

Ekstaattista liikettä

Saavun epävarmalla jännityksen ja kiinnostuksen sekoituksella saliin. Mikään seinä ei heijasta itseäni tai muita, vaan reunoja peittävät paksut vaaleat verhot. Ihmiset alkavat asettumaan pitkin salia oman kehonsa kokoisiin tiloihin kuka makoilemaan lattialle, kuka venyttelemään raajojaan. Kaikkia yhdistää pysähtyminen, jonka aistin tavasta kääntyä sisäänpäin itseen samalla, kun silmät sulkeutuvat levollisesti. Tarkkailen ympäröimääni ja kohtaan hätäisesti pari muutakin yksittäistä eksyksissä olevaa. Ohjaaja asettuu musiikin lähteen äärelle ja toivottaa kaikki tervetulleeksi äänen lämmöllään. Tästä eteenpäin ei enää puhuta seuraavaan tuntiin. Tänään saat tanssia juuri niin kuin sinusta tuntuu, kuuluu pehmeänä salin läpi. Jäykistyn hieman ja ihmettelen keinottomana annettua vapautta. Mutta miten, mitä jos en keksi mitään, mistä tiedän miltä minusta tuntuu, ja miten varsinkaan tiedän miltä se jokin tuntuu tanssin muodossa?

Olenhan minä aiemminkin tanssinut. Olen monien muiden tavoin tanssinut esittävää ja visuaalisesti kaunista tanssia, jossa ytimessä on tehdä liikkeitä oikein ja mahdollisimman virheettömästi. Jossa jatkuva palautetta saa peilikuvalta. Peilikuvani on usein ollut liian ankara ja armoton. Koreografioiden opettelussa on oma viehätyksensä ja sille paikkansa, mutta siihen on aina liittynyt jotain epämuukavuutta ja ärsytystä. En olisi pari vuotta sitten uskonut, että on edes mahdollista tanssia myös aivan toisella tavalla, joka on irrallista tavoitteista ja peilikuvan palautteesta. Nyt palautteena onkin omat tunteet ja muuttuva mysteeri sisällä, joka vie minua aina uudelleen kohti syvää nautintoa. Kohti jotain sellaista, mitä en ole ikinä ennen elämässäni kokenut.

Musiikki alkaa rauhallisena tavoittamaan mieltä ja kehoani. Ensimmäisenä rytminä on virtaus. Sisäänpäin kääntymistä, oman voiman ja kehonosien jatkumon löytämistä. Kuuntele hengitystäsi, kuuluu musiikin lomasta. Mistä päin kehoasi löydät pulppuavan lähteen, juuret? Pyrin muiden tavoin pitämään silmiäni kiinni. En halua todistaa itseäni tässä epävarmuudessa. Huijaan samalla itseäni, että näin toisetkaan eivät huomaa olemassaoloani ja liikettäni. Kurkin vähän väliä muiden tapaa liikehtiä. Ajatukseni vaihtelevat

kateuden ja myötähäpeän jatkumolla. Minäkin haluan, mutten kuitenkaan. Löydän kehostani pienen pehmeän edestakaisen liikkeen, jossa annan itseni hetken viihtyä.

Musiikki muuntuu soljuvasta teräväksi. Seuraavan rytmin, staccaton, on tarkoitus herätellä ja tutkia kehon rajoja ja löytyneen voiman suuntaamista. Missä ovat omat ääriviivasi, joiden sisällä koet olevasi elossa? Mihin ne ulottuvat ja mitä kohti ne pyrkivät? Rajat luovat selkeyttä ja turvaa, tekevät itselle sopivasti tilaa kaikelle tärkeälle. Avaan silmäni ja näen ihmisten liikkuvan määrätietoisina ja kulmikkaina. Kaikki näyttävät ihan hassuilta ja hetken ihmettelen, miksi olen täällä. Sinulla on lupa ottaa itsellesi tilaa, kuuluu lempeän jämakästi. Väite imeytyy suoraan kehooni ja tunnustelen pienillä raajojen liikkeillä omaa areenaani samalla, kun kadehdin toisten puolet isompia areenoja.

Pikkuhiljaa intensiivisyys musiikissa tihenee ja näen, kun ihmiset pysähtyvät aloilleen ja alkavat hytkymään paikoillaan. Rytmii nopeutuu hitaasti tiivistäen tunnelmaa kohti jotain odottamatonta. Lähden itsekkin pienesti hytkymään, jota kohti kehoni yllättäen luonnollisesti pyrkii. Musiikki voimistuu ja nopeutuu entisestään ja tunnen, että jotain alkaa kerääntymään kollektiivisesti meissä kaikissa. Uskallatko päästää irti kontrollista? Anna kehon olla odottamaton ja epävarma seuraavasta liikkeestä, kuuluu kehoitus. Ja kuin itsestään jokaisen hytkyminen voimistuu päämäärättömäksi hyppimiseksi, jossa raajat ja pää ovat vallattomia ja ennalta arvaamattomia. Tanssi epävarmuuden ja odottamattoman kanssa, ohjaaja kannustaa. Jotain mieletöntä tapahtuu myös minussa, ja unohdan ajan ja paikan tässä ravistelun keskellä. Kadotan selkeän minuuden kokemuksen ja olen yhtä kuin kehoni tärinä. Tuntuu kuin en voisi lopettaa liikettä. En halua lopettaa liikettä. Haluan jatkaa tätä ikuisuuksiin, olla pelkkää tärinää ja värinää loputtomiin. Koko sali heiluu ja hytkyy. Osa ravistelee myös äänellään. Kaikki haluavat päästää irti jostain, antaa kaiken tulla. Vapauttaa ja luovuttaa. Kolmas rytmii on kaaos. Lempeyden löytämistä ja irti päästämistä kaiken sen yllättävän äärellä, jota elämässä tulee väkisininkin eteen.



Kuva. Jokaiselle tanssitunnille tehdään pieni taideinstallaatio. Kuvassa yksi tekemistäni.

Liike alkaa rauhoittumaan ja hidastumaan. Kaikki huokailevat varpaista asti, kaikkensa antaneena. Isoa purkautui ja tilalle laskeutuu keveys. Musiikki ja keho käyvät jatkuvaa vuoropuhelua, ja nyt rytmi mukaillee käsin tuntuvaa raukeutta. Tunnen todella olevani kevyempi, kuin pelkkä varpailla oleminen riittäisi kannattelemaan kehoni painoa. Neljäntenä rytminä on lyyrisyys. Mille uudelle voikaan syntyä tilaa kaaoksen ja epävarmuuden keskeltä, kun niiden paino on karissut ravistelussa? Luovuutta, leikkisyyttä ja puhdasta iloa. Musiikki kutsuu kokeilemaan uutta möyhittyä kehon maaperää. Ihmiset leijailevat levein suin pitkin salia. Keveys on luonut tilaa myös yhteyden hakemiseen, pehmentänyt pelkoja ja epävarmuutta toisia kohtaan. Vastaanotan lämpimiä hymyjä ja heijastan niitä takaisin. Miksi pelkäisin olla tässä? Erillisyyden lisäksi saliin on kerrostunut sanaton yhteyden taso.

Hiljalleen yhteinen liike eriytyy yksilöihin. Musiikki hidastuu ja hengitys seuraa perässä. Viimeinen rytmi on hiljentyminen. Liikkeiden aalto on huuhtoutunut rantaan ja on aika tunnustella koettua. Miltä läsnäolo ja hengitys tuntuvat kehossa? Mikä liike jää jäljelle pysähtymisen äärellä? Ihmiset taipuvat sisäänpäin pitkin hengityksin. Asettaudun kerälle makuulle ja kuulostelen sykettä raajoissani. Ihan kuin hengittäisin jokaisella varpaallani, jokaisella kylkiluullani. Nauti kehostasi, kiitä kehoasi siitä, että uskalsi olla omansa, kuuluu pehmeän lempeään musiikin seasta. Ja näin saavun ensi kertaa itseni äärelle. Silmäni vettyvät ja annan veden valua. Halaan polviani kiittääkseni rohkeudesta mennä kohti ja kohdata.

Kuvaamani tanssi on 5Rytmiä[®], joka on maailmalla yksi tunnetuimmista luovan tanssin ja tanssimeditaation menetelmistä. Suomen ensimmäinen ohjaaja, Karoliina Valontaival, on tuonut menetelmän Suomeen, ja olen päässyt sukeltamaan tanssiin hänen tunneillaan Helsingissä. Hän on myös Kompleksin jäsen ja opiskelee psykologiaa Helsingin yliopistossa.

Olen löytänyt luovan tanssin kautta aivan uuden kehollisen tason elämässäni. Joskus se tuntuu jopa niin ravisuttavalta, että siitä on vaikeaa puhua muille. Miksi? Niin kuin kuvasin omaa polkuani tanssin pariin, koin alussa monia epämukavia ja paheksuvia tunteita tanssia ja tanssivia kohtaan. Ajattelin, että tuo on vain esittämistä ja ihme sekoilua. Normaalisti arjessamme emme juurikaan liiku sen mukaan, miltä kehossa jokin tuntuu, vaan meillä on aina valmiit ja hillityt liikeradat. Kohtelemme kehoamme usein vain välineenä päästä jonnekin ja suorittaa jotakin. Kehossa kuitenkin tapahtuu jatkuvasti kaikenlaista, oikeastaan se on paikka, jossa tunteet ja muu psykologinen lopulta ilmentyy ja tulee meille todeksi. Siksi koen tärkeänä antaa välillä kehon viedä mielen sijasta.

Tanssiessani olen milloin itkenyt patoutunutta surua, raivonnut turhautuneisuutta tai löytänyt selkeän liikkeen ja sitä kautta selityksen epämääräisenä velloneelle ahdistukselle. Sen avulla olen myös tunnistanut omia rajoja, harjoitellut yhteyden ottamista muihin sekä vastaanottanut ja antanut hoivaa ja turvaa. Sanattomana voimme joskus ristiriitaisesti päästä vielä syvempään yhteyteen niin itsen kuin muidenkin kanssa. Ja aivan erityisesti, tanssin kautta olen kokenut puhtainta transsin omaista iloa ja onnea, jonne en millään muulla tavalla ole aiemmin päässyt käsiksi. Kehomme on täynnä mysteerejä ja potentiaalia. Niiden tutkimiseksi pitää uskaltaa antaa keholle lupa. Lupa tulla näkyväksi ja koetuksi. Liike on ekstaasia, jos uskaltaa heittäytyä ja antautua sen vietäväksi.

Teksti: Emmi Posio
Taitto: Andy