoihin liittyvän päättöharjoittelun aikana perehdyin syksyllä 2003 salissa tapahtuviin rentoutusmenetelmiin ja myöhemmin talvella 2004 minulla oli mahdollista perehtyä vesirentoutukseen Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy:n järjestämällä vesirentoutuskurssilla. Aiemman tietämyksen pohjalta ja rentoutuksen kirjallisuuteen sekä aikaisempiin tutkimuksiin tutustumalla rakensin tutkimuksen viitekehyksen. Tutkimuksessani toteutin salissa ja vedessä tapahtuvan rentoutuskurssin sekä tutkin kurssin toimivuutta ja vaikutuksia tietylle ryhmälle. Tutkimuksen aineiston keräsin alkukesästä 2005, jolloin myös ensimmäinen aineiston analysointi tapahtui. Varsinainen analysointi ja raportointi tapahtuivat alkukesästä 2006.

7.1 Tutkimukseen osallistuneiden valintaan vaikuttaneet tekijät

Mielenkiintoni tutkimuksessani kohdistui aikuisiin, jotka halusivat kokeilla uudenlaista rentoutuskurssia. Olen työskennellyt ryhmäliikuntaohjaajana jyvaskyläläisessä liikuntakeskuksessa Elixia Seppälässä vuodesta 2001 lähtien, joten päätin toteuttaa tutkimuksen osittain siellä, koska liikuntakeskus oli mielestäni hyvä paikka salirentoutumiselle. Siten oli luonnollista, että tarjosin kurssia pääasiallisesti juuri Elixia Seppälän jäsenille. Tulevasta rentoutuskurssista ilmoitin Elixia Seppälän ilmoitustaululla viikkoa ennen kurssin alkua ja kurssille sai ilmoittautua kaikki halukkaat, myös kyseisen liikuntakeskuksen ulkopuoliset ihmiset olivat tervetulleita kurssille. Kurssin hinta oli 50 € ja kaikki kurssille ilmoittautujat olivat Elixia Seppälän jäseniä. Lopulta tutkimukseen osallistuvia rentoutuskurssilaisia oli tutkimuksen alussa seitsemän, kaksi miestä ja viisi naista. Tutkimuksen kuluessa yksi nainen joutui aikataulullisista syistä johtuen lopettamaan kurssin kesken. Myös toinen nainen joutui olemaan usealta kerralta pois. Siten kurssin suoritti viisi tutkittavaa loppuun asti.

Tutkittavista nuorin oli iältään 24 vuotias ja vanhin 50 vuotias. Tutkittavat olivat terveitä ja normaalikuntoisia. Tutkittavat olivat ammatiltaan opiskelijoita (2), lastenhoitajia (2), kotiäitejä (1), sekatyömiehiä (1) ja myyjiä (1).

7.2 Tutkimuksen aineiston hankinta

Rentoutuskurssin kirjalliset tuotokset muodostavat tutkimukseni aineiston. Varsinaisen aineistoa keräsin koko tutkimuksen ajan, mutta keräämisessä voi havaita kolme eri päävaihetta. Keräsin aineistoa kurssin alussa, ennen varsinaisia rentoutusharjoituksia olleessa yhteisessä informaatio- ja suunnittelutilaisuudessa, kurssin aikana sekä kurssin jälkeen (taulukko 1). Kurssin alku- ja loppukyselyt, kurssilaisten ja tutkijaopettajan kirjoittamat päiväkirjat sekä kurssilaisten kirjoittamat loppuyhteenvedot muodostavat aineiston rungon.

Aineiston keruun ajankohta	Menetelmät
Kurssin alussa	Alkukysely kurssilaisille
Kurssin aikana	Kurssilaisten ja tutkijaopettajan päiväkirjat
Kurssin jälkeen	Kurssilaisten loppukysely ja loppuyhteenvedon kirjoittaminen

Taulukko 1. Aineiston hankinnan ajankohdat ja menetelmät

7.2.1 Tutkijaopettajan havaintopäiväkirja

Täytin havaintopäiväkirjaani jokaisen tunnin päätteeksi. Alustava tutkimusongelma ohjasi joiltain osin muistiinpanojeni kirjoittamista, mutta ajatuksena oli kirjoittaa aivan kaikesta mitä kurssiin liittyen pidetyn kerran jälkeen tuli mieleen. Koin tutkijaopettajan päiväkirjan pidon tärkeänä mahdollisuutena palata omiin kokemuksiini tutkimuksen raportointivaiheessa. Päiväkirjan pidon tarkoituksena oli pystyä myös seuraamaan opetuksen ja oman ajattelun kehittymistä.

Aloitin päiväkirjan pitämisen jo ensimmäisen informaatio- ja suunnittelutilaisuuden jälkeen. Alkuvaiheessa päiväkirja sisälsi tutkimusprosessin ja kurssin käynnistämiseen liittyviä menetelmiä, kuten käsitekarttoja, ideoita ja kysymyksiä. Rentoutuskurssin aikana pyrin päiväkirjassani kirjaamaan ylös mahdollisimman laajasti kokemuksia, tunteita ja havaintoja tutkimukseen osallistuvista kurssilaisista. Tämän lisäksi käsitelin sekä omia tunteitani opettajana että oppilaiden tunnin aikana julkituomia tunteita. Näiden tunteiden uskoin olevan tärkeitä peilattaessani opetustani oppilaiden päiväkirjoihin. Päiväkirjassani nostin esille myös tunteita, tunnilta kysytyjä kysymyksiä sekä omia että kurssilaisten ideoita opetuksen kehittämisestä. Päiväkirjalleni kertyi pituutta reilu sivu/tunti, eli yhteensä 11 sivua.

7.2.2 Kurssilaisten päiväkirjat

Annoin ohjeet oppimispäiväkirjojen (Liite 1) täyttämistä ensimmäisellä rentoutuskerralla. Ohjeiden mallina käytin Tommi Pantzarin (2005) lisensoitettuna käyttämää ohjeistusta. Ohjeiden pohjalta kurssilaisten tuli täyttää oppimispäiväkirjojaan jokaisen rentoutuskerran jälkeen ja he saivat kirjoittaa ohjeiden avulla vapaasti omista tunteistaan, oppimisestaan, käytetyistä opetusmenetelmistä, opettajasta, ilmapiiristä sekä itselle tärkeitä asioita. Oppimispäiväkirjoja käytetään usein arvioinnissa oman oppimisen ja kasvun apuvälineenä. Ne voivat sisältää hyvin henkilökohtaisia ja tunteenomaisia aineksia, joten opettajan on oltava hyvin hienovarainen käsitellessään niitä. (Uusikylä & Atjonen 2001, 176.)

Päiväkirjojen kirjoittamista en pyrkinyt mitenkään suuremmin kontrolloimaan, niiden kirjoittamisen tärkeyttä pyrin kuitenkin korostamaan koko kurssin ajan. Toisen rentoutuskerran jälkeen pyysin saada nähtäväksi jokaisen sen hetkiset päiväkirjat. Lopullisten oppimispäiväkirjojen laajuus ja omiin kokemuksiin paneutuminen erosivat toisistaan melko paljon. Suppeimmillaan oppimispäiväkirja oli luettelomuotoinen kolmen sivun mittainen luettelo tapahtumista ja tunteista. Parhaimmillaan omiin kokemuksiin ja omaan oppimiseen paneuduttiin erittäin syvästi. Pisimmän

oppimispäiväkirja oli kymmenen sivun mittainen lyhyimpien päiväkirjojen ollessa kolme sivua pitkiä. Kaikki koko kurssin suorittaneet viisi kurssilaista palauttivat oman päiväkirjansa ajoissa. Lisäksi yksi kurssin loppusuoralla keskeyttänyt kurssilainen palautti myös oman päiväkirjansa. Yhteensä tätä aineistoa kertyi 35 sivua.

7.2.3 Alku- ja loppukyselyt sekä loppuyhteenveto

Tutkittavat täyttivät alkukyselyn (Liite 2) heti ensimmäisellä kokoontumiskerralla, eli informaatio- ja suunnittelukerralla. Kolmisivuisella alkukyselyllä kartoitin tutkittavien taustoja, harrastuksia, suhtautumista vettä kohtaan ja rentoutukseen sekä toiveita kurssin suhteen. Nämä kysymykset olivat avoimia. Alkukyselyssä oli myös yksi strukturoitu kysymys, jolla pyrin selvittämään kurssilaisten syytä kurssille osallistumiselle.

Loppukysely (Liite 3) sisälsi ainoastaan avoimia kysymyksiä. Kyselyn avulla hain vastauksia tutkimuskysymykseeni. Loppukyselyn kysymyksilläni pyrin kartoittamaan tutkittavien tuntemuksia ja kehittymistä kurssin aikana, kurssin vaikutuksia kurssilaisiin sekä kurssilaisten mielteitä kurssista ja sen soveltuvuudesta heille. Molemmat kyselyt testasin Elixia Seppälän henkilökunnalla ja kesän 2005 projektiseminaarin osallistujilla. Saamani palautteen avulla tein muutamia tarkennuksia ja muutoksia kyselylomakkeisiin. Loppukyselyyn vastasi kuusi kurssilaista seitsemästä.

Kurssilaiset tekivät kurssista tämän lisäksi myös kurssin loputtua siitä yhteenvedon. Ohjeistuksen tätä varten he saivat samalla kun saivat ohjeet oppimispäiväkirjanpitoa varten, eli ensimmäisellä rentoutuskerralla. Loppuyhteenvedon kysymyksillä pyrin saamaan vastauksia tutkimusongelmaani sekä vielä kerran selvittämään kurssilaisten kurssin aikaista oppimista, kokemuksia ja tuntemuksia sekä kurssin vaikutuksia kurssilaisten arkeen. Loppuyhteenvedon pituudet vaihtelivat jälleen suuresti yhdestä neljään sivuun. Myös pohdinnan analyttisyydet erosivat toisistaan paljon. Osa kurssilaisista pystyi analysoimaan omaa oppimistaan erittäin hyvin ja toiset taas eivät

olleet panostaneet tähän puoleen kovin paljoa. Kaikki kurssilaiset kuitenkin kehittyivät selkeästi analysoinnissa kurssin aikana. Loppuyhteenvetoja sain viisi kappaletta.

7.3 Aineiston käsittely ja tulkinta

Koska tutkimukseni on luonteeltaan toimintatutkimus, eteni tutkimukseni toimintatutkimukselle tyypillisesti spiraalimaisena kehänä suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin, palautteen ja reflektoinnin kautta. Sen tähden muun muassa ohjaajapäiväkirjan analysointia ja tulkintaa tapahtui jatkuvasti koko tutkimuksen ajan (Suojanen 1992, 59). Koko analyysivaiheen ajan tutkijalla tulisi olla jokin yhtenäinen analyysimenetelmä käytössään. Tutkimuksessani pääsääntöisesti käyttämäni systemaattinen aineiston analyysimenetelmä on Eskolan (2001, 133-157) esittelemä laadullisen aineiston vaiheittain etenevä analyysimalli. Tässä analyysimallissa tutkija voi yhä uudelleen palata tutkimuskysymyksiin ja pohtia uudestaan, mitkä asiat liittyvät aineistosta tutkimusongelmiin. Metodologisesti tutkimusaineiston käsittelyä rajasivat tutkimuksen laadullinen tutkimusote ja päätös toimia ilman tutkimuksessa mukana olevien kurssilaisten tyypittelyä tai luokittelua.

Aineiston lähestymistapoina käytin teemoittelua (Eskola & Suoranta 1998, 161). Teemoittelua käyttäessäni tein tutkimuskysymysten alle alakysymyksiä, joiden avulla muodostin aineistosta teemoja. Teemoittelun avulla halusin etsiä tutkimusongelmien näkökulmasta yhteisiä rentoutuskurssiin liittyviä olennaisia teemoja ja yhdistämään ne teorioihin (Eskola & Suoranta 1998, 175-180). Tämän tein yhdistelemällä pääteemojen alta kurssilaisten esille tuomat havainnot ja teoriat, jolloin tutkittavien ajatukset ja teoria ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Teemoittelu sopii Eskolan ja Suorannan mukaan käytännöllisten ongelmien ratkaisemiseen. Siten teemoittelun avulla pyrin saamaan tietoa myös erilaisista rentoutumiskokemusten ja rentoutuksen oppimisen kuvauksista sekä vastaamaan tutkimuskysymyksiini.

Eskolan (2001, 136-138) mukaan tutkijan tulee tutkimuksessaan määritellä suhteensa teoriaan. Tutkimukseni teorian osuuden olen määritellyt seuraavasti. Tutkimukseni aineisto toimii työn pohjana ja teorial sen tulkintakehyksenä. Tämä antoi minulle tutkijana mahdollisuuden tulkita aineistoa ja tutkimaani ilmiötä useisiin teorioihin pohjautuvien silmälasien kautta. Tutkimuksessani olen pyrkinyt yhdistämään mahdollisimman hyvin teorian ja empirian. Teemoittelun käyttäminen aineiston lähestymistapana vaatiikin onnistuakseen teorian ja empirian vuorovaikutuksen, joka tutkimuksessa näkyy niiden limittymisenä toisiinsa (Eskola & Suoranta 1998, 176).

Varsinaisen aineiston analysointi tapahtui kesäkuuden 2005 ja 2006 välisenä aikana. Tällöin jaoin analysoitavan aineiston viiteen osaan: alkukyselyyn, loppukyselyyn, kurssilaisten loppuyhteenvetoon, tutkijaopettajan päiväkirjaan ja kurssilaisten oppimispäiväkirjaan. Aineisto keruun jakautuminen pitkälle aikajaksolle, antoi minulle mahdollisuuden kerätä juuri tutkimukseni näkökulmasta tarvitsemiani tietoja ja tarvittaessa myös kerätä lisäinformaatiota. Kvalitatiivisen aineiston analyysiä ja tulkintaa kuvatessaan Mäkelä (1990, 46) pitää tärkeänä sitä, että tutkimuksessa tuodaan konkreettisesti esille, miten aineiston kanssa on menetelty.

Aineistoa analysoidessani pyrin eläytymään kunkin kurssilaisen asemaan mahdollisimman tarkasti, tarkoitus oli huomioda jokainen kurssilainen omana persoonanaan. Tällöin pystyin tulkitsemaan jokaisen kirjoituksia hivenen todenmukaisemmin. Tämä oli tärkeää, sillä vaikka kurssilaiset kirjoittivat päiväkirjojaan sekä antamieni kysymysten että ohjeiden avulla, olivat päiväkirjat hyvin yksilöllisiä. Eskolan (1998, 69-70) mukaan tutkijan tulee lukea aineiston tekstiä empaattisesti, jotta hän saisi käsityksen tutkittavasta ilmiöstä ja tavoittaisi viestijän kirjoittamaansa sisällyttämän merkityksen.

Ensimmäinen aineiston analyysi tapahtui heti kun aineistoa sain, eli ensimmäisen kerran alkukyselyn yhteydessä. Tällöin luin ensimmäisen suunnittelutilaisuuden jälkeen kunkin kurssilaisen alkukyselyn vastaukset läpi, jolloin sain kuvan tutkittavien taustoista ja toiveista kurssin suhteen. Kiviniemi (1999, 76) tuo esiin aineiston

alustavan analyysin mahdollisuudet tutkimustehtävän täsmentämisessä ja tutkimuksen suunnan kohdistamisesta haluttuun suuntaan jo tutkimuksen kuluessa. Alkukyselyitä analysoidessani käytin Eskolan (2001, 133-157) esittelemää vaiheittaista etenevää analyysimallia. Alkukyselyä analysoidessani jaoin heidän vastauksensa sen mukaan, miten niissä esille tulleet asiat vaikuttaisivat kurssin lopulliseen suunnitteluun.

Tutkimustiedon varhainen analyysi antoi minulle tärkeää tietoa kurssilaisista ja loi minulle opettajana mahdollisuuden hakea uusia menetelmiä toiminnan kehittämiseen jo rentoutuskurssin alussa ja sen aikana. Pystyin toimintatutkimukselle luonteen mukaisesti reagoimaan saamaani informaatioon muuttamalla sekä tutkimus- että opetuskäytänteitä tarvittavaan suuntaan. Käytännössä tämä näkyi siten, että alkukyselyn avulla pystyin suunnittelemaan kurssin niin, että tulevassa opetuksessani pystyin ottamaan huomioon sekä tutkittavien henkilökohtaiset taustat että toiveet paremmin huomioon. Samoin pystyin reagoimaan kurssilaisten toiveisiin paremmin kurssin aikana esimerkiksi kurssilla käytettävien rentoutusmenetelmien suhteen

Rentoutuskurssin kuvaus ja arviointi -osio perustuu koko tutkimuksessa saatuun aineistoon. Havaintojen ja kokemusten perusteella kykenin laatimaan kurssista selkeän kuvauksen. Koska jokaisella pitämälläni tunnilla oli oma teemansa, sain näiden teemojen pohjalta luotua kattavan kuvan kurssin sisällöistä. Tällä tavalla pystyin tiivistämään aineistoa ja kuvaamaan kurssin mahdollisimman elävästi ja todenmukaisesti.

Kurssilaisten loppukyselyn vastauksien analysoinnissa käytin menetelmänä Eskolan (2001, 133-157) vaiheittain etenevää analyysimallia. Vastauksista etsin samankaltaisuuksia, mitkä merkitsin marginaaliin eri väreillä. Siten sain vastauksista vastausluokat. Tämän jälkeen merkitsin kunkin oppilaan vastaukset näihin vastausluokkiin. Loppukyselyn avulla selvitin heidän vastauksia tutkimuskysymykseni näkökulmasta. Loppukysely toimi myös eräänlaisena kontrollointikeinona arvioitaessa kurssilaisten kirjoittamia loppuyhteenvetoa ja oppimispäiväkirjaa. Tällä tavalla pyrin

loppukyselyiden, oppimispäiväkirjojen ja loppuyhteenvetojen vastauksista löytämään samankaltaisuuksia ja toisaalta myös eroavaisuuksia.

Lopullisen analysoinnin aikana luin läpi omia ja kurssilaisten kirjoituksia moneen kertaan. Päiväkirjoja luin myös rinnakkain ja siten päiväkirjoista muodostui yhtenäinen aineisto, jonka tarkemmassa jaottelussa pyrin tekstimassasta löytämään, erottelemaan ja yhdistelemään tutkimuksen kannalta olennaiset aiheet ja teemat. Teemoittelun avulla jäsensin päiväkirjat ja lopuksi kirjoitin kaikki tekstit tietokoneelle. Tällöin jaoin tekstit kunkin tutkimuskysymyksen ja niiden apukysymysten alle. Saamaani kirjallista aineistoa tiivistin analysoinnissa kadottamatta kuitenkaan sen sisältämää informaatiota (Eskola & Suoranta 1998, 138). Analysoinnissani pyrin myös erottelemaan aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaista informaatiota. Tekstejä luin läpi lähinnä tutkimuskysymysten näkökulmasta sekä myös opettajan näkökulmasta. Aineistoista syntyi lopullinen tutkimuskysymys ja sitä tarkentavat apukysymykset. Mielestäni aineistojen anti tarjosi minulle hyvinkin vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Teemoittelun, puhtaaksikirjoituksen ja aineiston uudelleenjärjestelyn jälkeen kirjoitin tutkimuksen tulokset ja omia tulkintoja aineistosta. Aineistosta nousseet aiheet yhdessä tutkimuskysymysten kanssa ohjasivat kirjoitusprosessia. Aineiston tuloksia ja tulkintoja pyrin havainnollistamaan päiväkirjoista otetuilla suorilla lainauksilla. Aineistosta saamiani tuloksia vertasin teoriaan, jolloin vuoropuhelu teorian ja empirian välillä tutkimuksessani toteutui. Aineiston tuloksia pyrin tarkastelemaan teorian valossa. Yhteenvetona aineiston analyysimenetelmistä kuvaan kunkin aineiston osalta seuraavassa taulukossa (taulukko 2).

Aineistot	Analyysimenetelmät
Alkukysely	Vaiheittain etenevä analyysimalli Teemoittelu
Tutkijaopettajan havaintopäiväkirja	Vaiheittain etenevä analyysimalli Teemoittelu
Opiskelijoiden oppimispäiväkirjat	Vaiheittain etenevä analyysimalli Teemoittelu
Loppuyhteenveto	Vaiheittain etenevä analyysimalli Teemoittelu
Loppukyselyt	Vaiheittain etenevä analyysimalli Teemoittelu

Taulukko 2. Yhteenveto käytetyistä analyysimenetelmistä.

7.4. Tutkijan esiymmärrys sekä tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimuksessaan hyvin subjektiivisessa asemassa. Tutkijan oman subjektiivisuuden myöntäminen tutkimuksen suhteen, on laadullisen tutkimuksen lähtökohta. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että tutkija tiedostaa oman subjektiivisuutensa tutkijana sekä esiintuo omat ennakkokäsityksensä ja esiymmärryksensä tutkimuksessa olevia ilmiöitä kohtaan. Esiymmärrys tarkoittaa kaikkia tutkijan luontaisia tapoja ymmärtää koko tutkimus ja tutkimuskohde jonkinlaisena jo ennen tutkimusta. Esiymmärryksen on ohjannut arkielämäni toimintaa eli myös tämän tutkimuksen menetelmien valintaa. (Laine 2001, 30.) Tutkimuksessa olen pyrkinyt huomioimaan oman subjektiivisuuteni tutkimusta kohtaan.

Oma opetusfilosofiani (käyttöteoriani) perustuu humanistiselle ihmiskäsitykselle, kognitiiviselle ja konstruktiviselle opetus-oppimisfilosofialle. Ne luontevasti

mielestäni yhdistää ydinkeskeinen opetus-oppimisteoria, jonka koen erittäin käyttökelpoiseksi, mutta haastavaksi tavaksi opettaa liikuntaa. Tämä positiivinen suhtautuminen varmasti vaikuttaa myös kurssilaisten opetus-oppimisprosessin etenemistä arvioidessani. Tutkimuksessa ja varsinkin laadullisessa tutkimuksessa tutkija tulkitsee sosiaalista tilannetta omasta näkökulmastaan käsin, eikä hän toimi puolueettomana tarkastelijana. (Heikkinen & Jyrämä 1999, 46). Tässä tutkimuksessa korostuvat myös kurssin aikaiset sosiaaliset prosessit sekä tutkittavien ja tutkijan väliset vuorovaikutukset, koska oma roolini tutkimuksessa oli olla tutkijaopettaja. (Borg 1989, 385- 386.)

Toimintatutkimuksessa sekä tutkijana että opettajana toimimisessa on omat hyvät puolensa. Tällöin tutkijaopettaja pystyy tekemään kurssilaisista ja opetuksesta tarkempia havaintoja. Näin on mahdollista saada analysoitua myös kurssilaisten tunnetiloja ja intuitioita. Tällöin tutkijoiden ja tutkittavien välinen suhde on läheinen, eivätkä siinä päde perinteiset näkemykset tutkimuksen objektiivisuudesta. Tutkimuksen objektiivisuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija havainnoi kohdettaan sitä häiritsemättä ikään kuin tutkittavien kohteiden ulkopuolelta. Objektiivisuuden saavuttamisen tai yleistettävissä olevan tiedon sijasta nykyisin pyritään usein tarkastelemaan tilannetta tarkoituksellisesti vain tietystä subjektiivisesta näkökulmasta (Tynjälä 1991). Ongelmaksi tällöin, varsinkin toimintatutkimuksessa, saattaa muodostua tutkimisen ja muun toiminnan erottaminen, tutkijan rooli saattaa tutkimuksen aikana hämärtyä. Tällöin on vaikea erottaa, milloin tutkija toimii tutkijana ja milloin taas toimijana tai vain toimintaan osallistujana. Tutkijan tuleekin ratkaista miten hän välttää liiaksi samaistumista tutkimuskohteeseensa (Eskola & Suoranta 1998, 129-130.)

Toisaalta tutkijoiden parissa on herännyt näkemys siitä, että laadullisessa toimintatutkimuksessa tutkija on itse tutkimusväline, eikä välineellä voi olla riippumatonta asemaa tutkimuksessa (Huttunen ym. 1999, 111-114, Tynjälä 1991). Läheinen vuorovaikutus tutkimuskohteeseen tuo esille sellaista tärkeää informaatiota, jota muulla tavalla on hankala havaita. Tällaista informaatiota on esimerkiksi kurssilaisten ilmeet, eleet ja kehon kieli. Tätä taustaa vasten osallistuvana

havainnoijana ja tutkijaopettajana toimiminen lisää mielestäni tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimukseni luotettavuutta lisätäkseni pyrin tutkimuksen tarkkaan kuvaukseen tutkimuksen toteuttamisesta (Hirsjärvi ym. 2005, 217). Tämän lisäksi käytin tutkimuksessani myös triangulaatiota. Triangulaatiolla tarkoitetaan tutkimusotetta, jossa käytetään useita eri menetelmiä, tutkijoita, aineistoja tai teorioita. Tutkimuksessani käytin aineistotriangulaatiota. Aineiston keräämisessä käytin monenlaisia menetelmiä ja aineistoa analysoidessani käytin kaikkia aineistomuotoja yksitellen, rinnakkain, yhdistellen ja limittäin. Useammalla tutkimustyyppillä saatu kattava kuva tutkimuskohteesta lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 1998, 69 71.) Tutkimuksen luotettavuutta olisi lisännyt myös videokuvauksen käyttö tunneilla. Tästä suunnitelmasta kuitenkin luovuin, koska halusin kurssilaisten saavan mahdollisimman rennon olotilan itselleen. Joitain kurssilaisia videokuvauks varsinkin vesirentoutuksen osalta olisi saattanut häiritä ja siten estää heidän rentoutumisensa. Vesirentoutuksen videokuvauks olisi muutoinkin ollut vaikea järjestää, sillä käyttämässämme uimahalli Aalto Alvarin Koskialtaassa on iso yhtenäinen luola, missä pääsääntöisesti vesirentoutusta harjoittelimme. Luolassa videokuvauks olisi ollut vaikea järjestää.

Rentoutusta on kyllä tutkittu, mutta luotettavaa mittaria sen tutkimiseksi ei ole juuri kehitetty. Yksi mittari tutkimuksista kuitenkin nousee esille, joka on sykkeen käyttäminen rentoutuksen aikana. Tällöin sykemittari taltio sykkeen koko rentoutumisen ajan. Myöhemmin taltiointi voidaan purkaa tietyillä tietokoneohjelmilla. Sykemittarin käytöstä kuitenkin luovuin, koska tarkoitus oli tutkia kurssilaisten tuntemuksia ja kurssilla oppimista, eikä niitä voida sykemittarin avulla taltioida. Rentoutuksen ja oppimisen kokemukset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä. Sykkeen käyttäytymistä vedessä on toki tutkittu vedessä, esim. Jacobs (1984), Miwa (1997) ja (1996), Nishimura (2000), Keskinen (2003) ja niissä on havaittu yhtäläisyyksiä sykkeenlaskun ja rentoutumisen tunteen kanssa, mutta varsinaisesti sitä ei ole tutkittu vesirentoutumisen yhteydessä. Tutkimuksissa on havaittu, että syke lämpimässä vedessä kelluttaessa laskee, silti siitä ei voi tehdä suoria johtopäätöksiä rentoutumisen

kokemuksien kanssa, sillä kokemukset ovat aina hyvin subjektiivisia ja yksilöllisiä. Tämän takia tutkimuksen laadullinen tutkimusote, jossa pidättäydyn kokemusten ja kurssin kuvailemiseen antaa mielestäni luotettavamman kuvan tutkimuksesta.

Tämän tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä johonkin vastaavanlaiseen tilanteeseen, pidän mahdollisena vain tietyin ehdoin. Eri opetustilanteissa muuttujia on periaatteessa ääretön määrä, vaikka opetettavana olisikin sama ryhmä ja sama tunnin aihe. Siten opetustilanteiden tiukka vertailu on vaikeaa. Näenkin Huttusen ym. (1999, 113-114) tavoin, että tutkimukseni tulos on totta kuvaamassani oppimistilanteessa, eikä sen uusiminen täysin samanlaisena ole mahdollista sosiaalisten ja ympäristöllisten syiden vuoksi, sillä tutkimus on vahvasti sidoksissa sekä tutkijaan että tutkittaviin. Toisaalta tutkimusprosessin tarkka kuvaus, mihin tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt, antaa lukijalle mahdollisuuden pohtia tulosten siirrettävyyden mahdollisuutta muihin ympäristöihin. Tynjälä (1991) siirtääkin siirrettävyyden vastuun tutkimustulosten hyödyntäjälle.

7.5 Tutkimuksen eettiset näkökulmat

Toimintatutkimuksessa tutkimusasetelma ja tutkimustehtävä muotoutuvat tutkimuksen kuluessa. Siten alkuperäisessä tutkimusasetelmassa saattaa tutkimuksen kuluessa olla vaikea pysyä. Silti tutkija ei saa tehdä salaa piilotutkimusta. Varsinkin sellaisessa tutkimuksessa, jossa tutkija opettaa tutkimukseen osallistuvien ryhmää, pitää tutkijan ja tutkittavien välillä vallita luottamus (Klemola 2003, 57). Tutkimuksessani tämä näkyy pyrkimyksenä saavuttaa ja säilyttää ehdoton luottamus koko tutkimuksen ajan. Heti tutkimuksen alusta lähtien, Elixia Seppälässä olleeseen kurssi-ilmoitukseen kirjoitin, että kurssista valmistuu pro gradu-tutkielma. Ensimmäisellä tapaamiskerralla toin saman asian kurssilaisille uudestaan esille ja pyysin heitä toimintatutkimukselle tyypillisesti yhteistyöhön (vrt. Eskola & Suoranta 1998, 128). Samalla keskustelimme kurssista ja sen sisällöistä tarkemmin ja sain luvan käyttää kurssilaisten kirjoitelmia

aineistona tutkimuksessani. Tässä vaiheessa tutkittavat saivat esittää vapaasti kysymyksiä tutkimuksestani.

Eskolan ja Suorannan (1998, 57) mukaan tutkimuksen tuottaman tiedon käsittelyssä kaksi keskeistä seikkaa ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Omista tunteista julkisesti puhuminen ja niiden esilletuonti on kenelle tahansa haastava tilanne. Tutkimuksen aikana kurssilaiset paljastivat itsestään sellaisia puolia, mitä he eivät välttämättä itsekään tienneet. Tutkijan tehtävä tällaisessa tilanteessa on arvostaa tätä tapahtumaa ja ylläpitää luottamuksellisuus kaikessa toiminnassa. Siksi tutkimuksessa on säilytettävä tutkittavien anonymiteetti. Tutkimuksessani pyrin tähän muuttamalla tutkittavien nimet tutkimusraporttiin ja jättämällä pois tutkittavista arkaluontoisia asioita, kuten heidän kurssiin vaikuttavia sairauksiaan. Silti kurssilaisten on melko helppo tunnistaa toisensa tekstistä, koska tutkimukseen osallistuvia oli niin vähän. Tämän ongelman pyrin ratkaisemaan siten, että pyrin saamaan kurssille mahdollisimman sallivan ja hyväksyvän ilmapiirin. Jokaisen kurssilainen joutui olemaan parina jokaisen kanssa ja sitä kautta kurssilla vallitsi toisiin kurssilaisiin luottamuksellinen suhde. Samoin vesirentoutuksessa tämä luottamus vielä lisääntyi, sillä pariin pitää luottaa, jotta vesirentoutus ylipäätään onnistuu. Mielestäni tutkittavat osoittivat kurssin aikana luottamusta toisiaan kohtaan niin paljon, että ryhmän sisäistä tunnistamista ei voida pitää ongelmana.

Koska tarkoitukseni ei ollut hyväksikäyttää millään tavoin tutkittavia, tuli minun antaa kurssilaisille jotain vastapainoksi tutkimukseen osallistumisesta. (Eskola & Suoranta 1998, 53; Lipson 1994.). Kurssilaiset saivat opetusta ja ohjausta sekä rentoutusmateriaalia kurssin aikana sekä sen jälkeen kurssitodistuksen (Liite 4).

7.6 Aikaisempia tutkimuksia

Rentoutumista on tutkittu varsin monitahoisesti viime aikoina, mutta Suomessa tutkimukset ovat keskittyneet pääsääntöisesti psyykkiseen valmennuksen tai

mentaalisen harjoittelun tutkimiseen urheilijoilla, kuten esimerkiksi Koskisen (2004), Riittisen (2004), Väisäsen (2000) ja Sihvosen (1998) tutkimukset. Myös rentoutuksen ja stressin välisistä yhteyksistä on tehty jonkin verran tutkimuksia, kuten esimerkiksi Toivasen (1994) tutkimus.

Rentoutuksen soveltuvuutta kouluun ja vaikutuksia koululaisiin on tutkittu varsin laajasti. Pääsääntöisesti näissä on tutkittu rentoutusharjoitusten vaikutuksia oppilaiden keskittymiskykyyn, ei niinkään heidän arkeensa. Näin ovat tehneet Korhonen ja Kuusisto (1999), jotka tutkivat neljännesluokkalaisten oppilaiden kokemuksia koulussa toteutetusta neljän viikon rentoutusjaksosta. Tutkimuksessa lapsille tehtiin Schulzin autogeenisiä, mielikuva ja Jacobsonin progressiivisia rentoutusharjoituksia. Tutkimuksen mukaan suurin osa oppilaista piti rentoutusta hyödyllisenä ja rentoutuksen koettiin myös parantaneen heidän keskittymiskykyään. Sellman (1997) tutki rentoutumisen yhteyttä keskittymiseen ja mielialaan lukiolaisilla. Tutkija käytti yhdeksän viikon ajan säännöllisesti kahta kasettirentoutusta: aktiivista rentoutusta ja hengitysrentoutusta. Hänen mukaan säännöllinen ja jopa yksittäinen rentoutusharjoitus paransivat keskittymiskykyä kaikilla oppilailla. Ahonen ja Myllö (1996) käyttivät tutkimuksessaan Jacobsonin progressiivista rentoutusmenetelmää ja mielikuvarentoutusta viidesluokkalaisiin oppilaisiin. Heidän mukaan oppilaat suhtautuivat rentoutusharjoituksiin myönteisesti, mutta rentoutusharjoitusten positiiviset vaikutukset oppilaiden keskittymiskykyyn jäivät osoittamatta.

Ruotsalaiset Setterlind ja Uneståhl (1977) tutkivat liikunnanopetuksen yhteydessä suurelle joukolle (N=303) kuudesluokkalaisia järjestetyn rentoutusharjoitusten vaikutuksia. Tutkimustulosten mukaan rentoutuksen pitkäkestoisena vaikutuksena lähes puolet oppilaista koki rentoutuksen heitä auttaneen. Rentoutuksen ansiosta heille oli koulunkäynti helpompaa ja heidän keskittymiskykynsä parani. Samoin he tunsivat itsensä varmemmiksi, iloisemmiksi ja rauhallisemmiksi. Setterlindin myöhemmässä (1983) tutkimuksessa havaittiin myös suuren joukon (N=294) oppilaista suhtautuvan myönteisesti heille järjestettyihin rentoutusharjoituksiin. Suurin osa oppilaista piti rentoutusta miellyttävänä ja helppona. Noin puolet oppilaista koki stressaavansa

vähemmän, olevansa vähemmän ärtyisiä ja levänneempiä sekä oppivansa koulussa asioita helpommin rentoutuksen jälkeen.

Mikäli oletuksena on, että sydämen sykkeen lasku on osoitus rentoutumisesta, ovat sykkeet tutkimusten, muun muassa Jacobs (1984), Miwa (1997) ja (1996), Nishimura (2000) sekä Keskinen vesijuoksututkimusten kooste (2003), mukaan juuri näin tehneet ihmisten ollessa vedessä kellunta-asennossa. Näin on tapahtunut 27 asteisessa tai sitä lämpimämmässä vedessä oltaessa. Pääsääntöisesti tutkimukset, joissa ihminen on ollut 30 asteisessa vedessä kellunta-asennossa, keskittyvät veden fysiologisiin vaikutuksiin ihmisessä, kuten sydämen sykkeen ja verenpaineen tutkimiseen.

Vesirentoutusta tai vedessä rentoutumisesta on hyvin vähän tutkimuksia, jotka paneutuisivat rentoutuspuolen emotionaaliin vaikutuksiin. Nakamura (2000) on tutkimuksessaan todennut 30 asteiseen veteen upotuksen auttavan palautumisesta tunnin kestävästä 80% maksimaalisesta aerobisesta harjoituksesta (VO2 max). Hän havaitsi vedessä olemisen auttavan sekä laktaatin poistumiseen verestä että myös subjektiivisissa tuntemuksissa, jotka olivat parempia maalla palauttelevaan kontrolliryhmään verrattuna. Samankaltaisia tuloksia löysi Robiner (1990) omassa tutkimuksessaan, jossa ryhmä oli sekä pyörteisessä vedessä että lämpimässä vedessä kellumassa. Molempien olosuhteiden todettiin vähentävän pelkoa ja ahdistusta sekä parantavan hyvän olon tuntemuksia. Myös Schulzin (1994) tutkimuksissa on todettu 35,5 asteisessa suolaisessa vedessä tunnin oleilun rauhoittavan ja saavan tutkittavat tuntemaan olonsa hurmiolliseksi ”*euphoria*”. Rebeccan (2001) tutkimuksessa raskaana olevat naiset laitettiin 37 asteiseen kylpyveteen tunniksi makaamaan synnytyksen alkuvaiheessa. Kontrolliryhmään, joka ei ollut vedessä lainkaan, verrattuna kylvyssä olleilla oli vähemmän pelkotuntemuksia ja kipuja.

Ydinopetusmenetelmän soveltuvuuden tutkiminen on pikku hiljaa lisääntynyt ja monipuolistunut eri lajeihin. Liikuntakasvatuksen laitoksella on viime vuosina tehty muutamia tutkielmia, joiden näkökulmana on juuri ollut ydinopetusmenetelmän soveltuvuus opetukseen. Tuorein tutkimuksista on Räsänen (2005) tekemä tutkimus,

jossa tutkittiin ydinopetuksen soveltuvuutta lumilautailun opettamiseen. Tutkimuksen mukaan ydinkeskeinen motorisen oppimisen näkökulma soveltui hyvin näkökulmaksi lumilautailun opettamiseen. Oppilaat pitivät opetustapaa positiivisena ja motivoivana. Opettajan näkökulmasta katsottuna kyseinen opetustapa oli tehokas ja toimiva. Samoilla linjoilla olivat Happonen ja Meriläinen (2004) tutkimuksessaan, jossa tutkittiin ydinopetuksen soveltuvuutta breakdancen aikuisille suunnatulle alkeiskurssille. Heidän mukaan ydinopetus soveltui erittäin hyvin kyseiselle kurssille opetusmuodoksi. Opiskelijoilla oli kurssin aikana myönteinen asenne, joka ilmeni muun muassa korkeana harjoittelumotivaationa.

Lisäksi aiemmin ovat valmistuneet Tuomaalan (1999) tekemä tutkimus, jossa tehtiin pituushypyn opas ydinopetusmenetelmällä. Myös Kuoppalan ja Mannisen tutkielma (1998) squashin alkeisopetuksesta, sekä vuonna 1998 julkaistu Hurmerinnan ja Kalmarin tutkielma lumilautailusta ja ydinopetuksesta käsittelivät myös ydinopetusta. Lisäksi Järvenpään ja Kostensalon (1994) tutkielman lähtökohtana oli ydinopetuksen tutkiminen.

8 KURSSIN SUUNNITTELU JA RAKENNE

8.1 Kurssin suunnittelu

Kurssin opetussuunnitelman tekemiseen vaikuttivat lähinnä kaksi isoa päätekijää. Näitä olivat yleiset liikunnanopetuksen perusteet sekä oma taustani, johon kuuluvat liikunnanopettajana toimiminen, liikuntapedagogiset opintoni ja niiden aikana rentoutukseen ja vesirentoutukseen perehtyminen (taulukko 3).

RENTOUTUSKURSSIN OPETUSSUUNNITELMA	
KURSSIN TOTEUTUS Salirentoutuksen eteneminen: perusharjoituksista autogeeniseen rentoutukseen Vesirentoutuksen eteneminen: vedenpäällisistä vedenalaisiin rentoutusharjoituksiin	
KASVATUKSELLISET TAVOITTEET Kurssilaisten välinen vuorovaikutus Itsetuntemuksen parantaminen Itsearvostuksen parantaminen Itsensä kuuntelemiskyvyn parantaminen Kurssilaisten ja veden suhteen parantaminen Salirentoutuksesta ja vesirentoutuksesta nauttiminen	OPETUKSELLISET TAVOITTEET Rentoutusmenetelmien opettaminen Oman kehon ja jännittyneen lihaksiston aistimisen parantaminen Autogeeniseen rentoutumiskykyyn pääseminen Kurssilaisten arkeen vaikuttaminen siten, että he osaavat tarvittaessa rentouttaa itseään
TAUSTATEKIJÄT	
PEDAGOGISET PERIAATTEET Ydinopetusmenetelmä Kognitiivis- konstruktivistinen opetus-oppimisteoria Kokemuksellinen oppiminen Humanistinen Ihmiskäsitys	OMA TAUSTA Liikuntapedagogiikan opiskelu 1999=> Liikunnanopettajana toimiminen 2001=> Pedagogiset opinnot 2003-2004 Vesirentoutuskurssin käyminen 2004 Vesirentoutuskouluttajana toimiminen 2004=>

Taulukko 3. Rentoutuskurssin opetussuunnitelman rakentuminen

Kurssille valitsin rentoutumismuodoksi vesirentoutuksen, koska halusin tarjota kurssilaisille uutta ja erilaista mahdollisuutta rentoutua. Ensimmäiset omat vesirentoutumiskokemukseni olivat huikaisevan syvällisiä, joten halusin tarjota tätä mahdollisuutta muillekin. Toisaalta pyrkimyksenäni oli tarjota kaikille kurssilaisille jotain tuttua ja turvallista, joten valitsin kurssille myös salirentoutumismenetelmän. Salirentoutumisharjoitukset antoivat mielestäni myös hyvän tilaisuuden ja paikan puhua rentoutumiskokemuksista sekä rentoutumisen oppimisesta, joten sitäkin taustaa vasten salirentoutumismenetelmien mukaan ottaminen oli perusteltua. Kokemuksestani tiesin molempien rentoutumismenetelmien tukevan toinen toistaan rentoutumisen oppimisessa, siksi halusin ottaa molemmat menetelmät kurssille mukaan. Kurssin pituus tulisi olemaan kuukausi ja molempia rentoutumismuotoja harjoiteltaisiin neljä erillistä kertaa. Kurssin pituuden valintaan vaikuttivat kokemukseni molempien rentoutumismuotojen opettamisesta, neljä vesirentoutumis- ja neljä salirentoutumiskertaa olivat kokemukseni perusteella sopiva aika perusasioiden opetteluun, varsinkin kun kurssi tulisi olemaan ajallisesti varsin tiivis.

Vesirentoutuksen eteneminen oli minulle jo alusta asti selkeänä mielessä, koska olin sitä jo aiemminkin eri kursseilla opettanut. Sen sijaan salirentoutuksen kokonaisuuden eteneminen tuntui aluksi vaikealta hahmottaa. Oli vaikea määrittää, millaisia rentoutustekniikoita kannatti ottaa mukaan. Loppujen lopuksi myös salirentoutuksen etenemisen alustava hahmotelma syntyi yllättävän helposti. Tein jo tässä vaiheessa jokaisesta harjoituskerrasta erillisen tuntisuunnitelman paperille (Liite 5). Varasin jokaiselle rentoutuskerralle paljon aikaa yhteiseen keskusteluun. Opettajan on hyvä keskustella oppijoiden kanssa yksin ja yhdessä, muiden oppijoiden mielipiteiden kuunteleminen auttaa saamaan uusia näkökulmia ja kehittää omaa oppimista (Lahdes 1997, 92- 95). Dialogi minun ja kurssilaisten välillä tulisi mielestäni parantamaan heidän oppimistaan. Tuntisuunnitelmat tarkentuivat lopulliseen muotoonsa matkan varrella kurssin edetessä.

Pedagogisiin periaatteisiin kuuluivat ydinoppimismenetelmä, kognitiivis-konstruktivistinen opetusmenetelmä, kokemuksellinen oppiminen ja humanistinen

ihmiskäsitys. Ydinkeskeiseen opetukseen kuuluu kokemuksellinen oppiminen, joka on oppimista oman tekemisen avulla. Kokemuksellinen oppiminen on kokonaisvaltaista oppimista, jossa oppija kokee opetuksen koskettavana ja aktivoivana. Opetus pyrkii vetoamaan oppijaan eri aistikanavien, tunteiden, kokemusten, elämyksien, mielikuvien ja mielikuvituksen avulla. (Kohonen 1988, 189–193.) Tämän takia pyrin kurssin opetusta suunnitellessani mahdollisimman monipuoliseen opetukseen, joka stimuloisi kurssilaisten kaikkia aistikanavia. Siksi valitsin kurssille apuopettajiksi muun muassa hieronnan, mielikuvat, musiikin ja veden. Sillä olennaista on, että opettajan tulee tässä mallissa antaa oppijalle mahdollisimman paljon mahdollisuuksia kokemukselliseen oppimiseen.

Kurssia varten valitsemaani ydinopetusmenetelmään kuuluu olennaisesti myös humanistinen ihmiskäsitys, joka korostaa yksilöllisyyttä ja itsensä toteuttamista. Oppiminen perustuu oppijan kokemuksiin ja itsereflektioon. Opettajan tulee tukea oppijan kasvua ja itseohjautuvuutta. (Rauste von –Wright 1997, 17.) Kurssilaisten itsereflektio sekä oman toiminnan ja oppimisen prosessointi toteutuivat mielestäni parhaiten kirjoittamalla heillä oppimispäiväkirjaa koko kurssin ajan sekä teettämällä heillä vielä kurssin jälkeen loppuyhteenvedon kurssilla käsitellyistä asioista. Siten ajattelin heidän oppimisensa syvenevän.

Ydinoppimismenetelmässä tarjotaan oppilaalle tietyn taidon olennaisinta ja tärkeintä teknistä tai taktista ydintä. Siksi yksittäisten rentoutusmenetelmien opettamisen suunnittelussa oli ensin lähdettävä miettimään liikkeiden ja menetelmien ydintä. Kirjallisuuteen ja tutkimuksiin perehtyen valitsin tämän kurssin ytimiksi syvän hengityksen ja omaan itseensä keskittymisen kyvyn. Näitä ytimiä pyrin harjoittamaan kokonaisvaltaisesti, kokonaisena suorituksena mahdollisimman paljon. Ytimen ympärille olikin keksittävä taitoja tarkentavia harjoitteita, jolloin oppilaiden yksilölliset taustat ja kokemukset ja menetelmien mahdollinen siirtovaikutus tuli ottaa huomioon. (Eloranta 2003.)

Kurssilaisten kokemukset ja taustat oli siis saatava selville, koska he rakentaisivat uuden tiedon aiemman opitun pohjalle (Eloranta 2003). Alkukyselyn avulla pyrin saamaan kuvan ryhmäläisistä, jotta voisin tarjota uutta tietoa oikeanlaisessa tiedollisessa ja kokemuksellisessa muodossa. (Luukkainen 1998; Patrikainen 1999, 34-35.) Tältä pohjalta tutkimukseni tarkempi tuntikohtainen oppisisältö oli mahdollista tehdä vasta ensimmäisen tapaamisen jälkeen, jolloin sain selville kurssilaisten taustoja alkukyselyn avulla. Seuraavaksi esittelen alkukyselyn vastauksia, jotka vaikuttivat kurssin lopulliseen suunnitteluun.

Kyselyn alussa kysyin heiltä kurssin suorittamiseen vaikuttavista sairauksista. Pääsääntöisesti niitä ei ilmennyt, kahdella henkilöllä oli kuitenkin ongelmia selän välilevyjen kanssa. Näiden ongelmien ei pitäisi vaikeuttaa kurssin suorittamista. Heille kuitenkin voi tulla selän kanssa ongelmia salirentoutusten aikana, koska tällöin yleensä maataan maassa patjan päällä. Tähän minun tuli kiinnittää huomiota salirentoutuksen aikana ja siihen ohjeita antaessani. Minun tulisi korostaa kunkin oman hyvän asennon ottamista ja lisäpatjan laittamista selän alle alaselkää tukemaan.

Pystyäkseen opettamaan ja suunnittelemaan kurssin ydinopetusmenetelmällä kartoitin alkukyselyssä muun muassa millaisia liikuntaharrastuksia tutkittavilla oli. Kaikilla vastaajilla oli useita liikunnallisia harrastuksia. Harrastustaustan selvittämisen ideana oli saada selville heidän suhtautumisensa liikuntaa kohtaan ja oppia tuntemaan jokainen yksilönä liikunnan oppimistilanteessa. Erilaiset harrastukset ja niistä opitut liikemallit ja taidot näkyvät tutkittavien tavassa oppia (Eloranta 2003). Tuntemalla tutkittavien taustat koin pystyväni paremmin käyttämään heille tuttuja mielikuvia ja ymmärtämään heidän oppimiskehitystään. Tämän lisäksi kartoitin heidän kokemuksiaan rentoutumisesta. Monellakaan ei kokemuksia ollut, mutta poikkeuksiakin löytyi.

Ei juurikaan, varsinkaan ohjattua rentoutumiskokemuksia. Sanna 31.5.2005.

¹⁾ Kurssilaisten nimet on muutettu, sukupuoli vastaa todellisuutta.

Olin Turussa kuntoutustutkimuksessa, jossa pidettiin rentoutusta päivittäin. Joskus pääsin niissä jopa uneen saakka. Mari 31.5.2005.

Tämän tein siksi, jotta pystyin siten paremmin valitsemaan heille sopivat rentoutumismuodot. Koska aiempaa kokemusta ei salirentoutumisesta juurikaan ollut, sopi perustekniikat mielestäni tällä kurssille hyvin. Alkukyselyn avulla pyrin selvittämään kurssilaisten mahdollista vedenpelkoa. Tähän viittaavia vastauksia tulikin esille.

Veden suhteen ”en tunne oikein itseäni”. Toisaalta saatan olla veden suhteen hieman arka, koska en koe uimataitoni olevan kovin hyvä. Inhoan myös kylmyyttä, joten joskus vesi tuntuu inhottavalta, koska siitä tulee mieleen kylmyys!!!!

Mahdollisen vedenpelon voittamiseksi joutuisin etenemään vesirentoutuksen opettamisessa hitaammin kuin jos vedenpelkoa ei esiintyisi. Mikäli vedenpelkoa esiintyisi, pyrkisin opettamaan kyseisiä kurssilaista vieläkin yksilöllisemmin. Suurin osa kurssilaisista tuntui vedessä viihtyvän erittäin hyvin.

Minulla on myönteisiä kokemuksia vedestä, johtuen lapsuudesta ja lasten opettamisesta uimataitoisiksi. Myös näin vanhemmiten viihdyn vedessä. Jari 31.5.2005.

Kurssin arkielämään vaikuttavia toiveita kysyttäessä, tuli monenlaisia vastauksia.

Haluan oppia kuuntelemaan itseäni paremmin, omaa jaksamistani. Luulen, että jos oppisin rentoutumaan paremmin, välttäisin myös monet stressaavat tilanteet paremmin. Olen hyvin stressaavaa tyyppiä. Helena 31.5.2005.

Toivon kurssin antavan kykyä rentoutua arjessa omatoimisesti, ilman ohjaajaa. Reetta 31.5.2005.

Ennakkosuunnittelun, alkukyselyiden ja niissä esiin tulleiden toiveiden ja tavoitteiden perusteella pyrin suunnittelemaan kurssista mahdollisimman monipuolisen ja motivoivan. Kurssi tuli olla sisällöltään riittävän haastava, mutta ei liian vaikea, jotta jokaisella oli mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia myös kaikille uudessa rentoutusmuodossa eli vesirentoutuksessa. Tämä edesauttaisi kurssilaisten oppimista. (Eloranta, 2003.)

Kurssin johtavana teemana tulisi olemaan heille itsensä ja tarvittaessa jopa muiden rentouttamiskyvyn opettaminen. Tavoitteena oli ennen kaikkea positiivisten kokemusten antaminen, rentoutumiskyvyn parantaminen ja kunnianhimoisesti autogeenisen rentoutuskuvyn opettaminen. Kurssin kasvatuksellisia tavoitteita tulisivat olemaan kurssilaisten välisen vuorovaikutuksen lisääminen, itsetuntemuksen- ja itsearvostuksen- sekä itsensä kuuntelemiskyvyn parantaminen (vertaa s.68, taulukko 3). Näihin osa-alueisiin paneuduttiin, koska niitä kehittämällä ihminen pystyy paremmin aistimaan jännittyneen tilansa ja siten reagoimaan siihen tarvittaessa. Kurssilaisten itsearvostusta pyrin parantamaan tarjoamalla heille mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia varsinkin vesirentoutuksessa.

Pyrkimyksenä oli vaikuttaa heidän arkeensa, siten että he kokisivat kurssin päätyttyä osaavansa kuunnella ja aistia itseään sekä jopa muita paremmin. Tavoitteeseen pyrittiin sekä sali- että vesirentoutustekniikoiden avulla. Tarkoituksena oli vaikuttaa myös kurssilaisiin siten, että he huomaisivat, kuinka tärkeää on välillä antaa aikaa vain itselle, kiireettömästi.

Päätin jakaa jokaisen rentoutuskerran omaksi erilliseksi teemaksi, joilla olisi kuitenkin yhtenä punaisena lankana kurssin tavoitteet. Salirentoutuksessa tekniikoiksi tulivat hengitystekniikka, Jacobsonin tekniikka, pallo- ja parihieronta, suggestio- ja autogeeninen rentoutuminen. Vesirentoutuksessa käytetyt tekniikat olivat parirentoutuksen tekeminen veden päällä ja alla sekä välineillä että ilman välineitä. Haasteellisinta kurssia suunnitellessa oli harjoitteiden ja koko kurssin muokkaaminen ydinopetusmenetelmän mukaiseksi. Suunnittelun tuloksena muodostui lopulta

rentoutuskurssin lopullinen opetussuunnitelma, joka pääpiirteissään vastasi jo ennakkosuunnitelman opetussuunnitelmaa.

Kurssilaiset saivat myös itse vaikuttaa opetussisältöihin, sillä ensimmäisten salirentoutusharjoitusten jälkeen kyselin kurssilaisilta heidän toiveitaan jatkoon suhteen. Tarpeen tullen otin toiveet huomioon. Siten suunnittelin seuraavien kertojen harjoitteet lopulliseen muotoonsa vasta ensimmäisten harjoitusten jälkeen, kuten joustavaan opetukseen kuuluu. Tarpeen tullen muutin suunnitelmiani harjoitusten aikana. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että kurssilaisten toiveiden mukaisesti teimme jokaisella salirentoutuskerralla hengitysharjoituksia. Tämä tehtiin koska kurssilaiset kokivat hyötyvänsä niistä harjoituksista eniten ja koska ne olivat koko kurssin ytimenä.

8.2 Kurssin rakenne

Kurssi kesti reilut neljä viikkoa sijoittuen 31.5. – 29.6.2005 väliselle ajanjaksolle. Varsinainen rentoutuskurssi oli kestoaltaan 9 kertaa 60 minuuttia, josta 4 kertaa oli salissa rentoutumisen opettelua ja 4 kertaa vedessä, lisäksi yksi kerta oli suunnittelukerta. Rentoutusta oli kaksi kertaa viikossa, kerran salissa tapahtuvaa rentoutusta ja kerran vesirentoutusta. Kurssi oli siis varsin tiivis, koska suosituksien (mm. Corlett 1980, 61) mukaan tiivis kurssiohjelma edistää oppimista. Kurssin pitopaikkana olivat salirentoutuksen osalta Jyväskylän liikuntakeskus Elixia Seppälä, aerobicsali 2. Siellä rentoutusharjoitukset tehtiin illalla kello 20.00-21.00 välisenä aikana.

Vesirentoutusharjoitukset olivat Jyväskylän uimahalli Aalto Alvarin Koskialtaassa torstai aamuisin kello kahdeksasta yhdeksään. Vesirentoutuksessa veden lämpötila oli 30 astetta ja veden syvyys oli noin 1.4 metriä. Miltei jokaisella kerralla meillä oli käytössämme Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy:stä lainattu musiikkivälineistö, jolla sai rentoutusmusiikin kuulumaan myös veden alla vedessä olevan kaiuttimen avulla. Ainoastaan kolmannella vesirentoutuskerralla musiikkivälineet puuttuivat.

Kurssilla käytimme apuvälineinä tarrakiinnitteisiä nilkkakellukkeita, puhallettavia niskatyynyjä sekä nenäsierainten suljinta, eli ”nenäklipsiä”.

Kurssin harjoitusten aikatauluun vaikuttivat muutamat minusta johtumattomat seikat. Salissa tapahtuva rentoutuminen oli sidottu Elixia Seppälän aikatauluihin, joten siksi rentoutumisharjoitukset olivat keskiviikkoisin kello 20.00–21.00 välisenä aikana. Vesirentoutus taas oli sidottu uimahalli Aalto Alvarin aukioloaikoihin ja siihen tosiasiaan, että Koskialtaan tuli olla vain meille varattuna, jotta rentoutuminen olisi ylipäätään mahdollista. Siksi vesirentoutusten ajankohdiksi määrittyivät heti salirentoutusta seuraavat torstaiaamut. Viimeinen vesirentoutuskerta jouduttiin poikkeuksellisesti toteuttamaan keskiviikkona 29.6 kello 8.00–9.00, koska seuraavana päivänä halli ei olisi ollut enää käytettävissämme.

Kurssin rakenteellinen idea oli tarjota mahdollisimman paljon onnistumisen elämyksiä kurssilaisille heti alusta lähtien. Siksi lähdimme saliharjoituksissa liikkeelle perusharjoituksista ja vasta viimeisellä kerralla kurssilaiset kokeilivat jo itsenäistä, autogeenisiä rentoutusmenetelmiä. Onnistumisen elämyksien uskoin lisäävän kurssilaisten motivaatiota kurssia kohtaan. Vesirentoutuksessa aloitimme ensin toisen ihmisen rajoja kunnioittavista veden päällisistä rentoutusharjoituksista välineitä apuna käyttäen ja vasta myöhemmin siirryimme huomattavasti intiimimpiin vedenalaisiin menetelmiin ja jopa itsenäiseen parin rentouttamiseen. Tämän uskoin lisäävän kurssilaisten turvallisuudentunnetta koko kurssia kohtaan. Kurssin tähtäin oli opettaa kurssilaisille rentoutusmenetelmiä siten, että he osaisivat jopa soveltaa niitä esimerkiksi omassa arjessaan tai työssään. Kurssin loppupuolella autonominen harjoittelu oli mahdollista, jolloin minä tutkija-opettajana pystyin toimimaan enemmän havainnoijana ja palautteen antajana.

9 RENTOUTUSKURSSIN KUVAUS JA ARVIOINTI

Tutkimuksen kuvaus ja arviointi on tehty yhdessä kappaleessa, koska se tuntui kaikkein käytännöllisimmältä siten toteuttaa. Tutkimuksen arviointiosuus perustuu koko kurssin ajan täytettyihin havainto- ja oppimispäiväkirjoihin sekä lopussa vastattuun loppukyselyyn ja kirjoitettuun loppuyhteenvetoon. Arvioinnin tarkoituksena on selvittää, kuinka laadukasta, hyvää ja sopivaa kurssin sisältö oli (Uusikylä & Atjonen 2000, 162). Perustan arvioinnille antaa tutkimuskysymykseni: soveltuiko tämän rentoutuskurssin sisältö kurssilaisille rentoutumisen oppimiseksi? Tarkastelen arviointia myös seuraavien apukysymysten perusteella:

- Millainen oppimisilmapiiri ja motivaatiotaso kurssilla vallitsi?
- Kehittyivätkö ja oppivatko kurssilaiset kurssin aikana rentoutumaan?
- Saavutettiin kurssilla kasvatukselliset ja opetukselliset tavoitteet?
- Saavuttivatko kurssilaiset kurssille asettamansa tavoitteet?
- Vaikuttiko kurssi heidän arkielämäänsä?
- Miten eri rentoutusmenetelmät heille soveltuivat?
- Miten eri rentoutustekniikat heille soveltuivat?
- Millaisia sali- ja vesirentoutuskokemuksia kurssilaiset saivat?

Rentoutuskurssi ei soveltunut täysin sellaisenaan kaikille kurssilaisille, koska kaksi kurssilaista (28,6 %) lopetti kurssin kesken. Viidelle kurssin loppuun asti suorittaneelle kurssilaiselle rentoutuskurssi oli mielestäni toimiva kokonaisuus. Käyttämäni konstruktivistinen ydinopetusmenetelmä osoittautui viidelle kurssilaiselle mielekkääksi, tarpeeksi haastavaksi ja tehokkaaksi menetelmäksi varsinkin heidän oppimistuloksia tarkasteltaessa. Ydinopetusmenetelmä sopi sovellettuna kurssille hyvin. Menetelmä antoi heille mahdollisuuden harjoitteluun, jossa he itse prosessoivat omaa toimintaansa. Tämä auttoi heitä muodostamaan itse mielikuvia eli skeemoja toiminnastaan. Nämä viisi kurssilaista pystyivät itse arvioimaan omaa toimintaansa ja

oppimistaan. Tämän seurauksena he pystyivät harjoittelemaan itsenäisesti sekä keskustelemaan oppimisesta ja jopa oppimattomuudesta avoimesti.

Kurssin alkupuolella opetuksen oli oltava opettajajohtoista, koska varsinkin vesirentoutustekniikat olivat kurssilaisille täysin uusia. Tällöin päästään nopeammin oppimistuloksiin, kun opettaja on näyttämässä mallia ja avustamassa tekemistä. Tarkoitukseni oli, että kurssilaiset oppisivat tekemään tekniikat ilman avustusta, eli minua. Siksi oli tärkeää, etten avustanut heitä liikaa, jotta he saivat totuudenmukaisen tunteen ja kuvan suorituksesta itse aikaiseksi. Vain tarpeen tullen puutuin tekemiseen ja autoin kurssilaisia. Pyrin kurssiin alusta saakka käyttämään mahdollisimman paljon ydinopetusmenetelmälle ominaisia mielikuvia, joita oppilas ymmärtää kokemustensa pohjalta hyvin. Myös konkreettiset apuvälineet sekä positiivinen palaute olivat keskeistä opetuksessani. Kurssilaiset hahmottivat tekniikat varsin hyvin sanallisten ohjeiden, mielikuvien ja näytön avulla. Näiden avulla pyrin saamaan kurssin kokemukset positiivisiksi kaikelta osin.

Elorannan (2003) mukaan ydinoppimismenetelmässä palautteenannossa ei korosteta virheitä, vaan siinä pyritään positiivisuuteen. Virhesuorituksia ei käytännössä ole olemassa, vaan on ainoastaan erilaisia suoritusvariaatioita, joista valitaan oikea polku. Opettaja toimii mahdollisimman paljon innostajana ja ohjeiden antajana. Onnistumisen kokemukset kannustavat oppilaita eteenpäin.

Kurssilaisten yleiset kokemukset kurssista olivat positiivisia. Aineistoista nousi esiin runsaasti positiivisia ja elämyksellisiä kokemuksia. Tähän positiivisten kokemusten tuottamiseen koko kurssin idea perustuikin, onhan se ydinkeskeisen opetuksen ydin.

Sain paljon hyviä kokemuksia. Kaikesta oppimisesta on varmasti hyötyä tulevaisuudessa. Toivottavasti niitä tulee käytettyä tietoisesti, ainakin tiedostamattaan huulisi käyttävän. Kurssi tuntui oikein mukavalta ja kokonaisuus toimi itseään kehittäen ja täydentäen. Selvää konstruktivismia oli havaittavissa. Hyvä! Eero 29.6.2005

Sain kurssilla paljon erilaisia positiivisia kokemuksia. Tärkein asia kurssilla oli, että sain tuntea tunteen, jolloin keskityin täysin itseeni ja unohdin kaiken muun. Sain tuntea miten vesi vei ja musiikki soi kauniisti taustalla. Samanlaista tunnetta en ole ikinä ennen kokenut, se oli aivan uskomatonta. Mari 29.6.2005.

Kurssilaisten mielestä kurssilla vallitsi hyvä ja turvallinen oppimisilmapiiri. Loppukyselyn mukaan kaikki kurssilaiset tunsivat kurssilla olonsa turvalliseksi ja hyväksi, he luottivat toisiinsa ja opettajaan. Ilmapiiri tuntuu turvalliselta, jos epäonnistuminen tai osaamattomuus eivät tunnu pelottavilta kokemuksilta. Kuten Vuorinen (1994, 31-32) on todennut, tunneilmastoltaan turvallisessa ilmapiirissä voi luoda kontakteja ja ilmaista asioita. Hyvän oppimisilmapiirin aikaansaamiseen pyrin panostamaan kurssin alusta saakka, jotta kurssilaiset uskaltaisivat keskustella kurssiin liittyvistä asioista rehellisesti ja syvällisesti.

Kurssilla oli hyvin positiivinen oppimisilmapiiri. Sai avoimesti tuoda mielipiteensä ja tuntemuksensa julki. Uskalsi rehellisesti sanoa, en tiedä ja silloin vastauksia yhdessä pohdittiin ja aina niille etsittiin järjellinen selitys. Sanna 29.6.2005.

Oppimisilmapiiri parani joka kerta paremmaksi, vaikka alussakaan ei ollut moittimista. Ryhmä hitsautui täysin yhteen. Jari 29.6.2005.

Hyvä oppimisilmapiiri osittain vaikutti kurssilaisten motivaatioon ja sitä kautta haluun oppia. Korkeaan motivaatioon vaikutti ennen kaikkea hyvä oppimisilmapiiri ja kurssilaisten välinen hyvä vuorovaikutus. Elorannan (2003) mukaan, ydinoppimismenetelmää käytettäessä onkin tärkeää, että opettaja kykenee luomaan motivoivan ja houkutteleva toimintaympäristön, jossa korostuu positiivinen ja onnistumisen elämyksiä mahdollistava ilmapiiri. Positiiviset onnistumisen kokemukset edellyttävät oppilaiden kannustamista, jokaisen hyväksymistä, oppilaiden omaa panosta, haasteiden tarjoamista, vaihtoehtotehtäviä ja itsearviointia.

Kurssin loppuun asti suorittaneet olivat mielestäni sisäisesti motivoituneita ja aktiivisia harjoittelemaan rentoutumista. Myös he itse olivat tästä samaa mieltä, sillä omasta mielestään heillä oli hyvä motivaatiotaso koko kurssin ajan. Loppukyselyssä ainoastaan yksi kurssilainen kuudesta ei kokenut olleensa kurssilla niin motivoitunut kuin olisi halunnut. Viiden kurssilaisen sisäinen motivaatio näkyi tunneilla kurssilaisten iloisuutena ja hyvätulisuutena, sosiaalisena kanssakäymisenä sekä haluna kehittää omia taitojaan. Anttilan (1994, 51-55) mukaan sisäistä motivaatiota kehittävät sopivan vaikeustason tehtävät, kiinnostuskohteisiin syventyminen ja yksilöllisten kykyjen huomioiminen.

Olin hyvin motivoitunut koko kurssin ajan ja aina innolla tulossa tunneille. Halusin oppia rentoutumaan. Sanna 29.6.2005.

Motivaatio oli hyvä. Sen näkee jo tästä päiväkirjasta ja vastausosioista. Olen ylittänyt itseni tällaisessa itseni analysoimisessa. Jari 29.6.2005.

Hyvä oppimisilmapiiri ja hyvä sekä sisäinen että ulkoinen motivaatio auttavat oppimisessa. Kaikki loppukyselyyn vastanneet kuusi kurssilaista kokivat kehittyneensä kurssilla ja oppivansa omasta mielestään kurssin aikana rentoutumaan ja aistimaan omaa jännittyneisyyttään ja kykenevänsä tarvittaessa rauhoittamaan itseään, esimerkiksi hengityksen avulla. Samaa päätelmää tukevat opettajan havainnot kurssin aikana tapahtuneesta rentoutuksen oppimisen kehittymisestä. Mielestäni kurssilaiset pääsivät jo suhteellisen aikaisessa vaiheessa rentoutumisen oppimisprosessissa Katajan (2003, 125) tarkoittamalle tasolle neljä, jolloin oppija kykenee havainnoimaan oman tekemisen suhteessa muuhun ympäristöön. Kurssin ja opetuksen tarkoituksena oli juuri tälle tasolle pääseminen ja sitä kautta pysyvien oppimistuloksien aikaansaaminen.

Osaan nyt rentoutua paremmin, hengittelen paremmin sekä saan lihaksenikin rentoutumaan. Tällöin mieli rentoutuu ja arki unohtuu hetkeksi. Mari 29.6.2005.

Uskon oppineeni rentoutumaan ja myös tuntemaan omaa kehoani paremmin. Lisäksi tietysti opin erilaisia rentoutustapoja.. Totta kai vielä on paljon kehitettävää. Toivottavasti opin niin, että voin jossain tilanteessa vaikka neuvoa jotain kaveria rentoutumisessa. Eero 29.6.2005.

Kasvatuksellisten ja opetuksellisten tavoitteiden näkökulmasta katsottuna kurssi saavutti viiden sen loppuun asti suorittaneen kurssilaisen osalta hyvin sille asetetut kasvatukselliset ja pedagogiset tavoitteet (vertaa s.68, taulukko 3). Aineistosta löytyy viitteitä kaikkien kasvatuksellisten tavoitteiden täyttymisestä, myös itsetuntemuksen ja itsearvostuksen paranemisesta oli viitteitä moneen eri otteeseen.

Uskon että kurssi on antanut minulle uuden tavan kuunnella itseäni sekä opettaneen minulle itsensä ajattelun merkitystä monella tavalla. On joskus vain kuunneltava itseä, annettava itselle aikaa ja unohtaa kaikki muut. Helena 29.6.2005.

Kurssi saavutti myös lähes kaikki opetukselliset tavoitteet. Ainoastaan autogeeninen rentoutumiskyky ei heiltä täysin onnistunut. Kurssilaiset kokivat kehittyneensä kurssin avulla rentoutumaan ja tarpeen tullen heillä oli myös rentoutuskeinot hallussaan. Tämä on merkki hyvistä oppimistuloksista.

Totta puhuakseni olen oppinut tiedostamaan lievänkin stressin ilmaantumisen ja tarpeen tullen silloin tekemään itselleni jotakin. Hengitys on hyvä ensiapu. Sanna 29.6.2005.

Yksi tärkeimmistä mittareista kurssin soveltuvuutta analysoitaessa on tarkastella kurssilaisten kurssin alussa asettamien toiveiden ja tavoitteiden täyttymistä kurssin aikana. Loppukyselyn mukaan viisi kurssilaista koki saavuttaneensa kurssille asettamansa tavoitteensa ja osa jopa ylittäneensä ne. Poikkeuksia kuitenkin löytyy, sillä kaksi kurssilaista keskeytti kurssin. Toinen heistä koki kurssin kirjalliset työt ahdistavina, mikä osaltaan vaikeutti hänen kurssin suorittamistaan ja tavoitteisiin pääsemistään. Tältä osin kurssi siis saavutti viiden kurssilaisen osalta tavoitteensa ja

sopi pääsääntöisesti näille kurssilaisille, kahdelle muulle kurssilaiselle kurssi ei sellaisenaan soveltunut.

Tavoitteeni saavutin kiitettävästi, kurssi ylitti toiveeni. Lähdin kurssille ainoastaan saamaan rentoutusta, mutta lopulta yllätin itsenikin, sillä nyt minäkin olen valmis antamaan rentoutusta. Olen oppinut monenlaisia rentoutuskeinoja ja mihin kaikkeen se vaikuttaa. Sanna 29.6.2005.

Kurssi täytti osittain tai ehkä välttävästi sille asettamani tavoitteet ja toiveet. En saanut kurssilta sitä mitä odotin, koska oletin kurssin olevan toisenlainen ja kun kurssin luonne selvisi, en mielestäni kyennyt muokkaamaan tavoitteitani ja toiveitani kurssin edellytysten ja sen tarjoamien mahdollisuuksien mukaisiksi. Reetta 29.6.2005.

Kurssin tavoitteena oli vaikuttaa kurssilaisten arkeen siten, että he huomasivat jotain eroja entiseen verrattuna. Loppukyselyn mukaan kaikki osallistujat kokivat kurssin vaikuttaneen heidän arkeensa ainakin jossain määrin havaittavasti, samaa johtopäätöstä tukevat omat havaintoni kurssin aikana. Kurssilaiset oppivat aistimaan jännitystä kehossaan ja reagoimaan siihen tarvittaessa. Toivasen (1995, 7) mukaan tällaisen eron havaitseminen on merkki kehontuntemuksensa paranemisesta. Kurssin loppuun asti suorittaneille kurssi opetti heitä reagoimaan kiireeseen positiivisella, ei stressaavalla tavalla. Samoin kurssi vaikutti heihin psyykkisesti positiivisella tavalla, kuten muissakin tutkimuksissa aiemmin on havaittu (mm. Eberspächer & Franck 1985, 31; Toivanen 1986, 940). Kurssi lisäsi heidän kognitiivista tietouttaan rentoutuksesta, mitä he pystyvät hyväksi käyttämään halutessaan myös omassa arjessaan.

Olen tullut paljon tietoisemmaksi rentoutuksesta. Minusta on tullut rauhallisempi, en ole hätäillyt niin paljon. Töissäkin olen erilainen, en jaksa murehtia kiireestä, joka valtaa aina kaupassa. Olen tiedostanut, että elämässä on paljon tärkeämpiäkin asioita, kuin kiirehtiminen. Eihän elämästä voi nauttia jos ei sitä elä ja koe! Olen myös yrittänyt keskittyä itseni enemmän ja antaa itselleni aikaa. Olen myös opetellut rentoutumisen avulla unohtamaan kiireen ja mieltä painavat asiat. Helena 29.6.2005.

Mielestäni olen nyt ollut paljon pirteämpi ja positiivisempi. Olen hehkutellut lähipiirille kurssista ja tuntien jälkeen olen huomannut energisyyteni ja positiivisuteni, joten kurssi on antanut arkeeni potkua. Tärkeimpänä oppina pidän sitä, että olen kurssin myötä tajunnut, miten tärkeää on arjen kiireiden keskellä välillä pysähtyä ja vain nauttia olemisesta. Pienikin rentoutussessio antaa niin paljon (ajatuksenkulku, pirteys, suorituskyky, levollisuus, veri suorastaan kohisee suonissa, elintoiminnot paranevat ja positiiviset ajatukset sekä itsetunto kasvaa sen avulla). Sanna 29.6.2005.

Seuraavaksi tarkastelen ja arvioin kurssin kuvausosiossa kurssin sisältöä, keskittyen kahden rentoutusmenetelmän ja eri tekniikoiden soveltuvuuden arviointiin sekä kuvailemaan kurssilaisten rentoutumiskokemuksia. Osiossa tarkastelen osittain myös tutkimuskysymyksen muihin apukysymyksiin vastaten kurssin yleistä soveltuvuutta kurssilaisille. Koska tällaista kurssia ei ole aiemmin pidetty, pyrin kuvaamaan kurssin sisällön ja tapahtumat mahdollisimman tarkasti kronologisessa järjestyksessä.

1. Kokoontuminen info- ja suunnittelutilaisuuteen 31.5.2005, kello 20.00-21.00.

Ensimmäinen kokoontumiskerta oli informaatio- ja suunnittelutilaisuus, jolloin varsinaista rentoutusharjoittelua ei tapahtunut. Tällöin tarkoitus oli keskustelun ja vuoropuhelun avulla motivoida kurssilaisia tulevaan kurssiin. Aloitin kurssin esittelemällä itseni, vaikka olinkin kaikille jo tuttu, sekä muutaman yleisen kurssin sisällön. Tämän jälkeen oppilaat saivat kertoa nimensä, ennakkokäsityksensä, toiveensa ja aiemman tietämyksensä rentoutuksesta sekä myös tuntemuksensa ja toiveensa tulevaa kurssia kohtaan. Tarkoituksena oli tutustuttaa ryhmän jäsenet toisiinsa, vapauttaa ilmapiiriä sekä kartoittaa heidän motivaatitasoaan kurssia kohtaan. Varsinkin vesirentoutusta tuntuivat kaikki kurssilaiset odottavan kovasti.

Yleinen ilmapiiri tuntui aluksi odottavan motivoituneelta. Monellakaan ei tuntunut olevan aiempaa kokemusta rentoutuksesta ja kenelläkään ei ollut kokemusta vesirentoutuksesta. Sitä he kaikki näyttivät odottavan innolla. PM 31.5.2005.

2) PM –merkintä tarkoittaa Petri Monosen tutkija-opettaja päiväkirjaa.

Tämän jälkeen kurssilaiset täyttivät alkukyselyn (esitetty edellä), jonka jälkeen kerroin heille kurssin kokonaisuutenaan kurssin alustavan sisällön sekä myös sen, että he saivat myös itse päättää tulevasta sisällöstä. Lopuksi kerroin heille tutkimuksestani ja pyysin heitä osallistumaan siihen. Samalla annoin heille ohjeet kurssipäiväkirjan täyttöä kohtaan, jotta ne paremmin tarjoaisivat aineistoa tutkimukseeni sekä myös auttaisivat heidän oppimisen reflektointia. Tässä vaiheessa kehotin heitä merkitsemään oppimispäiväkirjansa ensimmäiselle sivulle selkeästi myös kurssin tavoitteet, joita kohti pyrimme koko kurssin ajan. Tämä tehtiin, jotta kurssilaisten motivaatio kurssia kohtaan kasvaisi. Motivaatio ja halu oppia pysyvät korkeana, jos oppilas tuntee saavuttavansa tavoitteet ja onnistuvansa tehtävässä. On tärkeää, että oppilas voi itse asettaa tavoitteensa ja arvioida onnistumistaan. Näin oppija tuntee tekevänsä itselleen tärkeää prosessia. (Schmidt 2001, 181-182.)

Tavoitteeni kurssille:

- kiireen aiheuttaman stressin/kireyden minimointi
- uuden oppiminen ja kokeminen
- oppia antamaan rentoutusta muille; esim työpaikalla taukojumpissa. Töissä voi hyvin soveltaa rentoutusta lapsiin.
- mielen ja kehon nollaaminen=> täydellinen relax. Sanna 31.5.2005.

Kirjalliset työt tuntuivat tulevan heille hivenen yllätyksenä, mutta silti he näyttivät ymmärtävän, miksi näin tehtiin.

Petri kertoi kurssin sisällöstä ja tehtävistä, joita meidän kurssilaisten tulee tehdä. Olemme osa Petrin gradua. Mielipiteemme, kokemamme, oppimamme ja

tuntemuksemme ovat hänelle työkaluina. Pohtiminen varmasti auttaa myös omaa oppimista. Helena 31.5.2005.

Kieltämättä kurssin tehtävät yllättivät ja ärsyttivät mutta samalla ymmärrän, miksi niitä tehdään. Meiltä kysellään ja meidän tulee kysellä. Meidän tulee perustella kokemuksemme. Tämä auttaa Peteä, kuin myös omaa oppimista. Eero 31.5.2005.

Ydinkeskeisen oppimiskäsityksen mukaan oppija pyrkii itse arvioimaan toimintaansa, jolloin oppimistapahtuma on oppilaskeskeinen (Eloranta 2003). Oman oppimisen pohtiminen motivoi oppilaita asettamaan itselleen tavoitteita kehittymisensä suhteen. Kun kurssilaiselle on rakentunut rentoutumismenetelmistä riittävän laajat skeemat ja mielikuvat, hänen omat havainto- ja itsearviointitaidot käynnistävät hänen oppimisensa kehittämisen. (Eloranta 2003.)

Osaa kurssilaisista tehtävät kuitenkin haittasivat suurestikin, mikä laski heidän motivaatiotasoaan kurssia kohtaan. Tämän johdosta kaksi kurssilaista joutui myöhemmin lopettamaan kurssin kesken, yksi vasta kurssin lopussa, toinen vähän aiemmin.

Odotukset kurssin suhteen ovat nyt aika ristiriitaiset kun tavallaan jännittää koko kurssi, kun en ole mikään kynä ihminen. Petri oli laatinut aika laajan aineiston pohdittavaksi ja analysoitavaksi minun mielestä. Jari 31.5.2006.

Motivaatiotasoni oli kurssin alussa korkealla ja odotukset olivat suuret, hain kurssilta erityisesti rentoutusta päivääni ja joitakin rentoutusmenetelmiä, joita voisin hyödyntää jatkossakin kyetäkseni rentoutumaan omassa arjessani. Mutta kun sain kuulla, että kurssiin liittyy kirjallinen ”tehtävä”, josta tulee tieteellisen tutkimuksen aineistoa, motivaatiotasoni laski merkittävästi. Reetta 31.5.2005.

Olisin voinut enemmän kertoa ennakoilmoituksessani kurssista siihen sisältyvistä kirjallisista töistä. En kuitenkaan kokenut tätä tarpeelliseksi, koska ilmoituksessa

mainittiin kurssin olevan osa gradua. Suunnittelutilaisuudessa yritin motivoida kurssilaisia kirjoittamiseen ja sen tärkeyteen parhaan kykyni mukaan. Motivaatio kurssia kohtaan näytti jo tässä vaiheessa olevan osalla kurssilaisista hyvä.

Mielenkiinnolla otan kurssin vastaan. Sanna 31.5.2005.

Sain luotua mielestäni suhteellisen hyvän ilmapiirin ihmisiin, mikä oli tämän kerran tärkein tavoite. Oma fiilis on nyt rento ja varsin luottavainen tulevaan. PM 31.5.2005.

1. Salirentoutuminen 8.6.2005, kello 20.00–21.00.

Ensimmäiset salirentoutusharjoituksien teemana oli perusharjoitusten teko. Ideana oli, että heti lähtisimme harjoittelemaan kokonaissuoritusta, eli rentoutumista monin eri keinoin. Pyrin aluksi tekemään niin helppoja harjoituksia, että ne varmasti kaikilta sujuisivat. Saavuttuani paikalle oli kuusi odottavaista kurssilaista paikalla.

Tunnin alussa olin hieman huolestunut, koska Suomen jalkapallopele alkaisi klo. 21.00 ja se kiinnosti erittäin paljon. En halunnut myöhästyä siitä kovinkaan paljoa. Muuten kiinnostus rentoutukseen oli erittäin suuri. Olin lukenut Peten antamat ohjeet joista kiinnostus oli entisestään herännyt. Uskon rentoutuksesta olevan varmasti tulevaisuudessa hyötyä. Eero 8.6.2005.

Lyhyen alkukeskustelun sekä motivoinnin jälkeen pyrin saamaan kurssilaiset jo rentoutumaan oman hengityksen avulla. Tämä tapahtui selällään patjan päällä maaten käsien ollessa kyljissä kiinni. Pyrkimyksenä oli hengittää niihin rauhallisesti jokaisen keskittyessä omaan suoritukseen ja kylkiin hengittämiseen. Tämä tehtiin kurssilaisten rentoutumisen oppimisprosessin edistämiseksi, sillä tärkeää on oppijan motivaation mukanaolo harjoittelussa sekä hänen positiivinen suhtautumisensa rentoutumiseen. Tällöin harjoittelulla on vaikutusta ja sen avulla oppija oppii keskittämään ajatukset omaan itseen ja yhteen harjoitettavaan asiaan kerralla. Eräs tällainen esimerkiksi on

hengitys. Mitä konkreettisempi keskittymisen kohde on, sitä nopeammin rentoutuja oppii ymmärtämään keskittymisen tärkeyden. (Kataja 2003, 33-34.) Hengitystekniikan opettelussa kädet toimivat oivina apuopettajina, sillä ne auttavat suuntaamaan hengitystä oikeaan suuntaan.

Harjoituksessa vain pyrittiin keskittymään hengitykseen. Mielestäni ”apuopettajat” eli omat kädet, jotka laitettiin kylkien päälle auttamaan hengityksen paikannusta juuri kylkiin, auttoivat kurssilaisia löytämään syvemmän hengityksen. PM 8.6.2005.

Tuntui, ettei hengitystekniikkani onnistunut. Oli hyvä kun Petri konkreettisesti näytti ja neuvoi tunnilla tekniikkaa. Käsien avulla se sitten onnistuikin ja rentoutti, mutta jos hengitystä mietti liikaa, niin se ei onnistunut. Sanna 8.6.2005.

Oikea hengitystekniikka auttaa rentoutumaan sekä on perusta rentoutumiselle. Samalla syvä hengitys rentouttaa sisäelimiä ja keskushermostoa sekä parantaa ääreisverenkiertoa. (Kataja 1996, 6-7). Salirentoutustekniikoista varsinkin hengitysharjoitukset koettiin hyödyllisinä ja niiden tärkeys opittiin kurssin aikana myös ymmärtämään. Samoin osa kurssilaisista koki parantaneensa hengitystekniikkaansa kurssin aikana.

Hengitysharjoitukset tuntuivat aluksi erittäin vaikeilta, mutta onnistuessaan olivat erittäin hyviä. Hengitystekniikan hoksaaminen pisti veren virtaamaan ja oikein tehtynä tunsin, kuinka se toi rentouttavaa happea elimistöön. Oikea hengitystekniikka yhdessä keskittymisen kanssa ovat tosiaankin kaiken a ja o. Sanna 31.5.2005.

Uskon, että opin hieman hengitystekniikkaa. Se auttoi rauhoittumaan ja keskittymään vain itseeni. Huomasin miten hyvä vaikutus sillä todella on, kun pysähtyy hetkeksi ja antaa aikaa vain itselleen. Pystyin keskittymään enemmän hengitykseeni ja siihen, että olen välillä aivan paikallani. Tämän avulla sain unohdettua vähäksi ajaksi kaikki murheet ja huolet! Helena 29.6.2005.

Tämän jälkeen tein heille mielikuvarentoutumisharjoituksen lukemalla Taru Leppäsen kirjasta ”Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen” mielikuvia sisältävän tekstin. Samalla kurssilaisten tuli keskittyä vain näkemään ja tuntemaan mielikuvat sekä yhä edelleen syvään hengitykseen. Mielikuvitus ja mielikuvien käyttö on tärkeä osa rentoutusharjoitusten sovellutuksia, koska niiden avulla pystytään kehittämään rentoutujan rentoutumiskykyä (Matilainen 1987, 31).

Rentoutus, jossa sai elää mielikuvituksissaan, oli hauska kokemus. Jotenkin sain elävän tunteen siitä, että olisin ollut keskellä järveä jonkun lautan päällä ja aurinko porotti kirkkaalta taivaalta. Auringon lämmön saatoin aistia hyvinkin aidosti. Vesi liplatti ja oli hiljaista. Vain linnut laulelivat. Tuli mieleen kuuma kesäinen päivä, joita rakastan yli kaiken. Perhosena oloa en enää kokenut vaan keskittyminen jäi auringossa makaamiseen. Tunsin tämän rentoutuksen ihmeen hyvin, koska en olisi uskonut pystyväni kuvittelemaan niin aidosti. Siinä tilassa eivät omat asiat olleet mielessä. Helena 8.6.2005.

Mielikuvarentoutuminen soveltui joillekin ihan hyvin, vaikkakin se on haasteellinen, koska vaatii paljon keskittymistä. Ehkäpä syynä onnistumiselle oli harjoituksen lyhyys. PM 8.6.2005.

Kurssilaiset kokivat tämän tekniikan mukavaksi ja toimivaksi kokonaisuudeksi. Osa kurssilaisista löysi mielikuvarentoutumisen ytimen, eli pystyi keskittymään itsensä niin hyvin, että koki lukemaani tekstiä mielessään.

Mielikuvarentoutustekniikalla rentouduin niin, että tunsin olevani irti lattiasta. Tunsin olevani, ”painavasta” rentouden tunteesta huolimatta, höyhenen kevyt ja kykenin kuvittelemaan itseni tuulen vireen mukana leijuvaksi vaalean keltaiseksi siroksi perhoseksi. Kun tuli hetki, jolloin silmät sai avata, luulin olevani poikittain, eli luulin kääntyneeni 45 astetta oikealle, mutta niin ei tietenkään ollut käynyt. 8.6.2005 Reetta.

Seuraavana oli vuorossa Jacobsonin jännitä-laukaise – tekniikka, joka perustuu lihasten jännittämiseen ja jännityksen laukaisemiseen. Pyrkimyksenä on aistia jännittyneen ja rennon lihaksiston välinen ero. Progressiivisen lihasrentoutuksen avulla elimistön verenkierto ja hapensaanti paranee ja lihasten rentoutuessa myös mieli rentoutuu. (Felix 1989, 116-117.) Lihaskäntäytysten tiedostaminen opettaa aistimaan eron jännittyneen ja rennon lihaksen välillä. Tämä puolestaan opettaa liikesuoritusten taloudellisuuteen ja tarkoituksenmukaisuuteen. Tällöin turhat lihasten käntäytystilat purkautuvat. (Setterlind 1990, 11-12.) Tämä tekniikka on yksi käytetyimmistä rentoutustekniikoista ja se oli myös osalle kurssilaisista tuttu. Tuttuus helpotti tekniikan löytämistä ja osa kurssilaisista koki sen konkreettisena tapana aistia käntäytystä ja rentoutumista kehossa.

Jacobsonin tekniikka, jolla me harjoiteltiin rentoutusta, oli minulle tuttu Aslak kurssilta, joten osasin jo vähän tekniikkaa. Tämä auttoi pääsemään kiinni olennaiseen. Sain ylävartalon omasta mielestä rentoutumaan mutta alavartalo taisi olla pyöräilyn jäljiltä vielä ”shokissa”. Jari 8.6.2005.

Eri lihasosien käntäytämisen/rentoutuksen koin hyväksi rentoutustekniikaksi. Tekniikka lisäsi tietoutta löytää jäykkiä ja rentoutusta vaativia paikkoja. Olin sitä joskus aikaisemmin jossain kokeillut, en vain muista missä. Tämän rentoutuksen koin muuten hyvänä, koska siinä saa konkreettisesti tuntea eri kehon osien rentoutumisen. Helena 8.6.2005 ja 29.6.2005.

Harjoitus koettiin konkreettiseksi, mutta aivan kaikille kyseinen harjoitus ei tällä kertaa sopinut. Huomasin jälleen jokaisen rentoutuskerran suunnittelun tärkeyden konkreettisesti, sillä tekemäni harjoituksen sisältö ei soveltunut aivan kaikille.

Jacobsonin tekniikan tekstiä olisi pitänyt muuttaa enemmän, koska osa rentoutujista on selkävaivaisia ja ristiselän maahan painaminen saattaa olla jopa vaarallista. Reetalla tulikin selkä rentoutuksessa kipeäksi. Pitää muistaa ensi kerralla pyrkiä varmistamaan tekstin soveltuvuus juuri tälle ryhmälle vielä tarkemmin. PM 8.6.2005.

Jacobsonin tekniikka ei ehkä ole minulle kaikista paras menetelmä, koska ainakin tällä kertaa meinasi oikea pakara alkaa krampata ja se oli tavallista jäykempi aamulla. Eero 8.6.2005.

Lopuksi keskustelimme kurssilaisten tuntemuksista ja näiden harjoitusten onnistumisista sekä rentoutumisen yleisistä vaikutuksista. Tarkoituksena oli lisätä kurssilaisten tietoa vaikutuksista, jotta he oppisivat paremmin havainnoimaan kurssin ja rentoutuksen hyötyjä omassa arjessaan. Rentoutumisella on monia positiivisia fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia ihmisen arkielämään. Näitä ovat muun muassa lisääntynyt stressinhallinta, lisääntynyt luovuus, lisääntynyt oppimiskyky, fyysisen palautumisen nopeutuminen, mentaaliharjoittelun tehostuminen, keskittymiskyvyn lisääntyminen, itsehoidollisuuden paraneminen, lisääntynyt itsetuntemus ja oman minän parempi ymmärtäminen, lepo ja voimien kerääminen sekä kyky käyttää ja hermottaa lihaksia tarkoituksenmukaisemmin. (Kataja 1996, 12-13; Leppänen 2000; Liukkonen 1995, 83.) Osalla kurssilaisista tuntui olevan varsin hyvin tietoa rentoutuksen vaikutuksista.

Sitten käytiin läpi tuntemuksia ja opittuja asioita. Nämä ovat tärkeitä ja mielenkiintoisia keskusteluja. Samalla läpikäytiin myös asioita, joihin rentoutuminen vaikuttaa ja auttaa. Rento keho ja mieli auttavat todellakin moneen asiaan. Sanna 8.6.2005.

Jarilla oli hyvin tietoa rentoutuksen vaikutuksista ihmiseen, loppukysely/jutustelu varmasti selvitti vaikutuksia myös muille. Näytti siltä, että kurssin sisältö on erinomaisesti tälle ryhmälle soveltuva, ainakin kommentaareista päätellen. PM 8.6.2005.

Ensimmäisestä salirentoutuskerrasta kurssilaisilla oli pääsääntöisesti hyviä kokemuksia, mitä tukee myös oppimispäiväkirjojen teksti. Osa kurssilaisista pääsi tällä kertaa jopa syvän rentoutuksen tasolle. Ajan tajunnan hämärtyminen on osoitus syvästä rentoutumisesta (Kataja 2003, 31 & Leppänen 2000, 16).

Olin hieman yllättynyt siitä, miten nopeasti aika kului tämän harjoituksen aikana. Eero 8.6.2005.

Tämän kerran rentoutustekniikat olivat minusta mukavia ja opin niistä. Huomasin, että kaipaen tämän tapaista rentoutusta, jossa pitää todella olla paikallaan ja pysähtyä kuuntelemaan itseään. Ehkä pitäisi kokeilla sitä joskus vaikka kotona! Helena 31.5.2005.

Osalle kurssilaisista ensimmäinen salirentoutuskerta toi esille myös ongelmia, kuten kylmyyden tunteen. Samoin salirentoutuksessa ”jumppapatjalla” maatessa hyvän asennon löytämisen vaikeus tuotti joillekin ongelmia.

Sain rennon tunteen kehooni, mutten lämpöä. Paleli, joten seuraavalla kerralla enemmän vaatteita mukaan ja sukat. Sanna 8.6.2005.

Selkäkipu vei liiaksi huomiota, enkä kyennyt keskittymään haluamallani tavalla rentoutumiseen ja ehkä siksi en saanut tunnista niin paljon itselleni kuin olisin toivonut. Reetta 8.6.2006.

1. Vesirentoutuskerta 9.6.2005, kello 8.00-9.00.

Paikalle tulivat kaikki seitsemän kurssilaista, joten kirjalliset työt eivät olleet pelottaneet ketään kurssilaista vielä keskeyttämään kurssia. Ensimmäisen kerran teemana olivat vedenpäälliset rentoutusharjoitukset välineillä ja ilman niitä. Tarkoitus oli aloittaa rauhallisesti toisen rajoja kunnioittaen rentoutumisen kokonaissuorituksia tehden. Lyhyen alkuistruktion jälkeen aloitimme harjoittelun. Tämä kerta oli enemmän ohjaajaan, veteen ja toisiin kurssilaisiin totuttautuva kerta. Pareista toinen oli ensin rentouttaja ja toinen rentoutuja. Osia vaihdettiin useamman kerran, jottei kenellekään tulisi kylmä. Rentoutujan tuli olla silmät kiinni selinkellunta-asennossa, samalla syvän hengityksen harjoituksia tehden sekä harjoitella tietoista rentoutumista. Tässä vaiheessa

rentoutuksen apuna käytettiin kellunta-apuvälineitä, kuten puhallettavaa niskatyynyä ja nilkkakellukkeita. Rentouttajan tehtävänä oli oman rentoutumisen harjoittelun lisäksi liikuttaa rentoutujaa ympäri Koskiallasta suoraan ja käärmemäisesti siten, että rentoutujan vartalo tekisi sivuttain kaarevaa liikettä veden pinnalla. Tämä tehtiin, jotta rentoutuja saisi kokea veden virran tunteen. Aluksi rentoutujaa pidettiin hellästi kiinni päästä, sitten niskatyynystä ja lopuksi jaloista. Rentouttajan tavoitteeksi asetin jo tässä vaiheessa kyvyn aistia rentoutujan olotila ja mieliala. Kurssilaisten ensimmäiset vesirentoutuskokemukset olivat erittäin positiivisia.

On vaikea löytää sanoja, jotka kuvaisivat oloani ensimmäisen rentoutusharjoituksen aikana, jossa nilkoissa oli ”kellukkeet” ja niskassa tyyny, oloani voisi ehkä kuvata siten, että tunsin oloni samanaikaisesti hämmästyttävän turvalliseksi ja hyväksi, vaikka koin ikään kuin ajelehtivani aivan yksin, eräänlaisessa painottomuuden ja ajattomuuden tilassa. En tiedä näkyikö se ”ulos”, mutta tunsin hymyileväni ainakin ”sisälläni”. Huomasin rentoutuksen jälkeen, etten ollut ajatellut mitään, mikä tuntui todella hyvältä. Reetta 9.6.2005.

Pientä jännitystä mitä tuleman pitää. Alkuun Petri kertoi mitä tänään harjoitellaan. Jakaannuimme pareiksi ja yllätys, yllätys minusta ja Eerosta tuli pari, olimme ainoat ”kaksi lahkeiset” kurssilla. Ensiksi toimin rentouttajana ja Eero rentoutujana. Alkuun kuljetettiin paria kellukkeiden varassa ympäri allasta. Minusta tuntui että Eero alkoi luottamaan minuun ja rentoutui, samalla opin käsittelemään rentoutujaa, jolloin itseltäkin jännitys kaikkosi. Jari 9.6.2005.

Kurssin johtoajatuksena oli, että keskustelua omista tuntemuksista ja kokemuksista olisi mahdollisimman paljon. Opettajan on hyvä keskustella oppijoiden kanssa yksin ja yhdessä, muiden oppijoiden mielipiteiden kuunteleminen auttaa saamaan uusia näkökulmia sekä kehittää omaa yksilöllistä prosessointia ja oppimista. (Lahdes 1997, 92- 95.) Ryhmässä tuntui olevan hyvä motivaatio, koska keskustelua syntyi jo tässä vaiheessa runsaasti.

On hyvä, että käydään tapahtumat lopuksi läpi perusteluineen. Kuulee toisten tuntemuksia ja jäsentää niitä omiaankin siinä samalla. Kun todella ne pitää kakistaa ulos ja perustella, vaikka välillä tuntukin, että onpas tätä nyt vaikea perustella (se kun tuntui hyvältä niin tuntui, mutta miksi?) Opetustekniikka Petellä on hyvä! Sanna 9.6.2005

Keskustelu aina rentoutumisen jälkeen näyttää toimivan yllättävän hyvin, keskustelua syntyy vaikkakin voisin yrittää saada kurssilaisia keskustelemaan enemmän keskenään, jolloin minä en johtaisi keskustelua koko ajan. PM 9.6.2005.

Joillekin kurssilaisista näiden vesirentoutustekniikoiden opettelu, varsinkin rentouttajana oleminen tuotti vaikeuksia. Alkuvaiheessa ei vielä täysin luotettu omaan tekemiseen.

Huomasin ”pelkääväni” enemmän olla rentouttaja kuin itse olla vedessä rentoutujana. Kohtasin siinä omat pelkoni vettä kohtaan, jos vaikka otteeni pettää ja rentoutuja ”joutuu veden alle”. En olisi halunnut niin käyvän, koska halusin parini pystyvän luottamaan minuun. Helena 9.6.2005.

Tämän jälkeen harjoittelua jatkettiin rentoutujan niin halutessa ilman niskatyynyjä, nilkkakellukkeet sai myös halutessaan jättää pois. Kaikille kurssilaisille niskatyynyn käyttö ei soveltunut, toisille taas se soveltui erinomaisesti. Siksi olikin hyvä, että he itse saivat valita käyttämänsä välineet.

Ensimmäisessä harjoituksessa minua häytti niskatyyny, en saanut rentoutettua niskaa ja hartioita sen kanssa. Ehkä tähän osittain vaikutti päänsärky, minulla nimittäin oli sellainen. Se ei johtunut mitenkään rentoutuksesta, vaan hormonaalisista jutuista. Jätin siis nyt tyynyn pois. Sanna 9.6.2005.

Tällä kertaa kun tuli vuoroni saada rentoutusta, tällä kertaa ilman niskatukea, tunsin voimakasta kipua niskassa, tämä varmaan johtui siitä, että nyt niskani ei ollut tuettu. Onneksi selkäni ei kuitenkaan kipuillut vesirentoutuksen aikana. Niskan hierominen auttoi vähän asiaa. Reetta 9.6.2005.

Seuraavaksi rentouttajan tehtävänä edellisten lisäksi oli antaa rentoutujalle hierontaa niskahartiaseudun ja ristiselän alueelle. Pyrkimyksenä oli saada rentoutuja pääsemään jo syvempään rentoutumisen tilaan. Osien vaihdon jälkeen keskustelimme kokemuksista, tuntemuksista ja kehitystarpeista. Keskusteluista ja päiväkirjoista nousikin muutama kehitystarve esille, sillä osalle kurssilaisista tuli harjoitusten aikana kylmä sekä muita vedessä olemisesta johtuvia fysiologisia ongelmia. Päätimme siis yhdessä tästä lähtien pitää pienen tauon aina tarvittaessa. Neuvoisin kurssilaisia ennen rentoutusta käymään uimassa poistaakseen kylmän tuntua.

Myös paleleminen vaikutti rentoutumiseen ja varsinkin rentoutumisen antamiseen. Vedessä oli hyvin kylmä sekä minulla oli myös kova tarve päästä vessaan, joten tunsin oloni kylmän jähmeäksi. Helena 9.6.2005

Ryhmä vaikutti erittäin innostuneelta ja tämä innostus sekä oppimisen halu tuntuivat ja näkyivät konkreettisesti myös tunnin päättyessä siten, että he halusivat keskustella kokemuksista jo varsin vapautuneesti. Kurssilaiset edistyivät hyvin jo tällä ensimmäisellä vesirentoutuskerralla. Pääsääntöisesti kurssilaiset kirjasivat hyviä kokemuksia ja Katajan (2003, 31) tarkoittamia syvän rentoutumisen tunteita ensimmäisestä vesirentoutuskerrasta päiväkirjoihinsa. Samoin he jo nyt miettivät, kuinka voisivat käyttää oppimaansa omassa arjessaan hyödyksi.

Ensimmäisellä vesirentoutuskerralla kykenin täysin unohtamaan ajan ja paikan, sulkemaan kaiken muun ulkopuolelle. Ensin tunsin kykeneväni keskittymään vain itseeni ja sen jälkeen vain olin, tämän jälkeen, en kuullut enää mitä ympärilläni tapahtui. Se oli mielestäni todellista rentoutumista. Sanna 29.6.2005.

Tämä ensimmäinen tunti jo antoi uskoa siihen, että tämä sopii kaikenlaisille ihmisille. Tekisi jo nyt mieli hakea vanhuksia tai nivelvaivaisia ihmisiä rentoutumaan. Tätä täytyy joskus teettää omille ryhmille ja lapsille. Mari 9.6.2005.

2. Salirentoutuskerta 15.6.2005

Tällöin paikalla oli viisi kurssilaista ja teemana oli oman kehon tunteminen ja rentouttaminen toisen ihmisen auttamana. Aloitimme tämän kerran omatoimisella hengitysharjoituksella. Kurssilaisissa oli tapahtunut jo selvää oppimista hengityksen kanssa, sillä he itsekkin jo huomasivat ongelmakohtia. Katajan (2003, 125) mukaan rentoutumisen oppimisprosessin toisessa vaiheessa kokeminen on muuttunut ymmärtämiseksi ja tunnetasolla kokemiseksi. Aineistosta löytyi kurssilaisten viitteitä tälle tasolle pääsystä.

Hengitys tuntui nyt jo hieman syvemmältä kuin edellisellä kerralla, tunsin sen avulla rentoutuvani hieman paremmin. Helena 25.6.2005.

Taas huomasin pinnallisen hengitykseni. Liian pinnallista ja taisinpa välillä pidätelläkin sitä. Kuten todettu, tarvitsen harjoitusta. Sanna 15.6.2005.

Keskustelun jälkeen oli vuorossa pareittain tehty pallohieronta. Mikä koettiin erittäin mukavaksi kokemukseksi. Moni kurssilainen sai juuri niitä kokemuksia tästä harjoituksesta kuin halusinkin, eli rentoutumista ja ääreisverenkierron lisääntymistä. Tutkimusten mukaan hieronnan vaikutukset ovat moninaiset: hieronta nopeuttaa kuona-aineiden ja palamisjätteiden poistumista, vilkastuttaa verenkiertoa, lievittää lihassärkyä sekä antaa hyvää oloa ja rentoutusta (Kataja 2003,80). Aineistosta löytyi viitteitä hieronnan positiivisista fyysisistä vaikutuksista kurssilaisille.

Sormien ja käsivarsien pallohieronta tuntui miellyttävältä, samalla ”jääkylmät” sormeni lämpenivät. Reetta 15.6.2005.

Pallohieronnan aikana olo tuntui todella raukealta ja ihanalta. Tunsin rentoutuvani ja unohtavan kaiken muun. Tuntui, että veri kiersi paremmin koko elimistössä ja olo oli mahtava. Sitä olisi voinut kokea vielä pidemmänkin aikaa, niin hyvältä se tuntui. Mari 15.6.2005.

Kurssilaiset kokivat tämän tekniikan helpoksi ja hyödylliseksi käytettäväksi myös omassa arjessa. He olivat hyvin huomanneet, että käyttämämme menetelmät olivat tarkoitettu heille käytettäväksi esimerkiksi töissä. Tämä kertoo opetuksen onnistumisesta, koska kurssin tarkoituksena oli antaa kurssilaisille työkaluja sekä omaan työhön että arkeen.

Tämä rentoutusmuoto sopi minulle hyvin, tunsin että veri kiersi sormissa ja jalkaterissä paremmin. Tämä on oiva juttu toteuttaa myös omassa työssä, nyt voin antaa pallohierontaa myös lapsille. Uskon, että tämä tepsii myös rauhattomiin ja vilkkaisiin lapsiin, täytyypä koittaa! Sanna 15.6.2005.

Pallohierontaa olisi ihanaa antaa jollekin lapselle, pitää kokeilla töissä ensi kerralla. Se sopii kyllä kelle vain! Helena 15.6.2005.

Ennen loppukeskustelua teimme vielä venytys-ravistus – harjoituksen. Tässä harjoituksessa rentouttaja venyttää eli vetää raaja kerrallaan raajoja pois päin rentoutujasta. Venytys ja rentoutusaikojen tulisi olla kestoaltaan noin 15–20 sekuntia. Tätä harjoitusta tehdessä on tärkeää pyrkiä opettamaan rentoutujaa sekä hengittämään venytettäessä syvään että aistimaan eron venyvän ja rennon lihaksiston välillä. Kehittyessään rentoutuja huomaa eron helposti. (Kataja 1996, 55-59.)

Venytys/ ravistelu harjoitus ei niinkään ollut minun juttu. Sain kyllä eron tuntumaan, mutta rentoutumismuotona ei niin toimiva. Vai oliko tarkoituksaan rentoutua vaan ainoastaan tuntea se ero jännittyneen ja rennon lihaksiston välillä? Antaminenkaan ei ollut niin miellyttävää, ehkä vähän aristeli paria, eikä uskaltanut kovasti nykiä. Sanna 15.6.2005.

Kurssilaiset kokivat venytys-rentoutus -harjoituksen havainnoivaksi rentoutustekniikaksi, varsinkin Helena teki tämän rentoutuksen erittäin hyvin.. Hän on oppinut nyt luottamaan itseensä ja se näkyy heti otteissa. Kaikki kurssilaiset eivät kuitenkaan löytäneet harjoituksen ydintä, eli tarkoitus oli aistia jännittyneen ja rennon lihaksen tuntemuksen ero. PM 15.6.2005.

Lopuksi vielä keskustelimme edellisistä harjoituksista sekä myös kurssilaisen omista rentoutumiskeinoista ja -menetelmistä omassa arkielämässä. Tarkoituksena oli lisätä kurssilaisten mahdollisuuksia havaita erilaisia rentoutumisen keinoja oman arjen yhteydessä. Esille nousi muun muassa musiikin kuuntelu, kalastus, liikunta, saunominen, luonnossa oleilu ja sekä lasten että koiran kanssa leikkiminen. Kommentit tästä kerrasta olivat positiivisia.

Näitä rentoutuksia pystyisin siirtämään arkielämäni ainakin rentoutuksen antajana. Haluaisinkin kokeilla näitä joskus jollekin. Helena 15.6.2005.

Lihakset olivat rentoutuneet tunnin jälkeen, sen huomasi sillä kämmenet taipuvat lattiaan ihan helposti. Tästä kerrasta jäi se mieleen, että voin kotona harjoitella/opettaa rentoutuksen antajana ja ottajana olemista. Jari 15.5.2005.

2. vesirentoutuskerta 16.6.2005, kello 8.00–9.00.

Aloitimme toisen vesirentoutuskerran kaikkien kurssilaisen kanssa heti toiminnalla. Parit saivat valita edellisen kerran harjoituksista oman mielensä mukaisia harjoitteita ja samoin rentoutuja sai itse valita haluamansa välineet käyttöönsä. Tarkoituksena oli luoda turvallinen ilmapiiri tulevaa vedenpäällistä syliotteella tapahtuvaa harjoitusta varten. Rentoutujan vaihdon ja pienen keskustelun sekä näytön jälkeen siirryimmekin tähän harjoitukseen uuden parin kanssa, olihan yksi kurssin kasvatuksellisista

tavoitteista vuorovaikutuksen lisääminen. Tämän kurssilaiset kokivat positiivisena asiana.

Oli mukavaa, kun vaihdettiin paria. Tämä tuo rentoutuksen antamiseen kivaa vaihtelua, kun välillä vaihdetaan paria. Tätä kautta on myös helpompi tutustua muihin kurssilla oleviin henkilöihin. Eero 16.6.2005.

Parirentoutuksissa oli hyvä vaihdella paria. Kaikilla on vähän erilaiset otteet ja siinä huomaa ja tuntee, mikä toimii ja mikä ei. Opetusta sekin ja kiva on oppia tuntemaan ihmisiä ja tämä jos mikä on sosiaalista kanssakäymistä. Sanna 16.6.2005.

Seuraavaksi harjoittelimme AquaHarmony – vesirentoutuksen perussyliasentoa. Tässä asennossa rentouttaja on vedessä kevyessä haara-asennossa, jolloin hän ottaa rentoutujan, joka on selinkellunta-asennossa, syliin siten, että toinen käsi on polvitaiepeessa molempia jalkoja tukien ja nostaen sekä toisen käden mennessä rentoutujan pään alapuolelta vastakkaisessa olkapäässä kiinni ottaen, samalla päätä tuetaan hyvin kyynärvarrella ja olkavarrella. Tässä asennossa rentouttajan tuli liikutella rentoutujaa kevyesti keinuttavalla liikkeellä, jonka hän sai tehdä joko paikallaan ollen, eteen ja taakse tai sivuttain liikkuen. Kurssilaisissa oli tapahtunut selkeää oppimista vesirentoutuksen antamisessa kurssin aikana, koska he itse pystyivät jo reflektoimaan omaa tekemistään ja sitä kautta kehittämään tekniikkaansa.

Alkuun olisi voinut pitää jonkun rentoutussaarnan, sillä ilmeisesti ihmiset eivät rentoutuneet tässä heti niin hyvin kuin edellisessä harjoituksessa. Ainakin Eero ja Jari jännittivät niskaa ja hartioita. Syliin otto näytti tuovan jännityksen toimintaan mukaan, tämä näkyi juuri hartioiden nostona ylöspäin. Johtuukohan se toisen ihmisen jännittämisestä? Ainoastaan Mari näytti olevan kuin kala vedessä. Hän nautti rentoutuksen antamisesta täysin siemauksin. PM 16.6.2005.

Vesirentoutuksessa helpotti rentouttajaa (antajaa), se että laittoi rentoutujan (saaajan) hieman kyyryyn. Tällöin sai omat kädet lähemmäksi toisiaan ja selkeämmän syliotteen. Itse huomasin edelleen jännittäväni niskaa, kun sain rentoutusta. Eero 16.6.2005.

Tässä vaiheessa otimme myös käyttöön rentoutujan kerälle ja suoraksi viennin rentoutujan oman hengityksen tahtiin. Nämä harjoitukset tehtiin molempien ollessa rentoutujana vuorotellen. Keskustelun ja tuntemuksien jakamisen jälkeen jatkoimme lisäämällä kurssilaisten liikevarastoa. Nyt rentoutujaa sai edelleen liikutella kuten edellä tai sitten hänen sai välillä antaa vain olla paikallaan ja nauttia sekä musiikista että veden virrasta. Samalla rentoutujaa pyrittiin hieromaan päästä ja alaselästä. Samoin rentoutuja sai nyt perusheijausasennossa viedä rentoutuja myös ympäri kummalta puolelta tahansa. Aina ei oppi kuitenkaan heti mennyt perille, vaan vasta ajan ja harjoittelun avulla myöhemmin.

Keinutusliikkeet ja kerälle viemiset tuntuivat mahtavilta. Veden virta antoi ihanan tunteen ja sai kehon kulkemaan sen mukana. Kun korvat olivat vedenpinnan alapuolella, saattoi kuulla vain veden ihmeellisiä ääniä ja ihanaa musiikkia. Muut äänet eivät pahemmin häirinneet. Annoin itseni täysin veden ja rentoutujan vietäväksi, rentouduin hyvin. Helena 16.6.2005.

Kokonaisuudessaan näytti siltä, etteivät kurssilaiset tällä kertaa kyyenneet omaksumaan tätä harjoitusta niin hyvin kuin edellistä. He kaipaavat edelleen kovin paljon rohkaisua ja neuvoja, miten otetaan kiinni ja miten kädet sekä jalat ovat. Yritän jatkossa ohjata heitä pois tästä ajatusmallista, kehottamalla heitä itseensä luottaen heti toimimaan ja rohkeasti kokeilemaan, saa nähdä toimiiko tämä. PM 16.6.2005.

Tämän jälkeen harjoittelimme otteen vaihtoa jalan ja käden tuennan avulla sekä rentouttajan siirtymistä pääpuoleen. Siellä rentoutujan pää laitetaan omaa olkapäätä vasten ja tehdään rentoutujalle aaltomaisia liikkeitä. Tekniikassa nostetaan alakädellä lantiota ja yläkädellä painetaan rintakehästä, rentouttaja näin tehden selkä edellä

taaksepäin. Tarkoitus on saada rentoutujan vartalo liikkumaan rintakehästä lähtien aaltomaisesti ylös ja alas vedessä. Nämä liikkeet toistettiin molemmille sekä rentouttajalle että rentoutujalle. Tämä tekniikka todettiin hyväksi, mutta haasteelliseksi.

Lantiosta ja miekkalisäkkeestä tuetut matoliikkeet olivat myös hyvältä tuntuvia, mutta vaativat aluksi sitä saadessa keskittymistä kropan rentouttamiseksi. Sanna 16.6.2005.

Lopuksi keskustelimme kokemuksista, sekä näytin heille myös ensi kerralla tulevia vedenalaisia rentoutustekniikoita, jotta kukaan ei liiaksi niitä ensi kerralla säikähtäisi. Tästä kerrasta aineistosta nousi esille positiiviset kokemukset. Kurssilaiset olivat hyvin motivoituneita vesirentoutusta kohtaan, mistä kertoo jo se tosiasia, että osa kurssilaisista jäi vielä tunnin jälkeen harjoittelemaan tekniikoita. Mitä pidemmälle kurssi eteni sitä paremmin oppilaat oppivat tuntemaan toisensa ja ilmapiiri muuttui entistä rennommaksi ja oppiminen helpottui. Tehtäväorientoituneessa motivaatioilmastossa motivaatio on korkealla ja ilmapiiri on viihtyisä. Oppilaat ovat sisäisesti motivoituneita ja tehtäväsuuntautuneita. Tämä näkyy yrittämisessä, pätevyyden kokemisena onnistumisen elämyksistä, ilona, hauskuutena, sosiaalisuutena ja haluna kehittää omia taitoja. (Liukkonen 1996, 6-8.) Kurssilaisten motivaatio kurssia kohtaan oli siis suuri. Yhä useampi kurssilainen oli oppinut yhdistämään oppimansa tekniikat ja ympäristön, joten rentoutuksen oppimisessa he olivat jo pitkällä. Neljännessä rentouden oppimisen vaiheessa opitaan yhdistämään omat kokemukset ja muu ympäristö. Tällöin opitaan tekemään omia päätelmiä ja soveltamaan niitä käytäntöön. (Kataja 2003, 125).

Kokeilimme parini kanssa tunnin päätteeksi vielä ”käärmerentoutustekniikkaa”. Sain sen lopulta jotenkuten sujumaan ja ymmärsin sen periaatteen, siinäähän pitää olla todellakin rentona! Reetta 16.6.2005..

Olin hyvin motivoitunut ja halukas oppimaan uutta taas tänään, sillä olen tästä kurssista hyvin innostunut ja haluan oppia lisää näitä asioita! Näitäkin pitäisi

säännöllisesti harjoittaa, jotta muistaa kaikki keinot ja jotta niissä myös kehittyisi.
Sanna 16.6.2005.

3. salirentoutus 22.6.2005, kello 20.00-21.00

Kaikki kurssilaiset olivat tällä kertaa paikalla. Nyt teemana oli kehon tuntemuksen ja rentoutuksen oppimisen parantaminen suggestiorentoutuksen avulla. Aloitimme harjoitukset tutulla ja turvallisella hengitysharjoituksella, joka tällä kertaa tehtiin runoa kuunnellen. Vaikka tekniikoita olikin jo opittu, aivan automaatiotasolle opinnoissa eivät kurssilaiset olleet vielä päässeet. Rentoutumista ja sen tekniikoita opitaan vain pitkäjänteisellä työllä (Kataja 2003, 125).

Aluksi se tärkeä hengitys. Vitsi, että se voi olla vaikeaa! Se todellakin vaatii ajattelua ja keskittymistä, että osaa vetää happea oikein sisäänsä. Vaatii lisää harjoittelua! Sanna 22.6.2005.

Lähes kaikki kurssilaiset alkoivat viimeistään nyt ymmärtää kurssin idean: tekniikoiden omaan arkeen viemisen ja siinä niiden vaikutuksien huomaamisen. Osa kurssilaisista oli selkeästi kehittynyt rentoutuksessa ja päässyt siinä jopa vaiheeseen numero neljä, jolloin opitaan tekemään omia päätelmiä ja soveltamaan niitä käytäntöön (Kataja 2003, 125). Kurssilaiset havainnoivat myös entistä herkemmin rentoutumisen ja kurssin vaikutuksia omassa arjessa.

Olen yrittänyt harjoitella syvää hengitystä ja yrittänyt muistaa tehdä sitä omissa oloissa. Viime sunnuntaina, kun olin pelaamassa sarjapeliä, niin yhdessä puoltenvaihdossa keskityin hengittämiseen. Tein tämän vielä sellaisessa tilanteessa kun peli ei oikein kulkenut. Suoranaista vaikutusta en nyt muista, mutta ainakin rauhoituin selvästi ja pystyin keskittymään paremmin. Täytyy tämä muistaa tulevaisuudessakin.
Eero 22.6.2005.

Olen myös huomannut, että otan töissä asioita rennommin. Jos asiakkaat seisovat kassajonossa naama nurinpäin, en jaksaa ottaa paineita siitä teenkö asiat nopeasti tai hitaasti. Luulen, että ehkä rentoutuskurssilla on ollut siihen vaikutusta. Samoin lihakseni eivät ole nyt olleet niin jäykkänä. Koen jaksavani erilailla liikkua. Luulen, että olen osannut rentoutua enemmän kuin uskoinkaan. Sanna 22.6.2006

Rentoutuksella voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi muun muassa väsymykseen ja ärtyneisyyteen (Setterlind 1983, 144; Helin 1995, 8; Helin 1996, 297). Rentoutuneiden ihmisten vuorovaikutus on rauhallista, jolloin erimielisyyksiä pystytään käsittelemään sekä kunnioittamaan toisen tarpeita paremmin. (Eberspächer & Franck 1985, 31.)

Seuraavaksi siirryimme tämän harjoituskerran pääteemaan, eli Schulzin suggestiorentoutukseen. Apuna käytin jälleen Taru Leppäsen kirjaa ”Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen”. Tekniikassa käydään kaikki päälihasryhmät läpi niitä rentouttaen puheen avulla. Tekniikka on haastava, sillä se vaatii rentoutujalta keskittymistä ja luettavaan ”tarinaan uppoutumista”. Tarkoituksena oli opettaa kurssilaisia aistimaan lihaksissa erilaisia tuntemuksia, kuten painon, lämmön ja rentoutumisen tuntemuksia. (Kataja 1996, 26.) Tällä kertaa tämä rentoutusharjoitus eteni jaloista ylöspäin. Tämän rentoutustekniikan tarkoituksena oli kehittää rentoutujan sensorista tietoisuutta ihmisen fysiologisista prosesseista käsin (Jencks 1977, 59.) Osalle harjoitus sopi erinomaisesti, kun toisille se taas ei ihan niin hyvin tällä kertaa soveltunut.

Minusta tällainen rentoutus sopii minulle erinomaisesti. Tarinaan oli helppo ”upota” ja rentoutus tuntui syvältä ja todella miellyttävältä. Löysin paljon uusia tuntemuksia ja ”sävyjä” itsestäni, sellaisia, joihin en ole aiemmissa suggestiorentoutuksissa päässyt. Reetta 22.6.2006.

Aluksi kiinnitin huomion niihin kehon kohtiin, joita Pete mainitsi ja tällöin tunsinkin pientä kutinaa, joka todennäköisesti johtui verenkierron pienenisestä lisääntymisestä tällä alueella. Eri kehonosia edetessä huomasin pystyväni rentouttamaan joitakin

kohtia entistä paremmin. Rentoutuminen on siis prosessi, joka kestää jonkin aikaa, eikä koko kroppaa pysty kertaheitolla saamaan aivan rennoksi. Tämä myös johtunee siitä, että tietyissä lihaksissa on varmasti ollut pitkän aikaa jo jännitystä. Eero 22.6.2005.

Lopuksi vielä keskustelimme tämän harjoituskerran onnistumisesta ja kurssilaisten kokemuksista. Keskustelusta huomasin, että ryhmä tiivistyi kerta kerralta yhtenäisemmäksi ja kurssilaiset uskalsivat tuoda yhä enemmän ajatuksiaan sekä ideoitaan ilmi. Kurssilaiset myös kokivat käymämme keskustelut entisestään parempana asiana, he kokivat sen auttavan omaa oppimista. Kurssilla vallitsi siis kokonaisuudessaan hyvä oppimisilmapiiri.

Siinä oppi taas paljon uusia asioita toisten kokemusten kuuntelemisen kautta. Mietin että, saatoin olla itsekin tehnyt huomaamatta asioita toisella tavalla kuin ennen näitä rentoutuksia. Esimerkiksi huomasin eräänä päivänä, että pystyin olemaan erilailla ”paikallani”, olin rauhassa enkä halunnut edes tehdä mitään. Pysyin kirjaimellisesti paikoillani. Toki olen ennekin osannut, mutta tunne oli erilainen. Ehkä yleinen kiireen tunne sisälläni on vihdoinkin helpottanut? Helena 22.6.2005.

Ryhmä tuntuu kiinteytyneen, sillä nyt kaikki uskaltavat puhua jo avoimesti asioista. Mukava kuulla rehellisiä kommentteja! Mari 22.6.2005.

3. vesirentoutus 23.6.2005, kello 8.00-9.00.

Teemana oli ensimmäistä kertaa vedenalaiset rentoutustekniikat. Viisi kurssilaista tuli aikaisesta herätyksestä huolimatta innokkaasti paikalle, mikä on merkki hyvästä motivaatiosta. Korkea vireystaso ilmaisee vahvaa motivaatiota. Opetuksen aiheuttamat reaktiot, halukkuus osallistua, asennot ja ilmeet kertovat aktivaatistasosta (Vuorinen 1994, 16-17).

Jälleen kerran lähdin mielenkiinnolla vesirentoutukseen. Vesirentoutus on näistä kahdesta itseäni enemmän kiinnostava. Ylipäätänsä vedessä oleminen on mukavaa. Edes aikainen herätys ei haittaa ja samalla voi sopivasti myöhästyä töistä. Eero 23.6.2005.

Tämänkertaisen rentoutuksen alku tuntui erityisen hyvältä, se tuntui minusta aivan taivaalliselta. Palan innosta tätä kurssia kohtaan. Olen alkanut tottua toimintaan ja porukkaan, enkä jännittä enää ”vettä” niin paljoa. Helena 23.6.2005.

Kurssilaiset saivat aluksi parin kanssa valita edellisten kertojen rentoutusliikkeistä tai välineistä mieleisensä ja kokeilla rentoutumista heti alkuun oman maun mukaan. Tällä kertaa heti alusta lähtien paria vaihdettiin ahkerasti, koska kurssilaiset kokivat sen opettavaiseksi ja motivoivaksi. Ryhmän perusmotivaatio säilyy korkeana, kun opettaja huomioi jäsenten sosiaaliset ja emotionaaliset tarpeet sekä edistää ryhmän sisäistä vuorovaikutusta ja yhteistyötä (Vuorinen 1994, 30-35).

Nyt paria vaihdettiin ahkerasti, koska sitä he näyttävät haluavan. Vesirentoutus on haastavaa ja vaatii sekä rentoutujalta että rentouttajalta paljon, varsinkin rauhallisuutta ja rentoutumisen taitoa. Kyse on yhtälailla tekniikasta ja rauhallisuudesta. Se välillä tuntui kurssilaisilta unohtuvan. Ehkäpä aktiivinen parinvaihtelu parantaa asiaa. PM 23.6.2005.

Tämän jälkeen kerroin ja havainnoin vedenalaisen rentoutuksen otteen, joka on melkein sama kuin vedenpäällisessä rentoutuksessa käytetty ote. Nyt kuitenkin korostin hyvää pään kontrollia, koska muuten rentoutujalle tulee turvaton olo ja sitä kautta hänen rentoutumisensa on mahdotonta. Samoin opetin heille nenään laitettavan sierainten sulkimen eli ”nenäklipsin” käytön sekä korostin heille sukellukseen menon merkinannon selkeyden tärkeyttä. Merkinanto tehdään selkeästi toisella kädellä rentoutujaa esimerkiksi olkapäästä puristaen. Tämä on merkki rentoutujalle, että nyt mennään veden alle. Tätä kokeiltiin muutamia kertoja, jotta selkeästi havaittava

jännitys hieman pienenisi. Merkinanto opittiinkin erittäin hyvin, negatiivisia kommentteja ei aineistosta löytynyt.

Kukaan ei valittanut otteista tai merkeistä, mikä oli hyvä asia. Näytinkin merkinannon kaikille konkreettisesti olkapäähän. PM 23.6.2005.

Vedenalaisia tekniikoita opetin mahdollisuuksien mukaan ydinopetuksen menetelmällä, missä kognitiivisessa vaiheessa kurssilainen teki spontaaneja suorituksia ilman tarkkoja ohjeita. Kokeilun jälkeen annetaan lisää ohjeita, niin että taitoa päästään harjoittelemaan heti. Assosiativisessa vaiheessa ytimen ympärille lisätään taitoja tarkentavia harjoitteita. (Eloranta 2003.) Moni kurssilaisista oppi erityisen hyvin silloin, kun näytin tekniikasta ensin mallin. Tärkeää on, että opettajan näyttö on riittävän hidas, perusteellinen ja selvä, jotta sisäinen jäljittely oppijalta onnistuu. Tällöin oppija pystyy muodostamaan mielikuvan kokonaissuorituksesta. (Aebli 1997, 73-76.) Näytettyä mallia sitten harjoiteltiin hitaasti, jonka jälkeen oli paljon aikaa harjoitella itsenäisesti samalla palautetta edistymisestä saaden. Myös kurssilaisille tuttuja mielikuvia pyrin käyttämään mahdollisimman paljon. Taidot hahmottuvat ja painuvat paremmin mieleen, kun tekniikkaan sovelletaan jotakin ennestään hallittua ja tuttua vertausta (Kuusinen 1995, 55.) Vesirentoutustekniikoiden oppimisesta oli runsaasti materiaalia kurssilaisten oppimispäiväkirjoissa. He kirjoittivat tekniikoista, jotka tuntuivat vaikeilta ja myös tekniikoista, jotka tuntuivat helpoilta. Oppimispäiväkirjoista nousi esiin tunteuksia tekniikoiden oppimisesta.

Sitten alkoi se jännittävä ja odotettu osio, vedenalaiset rentoutukset. Nenäklipsi paikoilleen ja parin armoille. Eero oli parina ja otteet olivat rauhallisia ja turvallisen tuntuisia. Mielenkiintoinen oli refleksi, joka syntyi kun minut vietiin veden alle. Aluksi armoton nieleskely. Aluksi en oikein osannut sovitella hengitystäni, mutta aikani harjoiteltuani sekin sujui. Pystyin kyllä melko hyvin rentoutumaan. Sanna 23.6.2005.

Arvelutti ensin viedä pari veden alle, koska mietin jos en reagoi oikein hänen antamiinsa merkkeihin. Pyrin antamaan itse selkeät merkit, jotta pari tiesi, milloin mentäisiin veden alle. Loppujen lopuksi se oli ihan hauska kokemus. Merkin antamisen jälkeen minulla vain kesti tovi, ennen kuin sain ison miehen veden alle, mutta oikealla tekniikalla se meni sinne helposti. Helena 23.6.2005.

Korostin rentouttajalle sitä, että liian pitkiä aikoja ei vielä saanut veden alla olla ja että rentoutujaa tuli koko ajan tarkkailla ja havainnoida. Vedenalaisina liikkeinä olivat rentoutujan veden alle viennit sekä makaavaan että istuvaan asentoon. Rentoutujaa sai myös keinuttaa sekä veden alla että päällä sivuttain, ympäri, eteen taakse suunnissa. Rentoutujaa sai myös viedä veden alla samalla tekniikalla kerälle nyt kuin aiemmin veden päällä tehtäessä. Liikkeitä sai myös yhdistellä oman mieltymyksen mukaan. Alun jännitys jo hieman haihtui ja kurssilaiset oppivat pikku hiljaa luottamaan omaan tekemiseen. Rentouttajat olivat oppineet aistimaan jo rentoutujien toiveita paremmin kuin vesirentoutuksen alussa.

Keinumiset sujuivat hyvin, sain hyvän otteen parista ja sain myös sykkyrälle aika hyvin tämän körilään. Parini rentoutui hyvin, paitsi kädet olivat jännittyneessä tilassa. Mari 23.6.2005.

Eeroa olisi saanut pitää kauemminkin veden alla mutta tämä aisti varmasti paranee kun tekisi tätä vielä enemmän. Antajana osaan mielestäni keskittyä jo antamaan rentoutujalle vähän enemmän rentouden tunnetta. Uudet liikkeet veden alla oli todella miellyttävä ja jännä kokemus. Jari 23.6.2006.

Keskustelussa nousi esille vedenalaisen rentoutuksen erittäin positiiviset kokemukset. Samaa päätelmää tukee myös päiväkirjojen sisältö. Aineistosta käy myös ilmi, että vesirentoutuksen ja sen tekniikoiden avulla voi parantaa suhdettaan veteen varsin helposti, kunhan siinä edetään tarpeeksi hitaasti, toisen rajoja kunnioittaen.

Itse koin veden alle ”joutumisen” mahtavalta. Nenäklipsiin tottuminen vei vähän aikaa, mutta kun olin käynyt veden alla muutaman kerran, en tuntenut sitä niin hyvin enää. Koin rentouttajani hyvin turvalliseksi ja luotettavaksi. Hänen otteensa olivat tarpeeksi jämäkät mutta hellät. Hän osasi minusta todella hyvin viedä vedenpinnan alle ja toi rauhallisesti takaisin pinnalle. Pikku hiljaa hän antoi minun olla veden alla kauemmin ja se oli mahtava kokemus. En osannut kuvitellakaan, että se olisi noin ihanaa. Sain aivan uuden otteen veteen. Tajusin vasta tänään, kuinka hyvin vedessä todella voi antaa veden vain viedä kehoa ja olla aivan rentona. Eipä sellaista tunnetta saa kuin vedessä. Vesi vie koko kehoa ja sille voi antautua täysin. Huomaan, että pidän paljon enemmän vedessä olosta nyt kuin aikaisemmin, kun olen saanut kokea sen aivan uudella tavalla. Helena 23.6.2005.

4. vesirentoutus 29.6.2005, kello 8.00-9.00.

Viimeinen vesirentoutus pidettiin poikkeuksellisesti keksiviikkoamuna, koska uimahalli ei olisi ollut enää torstaina käytettävissämme. Tällöin paikalla oli jälleen viisi aktiivista kurssilaista. Tämän kerran teemana olivat vedenalaiset tekniikat ja oman kokonaisen rentoutuksen tekeminen rentoutujalle. Aluksi kurssilaiset saivat parin kanssa valita edellisten kertojen rentoutumisliikkeistä tai välineistä mieleisensä ja kokeilla rentoutumista vapaasti jopa veden alla. Näytti siltä, että oppi oli nyt mennyt täysin perille jopa vaikeimmissa liikkeissä. Toiminta oli rohkeaa, itsevarmaa ja määrätietoista. Kurssilaiset luottivat omaan tekemiseensä.

Aluksi sain pariksi ison miehen. Päätin kuitenkin, että tällä kertaa en jää surkuttelemaan parini kokoa vaan otin otteen kuin työstä juhannustansseissa ja lähdin viemään. Isompaakin miestä on helppo rentouttaa veden alla, kun vain muistaa laittaa hänet tarpeeksi kippuraan ja sillä tavalla rennoksi. Eero 29.6.2005.

Kurssilaisia ei tarvitse enää neuvoa niin paljon, he itse jo huomaavat muuttaa asentoa tai otetta tarpeen tullen. Varsinkin pojista on tullut erittäin taitavia rentouttajia, he luottavat itseensä ja tekemiseensä. PM 29.6.2005.

Tämän jälkeen opettelimme uudet liikkeet entisten rinnalle. Ensimmäinen oli liike, jossa rentoutuja viedään kasvot itsestä pois päin veden alle kyljelleen olkapäästä ja jaloista kiinni pitäen. Tarkoituksena on viedä rentoutuja veden alla kaarelle, jolloin hän tuntee venytystä muun muassa rintakehässä. Liike näytti aluksi hankalalta hahmottaa, ehkäpä syynä oli se, että kaikki eivät liikettä heti nähneet johtuen veden tekemästä näköesteestä.

Ensimmäisenä tekniikkana oli veden alla kyljellään oleva venytysliike. Tämän oppiminen vaati osalta porukasta jo aika paljon. Rentoutujaa ei tahdottu ymmärtää laittaa kyljelleen veteen, vaan hänen upotettiin lähes selällään veden alle. PM 29.6.2005.

Samoin opettelimme suhteellisen intiimin tekniikan, jossa rentoutuja viedään pää alaspäin veden alle molemmista käsistä kiinni pitäen. Rentoutuja on siis selällään siten, että polvitaiepeet ovat rentouttajan olkapäillä. Myös tässä vaiheessa opettelimme rentoutujan jalkojen välistä viennit sekä kuperkeikat eteen ja taakse. Nämäkään tekniikat eivät tuottaneet enää ongelmia kurssilaisille, he luottivat toisiinsa ja itseensä. Lopuksi he saivat itsenäisesti käyttää opittuja vedenalaisia liikkeitä oman valinnan mukaan ihan vapaasti. Kurssin lyhyeen kestoon nähden kurssilaiset toimivat kurssin lopulla erittäin omatoimisesti ja itsevarmasti. Kurssilaiset olivat myös oppineet itsereflektion avulla kehittämään omaa tekniikkaansa. Kurssilaiset olivat jo erittäin itseohjautuvia eli he pystyivät analysoimaan ja refleктоimaan omaa oppimistaan ja tekniikoiden tekemistä yhä paremmin (Knowles 1980, 44). Tämä näkyy kurssilaisten omissa kirjoitelmissa tekniikoiden käyttämisestä vesirentoutuksessa.

Suoraan alaspäin sukellus tekeminen hieman ensin jännitti, mutta onnistui kun seisoit tukevasti pohjassa ja painoi reilusti kaverin käsistä alaspäin, jolloin vartalo teki aaltomaisen liikkeen alhaalta ylöspäin. Lopussa piti hieman jarruttaa tuoda kaveria pintaan, koska veden noste meinasi pompauttaa hänet liian nopeasti ylös. Sitä oli mukava tehdä. Mari 29.6.2005.

Antaessani olo tuntuu aina vaan varmemmalta ja mukavammalta. Tuntuu, että tietää, mitä pitää tehdä ja jos ei tiedä, niin osaan jo miettiä, miksei jokin suju. Jari 29.6.2005.

Kurssilaiset kokivat vesirentoutuksen usein sopivan haasteellisiksi. Tämä johtui osaltaan opetusmenetelmästä, joka tarjosi mahdollisuuksia valita rentoutumiseen omalle tasolle sopivia harjoitteita ja rentoutusliikkeitä. Kurssin vesirentoutustekniikoiden haasteellisuuden sopivuus näkyy myös kurssilaisten onnistumisen elämyksissä. Koska oppilaat saivat itse valita tekniikat, joita he tekivät, saivat oppilaat runsaasti onnistumisen elämyksiä. Kurssilaiset saivat halutessaan käyttää haasteellisia tekniikoita ja harjoitteita. Näin tehtävät ja tekniikat vastasivat vesirentoutuskurssilla paremmin heidän tarpeitaan. Opetusmenetelmä osaltaan vaikutti siihen, että kurssilaiset kokivat vesirentoutuksen erittäin positiiviseksi kokemukseksi.

Sain tällä kertaa taas lisää rohkeutta toteuttaa rentoutusta toisille. Myös oma rentoutuminenkin kehittyy koko ajan. Harmi vain, että kurssi loppuu juuri kun alkaa päästä ideaan mukaan. Olen mielestäni vesirentoutuksen aikana saanut paljon uskallusta enemmän olla vedessä. Olen myös päässyt kokemaan aivan uskomattomia tunteita, joita vedessä voi kokea. Ryhmähenki on minusta aina vain parantunut ja luottamus toisiin on kasvanut entisestään. Harmittaa kun tämä loppuu nyt tähän! Helena 29.6.2005.

Vesirentoutus antoi minulle aivan uudenlaisen kokemuksen. Se oli sanoin kuvaamattoman ihanaa ja sen kokemuksen haluaisin suoda myös muille. Koin tänään uskomattoman rentoutumisen kokemuksen, joka antoi päivään aivan uudenlaisen sävöyksen. Mari 29.6.2005.

Kurssilaiset kokivat vesirentoutuksen jopa parempana ja helpompana kuin salirentoutuksen. Loppukyselyyn vastanneet kaikki kurssilaiset sanoivat pitävänsä vesirentoutuksesta ja kykenevänsä jopa antamaan sitä toisille. Heidän mielestään vesirentoutuksen aikana itse rentoutuminen ei vaatinut keskittymistä, rentoutuminen tapahtui kuin itsestään. Ehkäpä siksi elämykset ja rentouden tunteet saattoivat olla hyvinkin syvällisiä.

Vesirentoutus antoi minulle aivan uuden kokemuksen vedestä. Se oli minusta kuitenkin ehkä mahtavampaa kuin salirentoutus. Sain kokea jotain sellaista mitä en ole koskaan ennen kokenut. Nyt vasta tajuaa, kuinka missään muualla ei pysty saamaan kehoa samalla tavalla rennoksi kuin vedessä. Sai olla täysin rento ja antaa veden viedä. Vedenalaiset rentoutukset olivat minusta parhaimpia. En olisi itsestäni uskonutkaan, että koin juuri ne niin hyvin. Olo oli taivaallinen ja musiikki teki siitä vieläkin paremman. Helena 29.6.2005.

Vesirentoutus oli taivaallista, uusi upea kokemus. Vesi elementtinä antaa valtavia voimia. Pehmeän veden hyväily rentouttaa jo sinällään. Siihen kun lisätään kaikki tekniikat, rauhoittava musiikki ja rauhallinen ympäristö, niin avot! Ei vaadi niinkään keskittymistä, sillä vesi jo sinällään tuo rauhaa, eivätkä ajatukset vedessä pääse niin paljon harhailemaan. Sanna 29.6.2005.

Vesirentoutustekniikat soveltuivat kurssilaisille erittäin hyvin. Poikkeuksia ei juuri löydy, oppimispäiväkirjojen mukaan ainoastaan osa kurssilaisista koki niskatyynyn käyttämisen tai käyttämättä jättämisen huonona asiana. Siksi olikin tärkeää, että he itse saivat rentoutuksissa itse valita käyttämänsä välineet ja tekniikat. Uutta tekniikkaa ei tarvinnut opetella jos ei halunnut.

Vesirentoutuksen koin erityisen miellyttävänä, vaikka alkuun jännitin sitä aika paljon. Jännitin kuinka osaan toimia vedessä ja itse vesi jostain syystä jännitti, vaikka en mielestäni ole koskaan kokenut mitään kauhun kokemuksia vettä kohtaan. Sain kurssin

aikana kuitenkin tuntee aivan ihanan kokemuksen vedestä. Olo oli vedessä rauhoittunut ja rento. Annoin veden vain viedä kehoani ja hyväillä, mikä tuntui taivaalliselta. Veden alla tunne oli jotain uskomatonta. Joku sanoi kurssilla tuntevansa itsensä merenneidoksi. Itse en osaa kuvailla olotilalle nimeä, mutta tunne oli mahtava. Ehkä rentoutuksessa sai kokea myös veden mahtavan voiman, koska missään muussa tilassa ei pysty saamaan samanlaista tunnetta. Koin vesirentoutuksen kaikki tekniikat hyvinä ja rauhoittavina, varsinkin vedenalaiset. Helena 29.6.2006

4. salirentoutuskerta 29.6.2005.

Viimeinen salirentoutuskerta, joka oli samalla viimeinen yhteinen kokoontumiskertamme, keräsi paikalle viisi kurssilaista. Tämän harjoituskerran teemana oli kaiken yhteen sitominen siten, että kurssilaiset harjoittelisivat aiemmin käytettyjä tekniikoita itsenäisesti. Aloitimme itsenäisellä hengitystekniikan harjoittelulla, mikä tapahtui täysin ilman minun apuani. Nyt kurssilaisilla oli itsellään jo työkalut tiedossa, mikäli jokin asia ei tahtonut onnistua.

Autogeenisessä harjoituksessa hengitys alkaa sujua, mutta siihen pitää vielä keskittyä tosi paljon. Nyt aistin hengityksen jo keuhkojen yläosassa ja sivuilla. Jari 29.6.2005.

Hengitys, hengitys, hengitys...onnistui jotenkuten itsekseni ja sitten hyvin kun puristin käsillä omia kylkiä. Se tosiaan helpottaa paikallistamaan hengityksen suunnan. Sanna 29.6.2005.

Sitten oli vuorossa autogeeninen rentoutumien. Kurssilaiset saivat harjoitelaput (Liite 6), jotka sisälsivät kurssilla aiemmin ohjaajan opastuksella käytyjä harjoituksia. Nyt samat harjoitukset tuli käydä itsenäisesti läpi omaan tahtiin. Pyrkimyksenä oli saada kurssilaiset itse tiedostamaan heille sopivat tekniikat ja keinot rentoutumiseen myös

jatkossa. Näytti siltä, että jotkut kurssilaiset olivat saavuttaneet päämäärän, eli kyvyn käyttää opittuja tekniikoita itsenäisesti.

Autogeeniset rentoutusharjoitukset tuntuivat erittäin mukavilta ja suhteellisen helpoilta toteuttaa. Varsinkin omaehtoinen hengitysharjoittelu tuntuu jo hyvältä. Hengitykseen olen nyt pyrkinyt keskittymään entistä enemmän. Lisäksi olen pyrkinyt mm. tennistä pelatessa tekemään hengitysharjoituksia. Eero 29.6.2005

Autogeeniset perusharjoitukset vaikuttivat hyviltä. Aluksi koin tuntevani painon tunnetta kehossani. Tässä rentoutumisessa käydään myös eri kehon osia läpi, jonka koin hyväksi. Saa tunnustella ja etsiä itselle ehkä uusiakin lihaksia. Tämä harjoittelu vaatii harjoittelua jos haluaa löytää ja kokea lihakset erillisinä. Omia suggestioita oli vaikea saada sanottua itselleen. Siinä ainakin tarvitsen paljon opettelua, vaikka olen kokenut sen hyväksi tekniikaksi, jota pitäisi käyttää enemmän. Helena 29.6.2005.

Autogeenisen rentoutuksen oppiminen ei tapahdu hetkessä, oppiminen vaatii pitkäjänteistä harjoittelua. Yleensä siihen menee kolme kuukautta. (Schulz 1942, 79; Schulz 1969, 22; Lindberg 1983, 22.) Autogeeninen rentoutus oli selkeästi haasteellisin salirentoutustekniikka kurssilla ja se osoittautuikin hankalaksi. Neljän kerran salirentoutuskurssilla ei yksinkertaisesti riittänyt aikaa opetella tätä tekniikkaa täysin kuntoon. Tämä näkyi myös kurssilaisten päiväkirjoissa.

Jacobsonin menetelmä ei toiminut nyt. En saanut jalkoja rentoutuman, jotka minulla on todella jäykät puupökölöt. Kädet sain mukaan jollakin tavoin mutta ei tullut sellaista painon tunnetta. Jari 30.6.2005.

Sitten Jacobson, sitä en oikein saanut onnistumaan. Jännittäessäni yhtä lihasta, jännittyi samalla kymmenen muutakin. Jännityksen aikana pidätin hengitystä, joten sekään ei onnistunut. Helpompi on totta kai tehdä toisen sanelemana. Vaatii harjoitusta, mutta luulenpa, että tämä ei olekaan minulle sopiva harjoitusmuoto, ainakaan autogeenisenä menetelmänä. Tunsin kyllä jäykän ja rennon olon eron.

Tällä kertaa en aivan pystynyt itseäni rentouttamaan kovin hyvin. Autogeeniset harjoitteet tuntuivat aika vaikeilta. Mari 29.6.2005.

Lopuksi yhdessä keskustelimme kurssin aikana läpikäydyistä ja opituista sekä asioista että tekniikoista. Tämän jälkeen kurssilaisilla oli mahdollisuus täyttää loppukysely, mutta kaikki halusivat täyttää kyselyn huolella ja ajan kanssa kotona. Annoin heille viikon aikaa palauttaa kyseisen loppukyselyn, oppimispäiväkirjansa sekä kurssin loppuyhteenvedon. Ne tuli palauttaa keskiviikkoon 6.7.2005 mennessä.

Palautetun aineiston mukaan kurssilaiset saivat myönteisiä salirentoutuskokemuksia. Osa kurssilaisista piti näistä erityisesti siksi, että näitä tekniikoita oli helppo tehdä myös itsenäisesti oman arjen yhteydessä.

Salirentoutuksissa oppi asiat mitä voisi ja pitää soveltaa kotioloissa. Jari 29.6.2005.

Pidin aivan erityisesti salirentoutusharjoituksista, koska niihin liittyi tiettyä tuttuutta ja helppoutta, lisäksi koin ne hyödyllisiksi, koska niitä on vesirentoutukseen verrattuna helpompi toteuttaa jatkossakin. Reetta 29.6.2006.

Keskittyminen ja rentoutuminen liittyvät läheisesti toisiinsa. Yksilö rentoutuu aina keskittyessään johonkin asiaan. Keskittyminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten halut, tunteet, kokemukset ja motivaatio. (Sellman 1997, 37.) Osalle kurssilaisista salirentoutustekniikat tuottivat välillä ongelmia, koska jostain syystä heidän keskittymiskykynsä herpaantui. Kurssilaiset kokivat tähän syiksi lähinnä salin koon, kylmyyden ja muun taustamelun. Keskittymiskyvyn häiriintyessä kurssilaiset kokivat salirentoutukset haasteellisiksi.

Muutaman kerran salirentoutuksessa rentouduin täysin, mutta liikenteestä johtuen silloin tällöin ajatukset harhailivat, joten keskittyminen ei ollut parasta. Yllätyksenä tuli ehkä näiden salirentoutumisharjoitusten fyysisyys. Rentoutuminen vaati välillä jopa

fyysisiä ponnisteluja. Luulin rentoutumisen tapahtuvan enemmän korvien välissä, josta se sitten vaikuttaa kaikkialle. Eero 29.6.2005.

Salirentoutus vaatii rauhaa, aikaa ja erityisesti keskittymistä. Aina en onnistunut keskittymään ja ajatukseni lähtivät tällöin harhailemaan. Se luonnollisesti vaikeutti rentoutumista. Sanna 29.6.2006.

Pääsääntöisesti salirentoutustekniikat soveltuivat kurssilaisille hyvin. Parhaiten salirentoutuksen puolelta kurssilaisille soveltui hengitystekniikka, mikä nousinkin kurssilaisten aineistosta positiivisimmin esille. Syvää hengitystä harjoiteltiin jokaisella salirentoutuskerralla, koska se on mielestäni rentoutuksen ydin ja helppo tapa rentoutua. Syvää hengitystä harjoitellessaan rentoutuja joutuu automaattisesti keskittymään vain ja ainoastaan itseensä, mikä myöskin on rentoutumisen ydin. Ilman tätä keskittymistä rentoutuminen ei onnistu. Myös pallohieronnasta kurssilaiset pitivät, koska pallohierontaa ei voi tehdä väärin, kaikki tekeminen on periaatteessa oikein.

Kaikki salirentoutukset tuntuivat erityisen hyviltä. Ehkä autogeeniset rentoutukset tuntuivat vielä hankalilta toteuttaa, koska siinä täytyy rentoutus tehdä täysin itse. Syvähengityksen koin erittäin hyvänä, koska siinä sai kokea sen rentouttavan vaikutuksen heti. Pallorentoutus oli minusta paras ja se sopi minulle hyvin. Siinä sai konkreettisesti tuntea rentoutumista ja sai keskittyä vain itseensä. Siinä tunsin, kuinka veri kiersi paremmin. Sitä oli myös helppo antaa, sillä jotenkin tuntui, että sitä ei voinut tehdä väärin. Helena 29.6.2005.

10 POHDINTA

Tutkimukseni tarkoitus oli suunnitella toteuttaa ja arvioida rentoutuskurssi, jossa olisi puolet salirentoutusta ja puolet vesirentoutusta. Olin kiinnostunut siitä, miten tällainen kurssi soveltuu rentoutumisen opettamiseen ja oppimiseen. Erityisesti olin kiinnostunut vesirentoutuksen, jota liiemmin ei maailmallakaan ole tutkittu, soveltumisesta aikuisille ihmisille. Minua kiinnosti ennen kaikkea, miten he kokisivat vesirentoutuksen ja sen vaikutukset, sekä millaisia kokemuksia heille syntyisi koko kurssista, mutta erityisesti vesirentoutuksesta. Kurssille päätin ottaa opetus-oppimisprosessia ohjaavaksi teoriaksi positiiviseen kokemuksellisuuteen ja kognitiivis-konstruktivistisuuteen pohjautuvan Elorannan (2003) esittelemän ydinkeskeisen opetusmenetelmän avulla. Menetelmän avulla pyrin maksimoimaan kurssilaisten oppimistulokset. Opetuksessani pyrin ydinkeskeiseen opetukseen konkreettisesti Elorannan ja Jaakkolan (2003) esittelemien kymmenen teesin avulla. Näistä panostin ennen kaikkea positiivisten ja onnistumisen elämysten saamiseen, koska vesirentoutus on pitkälti elämyksellistä kokemista ja oppimista kokemusten avulla. Samoin pyrin mahdollisimman hyvän oppimisilmapiirin saavuttamiseen, joka pitää sisällään turvallisen oppimisympäristön ja hyvän motivaation. Lisäksi pyrin käyttämään opetuksessa oppilaskeskeisiä menetelmiä sekä mielikuvia tukeakseni kurssilaisten rentoutumisen oppimista.

Tutkimukseni oli laadullinen toimintatutkimus, jossa oli myös fenomenologis-hermeneuttisen ja tapaustutkimuksen piirteitä. Aineisto koostui tutkija-opettajan päiväkirjoista, kurssilaisten oppimispäiväkirjoista, alku – ja loppukyselyistä sekä kurssilaisten tekemästä loppuyhteenvedosta, joka toimi eräänlaisena muusta aineistosta saatujen tulkintojen tarkistusaineistona. Tutkimuksen luotettavuustarkasteluni perustuu oman subjektiivisuuden myöntämiseen, aineistotriangulaatioon sekä tulosten yleistettävyyteen. Toisaalta nämä tulokset ovat yleistettävissä vain tietyssä ajan ja paikan määrittämässä tilassa. Tutkimuksessa sain havainnoinnilla ja aineistotriangulaatiolla samansuuntaisia tutkimustuloksia, mikä lisää Syrjälän & Nummisen (1988, 140) mukaan tutkimuksen luotettavuutta.

Valitsin tutkimukseen tutkija-opettajan roolin, koska pyrin läheiseen suhteeseen kurssilaisten kanssa. Näin toivoin saavani selville sellaista tietoa, mitä tutkimuksesta ulkopuolelle jääminen ei olisi tuonut esille (Eskola & Suoranta 1998, 17-22; Hirsjärvi, 2005, 152.) Osallistumalla tutkimuksen toimintaan pääsin lähelle tutkittavia ja sitä kautta pystyin arvioimaan kurssin toimivuutta ja soveltuvuutta myös opettajan näkökulmasta. Tällöin kuitenkin saamani tulokset tästä näkökulmasta katsottuna ovat omia tulkintojani aineistosta. Ottamalla osallistuvan tutkijan roolin tutkimukseeni, syntyi tutkittavien kanssa väkisinkin läheinen suhde. Tämä on osittain saattanut vaikuttaa tekemiini tulkintoihin subjektiivisesti, samoin kuin jo ennestään lämpimät suhteeni heihin. Lähes kaikki tutkittavat olivat minulle ennestään tuttuja. Oma osallistuminen tutkimukseen vaikeutti myös tutkijana olemistani, sillä harjoitteluun ja rentoutumiseen osallistuminen vei osittain huomiotani pois tutkittavista. Tällä tavalla olen siis saattanut kadottaa jotain olennaista tutkimuksen kannalta. Tätä ongelmakohtaa pyrin paikkaamaan laajalla ja monitahoisella aineistolla ja ennen kaikkea aineistotriangulaatiolla. Tutkimuksen luotettavuutta olen pyrkinyt lisäämään myös kurssin sisällön ja toiminnan tarkalla kuvauksella (Hirsjärvi ym. 2005, 217). Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta ja sen uudelleen järjestämisen mahdollisuutta. Tutkimushavaintojen siirtämisestä toiseen ympäristöön vastaa kuitenkin lukija (Tynjälä, 1991).

Ydinkeskeinen opetusmenetelmä soveltui sovellettuna hyvin kurssin opetusmenetelmäksi, koska se mahdollisti harjoittelun niin, että samaa harjoitetta voitiin harjoitella monella eri vaikeustasolla, jolloin jokainen pystyi etenemään esimerkiksi vesirentoutuksessa omien taitojen ja halujen edellytysten mukaan. Tämä korostui, koska tutkimusryhmässä oli monenlaisia oppijoita. Ydinopetusmenetelmässä on tarkoitus ottaa huomioon oppijoiden erilaiset taustat ja oppimistavat. Osalle ydinopetusmenetelmälle tyypillinen kokonaissuorituksien tekeminen toimi yllättävän hyvin. Tämä korostui varsinkin vesirentoutuksessa, jossa rentoutuminen oli helppoa ja turvallista alusta lähtien. Viimeisillä rentoutuskerroilla pääsin ohjaajana olemaan taustalla, jolloin kurssilaiset tekivät suoritusta eli rentoutusta itsenäisesti. Osa kurssilaisista tarvitsi aluksi selkeitä suullisia ohjeita, opettajan antamaa mallia ja

henkilökohtaista opastusta selviytyäkseen varsinkin vesirentoutuksen antamisesta. Kuten Uusikylä (2006, 65) on todennut, joustava opetus, jossa opettaja ei sulje pois erilaisia opetusmenetelmiä on toimiva tapa opettaa. Kurssin perimmäinen tarkoitus oli saada kurssilaiset oppimaan rentoutumista, joten välillä keinoina olivat behavioristiset ja välillä konstruktivistiset tavat opettaa. Ihmiset ovat yksilöitä ja oppivat eri tavoilla. Vesirentoutus oli kaikille kurssilaisille vieras rentoutumismuoto, joten aluksi jouduin lähtemään siinä liikkeelle osasuorituksista, kokonaisuutta eli rentoutumista kuitenkin unohtamatta. Varsinkin uusien harjoitusten ja tekniikoiden opettelussa, oli mielestäni hyvä antaa suora malli kurssilaisille behavioristiseen tyyliin.

Kurssin aikana pyrin alusta lähtien panostamaan positiiviseen oppimisilmapiiriin ja kurssilaisten hyvään motivaatioon oppimista sekä koko kurssia kohtaan. Tähän pyrin tarjoamalla kurssilaisille mahdollisimman paljon onnistumisen tunteita molemmissa rentoutumismenetelmissä. Sen lisäksi pyrin huomioimaan kurssilaisten erilaiset tarpeet ja oppimistyyliä, joten käytin opetuksessa useita opetusmenetelmiä, koska kurssilaiset eivät olleet tottuneet työskentelemään ja prosessoimaan oppimista itsenäisesti. Siksi oli mielestäni tärkeää lähteä kurssilla opettajajohtoisesti liikkeelle ja vähitellen totuttaa kurssilaisia muun muassa keskustelun avulla prosessoimaan omaa oppimistaan ja ratkaisemaan ongelmia. Kurssilaisilta itsenäinen pohtiminen ja analysointi sekä ongelmanratkaisu onnistuivat parhaimmillaan hyvin. Osa kurssilaisista koki oman pohtimisen positiivisena haasteena, mikä näkyi esimerkiksi hyvänä oman oppimisen analysointina. Samoin monet keskustelut koettiin kehittäviksi ja hyödyllisiksi. Opettajana koin, että olin kurssilaisille ennemminkin ohjaaja, neuvonantaja ja ymmärryksen lisääjä kuin tiukka opettaja. Tämä ydinkeskeisyyden idea näkyi kurssilla mielestäni hyvin.

Tutkimuksen mukaan seitsemästä kurssilaisesta viisi koki rentoutuskurssin soveltuvan heille hyvin. He olivat koko kurssin ajan erittäin motivoituneita rentoutumisen oppimiseksi, mikä osittain johti heidän hyviin oppimistuloksiin. He kokivat myös, että kurssi oli heille turvallinen paikka olla ja oppia ja että siellä vallitsi positiivinen oppimisilmapiiri. Koska kaksi kurssilaista keskeytti kurssin, eivät kaikki kurssilaiset

olleet täysin tyytyväisiä kurssiin. Syynä tähän saattoi olla kurssin suorittamiseen liittyvät monet kirjalliset tehtävät. Tämä on hyvin ymmärrettävää, sillä kieltämättä rentoutuskurssille osallistumisesta yleensä tulee mieleen vain rentoutuminen toisen ohjauksella. Lisäksi kaikki rentoutuskurssilaiset olivat liikuntakeskuksen jäseniä ja sitä kautta heille oli ryhmäliikuntatuntien opettajakeskeinen opetustyyli tuttua. Ryhmäliikuntatunneilla ei yleensä itse tarvitse ajatella juuri lainkaan, vaan asiat tehdään ohjaajan näytön tai sanallisen selityksen mukaisesti. Tätä taustaa vasten on hyvin ymmärrettävää, että kirjalliset työt ja varsinkin niiden laajuus sekä oman oppimisen prosessointi saattoivat tuntua jopa ahdistavilta kokemuksilta. Jälkikäteen mietittynä olisin voinut antaa näille kahdelle tai miksei myös kaikille muille kurssilaisille mahdollisuuden olla kurssilla tekemättä kirjallisia töitä. Ehkäpä nämä kaksi kurssilaista olisivat siten pysyneet kurssilla loppuun asti. Tämä järjestely olisi osittain hankaloittanut tutkimukseni suorittamista eikä välttämättä olisi ollut tasapuolista kaikkia kurssilaisia kohtaan.

Kurssilaiset kehittyivät omasta mielestään kurssin aikana paljon. He prosessoivat omaa kehittymistään koko kurssin ajan. Tähän osittain vaikutti tutkittavan ryhmän pienuus, heidän oli mahdollisuutta saada hyvin yksilöllistä opetusta. Siksi tutkimuksen viiden kurssin loppuun asti suorittaneen kurssilaisen osalta oppimistulokset olivat hyviä, osa kurssilaisista pääsi rentoutuksen oppimisessa Katajan (2003, 125) määrittelemälle tasolle neljä, eli ylimmälle tasolle jo yllättävänkin aikaisessa vaiheessa, osa jo kahden viikon harjoittelun jälkeen. Mikäli ryhmä olisi ollut isompi, oppimistulokset eivät olisi välttämättä olleet näin hyvät. Kaikki kurssilaiset kokivat hyötывänsä kurssista monellakin tavalla. Jokainen koki sen vaikuttaneen heidän arkielämään positiivisella tavalla. Osa koki muissakin tutkimuksessa (mm. Eberspächer & Franck 1985, 31; Toivanen 1986, 940) havaittuja psyykkisiä positiivisia vaikutuksia kurssin aikana, kuten pystyvänsä parempaan vuorovaikutukseen ihmisten kanssa tai olevansa positiivisempi ja pirteämpi. Psyykkisesti rentoutunut ihminen on vireä ja keskittymiskykyinen (Suonperä 1992, 44). Myös heidän fyysinen hyvinvointinsa parani kurssin ansiosta, sillä osalla parani kehontuntemus (Toivanen 1995, 7), mikä näkyi muun muassa heidän kykynään aistia jännitystä omassa kehossaan.

Kurssi saavutti opettajan näkökulmasta katsottuna lähes kaikki sille asetetut pedagogiset tavoitteet (vertaa s. 68, taulukko 3). Aineistosta löytyi viitteitä monien kurssin opetuksellisten tavoitteiden täyttymisestä. Niistä jäi saavuttamatta kurssilaisille asettamani autogeeniseen rentoutukseen eli itsenäiseen rentoutukseen pystymisen taidon opettaminen. Tämä tavoite olikin jo alun perin erittäin kunnianhimoinen, sillä yleensä tämän taidon oppimiseen menee tutkimusten (mm. Schulz 1942, 79; Schulz 1969, 22; Lindberg 1983, 22.) mukaan kolme kuukautta. Asetin tämän taidon opettamisen kuitenkin opetukselliseksi tavoitteeksi, koska halusin asettaa kurssille korkeat ja kurssilaisia hyödyttävät tavoitteet. Kurssilaiset eivät kokeneetkaan päässeensä autogeenisen oppimisen tasolle, mutta osa kurssilaisista kuitenkin löysi itselleen sellaisia autogeenisiä harjoitteita, jotka heillä toimivat. Tällaisia olivat muun muassa hengitysharjoitukset ja osittain myös itsenäinen suggestioharjoitus. Tätä taustaa vasten katsottuna opettajan, eli minun, asettamat pedagogiset tavoitteet täyttyivät erinomaisesti.

Myös kasvatukselliset tavoitteet täyttyivät, sillä kurssin myötä ryhmän vuorovaikutus kasvoi erittäin paljon, samoin heidän itsetuntemuksensa ja yleinen itseluottamuksensa kasvoi kurssina aikana. Selkeimmin tämä oli havaittavissa vesirentoutuksessa, missä rentouttajana oleminen koettiin loppujen lopuksi helpoksi ja mukavaksi. Rentouttajana oleminen vaatii itseluottamusta, sillä itseensä luottava rentouttaja saa rentoutettavan rentoutumaan erittäin syvällisesti näinkin intiimissä rentoutusmuodossa. Rentoutuja aistii ja kokee konkreettisesti myös rentouttajan mielialan ja hyvä vesirentouttaja toisin päin. Aineistosta ei löytynyt juuri lainkaan negatiivisia vesirentoutuskokemuksia kirjattuna. Varsinkin kurssin loppupuolella aineistosta löytyy vain erittäin positiivisia rentoutuskokemuksia. Tästä voi siis päätellä, että rentouttajat olivat kehittyneet kurssin aikana sekä teknisesti että varsinkin henkisesti. Ryhmä kasvoi myös osittain yli kasvatuksellisten tavoitteiden, sillä heidän empaattisuuskykynsä kasvoi kurssin aikana roimasti. Tätä en millään tavalla kirjannut ennen kurssia tavoitteeksi, mutta kurssin päättyessä kaikki kurssilaiset kirjoittivat kykynsä aistia vesirentoutettavan tunteita ja toiveita. Tämä on osoitus empaattisuudesta.

Koska kurssi oli lyhyt, ei sillä voitu syventyä kovin syvälliselle tasolle eri rentoutustekniikoita opetettaessa. Tämä näkyi salirentoutuksessa, sillä autogeeniseen rentoutuksen tasolle kurssilaiset eivät kurssin aikana päässeet. Tätä taustaa nähdessä kurssin olisi pitänyt olla pidempi, esimerkiksi kolme kuukautta. Toisaalta tarkoitus olikin antaa kurssilaisille laaja-alainen kuva sekä salirentoutuksesta että vesirentoutuksesta. Eri menetelmien ja tekniikoiden oppiminen sekä sisäistäminen vaativat aikaa. Samoin on asia vesirentoutuksen osalta, neljässä kerrassa ei opi kuin vasta alkeet ja nekin unohtaa varsin nopeasti, ellei niitä harjoittele. Kurssilaiset saavuttivat kurssin aikana taidon toimia vesirentouttajina. Heillä on kurssin ansiosta taito antaa vesirentoutusta itsenäisesti esimerkiksi aviopuolisoilleen. Osa kurssilaisista pystyy käyttämään tätä taitoa hyödyksi myös omassa työssään. Vesirentoutusta voi antaa lapsille, joten lastenohjaajille taidosta on hyötyä. Kurssin tarkoitus olikin opettaa kurssilaisille nämä kaksi menetelmää siten, että he saivat valita eri rentoutustekniikoista ne tekniikat, jotka heille soveltuivat.

Tärkein mittari arvioitaessa kurssin soveltuvuutta kurssilaisille on tarkastella kurssilaisten itsensä asettamien tavoitteidensa ja toiveidensa täyttymistä kurssin aikana. Tältäkin osin voidaan sanoa, että kurssin sisältö soveltui hyvin viidelle kurssilaiselle rentoutumisen oppimiseksi. He kokivat kurssin täyttäneen heidän tavoitteensa tai jopa ylittäneen ne. Tosin poikkeuksiakin löytyy, sillä kaksi kurssin keskeyttänyttä kurssilaisista haki kurssilta juuri niemen omaan pelkästään rentoutumista, joten on ymmärrettävää, että he eivät täysin saavuttaneet kurssille asettamia tavoitteita. Silti jopa he saivat kurssilta osittain tavoitteisiinsa nähden positiivista hyötyä, eli uusia tekniikoita ja keinoja rentouttaa itseään, eli heidän tietämyksensä rentoutuksesta ja rentoutustekniikoista kasvoi. Osa kurssilaisista määritteli osittain kurssin ohjeista poiketen aika alhaiset tavoitteet kurssin suhteen. Joka tapauksessa kurssilaiset saivat Schmidtin (2001, 181-182) esittelemään tapaan asettaa itse tavoitteensa ja niitä vasten arvioida kurssia. Myös alhaisten tavoitteiden asettaminen on ymmärrettävää, varsinkin kun heillä ei ollut juurikaan aiempaa tietämystä rentoutuksesta tai sen vaikutuksista. Tavoitteita on vaikea asettaa, jos paremmasta ei ole tietoa. Samoin kurssin erilaisuus saattoi vaikeuttaa osaa kurssilaisia tavoitteiden asettamisessa, sisällöltään

vastaavanlaista kurssia ei ole aiemmin ollut, joten on vaikea asettaa tavoitteet, jos kurssin sisällöstä ei ole tarkkaa tietoa ennakoon.

Kurssin tavoitteena oli vaikuttaa kurssilaisten arkeen siten, että he saisivat uusia keinoja tarpeen tullen rentouttaa itseään. Aineistosta löytyikin viitteitä kurssilaisten itsereflektiivisen käyttäytymisen kehittymisestä. Kurssin loppupuolella osa heistä aisti jännittyneen tilansa ja osasi reagoida siihen tarvittaessa esimerkiksi hengitystekniikan avulla. Osa kurssilaisista tuli kurssin aikana tietoisimmaksi omasta jännittyneisyydestä ja oppi aistimaan itsestään esimerkiksi stressin oireita sekä juuri jännittyneisyyttä. Tähän taitoon kurssilla juuri pyrittiinkin, koska omassa arjessa näiden tuntemuksien havaitseminen on käyttökelpoinen taito. Taidon avulla kurssilaiset pystyvät paremmin välttämään liiallisten stressitilojen syntymistä, mikä on tärkeää ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Kaikki kurssilaiset eivät kuitenkaan taitoa saavuttaneet ja kurssin lyhyiden vuoksi kurssilaiset saattavat unohtaa taidon varsin helposti. Varsinkin mikäli he eivät käytä tai harjoittele rentoutumista kurssin jälkeen. Taidon automaatiotason saavuttaminen vaatisi kuukausien harjoittelun, eli siltä osin kurssi oli siis liian lyhyt. Kurssilla mielestäni saavutettiin arjen taitoja punnittaessa vain vähän tuloksia. Omasta mielestään kurssilaiset havaitsivat kurssista olleen hyötyä heidän omaan arkeensa, mutta tämä toisaalta johtuu vain siitä, että he tulivat tietoisemmiksi havaitsemaan esimerkiksi kyseisiä jännitystiloja itsestään. Varsinaisesti he eivät vielä oppineet soveltamaan opittuja taitoja kovinkaan laajasti johtuen juuri kurssin lyhyydestä. Tämä näkyy juuri autogeenisen rentoutustekniikan huonosta oppimisesta.

Molemmat rentoutumismenetelmät sopivat kurssilaisille hyvin.

Salirentoutustekniikoista parhaaksi ja arjessa käyttökelpoisimmaksi nousi hengitystekniikan opettelu, mikä olikin koko kurssin ydin. Kurssilaiset kokivat tämän tekniikan vaikutukset nopeasti ja konkreettisesti. Nämä ovatkin mielestäni hyvät kriteerit hyvälle ja toimiville ensimmäisille salirentoutustekniikoille. Mikäli rentoutuja havaitsee nopeasti kehittyvänsä tekniikassa ja havaitsee tekniikan konkreettisesti, on hän tarpeeksi motivoitunut sitä tekemään myös omalla ajallaan. Mikäli tekniikka vaatii

jo aluksi paljon keskittymistä, kuten esimerkiksi suggestiorentoutus, ei menetelmän hyötyä koeta niin konkreettisesti. Näin on asia varsinkin aloittelevilla rentoutujilla. Heidän keskittymiskykynsä saattaa harjoituksen kuluessa herpaantua, mikäli jokin häiritsevä tekijä ilmaantuu näkyviin. Siksi harjoitusten tulee ensi alkuun olla hyvin helppoja, konkreettisia ja vaikutuksiltaan voimakkaita. Hyvä rentoutuksen ohjaaja osaa valita sopivat harjoitteet kullekin ryhmälle sekä osaa ohjata rentoutujien havainnointia oikeaan suuntaan.

Salirentoutuksen osalta kurssilaiset raportoivat salin kylmyyden ja meluisuuden vaikeuttavan rentoutumista. Tälle asialle en ohjaajana voinut mitään, sillä salirentoutuksen pitopaikkana tuli olla juuri Elixia Seppälä, olihan kurssi suunnattu Elixia Seppälän jäsenille. Olimme myös sidottuja aikataulullisesti Elixia Seppälän ryhmäliikunnan aikatauluihin, joten siksi olimme salissa rentoutumassa iltaisin, jolloin toisista saleista sekä myöskin muusta liikenteestä kantautuvat äänet saattoivat häiritä rentoutujia. Tähän seikkaan en pystynyt vaikuttamaan mitenkään. Jälkikäteen ajateltuna salirentoutuksen pitopaikaksi olisi pitänyt valita jokin rauhallisempi ja lämpimämpi paikka. Toisaalta osa kurssilaisista raportoi myös palelevansa ensimmäisillä vesirentoutuskerroilla, joten enemmänkin kylmyyden kokemisen syynä oli pinnallinen hengitystekniikka kuin salin tai veden kylmyys. Kurssin loppupuolella vastaavanlaisia raportointeja kylmyydestä ei enää ollut. Kurssilaiset olivat oppineet hengittämään vapautuneesti syvään, mikä osaltaan paransi kurssilaisten ääreisverenkiertoa.

Vesirentoutuksen kurssilaiset kokivat vaikutuksiltaan voimakkaammaksi kuin salirentoutuksen. Heidän kokemuksensa olivat lähes euforisia, eli voimakkaita hyvänolon tunteita. Syynä tähän voi olla vesi elementtinä, onhan se meille tuttua jo ennen syntymää tai se muuten vain koetaan positiiviseksi ja rauhoittavaksi. Heidän käyttämänsä adjektiivit vedestä olivat esimerkiksi hellä, pehmeä, rauhoittava yms. Tämä kuvaa vettä olomuotona hyvin. Veden hydrodynaamiset ominaisuudet, kuten hydrostaattinen paine, lämpötila, noste, vastus, virtaus ja väräily tekevät vedestä erilaisen elementin, jossa ihmisen on hyvä olla ja liikkua (Sääkslahti ja & Numminen 1997, 30). Vesi tuntuu pehmeältä jo koko kehoa hyväilevältä, mikä osittain johtuu

veden paineesta ja osittain myös siitä tosiasiaista, että tällöin iho, joka on suurin elimemme, on kosketuksissa veden kanssa. Ihossa on lukuisia aistireseptoreita, jotka vievät tietoa keskushermostoon. Näitä reseptoreita vesi sitten aktivoi lähinnä paineen mutta myös sen virran ansiosta (Anttila 2005, 2).

Vesi toimii rauhoittavasti, sillä se sulkee kaikki ulkopuoliset äänet sukelluksessa oltaessa. Tästä johtuen vesirentoutuksessa on helpompi keskittyä, mistä johtuu sen rentouttava vaikutus, samoin asian näkee Dull (1993, 87). Mikään muu häiriötekijä, kuin kylmyyden tuntemukset, epäpätevä rentouttaja tai omasta itsestä tuleva fyysinen kipu tai psyykkinen pelko, ei häiritse rentoutujaa. Varsinkin veden pinnan alla oltaessa pitää hengitystä säädellä. Tällöin hengityksestä tulee automaattisesti hidasta, rytmistä ja syvää. Siksi vesirentoutus toimii kurssilaisten kuvaamalla tavalla helposti ja voimakkaasti. Kurssilaiset kokivat vielä vesirentoutusmusiikin lisäävän tuntemuksia, tuleehan siinä yksi aisti lisää käyttöön rentoutumista edesauttamaan. Kurssilaiset kokivat kaikki rentoutustekniikat hyviksi, ainoastaan niskakellukkeesta osa kurssilaisista ei pitänyt. Osalle se taas oli erittäin sopiva. Niskakelluketta tuleekin jatkossa käyttää harkiten, yksilön toiveita kuunnellen.

Mielestäni tutkimuksen oppimistulokset eivät olisi olleet näinkään hyviä ilman vesirentoutusta, sillä niin paljon syvällisempiä kurssilaisten kokemukset rentoutumisesta vesirentoutuksessa olivat salirentoutukseen verrattuna. Salirentoutuminen vaatii vasta-alkajilta keskittymiskykyä enemmän kuin vesirentoutuminen. Siksi salirentoutumisessa rentouden tunteen oppiminen olisi mielestäni hitaampaa pelkästään salirentoutumisen avulla rentoutumista opeteltaessa. Vesirentoutuminen opettaa tuntemaan rentouden tunteen jopa ensimmäisten minuuttien jälkeen, tähän salirentoutumisella harvoin päästään. Vesirentoutuminen vaikuttaa ennen kaikkea psyykkisesti rentouttaen, koska vedessä oltaessa ei tarvitse ajatella mitään, siellä voi vain olla ja samalla oppia itsestään uusia asioita. Mikään ulkopuolinen taho ei häiritse omaan itseensä keskittymistä. Vedessä on helpompi keskittyä vain nauttimaan omasta olostaan, koska siellä oleminen ei vaadi sisäistä keskittymistä tai suurta motivaatiota rentoutumista kohtaan. Tämä johtuu ennen kaikkea rentoutumista

häiritsevien tekijöiden puuttumisesta. Vesirentoutuminen auttaa myös paremmin tunnistamaan omaa kehoa, sen äärirajoja ja tunteuksia, kuin salirentoutuminen, mikä johtuu edellä mainituista seikoista sekä myös veden paineesta.

Oikein käytettynä vesirentoutus voi parantaa ihmisen suhdetta veteen entistä paremmaksi. Tästä on osoituksena myös tämä kurssi, sillä osa kurssilaisista kirjasi näin tapahtuneet. Vesirentoutus on siis voimakas väline moneen asiaan, joten aivan kaikille se ei siis sovellu. Voimakkaat tunteet ja jopa euforiset kokemukset voivat olla vaikeita hallita, jos ihmisellä on niitä vaikea hallita myös maan päällä. Siksi vesirentoutuksen antamista tulisi mielestäni harkita. Oikein käytettynä ja oikeissa olosuhteissa, eli tarpeeksi lämpimässä vedessä taitavan rentouttajan antamana se on erittäin turvallinen ja voimakkaita rentoutuskokemuksia antava menetelmä.

On hyvä pohtia myös, olisiko ollut järkevää pitää kurssi pelkästään salirentoutuksena tai vesirentoutuksena. Mikäli kurssi olisi ollut pelkästään salirentoutuskurssi, olisi tutkittavia ilmoittautunut kurssille enemmän. Iltaisin ihmisillä olisi ollut paremmin aikaa ja rentoutusharjoitusten pitopaikka olisi ollut kaikille tuttu. Vesirentoutus oli aikataulullisesti Aalto Alvarista johtuvien syiden takia aamuisin, mikä osaltaan rajoitti kurssin osallistujamäärää. Harva aikuinen voi tulla vesirentoutumaan aamulla ennen töihin menoa. Siten kurssin pelkästään vesirentoutuskurssina järjestäminen ei tutkimuksen kannalta olisi ollut järkevää. Koen kuitenkin, että osallistujia oli kurssilla juuri sopivasti ja molemmat rentoutumismenetelmät tukivat toinen toistaan. Ne tarjosivat kurssilaisille yhdessä paljon onnistumisen kokemuksia ja turvallisen kokonaisuuden oppia monitahoisesti rentoutumista. Koen molempien menetelmien yhdessä olevan erittäin hyvä keino opettaa rentoutumista ja sitä kautta vaikuttaa ihmisten elämään positiivisesti. Mikäli kurssilla olisi ollut vain toinen menetelmä käytössä, eivät mielestäni oppimistulokset ja kokemukset olisivat olleet viiden kurssilaisen kohdalla näin hyvät.

Jatkotutkimusta ajatellen olisikin mielenkiintoista pitää vastaavanlainen kurssi heterogeenisemmalle ja suuremmalle tutkimusryhmälle erilaisessa ympäristössä, kuten

esimerkiksi koulussa oppilasryhmille. Tutkimuksen tulisi kestää pidempään kuin kahdeksan kertaa, esimerkiksi puoli vuotta tai jopa vuoden ajan, jotta tutkittavien kehityksestä ja rentoutumisen vaikutuksista saataisiin kattavampi kuva. Tällöin olisi mukava tutkia rentoutuksen pitkäaikaisia vaikutuksia ihmiseen ja heidän arkeensa. Myös pelkästään vesirentoutuksen määrällinen tai määrällisen ja laadullisen tutkimuksen yhdistelmä olisi jatkossa hyvä tehdä. Tällöin voitaisiin ottaa vesirentoutuksen fysiologiset vaikutukset, kuten sykkeen ja veren paineen laskeminen, tutkimukseen mukaan. Miten ne käyttäytyvät vesirentoutuksessa yhdistettynä psyykkisiin tuntemuksiin? Olisi mielenkiintoista tutkia, olisiko niissä eroja vai kulkevatko ne käsi kädessä.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää rentoutuksen ja erityisesti vesirentoutuksen opettamisessa. Opettajille tutkimus tarjoaa käytännön vinkkejä erilaisista rentoutusmenetelmistä. Tutkimuksien (esim. Setterlind & Uneståhl, 1977; Sellman, 1997; Korhonen & Kuusisto, 1999) mukaan rentoutusharjoitusten pitämisessä esimerkiksi koulussa, on kiistatonta hyötyä. Tämä tutkimus osoittaa, että jo lyhyessä ajassa voi oppia monia asioita itsestä, rentoutumisesta ja sen kyvyn kehittämisestä. Toivottavasti tämän tutkimuksen hyvät oppimistulokset rohkaisevat opettajia ja ohjaajia käyttämään enemmän rentoutusharjoituksia koulussa ja erilaisten ryhmien kanssa.

Toivottavasti myös vesirentoutusta uskalletaan käyttää esimerkiksi koululaisryhmien kanssa. Harkiten käytettynä ja oikeille ryhmille suunnattuna, vesirentoutus voi tarjota voimakkaita positiivisia rentoutumisen kokemuksia. Vesirentoutus sopii oikein käytettynä kouluun myös vedenpelon tuntemuksia poistamaan. Toivonkin tutkimustulosten rohkaisevan opettajia käyttämään tai edes kokeilemaan vesirentoutusta esimerkiksi uinnin opetuksen yhteydessä tarpeeksi lämpimässä vedessä. Toteuttamaani rentoutuskurssia voidaan käyttää sovellettuna esimerkiksi koulussa lukion valinnaiskurssina tai niiden yhteydessä.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa
H. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä
tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena,
11-24.
- Aebli, H. 1997. Opetuksen perusmuodot. Juva: WSOY.
- Ahonen, J. & Myllö, M. 1996. Rentousharjoittelun vaikutus viidesluokkalaisten
oppilaiden mielialaan ja keskittymiskykyyn. Liikuntapedagogiikan pro
gradu –tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Albrecht, K. 1978. Stressi ja johtaminen. Helsinki: Kirja teos.
- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika: opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki:
Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 139.
- Anttila, E. 2003. Vesivoimistelu. Helsinki: Editra Prima.
- Anttila, E. 2005. AquaHarmony –opas. Kaup. Suomalainen Vesiliikuntainstituutti.
- Anttonen, E. & Helakorpi, S. (toim.) 1995. Laatua kouluun. Juva: WSOY.
- Becker, B ja Cole, A. 1997. Comprehensive aquatic therapy. Boston: Butterworth-
Heinemann.
- Benfield, R. & Herman, J. & Katz, V. & Wilson, S. & Davis, J. 2001. Hydrotherapy in
labor. Res Nurs Health 24, 57-67
- Björkman, A. 1982. Psyykkinen valmennus – henkisten voimavarojen hyödyntäminen
1. Vaasa: Valmennuskirjat.
- Borg, W. R. 1989. Educational research. An introduction. Fifth edition. New York &
London: Longman.
- Bogoljukov, V. 1991. Fysikaalisen lääketieteen ja kylpylähoitojen perusteet.
Suom. Palin Pekka Mikkeli: Länsi-Savo.
- Carr, W. & Kemmis, S. 1986. Becoming critical. Education, knowledge and action
research. London: The Falmer.

- Cohen, L. & Manion, L. & Morrison, K. 2000. Research methods in education. 5th ed. London: Routledge.
- Corlett, G. 1980. Swimming teaching. Theory and practice. London: Kaye & Ward.
- Dull, H. 1993. Watsu. Freeing the Body in Water. Kaup. Harbin Springs Publishing.
- Eberspächer, H. Franck, M. 1985. Fit für das Leben. Stressausgleich und Entspannung durch Bewegungstraining. Oberhaching: Sportinform Verlag GmbH Franz Wöllzenmüller.
- Eloranta, V. 2003. Liikuntapedagogiikan perusteita. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen, L. Kytökorpi, (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 95-100.
- Eloranta, V. & Jaakkola, T. 2003. Ydinkeskeinen motorinen opettaminen. Liikunta & Tiede, 5-6: 4-9.
- Eskola, J. & Saarela-Kinnunen, M. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: Gummerus, 158-169.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, K. (toim.) 1998. Elämysten jäljellä. Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäkertoissa. Helsinki: Tietolipas 152. Suomalaisen kirjallisuuden seura, 61-229.
- Fahler, J. 1971. Rentoutuminen suggestion avulla. Helsinki: Tammi.
- Felix, K. 1989. Terve ja kaunis. Suom. T. Paunu, K. Villa & M. Kyrö. Helsinki: Tammi.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Porvoo: WSOY.
- Happonen, M & Meriläinen, S. 2004. Breakdance aikuisille: alkeiskurssi ydinoppimismenetelmällä. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Hardy, C. 1988. An observational study of forty-seven 5-7 year old non-swimmers. The Bulletin of Physical Education, 24 (3), 33-37.

- Heikkinen, H. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa H. Heikkinen, R. Huttunen & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena, 25-62.
- Helin, P. 1995. Rentoutus ja stressinhallinta koulussa. Helsinki: Suomen Liikunnanopettajien Liitto.
- Helin, P. 1996. Rentoutus ja stressinhallinta. Teoksessa Kangasniemi, K. & Opas, H. (toim.) Suomalainen lääkärikeskus 5. Toinen uudistettu laitos. 1. painos. Porvoo: WSOY, 291-303.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holmberg, P. & Perkkiö, J. 1988. Biotieteiden fysiikkaa ja säteilyfysiikkaa. Kandidaattikustannus Oy. Hanko: Hangon kirjapaino.
- Hurmerinta, J. & Kalmari, M. 1998, Lumilautailu ja ydinopetus. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Huttunen, R., Kakkori, L. & Heikkinen, H. 1999. Toiminta, tutkimus ja totuus. Teoksessa H. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena, 111-135.
- Hyvärinen, J., Teräväinen, H. & Huttunen, M. 1977. Neurobiologia. Helsinki: Tammi.
- Jacobs, G., Heilbronner, R. & Stanley, J. 1984. The effects of short term flotation REST on relaxation: a controlled study. Health Psychol. 1984; 3 (2), 99-112.
- Jacobson, E. 1938. Progressive relaxation. A Physical and Clinical Investigation OF Muscular States and their significance in Psychology and Medical Practice. 2. painos. Chicago: The University of Chicago.
- Jansson, L. 1982. Urheilijan psyykkinen valmennus. Helsinki: Otava.
- Jencks, B. 1977. Your body: Biofeedback at its best. Chicago: III.

- Järvenpää, K. & Kostensalo, M. 1994. Ydinopetusmenetelmä puttaamisen opettamisessa. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Kataja, J. 1996. Rentoutumisen työkirja. Suomen työväen urheiluliitto TUL ry. Helsinki: TUL -kuntopalvelut.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Editra Prima.
- Keskinen, I. 2004. Vedenpelko ja sen poistaminen.
<http://www.cc.jyu.fi/~ikeskine/artikkeli3.htm>, luettu 7.6.2006.
- Keskinen, O. 2003. Kooste vesijuoksututkimuksista. Kaup. Suomalainen Vesiliikuntainstituutti & Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitos, 5-9.
- Kiviniemi, K. 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa H. Heikkinen, R. Huttunen & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena, 63-83.
- Knowles, M.S. 1980. The modern practice of adult education. From pedagogy to andragogy (revised and updated) New York, NY: Association Press.
- Kobler, M. 1969. Rentoutumisen taito. Helsinki: Sanoma.
- Kohonen, V. 1988. Kokonaisvaltainen oppiminen: Sovellusnäkökohtia kielikasvatukseen. V. Kohonen & J. Lehtovaara (toim.). Teoksessa Näkökulmia kokonaisvaltaiseen oppimiseen. Tampereen yliopiston opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. 10/1988, 189-232.
- Korhonen, S. & Kuusisto, S. 1999. Rentona koulussa? – Kartoitus neljäsluokkalaisten oppilaiden kokemuksista koulussa toteutettavasta rentoutuksesta. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.
- Koskinen, S. 2004. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista taitoluistelijoiden. Valmennus- ja testausopin pro gradu -tutkielma. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylän yliopisto.

- Kosonen, T. 2004. Vesivoimisteluliikkeiden aikainen hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittuminen terveillä sekä hengitys- ja verenkiertoelinsairailta naisilla. Fysioterapian pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Kuoppala, K. & Manninen, E. 1998. Ydinopetusmenetelmä squashin alkeisopetuksessa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Kurtakko, K. 1990. Toimintatutkimus koulun ja opetuksen kehittämisessä. TUKU –projektin loppuraportti II osa: Projektissa käytetyn toimintatutkimusmallin lähtökohdat ja kokemuksia sen soveltamisesta. Lapin korkeakoulun julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 14. Rovaniemi.
- Kuusinen, J. 1995. (toim.) Kasvatuspsykologia. 4. painos. Porvoo: WSOY.
- Lahdes, E. 1997. Peruskoulun uusi didaktiikka. Keuruu: Otava.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: Gummerus, 26-43.
- Leppänen, T. 2000. Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen. Kuntoutus Orton, Työturvallisuuskeskus. Helsinki: Invalidisäätiö, 5-35.
- Lindberg, I. 1983. Rentoutusmenetelmistä. Lääkintävoimistelija 2, 22-23.
- Lindh, R. 1983. Mielikuvaoppiminen. Porvoo: WSOY.
- Liukkonen, J. 1995. Psyykkisen valmennuksen työkirja. TUL:n yleisurheilun tuki r.y. Jyvässeudun painopaikka.
- Liukkonen J. 1996/1, Urheilupsykologia. Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen julkaisu.
- Luukkainen, O. 1998. (toim.) Tulevaisuuden tekijät. Uuden opettajuuden mahdollisuudet. Juva: WSOY, 77.
- Matilainen, M. 1987. Rentoutumisesta. Teoksessa Valke, A & Komu, E. (toim). Rennosti ja avoimesti. Helsinki: Opintotoiminnan keskusliitto Ry. 29-36.

- Matthews, D. & Justice, C. 1983. Relaxation training: A stress management model for schools. Annual Convention of the American Personnel and Guidance Association, 1-36.
- Miwa, C., Sugiyama, Y. , Mano, T. , Iwase, S. & Matsukawa, T. 1996. Spectral characteristics of heart rate and blood pressure variabilities during head-out water immersion. *Environ Med.* 1996 Oct; 40 (1), 91-94.
- Miwa, C., Sugiyama, Y. , Mano, T. , Iwase, S. & Matsukawa, T. 1997. Sympatho-vegal responses in humans to thermoneutral head-out water immersion. *Aviant Space Environ Med.* 1997 Dec; 68 (12), 1109-1114.
- Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen aineiston arvointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 42-61.
- Nakamura, K., Takahashi, H., Shimai, S. & Tanaka, M. 1996. Effects of immersion in tepid bath water on recovery from fatigue after submaximal exercise in man. *Ergonomics.* 1996 Feb; 39 (2), 257-266.
- Nishimura, M. & Onodera, S. 2000. Relaxative effects of supine floating on heart rate, blood pressure and cardiac autonomic nervous system activity. Article in Japanese. *Uchu Koku Kankyo Igaku.* 2000 Sep; 37 (3), 49-56.
- Novak, J. 2002. Tiedon oppiminen, luominen ja käyttö. Suom. Mauri Åhlberg. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Pantzar, T. 2005. ”En yksinkertaisesti uskalla uida” Uimataidottomien aikuisten uimaan oppimiseen liittyvät tunteet ja uskomukset. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Patrikainen, R. 1997. Ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys luokanopettajan pedagogisessa ajattelussa. Kasvatustieteellisiä julkaisuja N:o 36. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.
- Patrikainen, R. 1999. Opettajuuden laatu. Ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys opettajan pedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. Jyväskylä: PS- Kustannus.

- Peltonen, A. 1979. Koulunuudistuksen ihmiskäsitys ja eettiset periaatteet. Suomalaisen teologisen kirjallisuusseuran julkaisuja 113. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Pöyhönen, T. 2004. Vesi on lempeä kuntoutusympäristö. Liikunta ja Tiede. 5/04, 7-8.
- Rauste-von Wright, M. & von Wright, J. 1994. Oppiminen ja koulutus. Juva: WSOY.
- Rauste-von Wright, M. 1997. Opettaja tienhaarassa – konstruktivismia käytännössä. Juva: WSOY.
- Rauste-von Wright, M. & Von Wright, J. & Soini, T. 2003. oppiminen ja koulutus. Helsinki: WSOY.
- Relander, K. 1989. Rentoutuksen käyttö keskittymisen ja oppimisen lisääjänä. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita 10.
- Riittinen, A. 2004. Psyykkinen valmennusohjelma kilpa-aerobic -joukkueelle. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Robiner, W. 1990. Psychological and physical reactions to whirlpool baths. J Behav Med. 1990 Apr; 13 (2). 157-173.
- Ruokanen, M. 1991. Ydinkohdat: Johdatus kristinuskon ymmärtämiseen. Juva: WSOY.
- Räsänen, J. 2005. Lumilautailun opetus ydinoppimisen näkökulmasta. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Saarelma, O. 1996. Laadullinen tutkimus apuna ilmiöiden ymmärtämiseen. Duodecim 5, 112.
- Schmidt, R. A. 2001. Motor learning and performance: from principles to practice. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Schneider, M. 2003 ”Exploring Liquid Sound” – Relaxation through Bathing in Light and Music. Bad Sulza, 1-3.
- Schultz, J.H. 1942. Das Autogene Training. Leipzig: Georg Thime.
- Schultz, J. H. 1969. Ubungsheft fur das Autogene Training. Konzentrierte selbstentspannung. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

- Schultz, P. & Kaspar C. 1994. Neuroendocrine and psychological effects of restricted environmental stimulation technique in a flotation tank. *Biol Psychol.* 1994 Mar; 37 (2), 161-175.
- Sellman, K. 1997. Rentoutumisen yhteys keskittymiseen ja mielialaan lukiolaisilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Setterlind, S. & Uneståhl, L-E. 1977. Avslappning I skolan. Mellanstadiet. Del.1: Systematisk avslappningsträning. *Idrottspsykologi. Rapport5.* Örebro.
- Setterlind, S. 1983. Teaching relaxation in physical education lessons, I. Physiological results from experimental studies in school. In *Scandinavian journal of sports sciences*, 5 (2), 56-59.
- Setterlind, S. 1990. Från hypnos och suggestion till avslappning och meditation. Örebro: Welins Tryckeri.
- Sihvonen, A. 1998. Mentaalinen harjoittelu pikajuoksussa. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Suojanen, U. 1992. Toimintatutkimus koulutuksen ja ammatillisen kehittymisen välineenä. Loimaa: Loimaan Kirjapaino.
- Suomen psykiatriayhdistys. 1997. DSM-IV Diagnostiset kriteerit. Käänt. S. Ruppä. Helsinki: Orion.
- Suonperä, M. 1992. Opettamiskäsitys: oppijakeskeisen opettamiskäsityksen perusaineksia. Hämeenlinna: Educons.
- Sutcliffe, J. 1992. Rentoutumisen avaimet. Suom. E. Lassus. Jyväskylä: Sanoma Osakeyhtiö.
- Syrjälä, L. 1994. Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälineenä. Teoksessa Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä, 9-16.
- Sääkslahti, A & Numminen, P. 1997. Yks, Kaks ja sukellus. Helsinki: Lasten keskus.
- Toivanen, H. 1994. Occupational Stress in Working Women and the benefits of Relaxation Training. *Studies on Bank Employees, Home Helps and Hospital Cleaners.* Kuopion yliopiston julkaisu D. Lääketiede 54.

- Toivanen, H. 1995. Rentoutusharjoituksen tulos: Kehon tuntemus parani, säryt vähenivät. *Fysioterapia* 1, 5-7.
- Toivanen, T. 1986. Palopuhe rentoutuksen puolesta. *Suomen Hammaslääkärilehti*. 15, 938-940.
- Toskala, A. 1982 Pelot. Neuroottinen ahdistuneisuus- mitä se on ja miten siitä voi päästä. Juva: WSOY.
- Tuomaala, V-M. 1999. Pituushypyn opas ydinopetusmenetelmällä. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. *Kasvatus* 22 (5 - 6), 387-398.
- Tynjälä, P. 1999. Oppiminen ja asiantuntijuus. Työelämän ja koulutuksen näkökulmia. Helsinki: WSOY.
- Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2000. Didaktiikan perusteet. 1. painos. Juva: WSOY.
- Uusikylä, K. 2006. Hyvä, paha opettaja. Jyväskylä: Gummerus.
- Vaherva, T. & Ekola, J. 1986. Aikuisten opettamisen taito. Helsinki: Yleisradion julkaisema oppikirja.
- Vitorin, D., Carvalho, L. & Prado, G. 2005. Hydrotherapy and conventional physiotherapy improve total sleep time and quality of life of fibromyalgia patients: Randomized clinical trial. *Sleep Medicine*. Vol. 7 (3), 293-296.
- Vuorinen I. 1994. Tuhat tapaa opettaa. Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Suomen Moreno-instituutin julkaisusarja nro 1. Naantali: Resurssi.
- Väisänen, M. 2000. Pedagoginen toimintatutkimus suunnistuseläimien psyykkisen valmennuksen kurssin toteutuksesta. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Wolman, B. 1979. Lapsen pelot. Keuruu: Otava.

LIITELUETTELO

LIITE 1 Ohjeet oppimispäiväkirjapitoa varten.....	135
LIITE 2 Rentoutuskurssin alkukysely.....	138
LIITE 3 Rentoutuskurssin loppukysely.....	141
LIITE 4 Kurssitodistus.....	146
LIITE 5 Tuntisuunnitelmat.....	147
LIITE 6 Autogeenisten perusharjoitusten tehtävämonisteet.....	162

LIITE 1 Ohjeet oppimispäiväkirjanpitoa varten

Hyvä Rentoutuskurssilainen!

Tässäpä tulee ohjeita oppimispäiväkirjan täyttöä varten. Nämä sinun kannattaa lukea jo ennakkoon, niin tiedät, mistä keskiviikkona on kyse ja mihin kannattaa kiinnittää huomiota. Samat ohjeet saat toki keskiviikkona itsellesi myös kirjallisesti;)

Tutkimusaineiston keruuta varten tarvitsen siis apuasi. Toivon että autat minua saamaan tutkimuksesta mahdollisimman paljon irti paneutumalla omiin kokemuksiisi ja oppimisesi analysointiin

mahdollisimman hyvin ja kertomalla rehellisesti ja avoimesti omista kokemuksistasi ja tunteistasi rentoutuskurssin aikana. Tärkeää on, että pyrit miettimään asioita hivenen syvemmälle kuin vain vastaamalla kysymykseen lyhyesti esim. harjoitus tuntui hyvältä. Pyri siis vastaamaan miksi -sanalla omiin kokemuksiisi. Eli miksi joku asia tuntui joltain (esim. pinnalla tehdyt ensimmäiset rentoutusharjoitukset tuntuivat hyvältä, koska...)

Täytä jokaisen rentoutuskerran jälkeen – OPPIMISPÄIVÄKIRJAA.

Kirjoita antamaani vihkoon tai kotikoneellesi päiväkirjamaista kertomusta siitä, mitä sinä koit ja opit tämän rentoutuskerran aikana. Tee tästä joka kertainen rutiini. Voit käsitellä niitä aiheita, jotka itsestäsi tuntuivat tärkeiltä ja esim. seuraavia aiheita:

- * Tuntemuksesi ja ajatuksesi ennen tuntia, sen aikana ja sen jälkeen.
- * Mitkä harjoitukset tuntuivat itsellesi sopivilta tai sopimattomilta, miksi? Mitkä asiat vaikuttivat siihen?
- * Miltä rentoutumisen/muu kokemus tänään tuntui, miten se sinuun vaikutti?
- * Pystyitkö vaikuttamaan johonkin tavoitteeseesi?
- * Miltä ohjaajan / oma ja muiden tekeminen tuntui? Millainen oli yleinen ilmapiiri?
- * Miltä opetus tänään maistui tuntui, olitko motivoitunut, sopiko opetus tänään sinulle, saiko itsenäisiä oivalluksia?
- * Pystyitkö tänään keskittymään itseesi ja rentoutumaan, mistä se johtui?
- * Miltä ydinkeskeinen opetus tänään tuntui/maistui? Miten se mielestäsi näkyi opetuksessa?

- * Miltä käytetty rentoutusmenetelmä tänään tuntui?
- * Pystynyt siirtämään jotain tänään opitusta arkielämään?
- * Miten olet mielestäsi edennyt? Mitä uutta opit tällä kerralla, tietoja / taitoja rentoutumisesta?
- * Muuta itsellesi tärkeää, esim. suhteutettuna sinun tavoitteisiin tälle kurssille?

Palauta päiväkirja viimeisen rentoutuskerran jälkeisenä viikolla minulle keskiviikkoon 6.7.2005 mennessä, johon mennessä kirjoita vihkoon/kotikoneelle kurssista myös -
LOPPUYHTEENVETO.

Tässä yhteenvedossa kirjoita vapaamuotoinen kertomus kurssin aikana kokemistasi ja oppimistasi asioista. Tarkoitus on koota kaikki opittu/koettu/tehty yhteen ja miettiä, miten kaikki on sujunut? Vastaa mielessäsi oleviin asioihin ihan vapaasti sekä myös seuraaviin kysymyksiin:

- * Miltä nyt tuntuu? Miltä kurssi kokonaisuudessaan tuntui? Suhteuta tämä kurssille asettamiisi tavoitteisiin ja peilaa edistymistäsi sitä taustaa vasten!
- * Millaisia rentoutumisen kokemuksia sait tällä kurssilla?
- * Opitko rentoutumaan? Opitko rentoutumisesta tiedollisesti/taidollisesti tällä kurssilla? Mitkä asiat vaikuttivat siihen, eli miksi opit, miksi et oppinut?
- * Mitkä seikat/menetelmät auttoivat sinua eniten kurssin aikana oppimaan rentoutusta?
- * Mitä pidit sali/vesirentoutuksesta, miksi?
- * Onko mielikuvasi rentoutumisesta muuttunut jotenkin kurssin aikana/ansiosta?
- * Kokemuksesi vesirentoutuksesta? Mitä koit?
- * Kokemuksesi salirentoutuksesta? Mitä koit?
- * Mikä oli mielestäsi suurin ongelmasi rentoutumisessa ennen kurssia, entä nyt?
- * Vaikuttiko kurssi arkeesi, miten (esim. poistuiko stressi, osaatko nyt rentoutua itse paremmin)?
- * Osaatko antaa vesirentoutusta nyt muille?
- * Miltä opetus/koko kurssi sinusta kokonaisuudessaan tuntui?
- * Miten ydinkeskeinen opetustyyli mielestäsi soveltui kurssille?
- * Pystytkö analysoimaan omaa oppimistasi?
- * Osaatko mielestäsi soveltaa kurssilla käytettyjä menetelmiä nyt käytännössä?
- * Mikä oli paras/huonoin kokemuksesi kurssin aikana?

Tässä on päiväkirjan täyttöö varten esimerkki täytöstä. Tämä päiväkirja on tehty kuvitteellisesti, katso sitä, mutta muista tehdä päiväkirjasta oman näköisesi oppimiskertomuksen!

30.5 maanantaina

Älykäs opettajamme olikin huomioinut, ettemme kaikki olekaan vielä valmiita vedenalaiseen rentoutukseen ja hän vaihtoi suunnitelmaa siten, että teimmekin uudestaan vedenpäällisiä rentoutusharjoituksia. Oikeinhyvä päätös, sillä en vielä luottanut pariini niin paljoa, että olisin uskaltanut veden alle. Tarvitsen vielä aikaa, vaikka viimeksi vesirentoutus tuntuikin taivaalliselta. Koin olevani delfiini jossain kaukana aavalla merellä, huikea tunne! Lisää tällaista! Mutta tänään opin luottamaan pariini paremmin samoin kuin nenäklipsiin. Ensi kerralla uskaltaudun kyllä veden alle vaikka väkisin.

Tänään opin myös rentoutuksesta uusia juttuja, kuten sen, että stressi on monesti hermoston ylivireystila. Käyttämämme apuvälineet ja vielä tuo ydinkeskeinen opetusmenetelmä auttoivat minua itse rakentamaan tämän johtopäätöksen. Minuun tuo opetusmenetelmä puree. Koen todella oppivani jotain!

Valitsin tänään Pirkon parikseni, koska tiesin, että Pirkko halusi minut parikseen. Itse olisin uskaltanut olla kenen kanssa tahansa, mutta Pirkon mieliksi olin hänen kanssaan. Toisaalta halusin itsekin olla Pirkko pari, koska toivoin, että Pirkkokin "löytäisi " samat asiat, jotka minä olin jo löytänyt. Kellumisen tunteen, ettei tarvi hätäillä vaikka kasvot ovat vedessä, vesi kyllä rentouttaa, ihana tunne! Valitsimme yhdessä ensimmäiseksi tehtäväksi perusheijaukset ja keinutukset. Ja NAPS, yhtäkkiä minä tajusin, miksi en ole uskaltanut vielä veden alle. NO, jos pitää pinnistellä, ettei suu vahingossakaan aukea vedessä, (katsos, vettä tai jopa kaloja voi mennä suuhun, paras pitää suu tiukasti kiinni!), sitähan jännittää ihan mahdottomasti suun lihaksia. Vaikka Petri näytti sen sata kertaa, että suun pitää olla kiinni, tajusin sen vasta tässä. Hyvä, että kurssilla saa edetä omaa tahtiaan, se tuntuu turvalliselta.

En olisi kyllä itsestäni uskonut, että pystyn olemaan myös Arin parina, mutta olinpahan pollea kun uskalsin! Ja sitten Jarkon ja Auvokin. Voi että se tuntui mukavalta. Nyt harmittaa, etten pääse ensi kerralla, mutta ehkä minä selviän siitä, jos ne toiset eivät ole sillä aikaa menneetkään vielä veden alle... Petri kyllä sanoikin itse asiassa, että ehkä vielä ensi kerrallakaan ei mennä. Se olisi minusta mukava, koska tietenkin minäkin haluaisin mennä yhdessä ryhmän kanssa eteenpäin. Nyt sitä miettii jo sitäkin, että kuinkahan tämän mukavan tunteen saa sitten säilytettyä rentoutuskurssin jälkeen, syksyyn on vielä pitkä aika. Nuorimmainen tyttäreni kyllä sanoi, että sitten me kuule äiti ruvetaan oikein rentoutumaan ja käymään uimahallissa antamassa toisillemme rentoutusta, kun kurssi on ohi.

LIITE 2 Rentoutuskurssin alkukysely

RENTOUTUSKURSSI 31.5. - 30.6.2005

Rentoutuskurssin alkukysely

NIMI: _____ IKÄ: _____

SUKUPUOLI: ☐ Mies ☐ Nainen

KURSSIIN VAIKUTTAVAT

SAIRAUDET: _____

LIIKUNTAAN LIITTYVÄT HARRASTUKSESI:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

MINKÄLAISILLA TUNNEILLA KÄYT ELIXIASSA (TAI MUUALLA) JA MIKSI:

MIKSI OSALLISTUIT KURSSILLE? (Rastita kaksi tärkeintä vaihtoehtoa):

- | | |
|--|--|
| ☐ Rentoutuakseni maalla. | ☐ Rentoutuakseni vedessä. |
| ☐ Tutustuakseni itseeni paremmin. | ☐ Parantaakseni stressinsietoani. |
| ☐ Poistaakseni stressiä. . | ☐ Haluan kokeilla jotain uutta. |
| ☐ Joku muu, mikä? _____ | |

MILLAISIA KOKEMUKSIA SINULLA ON RENTOUTUMISESTA (Aiemmat kurssit, miten rentoudut kotona yms.)?

MILLAISIA KOKEMUKSIA SINULLA ON VEDESTÄ?

MILLAISIA TOIVEITA SINULLA ON KURSSIIN LIITTYEN?

TOIVOTKO KURSSIN VAIKUTTAVAN JOTENKIN ARKIELÄMÄÄSI (MITEN)?

ONKO MIELESÄSI TÄLLÄ HETKELLÄ JOTAIN MUUTA KERROTTAVAA?

Kiitos vastauksestasi! Muistathan, että vastauksia käsitellään luottamuksellisesti!!

LIITE 1 Rentoutuskurssin loppukysely

Rentoutuskurssin loppukysely

29.6.2005

NIMI: _____

Minkälaisia rentoutumisen tuntemuksia kurssilla koit? Miksi?

Tunsitko kehittyväsi rentoutuksessa kurssin aikana? Miten?

Mitkä harjoitteet/tekniikat auttoivat sinua oppimaan rentoutumista? Miksi?

Soveltuiko käyttämäni ydinkeskeinen opetustyyli mielestäsi tälle kurssille? Miten ja miksi?

Vastaa vielä tarkemmin kurssin kannalta keskeisiin opetuksellisiin seikkoihin. Miten koit kurssilla seuraavat opetusmenetelmälliset asiat? Perustele!!

Kurssilla sinun motivaatiosi oli

Kurssilla vallinnut oppimisilmapiiri oli (positiivinen/negatiivinen/jokin muu)

Kurssilla tietämykseni rentoutuksesta (lisääntyi/ei lisääntynyt/jokin muu)

Tehtiinkö kurssilla paljon/vähän kokonaisrentoutusharjoituksia?

Koitko ymmärtäväsi jonkin asian ihan sattumalta?

Oivalsitko asioita ihan itse ja miltä se tuntui?

Toimiko ohjaaja kurssilla johdonmukaisesti?

Toimitko sinä itse kurssilla johdonmukaisesti esimerkiksi oppimista kohti?

Saavutitko kurssilla mielestäsi pysyviä oppimistuloksia?

Käytettiinkö kurssilla oppimistasi hyödyntäviä apuvälineitä?

Olivatko kurssilla kädyt asiat sinulle ennestään tuttuja? Mitkä?

Herättivätkö harjoitteet sinussa turvallisuuden tunnetta?

Koitko kurssilla turvattomuuden tunteita?

Miten koit ja mitä pidit salirentoutusharjoituksista? Miksi?

Miten koit vesirentoutuksen? Miksi? Osaatko antaa sitä nyt muille?

Pystyitkö/pystytkö analysoimaan oppimaasi/kokemaasi kurssin aikana?

Miten tämä kurssi täytti asettamasi tavoitteesi ja toiveesi? Miksi?

Onko kurssi vaikuttanut arkielämääsi? Miten?

Osaatko käyttää opittuja taitoja nyt arjessa? Mitä taitoja? Miten?

Kurssin

Ruusut: _____

Ja

Risut: _____

Parannusehdotukset:_____

Muuta palautetta:

KIITOS VASTAUKSISTASI!

LIITE 4 Kurssitodistus

on osallistunut
Tmi Petrin Urheilu ja Liikunnan järjestämälle
YHDISTETYLLE RENTOUTUKSEN JA VESIRENTOUTUKSEN
-KURSSILLE
31.5. – 29.6.2005

Kurssilla käsitellyt aiheet ja kurssin sisältö:

Hengitystekniikka, Jacobsonin tekniikka, mielikuvarentoutuminen, pallohieronta, suggestiorentoutuminen ja autogeeninen rentoutuminen. Vesirentoutustekniikoita sekä veden päällä että veden alla. Kurssi sisälsi käytännön rentoutusharjoituksia sekä salissa että vedessä. Lisäksi kurssi sisälsi itsenäistä pohdintaa ja analysointia sekä kirjallista tuottamista oppimispäiväkirjanpidon muodossa.

Kokonaistuntimäärä 24 tuntia.

Jyväskylässä 1.7.2005

Petri Mononen

LitK ja Vesiliikuntakouluttaja

LIITE 5 Tuntisuunnitelmat

Liikunnanopetuksen tuntisuunnitelma

Tunnin pitäjä: Petri Mononen

Opetettava ryhmä, aika ja paikka: Elixialaiset 8.6.2005 klo 20.00-21.00, Elixia

Tunnin aihe: 1. Salirentoutuminen

Yleistavaoitteet: Rentoutumisen perusteiden oppiminen, kuten oikea hengitystekniikka sekä kireän että rentoutuneen lihaksiston eron havaitsemisen oppiminen jännittä-laukaise –tekniikan avulla

Mitä teen?	Miten teen?	Miksi?	Onnistuuko tekeminen?	AI K A
Alkubriifi	Yhdessä jutellen	Alkuinformaation tärkeys=>motivointi tekemiseen ja kirjoittamiseen!!!!	Osallistuvatko kaikki keskusteluun? Motivaatio???	5 min
Hengitys harjoitukset	Oikea hengitystekniikka maaten kädet kyljissä niihin hengitellen rauhassa jokaisen keskittyessä omaan suoritukseen antamieni ohjeiden mukaisesti.	Oikea hengitystekniikka auttaa rentoutumaan sekä on perusta rentoutumiselle, rentouttaa sisäelimiä ja keskushermostoa, parantaa ääreisverenkiertoa.	Onnistuuko hengitys kylkiin, entäs miekkalisäkkeen ja navan välisen matkan eron vaihtuvuus? Tauko hengityksen välillä?	5 min
Mielikuvarentoutuminen	Ensin annan heidän rentoutua yksin syvään hengitellen, sitten lyhyt mielikuvarentoutuminen	Yksin saavat kokeilla rentoutumista, jotta oppivat keskittymään itseensä. Mielikuvat auttavat keskittymisessä. Helppo aloitus kaikille. Onnistumisen kokemukset!	Pystyvätkö kaikki keskittymään vain tähän hetkeen? Miltä mielikuvat tuntuivat, eläytyminen, tunne? Tapahtuuko rentoutumista?	15 min
				25 min

Jacobsonin tekniikka	Jännittä-laukaise – tekniikalla läpikäydään kaikki lihasryhmät	Opitaan aistimaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero. Jokainen pystyy aistimaan eron harjoitteen konkreettisuuden avulla.	Pystyvätkö kaikki aistimaan jännittyneen ja rennon lihaksen eron? Rentoutuvatko ihmiset?	5 min
Loppukeustelu	Yhdessä keskustellaan tuntemuksista, mietitään opittuja asioita. Keskustelua rentoutuksen vaikutuksista	Jotta teko ja ymmärrys kulkisivat käsi kädessä ja jotta pystyn tukemaan oppilaiden oppimisprosessia ja tuntemuksia.	Osallistuvatko kaikki keskusteluun? Tapahtuuko ymmärrystä ja oppimista?	

Tunnin pitäjä: Petri Mononen

Opetettava ryhmä, aika ja paikka: Elixialaiset, 9.6.2005 klo 8.00-9.00, Aalto Alvari

Tunnin aihe: 1. Vesirentoutuminen

Yleistavoitteet: Onnistumisen kokemukset ja rentoutuminen. Vesirentoutumisen ensiaskeleiden opettelu.

Mitä teen?	Miten teen?	Miksi?	Onnistuuko tekeminen?	AIK A
Alkubriiffi	Kerron, että tärkeää on rentouttajan myös rentoutua ja luottaa itseensä, kaikki on oikein sekä rentoutujan on tärkeää keskittyä itseensä.	Motivointi ja itseluottamuksen tukeminen.	Näkyykö epävarmoja vai varmoja katseita?	1 min
Rentoutuminen nilkkakellukkeilla ja niskatyynyllä	Pareittain (saavat itse valita parin) toinen ensin rentouttaa ja toinen on rentoutujana.	Tämä on alku, joka sopii lähes kaikille, on hyvä asento (niskatuettu hyvin). Turvallinen olo jos vain on sinut itsensä ja parin kanssa. Veden liike	Vastaako pari liikkeisiin, tämä näkyy käärmemäisessä liikkeissä eli liikkuuko rentoutuja käärmemäisestä	12+12 min = yht 24 min

Välikeskustelu	Liikutetaan paria vedessä suoraan ja käärmemäisesti liikuttaen. Pidetään kiinni aluksi päästä, sitten niskatyynystä ja lopuksi jaloista.	rentouttaa jo itsessään.	i mukana vai jännittääkö hän vartaloa.	6 min
Niskatuki pois ja kevyt hieronta mukaan.	Yhdessä keskustellaan ja jokainen saa sanoa jotain	Jotta voidaan jakaa tunteita ja jotta pystyn tarttumaan kurssilaisten tunteisiin ja kokemuksiin.	Miltä kurssilaisista tuntuu? Pystytäänkö aistimaan rentoutujan fiiliksiä?	13+ min
Loppukeskustelu yhdessä	Nyt rentoudutaan ilman niskatukea ja samalla pyritään hieromaan paria niskakuopasta ja ristiselästä	Opetus-oppimisprosessin tukeminen Vähitellen uskalletaan lähestyä varsinaista parin syliin ottamista. Hieronta lisää rentoutumisen tunnetta.	Miltä uusi asento (pää vapaana) kurssilaisista tuntuu, tapahtuuko rentoutumista?	4 min
	Keskustellaan ja jaetaan kokemuksia yhdessä toisia kuunnellen.	Auttaa omassa oppimisessa ja ymmärrystä.	Joko tapahtuu myönteistä tai toisen sanojen tukemista?	

Tunnin pitäjä: Petri Mononen

Opetettava ryhmä, aika ja paikka: Elixialaiset, 15.6.2005 klo 20.00-21.00, ElixiaTunnin
aihe: 2. rentoutumiskerta salissa

Yleistavoitteet: Rentoutuminen parin kanssa hieroen sekä venytys-ravistelu -tekniikan avulla

Mitä teen?	Miten teen?	Miksi?	Onnistuuko tekeminen?	AIK A
Hengitysharjoitukset	Oikea hengitystekniikka	Oikea hengitystekniikka	Onnistuuko hengitys	7

	maaten kädet kyljissä niihin hengitellen rauhassa jokaisen keskittyessä omaan suoritukseen antamieni ohjeiden mukaisesti. Eli sama kuin viimeksi	auttaa rentoutumaan sekä on perusta rentoutumiselle, rentouttaa sisäelimiä ja keskushermostoa, parantaa ääreisverenkiertoa (tuttuus turvallisuus).	kylkiin, entäs miekkalisäkkeen ja navan välisen matkan eron vaihtuvuus? Tauko hengityksen välillä?	min
Alkubriiffi	Yhdessä jutellen edellisistä kerroista ja kokemuksista. Kurssilaisten tiedon ja ymmärryksen lisääminen.	Alkuinformaation tärkeys=>motivointi tekemiseen!!!	Osallistuvatko kaikki keskusteluun? Motivaatio???	3 min
Pallohieronta	Parin kanssa pallohierontaa. Ensin hierottava vatsallaan (selkä, hartiat raajat), sitten selällään (vatsa, rintakehä, raajat). Hierontaliikkeenä pallon pyöritys ja rullaus.	Pallohieronta on oiva väline parin kosketukseen totuttamisessa, väline välissä. Hieronta auttaa myös hahmottamaan vartaloa ja jännityksiä lihaksissa	Pystyvätkö kaikki keskittymään vain tähän hetkeen ja hierontaan? Jännitetäänkö paria, yhteisön sujuvuus?	6+6 #2 min = 24 min
Venytys-ravistelu harjoitus	Pareittain venytetään ja ravistellaan rennoiksi raajat	Venyvän ja rennon lihaksiston eron havaitseminen. Toisen venyttämisenä oleminen auttaa hahmottamaan raajoja sekä aistimaan rentoutumista	Miltä venytykset ja ravistelu tuntuu? Miten parityöskentely sujuu?	10 + 10 min = 20 min
Loppukeskustelu	Yhdessä keskustellaan tuntemuksista,	Jotta teko ja ymmärrys kulkisivat käsi	Osallistuvatko kaikki	8 min

	mietitään opittuja asioita sekä mietitään erilaisia rentoutumiskeinoja sekä omia mahdollisuuksia rentoutua.	kädessä ja jotta pystyn tukemaan oppilaiden oppimisprosessia ja tunteuksia. Pyritään selvittämään jokaisen kurssilaisen keinoja rentoutua arkielämässä. Tarkoituksena on lisätä kurssilaisten mahdollisuuksia havaita erilaisia rentoutumisen keinoja.	keskusteluun? Tapahtuuko ymmärrystä ja oppimista?	
--	---	--	---	--

Tunnin pitäjä: Petri Mononen

Opetettava ryhmä, aika ja paikka: Elixialaiset, 16.6.2005 klo 8.00-9.00, Aalto Alvari

Tunnin aihe: 2. Vesirentoutuminen

Yleistavoitteet: Välineistä syliotteeksi, eli vedenpäälliset rentoutusharjoitukset, johdatus veden alaisiin rentoutuksiin

Mitä teen?	Miten teen?	Miksi?	Onnistuuko tekeminen?	AI K A
Omaehtoinen rentoutuminen parin kanssa	Kurssilaiset saavat parin kanssa valita edellisen kerran rentoutumisvälineet ja kokeilla rentoutumista heti alkuun.	Onko muistissa vielä edellinen kerta ja jokainen saa valita oman lähtötasonsa ja mieltymystensä mukaisen tason.	Näkykö epävarmoja vai varmoja katseita ja otteita? Miltä jokaisesta tuntuu	8 min
Alkubriiffi vedenpäällisen rentoutuksen ilman välineitä	Näytän ja havainnoin vedenpäällisen rentoutuksen otteen (hyvä kontrolli päähän, sitä käsillä	Motivointi ja itseluottamuksen luonti sekä tiedon lisääminen.	Nouseeko kysymyksiä esille?	2 min

Vedenpäälliset rentoutukset ilman välineitä	rentoutujan haluamalla tavalla tukien) ja menetelmiä, kuten keinutuksen sivuttain ja eteen taakse. Lisätään pikku hiljaa kerälle vienti sekä suoraksi meneminen. Kokeillaan edellä mainittujen onnistumista ja soveltamista.	Vedenpäälliset menetelmät ilman välineitä on erittäin hyvä rentoutumiskeino (tuttuus ja turvallisuus). Syvälinen oppiminen sekä rentoutumisen ottamiseen että antamiseen tapahtuu omien kokemusten kautta	Uskaltavatko kurssilaiset sekä rentoutua että antaa rentoutumista ilman välineitä? Vastaako pari liikkeisiin, jännitetäänkö vartaloa? Uskaltaanko purkaa jännitys? Miltä kurssilaisista tuntuu? Pystytäänkö aistimaan rentoutujan fiiliksiä? Asennon ja otteen kokemukset?	10 +1 0 mi n= yht 20 mi n
Keskustelua yhdessä sekä uusien liikkeiden demonstroiminen	Keskustellaan edellisistä kokemuksista yhdessä toisia kuunnellen ja tukien. Samalla näytän uudet liikkeet.	Jotta voidaan jakaa tuntemuksia ja jotta pystyn tarttumaan kurssilaisten tuntemuksiin ja kokemuksiin. Opetus-oppimisprosessin tukeminen.	Syntykö ahaa-elämyksiä ja keskustelua. Ohjaus keskustelemaan parin kanssa. Miltä liikkeet tuntuivat?	2 mi n
Vedenpäälliset rentoutukset jatkuvat	Otetaan lisää liikkeitä avuksi, annetaan rentoutujan vain olla häntä alaselästä ja takaraivosta tukein. Mukaan otetaan myös ympärimenot. Edellisten yhdistely.	Lisätään kurssilaisten vedenpäällisiä rentoutusliikkeitä	Miltä uudet asennot ja liikkeet kurssilaisista tuntuvat, tapahtuuko rentoutumista?	12 +1 2 mi n = 24 mi n

Loppukeskus telu yhdessä	Keskustellaan ja jaetaan kokemuksia yhdessä toisia kuunnellen.	Tarkoitus on auttaa kurssilaisia omassa oppimisessa ja lisätä ymmärrystä vesirentoutumista sekä yleensä rentoutumista kohtaan	Joko tapahtuu myönteistä tai toisen sanojen tukemista? Minkälaisia tuntemuksia vedenpäälliset liikkeet herättivät? Pystyttiinkö rentoutumaan?	4 mi n
Lopuksi demonstroin ensi kerran vedenalaisia liikkeitä	Jos aikaa on niin liikkeitä kokeillaan jo parin kanssa, jos ei, niin näytän niitä vain itse.	Motivointi ja turvallisuuden tunteen herättäminen ensi kertaa varten		2 mi n

Tunnin pitäjä: Petri Mononen

Opetettava ryhmä, aika ja paikka: Elixialaiset, 22.6.2005 klo 20.00-21.00, Elixia

Tunnin aihe: 3. rentoutumiskerta salissa

Yleistavoitteet: Rentoutuminen suggestion avulla

Mitä teen?	Miten teen?	Miksi?	Onnistuuko tekeminen?	AIK A
Hengitysh arjoitukset	Oikea hengitystekniikka maaten kätet kyljissä niihin hengitellen rauhassa jokaisen keskittyessä omaan suoritukseen. Samalla kuunnellaan runo ”Kiire, seis”.	Oikea hengitystekniikka auttaa rentoutumaan sekä on perusta rentoutumiselle, rentouttaa sisäelimiä ja keskushermostoa, parantaa ääreisverenkiertoa(tuttuus turvallisuus). Runon kuunteleminen vaatii keskittymistä, mutta samalla auttaa kiinnittämään huomiota muualle.	Onnistuuko hengitys kylkiin, entäs miekkalisäkkeen ja navan välisen matkan eron vaihtuvuus? Tauko hengityksen välillä? Miltä runo maistuu kurssilaisista, vaikutukset? Mitä huomataan, opitaan?	5 min
Keskustel ua edellisestä	Yhdessä	Keskustelun tärkeys=>motivointi tekemiseen!!!!	Edellisten asioiden läpikäyntiä, eli pystytäänkö prosessoimaan	3 min

Suggestio rentoutus	jutellen edellisistä kerroista ja kokemuksista, sekä syvennetään kurssilaisten tietämystä rentoutumisest a.		edellistä? Minkälaisia fiiliksiä heille heräsi yksilötasolla?	45 min
	Luen Taru Leppäsen kirjasta: ”Rentoutumine n – avoin ovi jaksamiseen” suggestiorento utuksen Yhdessä keskustellaan tuntemuksista ja mietitään opittuja asioita.	Suggestiorentoutuksen tärkeys. Aistia jännitystä, painoa, keveyttä, eläytyä tarinaan. Kehon ja mielen hallintaa ja rentoutumista. Keskittymisharjoitus. Jotta teko ja ymmärrys kulkisivat käsi kädessä ja jotta pystyn tukemaan oppilaiden oppimisprosessia ja tuntemuksia.	Näkykö rentoutuminen hengityksen muuttumisena, kasvojenilmeenä? Nukahtaako joku? Osallistuvatko kaikki keskusteluun? Tapahtuuko ymmärrystä ja oppimista?	5 min

Tunnin pitäjä: Petri Mononen

Opetettava ryhmä, aika ja paikka: Elixialaiset, 23.6.2005 klo 8.00-9.00, Aalto Alvari

Tunnin aihe: 3. Vesirentoutuminen

Yleistavoitteet: Vedenpäällisiä sekä vedenalaisia rentoutusliikkeitä

Mitä teen?	Miten teen?	Miksi?	Onnistuuko tekeminen?	AIK A
Omaehtoinen rentoutumine n parin kanssa	Kurssilaiset saavat parin kanssa valita edellisten kertojen rentoutumisliikkeist ä tai välineistä mieheisensä ja kokeilla rentoutumista heti alkuun.	Onko muistissa vielä edellinen kerta ja jokainen saa valita oman lähtötasonsa ja mieltymystensä mukaisen tason.	Näkykö epävarmoja vai varmoja katseita ja otteita? Miltä jokaisesta tuntuu tämän rentoutuksen jälkeen?	4+4 min =8 min
		Motivointi ja		2 min

Alkubriiffi vedenalaisiin rentoutusliikkeisiin	Kerron ja havainnoin vedenalaisen rentoutuksen otteen (hyvä kontrolli päähän, sitä käsillä rentoutujan haluamalla tavalla tukien) ja merkinannon tärkeyden.	itseluottamuksen luonti sekä tiedon lisääminen.	Nouseeko kysymyksiä esiin?	
Vedenalaiset rentoutukset pareittain	Liikkeinä veden alle viennit sekä maaten että istuen. Keinutukset sivuttain ja eteen taakse. Äskeisiä liikkeitä ja otetta kokeillaan nyt pareittain	Vedenalaiset liikkeet ovat erittäin rentouttavia. Uuden elementin kokeilua, elämyksiä, rentoutumista? Jotta voidaan jakaa tunteuksia ja jotta pystyn tarttumaan kurssilaisten tunteuksiin ja kokemuksiin. Opetus-oppimisprosessin tukeminen. Turvallisuuden lisääminen ja ylläpitäminen	Uskaltavatko kurssilaiset sekä rentoutua että antaa rentoutumista veden alla? Vastaako pari liikkeisiin, tämä näkyy vartalon jännittämisenä? Uskalletaanko purkaa jännitys? Syntyykö ahaa-elämyksiä ja keskustelua. Ohjaus keskustelemaan parin kanssa. Miltä liikkeet tuntuivat? Luotettiinko pariin? Pystyttiinkö aistimaan rentoutujan fiiliksiä?	10+1 0 min = yht 20 min 2 min
Keskustelua yhdessä	Keskustellaan edellisistä kokemuksista yhdessä toisia kuunnellen ja tukien.			

Vedenalaiset rentoutukset jatkuvat	Otetaan lisää liikkeitä. Mukaan otetaan myös ympärimenot ja pidemmät liikkeet sivuttaisiin sekä jalkojen vienti olkapäille, eli rentoutuminen pää alaspäin. Sekä edellisten yhdistely.	Lisätään kurssilaisten vedenalaisia rentoutusliikkeitä. Eli tiedon ja taidon lisääminen. Sovelluskyvyn lisääminen.	Miltä uudet asennot ja liikkeet kurssilaisista tuntuvat, tapahtuuko rentoutumista? Luotetaanko pariin, intiimisyys? Rikkoutuuko rajat?	11+1 1 min
Loppukeskustelu yhdessä	Keskustellaan ja jaetaan kokemuksia yhdessä toisia kuunnellen.	Tarkoitus on auttaa kurssilaisia omassa oppimisessa ja lisätä ymmärrystä vesirentoutumista sekä yleensä rentoutumista kohtaan	Joko tapahtuu myötäelämistä tai toisen sanojen tukemista? Vedenalaisten liikkeiden hyvät ja huonot puolet?	4 min
Lopuksi demonstroin ensi kerran vedenalaisia liikkeitä	Jos aikaa on niin liikkeitä kokeillaan jo parin kanssa, jos ei, niin näytän niitä vain itse.	Motivointi ja turvallisuuden tunteen herättäminen ensi kertaa varten		2 min

Tunnin pitäjä: Petri Mononen

Opetettava ryhmä, aika ja paikka: Elixialaiset, 29.6.2005 klo 8.00-9.00, Aalto Alvari

Tunnin aihe: 4. Vesirentoutuminen

Yleistavoitteet: Vedenpäällisiä sekä vedenalaisia rentoutusliikkeitä

Mitä teen?	Miten teen?	Miksi?	Onnistuuko tekeminen?	AIK A
Omaehtoinen rentoutuminen parin kanssa	Kurssilaiset saavat parin kanssa valita edellisten kertojen rentoutumisliikkeistä tai välineistä mieleisensä ja kokeilla	Onko muistissa vielä edellinen kerta ja jokainen saa valita oman lähtötasonsa ja mieltymystensä mukaisen tason.	Näkyykö epävarmoja vai varmoja katseita ja otteita? Miltä jokaisesta tuntuu	5+5 min =10 min

Alkubriiffi uusiin vedenalaisiin rentoutusliikkeisiin	rentoutumista heti alkuun. Demonstroin uudet liikkeet jonkun kanssa.	Motivointi ja itseluottamuksen luonti sekä tiedon ja taidon lisääminen.	Tuleeko kysymyksiä?	2 min
Vedenalaiset rentoutusliikkeet	Uusina liikkeinä jalkovälistä viennit sekä kuperkeikat eteen ja taakse	Haastetta jo taitureille, jotta motivaatio säilyy. Yhä syvemmän rentoutumistunteen saavuttamiseksi. Näihin liikkeisiin ollaan tähdätty.	Uskaltavatko kurssilaiset sekä rentoutua että antaa rentoutumista veden alla? Uusien liikkeiden käyttäminen? Vastaako pari liikkeisiin, tämä näkyy vartalon jännittämisenä? Uskaltaanko purkaa jännitys? Miltä kurssilaisista tuntuu? Pystytäänkö aistimaan rentoutujan fiiliksiä?	8+8 min = yht 16 min
Keskustelua yhdessä	Keskustellaan edellisistä kokemuksista yhdessä toisia kuunnellen ja tukien.	Tarkoitus on auttaa kurssilaisia omassa oppimisessa ja lisätä ymmärrystä vesirentoutumista sekä yleensä rentoutumista kohtaan	Syntyykö ahaa-elämyksiä ja keskustelua? Miltä vedenalaiset rentoutumisliikkeet ovat tuntuneet?	2min
Vedenalaiset rentoutukset jatkuvat	Nyt kurssilaiset saavat itsenäisesti käyttää opittuja liikkeitä rentoutujan valinnan mukaan. Käydään läpi mahdollisimman monet liikkeet.	Kurssilaiset saavat antaa kokonaissuorituksen toisilleen. Palautetaan kaikki vielä mieliin ja toisaalta rentoutuja saa niitä liikkeitä, mitä haluaa.	Miltä asennot ja liikkeet kurssilaisista tuntuvat, tapahtuuko rentoutumista? Luotetaanko pariin, uskaltaanko liikkeitä käyttää ja soveltaa?	15+ 15 min

Loppukeskus telu ja kiitoksien jakaminen yhdessä	Keskustellaan ja jaetaan kokemuksia yhdessä toisia kuunnellen.	Loppukeskustelussa kootaan kaikki olennainen yhteen. Tuntemuksia, fiiliksiä?	Minkälaisia kokemuksia kurssilaisilla nyt on? Osaavatko kurssilaiset nyt käyttää liikkeitä toisilleen, muille?	2 min
--	---	--	--	----------

Tunnin pitäjä: Petri Mononen

Opetettava ryhmä, aika ja paikka: Elixialaiset, 29.6.2005 klo 20.00-21.00, Elixia

Tunnin aihe: 4. rentoutumiskerta salissa

Yleistavoitteet: Autogeeninen rentoutuminen, eli keskittyminen oman itsensä rentouttamiseen

Mitä teen?	Miten teen?	Miksi?	Onnistuuko tekeminen?	AI K A
Hengitysharjoitukset musiikkia kuunnellen.	Oikea hengitystekniikka maaten kädet kyljissä niihin hengitellen rauhassa jokaisen keskittyessä omaan suoritukseen yksin, ilman minun apua.	Oikea hengitystekniikka auttaa rentoutumaan sekä on perusta rentoutumiselle, rentouttaa sisäelimiä ja keskushermostoa, parantaa ääreisverenkiertoa (tuttuus turvallisuus).	Onnistuuko hengitys kylkiin, entäs miekkalisäkkeen ja navan välisen matkan eron vaihtuvuus? Tauko hengityksen välillä?	5 mi n
Autogeeninen rentoutus	Kurssilaiset saavat lapun, jonka avulla he läpikäyvät seitsemänportaisen itsenäisen rentoutumisen.	Autogeeninen rentoutuminen on ollut koko kurssin tavoite. Jokaisen on hyvä itse tiedostaa itselle sopivat menetelmät ja keinot rentoutumiseen.	Sujuuko itsenäinen työskentely ja näkyykö rentoutuminen esimerkiksi hengityksen muuttumisena, kasvojenilmeenä?	35 mi n
Loppukeskustelu	Yhdessä mietitään käytyjä ja opittuja	Jotta teko ja ymmärrys kulkisivat käsi kädessä	Osallistuvatko kaikki	10

	sekä asioita että menetelmiä läpi	ja jotta pystyn tukemaan oppilaiden oppimisprosessia.	keskusteluun? Tapahtuuko ymmärrystä ja oppimista sekä asioiden selkiytymistä?	min
Loppukyselyn huolellinen täyttäminen	Jokainen täyttää loppukyselyn itsenäisesti	Oppimisprosessin tarkastelua ja kurssin tulosten selvittämiseksi.	Miltä kurssi on tuntunut? Mitä on opittu ja miksi? Mitä olisi pitänyt tehdä toisin? Osaavatko kurssilaiset soveltaa menetelmiä omassa arjessaan tästä lähtien?	10 mi

LIITE 6 Autogeenisten perusharjoitusten tehtävämonisteet

Autogeeninen rentoutuminen

29.6.2005

On menetelmä, jossa rentoutuja itse rentouttaa itsensä. Seuraavassa on neuvoja, jotka mahdollistavat ja helpottavat turvallisen rentoutumiskokemuksen tuntemisen. Kun noudatat näitä, opit rentoutumaan jopa 30 sekunnissa. Muista, että vain harjoitus tekee mestariksi! Mitä useammin harjoittelet, sitä paremmaksi tulet. Suositus on 15-20 minuuttia päivittäin tai aina tarpeen tullen.

1. *Opettele rentoutumaan heti alusta lähtien sinulle itsellesi hyvässä asennossa (istuen, selällään, mahallaan, miten vain) ja paikassa.*
2. *Määrittele harjoituksen tavoite (stressinpoisto, ongelmanratkaisu, virkistytminen, esitelmään/kilpailusuoritukseen valmistautuminen jne.).*
3. *Aseta harjoitukselle kesto, joka on alussa pidempi kuin jo harjoitelleella.*
4. *Anna itsellesi turvalauseke. Esim. ”Harjoittelen seuraavaksi 15 minuutin ajan rentoutumista.*
Halutessani voin välittömästi – milloin vain – herätä, olla toimintakykyinen ja valpas.”
5. *Opettele ja harjoittele oma herätyksesi. Esim. ” Kun lasken mielessäni numerot viidestä yhteen, piristyn jokaisella numerolla. Kun pääsen numeroon yksi, olen virkeä, täysin elinvoimainen ja kaikki elintoimintani ovat palautuneet.*
6. *Käytä positiivisia sanoja ja lausekkeita, koska aivot eivät rekisteröi negatiivisia sanoja,*
kuten älä tai kipu Tunne siis, kuinka esimerkiksi hartiasi rentoutuvat.
7. *Kun harjoittelet itserentoutumista, aloita perusharjoituksista, kuten hengitysharjoituksista Jacobsonin tekniikasta tai mielikuvarentoutumisesta.*
8. *Pidä kirjaa rentoutumisestasi. Kirjaaminen auttaa ja nopeuttaa sinun tietäsi kohti tavoitteitasi.*

Seuraavaksi on erilaisia perusharjoituksia, joiden avulla voit harjoitella autogeenistä rentoutumista. Muista, että rentoutua voi monella tavalla ja nämä ovat vain esimerkkejä tavoista, joilla rentoutuminen onnistuu.

1. Hengitysharjoitus

Ota itsellesi hyvä asento ja keskity hengittämään koko ajan syvään sekä sisään että ulos. Pidä uloshengityksen jälkeen pieni tauko (pituudeltaan noin 1/2 uloshengityksen pituudesta) ja pyri hengittämään kylkiisi. Paina hartian alas, mikäli ne hengityksen mukana pyrkivät nousemaan ylös.

Keskity hengitykseesi. Tarkkaile vain hengitystäsi muuttamatta sitä. Pane merkille hengitätkö syvään, pinnallisesti, hitaasti vai nopeasti. Sinun ei tarvitse tehdä mitään, voit vain huomioida hengityksesi ja huomata, miten ilma virtaa sisään ja ulos. Ole rauhassa 2-3 minuuttia ja anna hengityksen virrata vapaasti omaan tahtiisi...

2. Progressiivinen (Jacobssonin menetelmä) rentoutus

Tämä rentoutusmenetelmä toimii jännitys-rentous periaatteella ja tarkoituksena on oppia aistimaan paremmin kehon jännitystiloja. Harjoituksen eteneminen lyhyesti:

- Sulje silmäsi ja hengitä syvään muutama kerta.
- Rauhoita mielesi.
- Keskity pelkkiin jalkateriisi. Jännitä jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin veltoiksi. Aisti äskeisten tuntemuksien ero.
- Jatka samalla jännitys/rentous -periaatteella edeten koko kehosi varpaista päähän ja kasvojen lihaksiin asti.
- Yritä jännittää aina vain yhtä, määrättyä kohtaa kehossasi.
- Aisti lopuksi koko kehon rentouden tunne. Nauti tunteesta.
- Herättele lopuksi itsesi liikuttelemalla hiljalleen sormiasi ja varpaitasi.
Tunne miten virkeys on levinnyt kehoosi. Venyttele aivan kuin heräisit aamulla omasta sängystäsi.

Olet virkeä ja täynnä hyvää mieltä ja energiaa!

3. Autogeeninen perusharjoitus

Seuraavassa on autogeeninen perusharjoitus. Voit halutessasi muuttaa sanoja ja lauseita sinulle sopiviksi

Minun on hyvä olla.

Vasen käteni tulee painavaksi, raskaammaksi, raskaammaksi, lyijyn raskaaksi.

Minun on hyvä olla.

Oikea käteni tulee painavaksi, raskaammaksi, raskaammaksi, lyijyn raskaaksi.

Minun on hyvä olla.

Vasen jalkani tulee painavaksi, raskaammaksi, raskaammaksi, lyijyn raskaaksi.

Minun on hyvä olla.

Oikea jalkani tulee painavaksi, raskaammaksi, raskaammaksi, lyijyn raskaaksi.

Minun on hyvä olla.

Vasen käteni tulee lämpimäksi, lämpimämmäksi, lämpimämmäksi, miellyttävän lämpimäksi.

Minun on hyvä olla.

Oikea käteni tulee lämpimäksi, lämpimämmäksi, lämpimämmäksi, miellyttävän lämpimäksi.

Minun on hyvä olla.

Vasen jalkani tulee lämpimäksi, lämpimämmäksi, lämpimämmäksi, miellyttävän lämpimäksi.

Minun on hyvä olla.

Oikea jalkani tulee lämpimäksi, lämpimämmäksi, lämpimämmäksi, miellyttävän lämpimäksi.

Minun on hyvä olla.

Sydämeni lyö tasaisesti, rauhallisesti ja voimakkaasti	1 – 4 x
--	---------

Hengitykseni on kevyttä, rauhallista ja helppoa	1 – 4 x
---	---------

Rintakehässäni on hyvä olo	1 – 4 x
----------------------------	---------

Vatsani on pehmeä ja rauhallinen	1 – 4 x
----------------------------------	---------

Vatsassani on hyvä olo	1 – 4 x
------------------------	---------

Otsani on viileä ja ajatukseni ovat kirkkaat ja selkeät	1 – 4 x
---	---------

Voit lisätä mielessäsi positiivisia suggestioita!

Kun lasken 5 -1, palaan arkitietoisuuteen virkeänä, rentona, ehjänä ja kokonaisena 5, 4, 3, 2, 1.

4. Autogeeninen rentoutus

Tässä menetelmässä on seitsemän eri vaihetta. Harjoituksessa edetään vaihe vaiheelta ja jokainen vaihe tulisi oppia hyvin ennen kuin siirrytään seuraavaan vaiheeseen. Harjoituksessa on tarkoitus suggeroida itsensä rauhalliseen oloon ja oppia tuntemaan painon- sekä lämmöntunne kehossa.

1. Vaihe: Sulje silmäsi ja keskity mielen rauhoittamiseen. Hengitä syvään ja toista mielessäsi "Olen täysin rauhallinen"

2. Vaihe: Käy kehon osat läpi ajatellen jokaiseen jäseneen/kehon osaan valtava painontunne. Toista mielessäsi "Olen täysin rauhallinen"

3. Vaihe: Keskity nyt lämmöntunteeseen ja aisti samalla tavalla kuin kohdassa 2 koko keho läpi lämpöä tuntien. Sano taas lopuksi itsellesi "Olen täysin rauhallinen"

4. Vaihe: Sano itsellesi "Sydämeni lyö rauhallisesti ja tasaisesti. Olen täysin rauhallinen".

5. Vaihe: Toista itsellesi "Hengitykseni on rauhallinen ja tasainen. Olen täysin rauhallinen".

6. Vaihe: Mieti mielessäsi "Vatsanpohjani säteilee lämpöä. Olen täysin rauhallinen".

7. Vaihe: Keskity ajattelemaan "Otsani on miellyttävän viileä. Olen täysin rauhallinen".

Harjoitus lopetetaan aina varovaiseen itsensä herättelyyn. Lopuksi itselle toistetaan aina sanat "Tunnen itseni valppaaksi. Olen energinen ja pirteä".

Esimerkkilähteet:

Kataja, Jukka. 1996 & 2003. Rentoutumisen työkirja & Rentoutuminen ja voimavarat. Leppänen, Taru. 2000. Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen.