

”Tanssi opetti rakastamaan kehoa”

Karoliina Valontaival, 30, häpesi nuorempana kehoaan. 5Rhythms-tanssi toi liikunnan riemun ja vapautti perfektionismista.

TEKSTI VIRPI MELLERI KUVA MIKKO HANNULA

Opiskelin kymmenen vuotta sitten kemiaa Edinburghin yliopistossa Skotlannissa. Yksissä kotibileissä soitettiin kiehtovaa musiikkia, ja ystävät juttelivat outoja: ”Onko tämä flowta? Ei, kyllä tämä on staccatoa.” Kyseessä oli 5Rhythmsin luoja Gabrielle Rothin julkaisema cd. Jostain syystä naisen ääni puhutteli ja löysin itseni pian elämäni ensimmäiseltä tanssitunnilta.

OLIN AINA PITÄNYT itseäni kömpelönä. Kokeilin 9-vuotiaana telinevoimistelua ja muistin edelleen nöyryytyksen, kun en osannut tehdä rekillä kieppiä, ja valmentaja alkoi säättää. Teini-iässä pelasin jalkapalloa ja koripalloa, mutta en ollut teknisesti riittävän taitava saadakseni kisoissa pellaikkaa. Lopetin urheilun, kun harrastuksesta katosi ilo.

Kannoin alitajuisesti mukanani tätä huonouden leimaa. Häpesin kehoani, joka oli mielestäni väärän muotoinen. Kävin opiskelukavereiden kanssa bilettämässä, mutta tanssilattialle uskaltaduini yleensä vain päihtyneenä.

Tästä kaikesta huolimatta menin 5Rhythms-tunnille ja tuntui kuin olisin tullut kotiin. Löysin liikunnan riemun! Osasin sittenkin eläytyä musiikkiin ja

löytää itsestään luovaa liikettä. Aloin käydä tanssimassa ja sain tunnilta energiaa, joka kantoi koko viikon.

5RHYTHMS ELI VIISI RYTMIÄ on improvi-soituun tanssiin perustuva liikemedi-taatiomenetelmä. Se sisältää nimensä mukaisesti viisi eri liikelaatua.

Flowing on virtaavaa liikettä. Staccato on rytmikästä ja kulmikasta. Chaos on voimakasta ja nopeaa, siinä voi päästää irti kontrollista. Lyrical viittaa runollisuuteen ja spontaaniin ilmaisuun. Siitä löytyy keveyttä, iloa ja vapautuneisuutta. Viides rytmä on Stillness, hiljentyminen. Se on hidasta ja meditatiivista. Kaikki yhdessä muodostavat aallon (Wave). Parin tunnin aikana voidaan tanssia yksi aalto tai useita lyhyempiä.

HUOMASIN NOPEASTI, että tanssin vaikutukset ulottuivat syvälle. Alussa Flowing tökki enkä millään päässyt siihen sisälle. Staccato ja Chaos puolestaan veivät mennessään ja olin kuin kala vedessä. Mietin, miksi virtaava liike oli niin haastavaa ja aloin nähdä, miten

vaikeaa minun oli antaa asioiden virrata. Löysin taipumuksen kontrolloida ja pitää ohjaket tiukasti käsissäni.

Kun ryhdyin harjoittelemaan virtaavuutta, jokin liikahti elämässäni laajemminkin. Minussa asui perfektionis-ti ylisuorittaja, mutta nyt aloin löytää tapoja sanoa itselleni, että vähempikin riittää.

SAMOIHIIN AIKoihin kiinnostuin myös ympäristöasioista. Mietin maapallon tilaa ja elämäntapaani. Minussa syttyi kipinä elää ekologisempaa elämää.

Valmistuin kemian maisteriksi, mutta en ole tehnyt päivääkään alan töitä. Palattuani Suomeen sain työpaikan Helsingin kaupungin luontokouluohjaajana ja työskentelen Meriharjun luontotalol-la koululaisryhmien kanssa. Olen opiskellut myös joogaohjaajaksi ja opetan muutaman tunnin viikossa.

Kaikenlainen liikunta tuntuu nykyään hyvältä. Nautin kokonaisvaltaises-ta harjoituksesta, jossa keho, mieli ja sielu saavat tasapuolisesti treeniä. Myös pyöräily, uinti ja juoksu muuttuvat liike-meditaatioksi, kun syvennyn aistimaan liikkeitä ja kuuntelemaan hengitystä.

TANSSIENNA hiki virtaa ja tulee liikuttua melkein huomaamatta. Joskus työpa-joissa ihmettelen, mistä kumpuaa energia pysyä liikkeessä 16 tuntia viikonlo-pun aikana.

Myös suhtautumiseni kipuun on muuttunut. Aiemmin suhtauduin kehooni kuin välineeseen, ja kivut olivat harmillisia takaiskuja. Nykyään ajatte-len, että kipu on opettajani tai ystäväni.

Esimerkiksi polvikivun avulla kehoni haluaa viestittää jotain tärkeää lantion virheasennosta. Tällainen suhde kehoon tuntuu voimaannuttavalta.

Suunnitelmissani on kou-luttautua 5Rhythms-opetta-jaksi. Olen järjestänyt vuo-sittain 6–7 työpajaa kan-

sainvälisten opettajien johdolla, koska Suomessa ei vielä ole lajin opettajia.

Liikunnasta ja kehoillisuudesta on tullut tärkeä osa elämääni ja ammatti-identiteettiäni. En olisi uskonut, mil-laiselle matkalle lähdin tallustellessani aikoinaan kotibileiden jälkeen ensimmäiselle 5Rhythms-tunnille.

”Häpesin kehoani, joka oli mielestäni väärän muotoinen.”

	ENNEN	NYT
UNELMA-AMMATTI	TUTKIJA	TANSSI-TERAPEUTTI
ELÄMÄ	KIIRETTÄ	LÄSNÄOLOA
KIPU	RANGAISTUS	YSTÄVÄ

Karoliina Edinburghissa 2005, jolloin hän löysi 5Rhythms-tanssin.



”Tanssiessa tulen nähdyksi ja kohdatuksi juuri sellaisena kuin olen.”



Elämäni oivallukset

Luota kehoon

Pysähdy kuuntelemaan kehoasi ennen kuin teet päätöksiä. Saat rehellisen, suoran vastauksen.

Ota koko elämä vastaan

Älä arvota kokemuksia hyviksi tai huonoiksi. Koe koko elämän ja ihmisenä olemisen kirjo.

Ole läsnä

Ne hetket, jolloin olen ollut läsnä kehossani ja tuntenut kaikilla aisteilla, ovat jääneet parhaiten muistiin. Elämä on rikasta, kun olen tässä enkä jossain muualla.

Rakasta niin paljon kuin ehdit

Katso silmiin ja kosketa lempeästi. Tee toisen hyväksi jotain, mikä tuottaa hänelle iloa.



Nautin siitä, että pääsen päivittäin metsään kouluikäisten tai 2-vuotiaan poikani kanssa.



Kuljen työmatkat pyörällä. Fillarointi soveltuu hyvin myös aamun liikemeditaatioksi. ☺