



UNIVERSITY OF TARTU

Embodied cognition- kehaline tunnetus

Anu Sööt

Sotsiaal- ja haridusteaduskond, 3. aasta
doktorant, juhendajad Äli Leijen (TÜ) ja Eeva
Helena Anttila (Helsingi Teatriakadeemia)



Sissejuhatus

<https://www.youtube.com/watch?v=QtMzMW4pOB0>

SA Archimedese Eduko büroo ja Huvitava Kooli poolt algatatud uudsete õpitoodete ja õppemeetodite konkurss. Ainetunnid loovtantsu kaudu (Sööt, 2014).

Eriauhind „Kehaline liikumine“

<http://eduko.archimedes.ee/opitoodete-konkurss/eriauhinnad>



Teemad, millega tegelen

- 1. aasta – refleksioon
- 2. aasta - kaasaegne tantsupedagoogika – 21. sajandi väljakutsed
- 3. aasta - kehaline tunnetus (*embodied cognition*), somaatiline ja holistiline vaade
- 3. aasta – kehaline refleksioon ...



Refleksioon (Dewey, 1933)

- Mistahes uskumuste või teadmiste aktiivne, püsiv ja tähelepanelik vaatlus alustel, mis seda toetavad ja edasistel järeldustel/tulemustel, mille poole see suundub.
- Refleksioon on keeruline, jõuline, intellektuaalne ja emotsionaalne tegevus, mis nõuab aega. Sageli saab see alguse kahtlusest või isegi segadusest ja nõuab otsinguid, et leida mingigi asitõend, mis “lahendab, selgitab või tegeleb mõnel muul viisil antud kahtlusega”.



Refleksioon (Rodgers, 2002)

- Refleksioon on tähendust loov protsess, mis annab õppijale võimaluse liikuda ühest kogemusest teise, mõistes paremini oma seost teiste (inimeste) kogemuste ja ideedega.
- Refleksioon on süstemaatiline ja distsiplineeritud mõtlemisviis, mis koosneb järgmistest faasidest: kogemuse spontaanne tõlgendamine; antud kogemustest tekkivate probleemide ja küsimuste loetlemine; antud probleemidele võimalike selgituste väljatoomine; antud selgituste arendamine ja testimine/kontrollimine; püüe probleemid lahendada või nendega elama õppida.



Refleksioon (Rodgers, 2002)

- Refleksioon peab aset leidma teiste inimestega suheldes. See on väga tähtis just seepärast, et oma ideede või mõtete selge väljendamine teistele inimestele paljastab inimese mõtlemise tugevused ja nõrkused.
- Refleksioon nõuab suhtumist/hoiakut, mis väärtustab inimese enda ja teiste personaalset ja intellektuaalset arengut. Dewey rõhutas, et just see hoiak võib kas avada või takistada tee õppimisele. Teadlikkus oma hoiakute ja emotsioonide suhtes omab olulist osa refleksiooni praktikas.



Kaasaegne tantsupedagoogika – 21. sajandi väljakutsed (Sööt & Viskus, 2013)

- Tantsuhariduse pedagoogiline praktika on viimaste aastakümnete jooksul märgatavalt muutunud.
- Tantsupedagoogika on traditsiooniliselt juhindunud õpetamise mudelist, mille käigus õpilased õpivad õpetaja kui eksperdi poolt ettenäidatud kindlaid liigutusi imiteerides. Paljude õpetajate jaoks on sellisena tantsu õpetamine kõige mugavam, sest nii õpetati kunagi neid.
- Kaasajal on aga laialt levinud teadmine, et tantsu õpetamine hõlmab endas palju enam kui vaid tantsutehnika äraõpetamist ja kontrolli, ning et õpetajad vajavad õpilaste motiveerimiseks ja kaasamiseks väga mitmekülgseid õpetamisstrateegiaid.



Kaasaegne tantsupedagoogika – 21. sajandi väljakutsed (Sööt & Viskus, 2013)

Kaasaegse tantsupedagoogika üldised arengusuunad ja väljakutsed:

1. Tantsuõpetaja haridus holistilise mudeli suunal
2. Eneseregulatsioon ja refleksioon õppimises
3. Somaatiline lähenemine
4. Tants kui kunstivorm suhtes tantsupedagoogikaga
5. Koostöövormid kunstiliikide vahel, uue tehnoloogia ja massimeedia osa tantsuhariduses
6. Multikultuurne lähenemine
7. Soolisus ja seksuaalsus



Kehaline tunnetus (*embodied cognition*)

- Hõlmab inimese kogu organismi nii seest välja kui väljast sisse. Täpsemalt- kõik meid ümbritsevast keskkonnast tulevad mõjutused- lõhn, maitset, liikumised, emotsioonid, kõik sensoorsed mõjutused- mõjutavad meie meelt (*mind*) .
- Meel omakorda mõjutab meie väljapoole suunatud käitumist. Meel on kui vahejaam, mis võtab läbi kehalise kogemuse signaale vastu ja saadab neid läbi kehalise reaktsiooni, tegevuse, väljenduse välja uueks tegevuseks. Ehk siis see on kui suur ring, mis ei katke.



Kehaline tunnetus

- EC uurijad toovad välja, et me saame oma kehalise kogemuse kaudu mõjutada meelt.
- Nt jooga filosoofia järgi saame me teatud keha asenditega muuta meeleseisundit- vajadusel seda rahustada, lõdvestada jne. Teada on, et kehaline aktiivne tegevus, nt mõõdukas sport tekitab peale tegevust hea ja meeldiva enesetunde.
- Samuti, meie meeleseisund mõjutab meie kehalist olemist. Kui oleme rõõmsad, õnnelikud, on see näha ka kehas. Mures olles vajume justkui kokku jne. Olles ühiskonnas sotsiaalselt aktsepteeritud, väljendab seda ka meie keha. Kui oleme rõõmsad, siis naeratame.



Somaatiline vaade (Mägi, 2014)

- Somaatiline liikumine küsib: Miks ma liigun? Mis mind liigutab? Mis on objektiivne teadmine? Iga tantsutehnika või liikumispraktika treening muudab inimese kehakuvandit ning tekitab teatud tüüpi närvisüsteemi organiseerituse, mis annab teatud lihastoonuse.
- Kõik somaatilise liikumise erinevad meetodid peavad aju kõrgeimaks funktsiooniks teadlikkust, kus fookus on mitte liigutuse eesmärgil vaid selle teekonna teadvustumisel.
- Somaatilise liikumise meetodeid kasutatakse vigastuste puhul ning teraapias, samuti loovtantsus.



Kehaline refleksioon

Erineval moel on kehalist refleksiooni lahti seletanud erinevad autorid:

- *This mode of reflection is what I shall call an embodied mode of reflection, in that it arises through the bodily, lived experience of the practitioner and is revealed in action (Kinsella, 2007).*
- *We know more we can tell (Polanyi, 1967).*
- *Words have different meanings to different individuals, and words cannot directly and completely represent our lived experiences (Stinson, 2004).*
- *We can think only with what we know „in our bones“, and that attending to the sensory, followed by reflection (Stinson, 2004).*



Kehaline refleksioon

- Miks me peaks lähtuma-toetama kehalist refleksiooni tantsuõpetamisel?
- Polanyi's (1967) *tacit knowledge* järgi käitume sageli alateadlikult ega oska seda sageli sõnadesse panna. Näitena võib tuua rattaga sõitmise või mõne muu situatsiooni, kus me ei oska justkui seletada, kuidas me seda teeme. Kuidas vaikivat teadmist transformeerida teadlikuks? Kas refleksioon on siin kuidagi abiks?
- Eesmärk on reflekteerimist ja kehalist tunnetust rohkem teadvustada, toetada õpetaja refleksiooni suunamise kaudu, teadvustades ja väärtustades ka tundeid, meelte kogemusi, intuitsiooni, keha-meele ühtsust nii enda kui õpilaste vaatenurgast, keskenduda nende märkamisele, mitte allasurumisele.



Kehaline refleksioon

Refleksiooni lähtepunktid võiksid olla

- Mis oli tähenduslik situatsioon sinu jaoks?
- Mida sina tegid, mõtlesid ja tundsid?
- Mida õpilased tegid, mõtlesid ja tundsid?
- Mis oli ideaalne lahendus, milleni soovisid jõuda?
- Millised olid piiravad asjaolud jõudmaks ideaalse lahenduseni?
- Mis on sinu iseloomulikud tugevad küljed, mis aitavad sind keerulistes olukordades paremini toime tulla?
- Mis on/ mida tähendab sinu jaoks keha-meele (*body-mind*) ühtsus?
- Kuivõrd aitab keha-meele ühtsuse teadvustamine leida sul üles enda tegelikud soovid?
- Kuidas mõjutab sinu keha-meele seisukord sinu õpetamist ja õpilaste vastuvõtlikkust?



Kehaline refleksioon

- Kas ja kuidas sinu miimika, žestid, keha asendid väljendavad sinu keha-meele seisukorda?
- Kas ja kuidas võivad sinu miimika, žestid, keha asendid mõjutada õpilasi õpetatava vastuvõtmisel ja tunnis osalemisel?
- Mis toetab sind sinu õpetamisprotsessis?
- Kuidas saaksid oma tugevaid külgi õpetamisel aktiveerida?
- Kas ja kui palju pöörad keha-meele ühtsusele/ seisukorrale enne õpetamist ja õpetamisel tähelepanu?
- Kas ja kuidas tegeled enne õpetamist ja õpetamisel enda tugevuste teadliku aktualiseerimisega?
- Kas enda tugevuste teadvustamine aitab sul käituda õpetamisel enesekindlamalt?



Kehaline refleksioon

- Kas ja kuidas pöörad teadlikult tähelepanu õpilaste keha-meele ühtsusele?
- Kas ja kuidas õpetad õpilasi sellest lähtuvalt tegutsema?
- Kas ja kuidas võib õpilaste keha-meele seisukord mõjutada nende võimekust ja tunnis kaasategemist?
- Milliseid uusi teadmisi enda kohta (somaatilisi) kui õpilaste kohta (sotsiaalseid) said sellest õpetamiskogemusest?
- Mida teed järgmine kord teisiti enda vaatenurgast?
- Mida teed järgmine kord teisiti õpilaste vaatenurgast?



Kehaline refleksioon

- Kuigi tants justkui tegeleb kehaga ja selle teadlikkusega, siis on võimalik, et somaatiline vaatepunkt või teadlikkus on alla surutud kas õpetaja, koreograafi, treeneri või iseenda poolt, et mitte märgata seespool toimuvaid protsesse. Kas eduelamuse või muude ambitsioonide saavutamiseks.
- Kuigi somaatiline printsiip on tantsija koolitamises olnud juba pikka aega kasutusel, siis käesolev eesmärk on tuua see teadmine ka pedagoogikasse, haridusse.
- Kuidas see teadmine mind õpetajana aitab? Kuidas see aitab minu õpilastel õppida? Mis aitab minu õpilastel õppida?



Kehaline refleksioon

- Tantsukunst on oma olemuselt kõige kehalisem kunst, andes hea eelvõimaluse läbi selle oma keha, selle signaale, mis tulevad sisse ja mis lähevad välja, tundma õppida.
- Mida teadlikumaks endast muutun, seda paremini suudan edastatavat materjali edasi anda, enda jaoks on selge, miks seda nii teen. Läbi enda mõistmise mõistan ka teisi paremini.
- *CONCLUSION: EMBODIED REFLECTION—MIND AND BODY, THOUGHT AND ACTION* (Kinsella, 2007).



Täna tähelepanu eest!