

”

## OLEN IHANA KOKONAAN

KAROLIINA VALONTAIVAL, 36, TYÖSTÄÄ KEHOSUHDETTAAN TANSSILATTIALLA. 5RYTMIA-TANSSI AUTTAA HYVÄKSYMÄÄN MYÖS NE KEHONOSAT, JOTKA ENNEN OLIVAT INHOKKEJA.

SANNA-KAISA HONGISTO kuvat ELINA SIMONEN



llaan opiskelijajabienleiden jatkoilla Skotlannin Edinburgissa

syksyllä 2005. Joku laittaa CD-levyn soimaan pimeässä olohuoneessa.

Ihmiset alkavat tanssia ja samalla keskustella kummallisilla termeillä: sopsisiko kappale paremmin flowing-rytmiin vai kenties staccatoon?

**Karoliina Valontaival** istuu kuuntelemissa. Sitten hän menee mukaan, ja tanssiminen tuntuu yllättävän hyvältä. Joku mainitsee lajin nimen: 5Rhythms.

Seuraava päivä on sunnuntai. Karoliina googlettaa termin ja huomaa, että Edinburgissa on kolme lajin opettajaa. Tiistaina hän menee ensimmäiselle tanssitunnilleen.

Erikokoisia, -muotoisia ja -ikäisiä kehoja virtaa ympärillä. Koreografioita ei ole. Keho vain löytää tapoja liikkua musiikin mukaan. Näinkö hyvältä liikkuminen voi tuntua, Karoliina ihmettelee.

Tanssi johdattaa hänet riemulliseen ekstaasiin, jossa hän tuntee kuin laajentuvansa. Hän on nyt-hetkessä enemmän kuin koskaan ennen. Mielessä käy jopa oivallus: *This is it*. Tämä on sitä, mitä haluan tehdä.

Tanssitunnille on pakko päästä uudestaan.

### Maailman kömpelöin

Karoliina on nykyisin Suomen ensimmäinen sertifioitu 5Rytmiä-tanssin opettaja. Tanssi on muuttanut hänen suhdettaan omaan kehoonsa. Ja se muutos on ollut valtava.

Vielä aloittaessaan kemian opiskelua Edinburgissa 2000-luvun alussa hän ajatteli



Suomen ensimmäinen 5Rytmiä-tanssin opettaja Karoliina Valontaival muutti lapsena jatkuvasti ja kävi yhteensä 11 koulua kahdessa eri maassa. Tanssin avulla hän on löytänyt kodin tunteen omasta kehostaan.



Koronavuoden aikana Karoliina on pitänyt tanssintunteja etäyhteydellä. Elokuussa hän järjesti Helsingin Suomalaisessa työpajan, jossa tanssittiin myös ulkona.

olevansa maailman kömpelöin ihminen. Hän oli koko nuoruutensa välttellyt koordinaatiota vaativia lajeja, kuten aerobicia. Itselleen sopivana liikuntana hän piti lähinnä joukkueurheilua, esimerkiksi jalkapalloilua.

Ammatillisena haaveena oli pelastaa maailma tieteen keinoin. Tanssi sopi hänen mielikuvissaan aivan toisenlaisille ihmisille: priimaballeriinoille, joilla on täydellinen vartalo ja hyvä rytmitaju.

"Minulla ei silloin ollut mitään käsitystä tanssista improvisaationa tai ajatustakaan siitä, että kuka tahansa voisi olla tanssija", Karoliina kertoo.

Kokemus omasta kömpelyydestä iskostui häneen jo lapsena. Karoliina oppi häpeämään kehossaan erityisesti jalkoja: reisiä ja sääriä. Koulun jumpatunneilta hän muistaa tilan-

teen, jossa piti laittaa jalkaterät vierekkäin ja seistä suorassa.

"En vain pystynyt siihen, koska minulla on lievästi X-malliset jalat eli pihtipolvet."

5Rytmiä oli ensimmäinen liikuntalaji, jossa hän koki kehonsa kelpaavan sellaisenaan. Ensimmäisen tanssitunnin jälkeen kului kuitenkin vielä monta vuotta, ennen kuin hän uskalsi ajatella tanssia ammattina.

### Vapaan liikkeen aalloilla

Edinburghissa Karoliina kävi tanssitunneilla yli kahden vuoden ajan kahdesti viikossa. Tanssissa Karoliinalle erityisen merkityksellistä oli se, että lajia harrastivat kaikenlaiset ihmiset.

**"Tanssilattialla jokainen meistä opetteli olemaan oma itsensä – olemaan sellainen kuin on. Se oli armollista ja kaunista."**

**OIVALLUS 1:**  
KUKA TAHANSA VOI OLLA TANS-SIJA.

Hänen idolikseen tuli samoilla tunteilla käynyt iäkäs nainen.

"Hän viuhkoi menemään pitkä, harmaa tukka hulmuten. Inspiroiduin hänestä ja ajattelin, että haluan olla tuollainen, kun vanhenen."

5Rytmiä-tanssissa jokainen saa liikkua kuten haluaa. Välillä voi liikkua pystyasennossa, välillä lattiatasossa. Viisi erilaista musiikkityyliä – flowing, staccato, kaos, lyyrinen ja hiljentyminen – luovat harjoitukselle rakenteen.

Flowing on virtaavaa liikettä, jonka aikana virittäydytään tanssiin, saavutaan hetkeen ja juurrutaan omaan kehoon. Staccato on rytmikästä, kulmikkaa liikettä, jossa harjoitellaan oman ilmaisuuden selkeyttämistä. Kaos on nimensä mukaisesti irti päästäminen tanssiin, jossa

havahtuneensa taipumukseen suorittaa liikaa. Myös flowing-rytmiin kuuluva juurtuminen on tehnyt hänelle hyvää. Juurettomuus on nimittäin vaivannut häntä elämässä.

### Tanssi juurruttaa

Kun Karoliina oli lapsi ja nuori, hänen perheensä muutti usein. Karoliina suoritti oppivelvollisuutensa kaikkiaan 11 eri koulussa Suomessa ja Yhdysvalloissa. Perhe asui Yhdysvalloissa kahteen otteeseen.

"Jatkuva muuttaminen on pirstaloitunut ihmissuhteitani ja identiteettiäni. En ihan tiedä, mistä olen kotoisin tai mihin kuulun", Karoliina kertoo.

Hän on käsitelty irrallisuuden kokemustaan tanssissa, kehoillisin keinoin. Se on eheyttänyt. Nykyään hän kokee olonsa kotoisaksi sekä omassa kehossaan että tanssiyhteisössä.

**"Kotini löytyy tästä, omasta kehostani", Karoliina sanoo ja koskettaa hellästi rintakehäänsä ja käsivarsiaan.**

**OIVALLUS 2:**  
KOTI LÖYTYY OMASTA KEHOSTA.

Juurettomuudesta on tavallaan seurannut myös hyvää: ilman sitä Karoliina ei ehkä olisi kokenut kansainvälisyyttä niin luontevaksi, ei olisi muuttanut Edinburghiin opiskelamaan, eikä olisi tutustunut 5Rytmiä-tanssiin, jota tuohon aikaan ei vielä opetettu Suomessa.

itsestä voi ravistella pois turhat jännitykset ja estot.

Lyyrinen rytmi on mahdollisuuksien tila. Siinä voi avautua uudelle liikkeelle, leikitteilylle ja spontaanuudelle. Hiljentymisen saattelee harjoituksen loppuun rauhallisesti ja meditatiivisesti.

Aina samassa järjestyksessä toistuvien rytmien kokonaisuutta kutsutaan "aalloksi". Opettaja toimii DJ:nä ja ohjaa tuntia sanallisesti.

Alussa jotkin rytmit tuntuivat Karoliinasta vaikeammilta kuin toiset. Erityisen haastava hänelle oli ensimmäinen rytmi, flowing.

"Se oli minusta tylsää ja vaivaannuttavaa. Heräsin siinä vaiheessa, kun tuli staccato ja kunnan biitti."

Sittemmin Karoliina on saanut eniten irti juuri flowingista. Sitä tanssimalla hän kertoo



Karoliinaa kiehtoo tanssissa kehon rehellisyys. Tanssilattailta voi saada syvän yhteyden päitsi itseeseen, myös toisiin. "Sanoilla voimme valehdella, mutta keho on suora ja välitön."



Karoliina tietää, että vaikka kaikilla ei ole samanlaisia kokemuksia kuin hänellä, miltei jokaisella on haasteita kehosuhteissaan. Tyypillisesti olemme kohtuuttoman vaativia itseämme kohtaan.

Varsinkin naisten kehollisuuteen, seksuaalisuuteen ja ulkonäköön kohdistuu suuria paineita. Opimme jo nuorena esimerkiksi elokuvista, että seksikkäällä naisella on pitkät, hoidat, suorat sääret. Moni oppii jakamaan kehonsa osiin: jotkut kehonosat ovat inhokkeja, toiset suosikkeja.

### Lempitys vapauttaa

5Rytmiä-tanssiin kuuluu terapeuttinen ulottuvuus, vaikka se ei terapiaa olekaan. Tanssin avulla voi oppia esimerkiksi hahmottamaan kehoaan enemmän kokonaisuutena, arvostamaan omia kehollisia ominaisuuksiaan ja vähentämään vertailua muihin.

5Rytmiä-tanssissa vapauttaa vaa Karoliinan mukaan se, että voi aistia kehonsa sisältäpäin. Salissa ei ole peilejä, eikä itseä tarvitse verrata mihinkään tai kehenkään. Armollisuus ja lempitys vapauttavat. Tanssilattialla Karoliina keskittyy hengitykseen ja liikkeeseen ja kohtaa tietoisesti myös jalkansa, etsii niistä herkkyyttä ja voimaa.

**OIVALLUS 4:**  
TANSSISSA VOI OPPIA ARVOSTA-MAAN MYÖS NIITÄ KEHONOSIA, JOITA ON TOTTUNUT PITÄMÄÄN HEIKKOUKSINA.

**OIVALLUS 3:**  
MILTEI JOKAISILLA ON HAASTEITA KEHOSUHTEESSAAN.

"Olen oppinut arvostamaan sitä, että jalkani kantavat minua. Ne ovat vahvat – jaksavat tanssia vaikka monta tuntia päivässä!"

Karoliina tunnustaa yhä keuvansa itsekriittisiä tai tuomitsevia ajatuksia yllättävissäkin tilanteissa. Vastikään hän näki Suomenlinnan lautala nuorten naisten seurueen ja ajatteli: noilla on tuollaiset hoidat ja ihanat jalat, ja minulla tällaiset läskit reidet ja rumat pohkeet.

Ajatus hämmensi. Karoliina joutui muistuttamaan itseään itsemyötätunnosta ja kaikista niistä hyvistä ajatuksista, joita hänellä on omasta kehostaan.

"En tiedä, pääseekö häiritsevistä ajatuksista koskaan kokonaan eroon. Voin kuitenkin laimentaa niiden voimaa ja vaikutusvaltaa", hän pohtii.

### Tie opettajaksi

Kun Karoliina vuonna 2008 palasi opintojensa jälkeen Suomeen, hän sai työpaikan lasten luontokoulun ohjaajana. Hän kouluttautui myös joogaopettajaksi. Myös tanssi veti puoleensa.

Koska Suomessa ei ollut tarjolla 5Rytmiä-tanssin opetusta, Karoliina alkoi kutsua ulkomaisia opettajia Helsinkiin pitämään tanssityöpajoja. Niis-

sä tanssittiin usein perjantai-ilta sunnuntai-iltaan, yhteensä noin 15 tuntia viikonlopun aikana.

Eräessä työpajassa Karoliina uskalsi vihdoinkin myöntää itselleen, että hän halusi 5Rytmiä-opettajaksi. Hakukelpoisuuden koulutukseen sai kuitenkin vain tanssimalla lukuisia eritasoisia työpajoja. Niinpä hän matkusti tanssin perässä Saksaan, Tanskaan, Ruotsiin, Espanjaan, Sloveniaan, Englantiin, Alankomaihin. Varsinaisen opettajankoulutus kesti vuoden ja sisälsi sekkin matkoja esimerkiksi Yhdysvaltoihin.

Karoliina valmistui koulutuksesta vuonna 2018. Nyt hänen missionaan on auttaa muita tutkimaan liikkeellä kehollisuutta ja ihmisenä olemisen maastoa.

Kun Karoliina nyt miettii suhdettaan omaan kehoonsa, mieleen nousee kuva kierteisestä simpukasta.

"Kun tyyppi simpukan sisällä kasvaa, se luo samalla uusia kierteitä kotiin, jota se kantaa mukanaan."

Eletty elämä saa näkyä kehossa, Karoliina pohtii. Suhde omaan kehoon ei tule koskaan valmiiksi, vaan se kasvaa ja muovautuu, kun itse kehittyä ja vanhenee. 🍷