



# Mukavampaa ELÄMÄÄ ETSIMÄSSÄ

Hei sinä ihminen, mikä stressaa?  
Mikä siihen auttaisi? Kokeilimme uusia  
stressipurkutapoja: värinäterapiaa,  
tietoisuuskirjoittamista, viiden rytmin tanssia  
ja MBB:tä.

HEIDI HEINO, EMMI LAUKKANEN *kuvat* MILKA ALANEN JA SUSANNA KEKKONEN

Tässä poistuvat  
Ann-Charlotten  
(oikealla) ja Karoliinan  
(keskellä)  
viikon murheet.

## Hyvä kiertoon

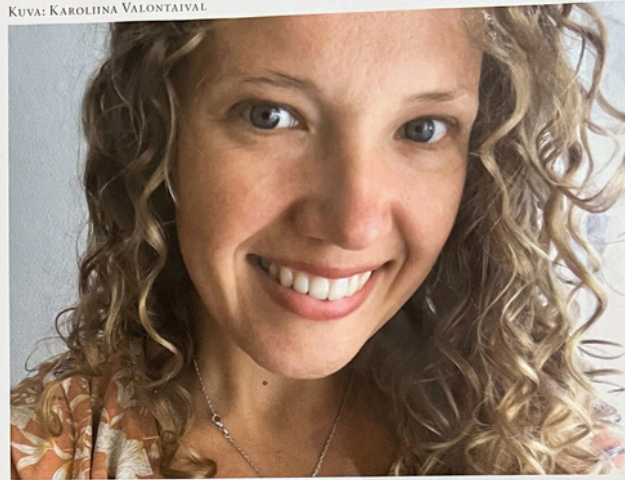
### Tanssi tienä kotiin

**Karoliina Valontaipaleen**, 34, lapsuus ja nuoruus oli muuttamista Suomen ja Yhdysvaltain välillä. Lääkäri vanhemmat tunsivat koti-ikävää vuoroin Yhdysvalloissa ja vuoroin Suomessa. Perhe muutti Georgian, Suomen ja Pohjois-Carolinan väliä.

Muuttaminen maasta toiseen toi Karoliinalle kykyä sopeutua uuteen, kielitaitoa, kansainvälisyyttä ja avarakatseisuutta. Samalla se pani nuoren naisen hakemaan omaa paikkaansa maailmassa.

– Elämässäni on ollut hirveästi muutosta. Se on tuonut mukanaan hyvien asioiden lisäksi myös juurettomuutta, kodittomuutta

KUVA: KAROLIINA VALONTAIPALE



KUVA: MASAYO BENOIST



den tunnetta. Tunnetta siitä, että en ole mistään kotoisin tai toisaalta, että olen kaikkialta kotoisin. Minun on pitänyt elämässäni hakea sitä, että missä minun kotini on.

Lukion jälkeen Karoliina muutti Skotlantiin ja opiskeli kemian maisteriksi. Skotlannissa hän löysi myös tanssin, tarkemmin ottaen 5Rytmiä-tanssin.

– Aiemmin koin, että olen maailman kömpelöin ihminen. Ajattelin, että tanssi ja minä emme sovi samaan lauseeseen, emme edes samaan universumiin. Kuitenkin jo ensimmäinen tunti oli upea kokemus kotiin tulemisesta. Tanssin kautta löysin tien kotiin, omaan kehooni. Se oli ensimmäinen kokemus elämäni aikana siitä, että oma kehoni voi olla oma kotini.

Kodin tuntua loi myös tanssiyhteisö, siis ihmiset, joita Karoliina kohtasi harjoituksissa. Hän opiskeli vuosia menetelmää ja valmistui Suomen ensimmäiseksi – ja tässä kohtaa vielä ainoaksi – 5Rytmiä-menetelmän opettajaksi Suomessa. Hän tuo Suomeen myös alan kansainvälisiä huippuja.

Karoliina kokee, että vaikka tanssi ei ole terapiaa, se voi olla terapeutista. Sen avulla hän on eheyttänyt itseään muun muassa kipeän avioeron jälkeen.

– Arjessa voi mennä pitkiä aikoja ilman, että pysähtyy kuuntelemaan itseään. Tanssin ensimmäinen taso on, että opitaan kuuntelemaan itseä. Kuulostellaan, että mitä minä tunnen juuri nyt, mitä minussa tapahtuu. Tanssissa voi löytää fyysisen liikkeen tuntemuksilleen. Jos on vaikka väsynyt tai kireä olo ja niille tuntemuksille löytää liikkeen,

”Tanssin kautta löysin tien kotiin, omaan kehooni.”

tulee oma olotila itselle nähdäkseni näin se pääsee muuntumaan.

Vaikka tanssi itsessään on täysin vapaata itseilmaisua, tuo mielellä tunnelle rakenteen. Karoliina on oppinut taitavaksi dj:ksi ja tekee jokaiselle tunnille omat musiikit. Erilaisuutta sessioihin luo myös se, että jokainen tanssija on joka päivä vähän erilainen ja kaikki ryhmässä mukana olevat ihmiset tuovat jaettuun hetkeen oman energiansa.

– Kokemus kotiin tulemisesta on vahva todella monilla. Se tuntuu merkittävältä, koska kulttuurissamme on niin paljon asioita, jotka vievät meidät pois kehostamme. Pois luvasta olla se, kuka olemme, omassa kehosammme.

Vapaa liike ja tanssi auttavat paitsi luomaan parempaa yhteyttä itsen ja omaan kehoon, myös koetelemaan erilaisia mahdollisuuksia olla ryhmässä. Voi kokeilla, millä tavalla tavoilla voi olla yhteydessä sekä itsen että toisiin.

– Meillä on paljon sosiaalisia odotuksia ja vaatimuksia siitä, minkä näköinen tai kokoinen pitäisi olla. Sellaiset tilat ja paikat ovat vielä aika harvassa, joissa voi opetella sitä, miten minä olen maailmassa tämän instrumentin kanssa, joka minulle on annettu.

Teksti: Jenni Arbelius

## Karoliina Valontaipaleen Kirjavinkit

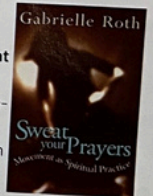
### 1. Bréne Brown: Daring Greatly

Kaikki Bréne Brownin teokset ovat olleet minulle mullistavia lukukokemuksia. Hän on amerikkalainen tutkija, terapeutti ja tarinankertoja ja käsittelee kirjoissaan haavoittuvaisuutta, yhteyttä, häpeää ja rohkeutta elää kokonaisvaltaista elämää. Tämä kirja kertoo haavoittuvaisuuden ja rohkeuden merkityksestä kaikille vanhemmille, ryhmänohjaajille, johtajille ja muille auktoriteetiasemassa oleville. Se on ollut minulle korvaamaton.



### 2. Gabrielle Roth: Sweet Your Prayers – Movement as Spiritual Practice

Gabrielle Roth oli 5Rytmin perustaja, joka kirjoitti kolme upeaa kirjaa. Tässä hän kertoo 5Rytmin harjoituksesta ja sen tavoitteista: kehon vapauttaminen, läsnäoloon saapuminen, sydämen ja tunteiden ilmaiseminen sekä mielen tyhjentäminen ja kirkastaminen. Gabrielle kirjoittaa puhuttelevasti ja elämänläheisesti.



### 3. Kahlil Gibran: The Prophet

Kauniita, viisaita ja koskettavia sanoja elämästä, kuolemasta, ystäväydestä, rakkaudesta, menettämisestä ja ilosta. Aika ajoin avaan tämän kirjan ja löydän tutuista sanoista jotain uutta tai saan hyvän muistutuksen siitä, mikä on olennaista.

