

Tanssiharrastus voi auttaa ylläpitämään toimintakykyä pitkälle vanhuuteen asti.

Tanssi terästäää aivot

Tanssi tarjoaa lukemattomia mahdollisuuksia. Yhdelle se voi olla erinomaista aivotreeniä, toiselle keino hidastaa sairauden etenemistä ja kolmannelle matka oman syvimmän olemuksen äärelle.

TEKSTI HANNA VILO KUVAT ADOBE STOCK



Musiikki alkaa soida. Kehot alkavat hytkyä, jalat jamailla. Liike ja rytmi vievät mukanaan. Ympärillä alkaa näkyä hymyjä ja kuuluu riemun kiljahduksia. Lattialla tanssitaan – ja tehdään samalla maailman parasta aivotreeniä.



ALEK GORBO HOSTAU

HANNA POIKONEN

on tanssija ja tanssin neurotieteen tohtori. Tällä hetkellä hän työskentelee senioritutkijana Sveitsin teknillisessä yliopistossa mutta asuu Barcelonassa Espanjassa.

Poikonen on kehittänyt WiseMotion-menetelmän, joka parantaa fyysisiä taitoja, itsetuntemusta ja sanatonta vuorovaikutusta liikkeen ja neurotieteen avulla. WiseMotion-kursseja ja -tapahtumia hän järjestää eri puolilla Eurooppaa.

Vapaa-ajallaan hän laittaa usein fiiliksen mukaan energisoivaa tai rauhoittavaa musiikkia soimaan ja antaa kehon lähteä liikkumaan vapaasti.

”Kehon viestien ymmärtäminen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta.”

Tanssia säännöllisesti harrastava ihminen taas oppii huomaamaan ja ymmärtämään oman kehonsa viestejä herkemmin.

Yhtenä päivänä hän saattaa esimerkiksi huomata, että olo on ahdistunut, koska keho käy aivan ylikierroksilla ja tarvitsisi enemmän lepoa. Toisena päivänä hän taas voi huomata, että olo on väsynyt, koska hän ei ole päivän aikana ehtinyt juoda tarpeeksi ja olo on janoinen.

”Kehon viestien huomaaminen ja ymmärtäminen ovat olennaisen tärkeitä asioita oman hyvinvoinnin kannalta”, Poikonen toteaa.

SÄÄNNÖLISESTÄ tanssiharrastuksesta voi olla hyötyä myös monien kroonisten sairauksien hidastamisessa tai hoidossa. Kaikkein eniten tanssimista on tutkittu Parkinsonin taudin yhteydessä. Parkinsonin tauti on liikehäiriösairaus, joka

aiheuttaa haasteita kaikkeen liikkumiseen.

Tutkimuksissa havaittiin, että säännöllinen tanssiharrastus auttoi hidastamaan Parkinsonin taudin etenemistä. Tanssia harrastavilla potilailla lääkeannostusta ei myöskään tarvinnut lisätä samaan tapaan kuin tanssimattomilla.

”Tutkimuksissa Parkinson-potilaat näyttivät hyötyvän erityisesti tanssin opettelusta, sillä se sisältää paljon pikkutarkkoja liikkeitä ja suunnanmuutoksia.”

Tanssi voi kuntouttaa muistisairaiden aivoja. Tutkimuksissa on havaittu, että sen säännöllinen harrastaminen voi hidastaa aivojen valkean aineen rapistumista. Osalla muistisairaista se on jopa eheyttänyt valkeaa ainetta, jolloin

aivojen toiminta on parantunut. Valkean aineen kautta viestit kulkevat aivoissa alueelta toiselle.

Muiden sairauksien hoidossa tanssia on tutkittu vähemmän, mutta siitä saattaa olla hyötyä myös muun muassa MS-taudin, tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien ja eri syöpien hoidossa.

”Sydän- ja verisuonitauteja sairastavien on havaittu hyötyvän erityisesti tanssin aerobista kuntoa nostavasta vaikutuksesta. Syöväen yhteydessä tanssiharrastus taas on auttanut käsittelemään sairauden herättämiä vaikeita tunteita.”

Poikonen korostaa, että jokaisen on tärkeää löytää itselleen sopiva tanssilaji. Aivotreeniä kaipaavan on hyvä valita

Tanssi voi hidastaa aivojen rapistumista ja kuntouttaa niitä.

sellainen vaihtoehto, jossa aivot saavat kognitiivisia haasteita esimerkiksi askelkuvioiden opetteluun muodossa. Kiireiselle ja stressaantuneelle voi sopia paremmin luova laji, jossa tanssi luodaan improvisoiden ja ilman sääntöjä.

Kroonisten sairauksien hoidossa tai vaikeiden tunteiden käsittelyssä taas on hyvä osallistua tanssiterapeutin ohjaamaan ryhmään, jossa harjoitukset ovat osallistujien tarpeisiin suunniteltuja.

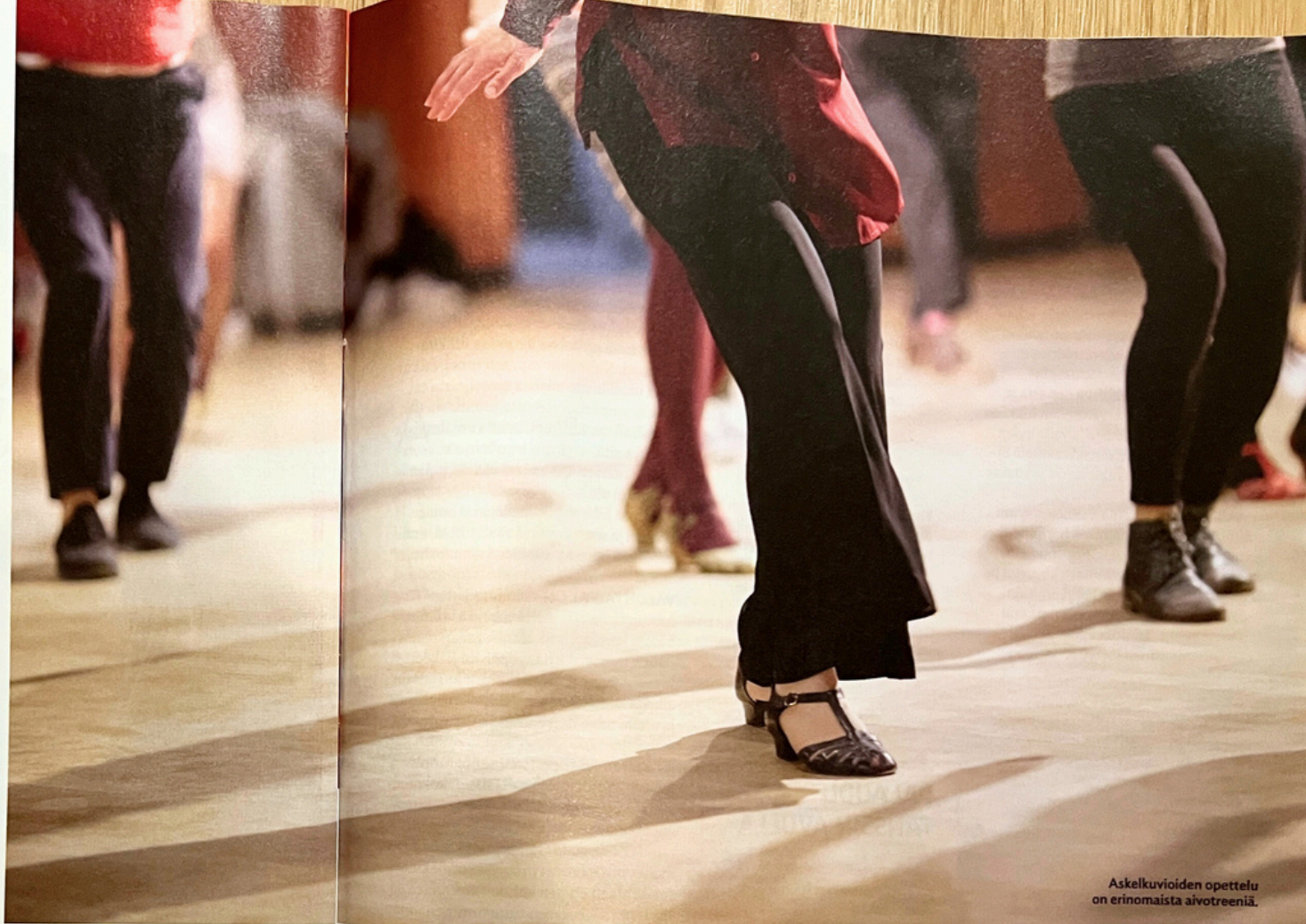
LUOVA TANSSI voi tarjota mahdollisuuden todelliseen itsetutkiskelumatkan, jos sille haluaa lähteä.

Sen tietää **Karoliina Valontaival**, joka ohjaa 5Rytmiä-tanssia. Se on amerikkalaisen **Gabrielle Rothin** kehittämä matalan kynnyksen liikuntalaji ja keholisen läsnäolon harjoitus. Siinä ei ole askelsarjoja tai koreografiaa, vaan jokainen luo omannäköistään liikettä improvisoiden musiikin rytmissä.

”Tällöin tanssi antaa raamit, joiden kautta omaa liikettä voi vapaasti lähteä tutkimaan. Kuka tahansa voi sen avulla löytää tanssijan itsestään.”

Nimensä tanssi on saanut viidestä eri rytmistä tai liikelaadusta, jotka tanssimaan jokaisen harjoituksen aikana.

Askelkuvioiden opettelu on erinomaista aivotreeniä.



Jokainen tanssikerta tuntui kuorivan yhden tiukan vaatimusten kerroksen pois.

Englanniksi rytmien nimet ovat *flowing*, *staccato*, *chaos*, *lyrical* ja *stillness*, eli virtaus, terävyys, kaaos, lyyrisyys ja hiljaisuus. Yhdessä ne muodostavat ”aallon” eli eheän kokonaisuuden, joka muodostaa rakenteen koko harjoitukselle.

Aalto lähtee liikkeelle virtaavasta ja pehmeästä liikkeestä. Vähitellen liikkeen intensiteetti alkaa nousta ja vaihtuvien rytmien kautta tutkitaan selkeämpiä liikemuotoja. Samalla hikipisarot saattavat alkaa tulla pintaan.

Aallon keskivaiheilla kaaoksen rytmi johdattelee irtipäästämisen harjoitteluun. Harjoituksen loppupuolella rytmi houkuttelee tutkimaan keveyttä ja leikkisyyttä. Viimeiseksi hiljennytään.

”Neljä ensimmäistä rytmiä purkavat kehon fyysiset jännitteet pois. Sen jälkeen hiljentymisen löytyy aivan luonnostaan.”



MIA JOHANSSON

KAROLIINA VALONTAIVAL on alkuperäiseltä koulutukseltaan kemian maisteri, joka ajatteli olevansa niin kömpelö, ettei pystyisi ikinä oppimaan tanssimaan. 5Rytmiä-tanssiin hän törmäsi sattumalta opiskelukaupungissaan Edinburghissa lähes 20 vuotta sitten. Harjoitus vei hänen sydämensä saman tien. Myöhemmin hän kouluttautui itse 5Rytmiä-opettajaksi Yhdysvalloissa ja toi menetelmän Suomeen. Nykyään hän järjestää tunteja ja tapahtumia pääasiassa pääkaupunkiseudulla. Valontaipaleen mielestä kaikki elämän asiat voi ilmaista tanssien. Tanssintuntien lisäksi hän tanssii mielellään myös omissa olohuoneessaan ja metsässä.

PALAUDU TANSSIN AVULLA

- ♥ Laita puhelin äänettömälle ja erilaiset digitaaliset ruudut pois näköpiiristäsi.
- ♥ Laita mieleistäsi musiikkia soimaan.
- ♥ Sulje silmäsi ja ala liikkua musiikin tahtiin. Anna kehosi liikkua täysin vapaasti.
- ♥ Kun tanssit, havainnoi kehosi viestejä ja tunteitasi.
- ♥ Tanssi niin kauan kuin haluat. Jo viiden minuutin tanssihetki auttaa palauttamaan kehoa ja mieltä.

HARJOITUS auttaa aivoja siirtymään pois tarkkaavaisuuden neuroniverkostosta joutilaan tilan neuroniverkoston. Joutilaassa tilassa ihminen pystyy kääntämään huomionsa sisäiseen maailmaansa ja kuuntelemaan sieltä tulevia viestejä.

Harjoituksen suunnitteli Hanna Poikonen.

VALONTAIVAL KUVAA 5Rytmiä-tanssin vaikutuksia hyvin samantyylliseksi kuin meditaatioissa. Perinteiseen istumameditaatioon verrattuna se voi monille kuitenkin olla paljon helpompaa.

Perinteisessä istumameditaatioissa pyritään tarkkailemaan hyväksyvästi ja läsnäolevasti kaikkia ajatuksia ja tunteuksia, joita harjoituksen aikana tulee. Pitkäaikainen istuminen voi kuitenkin saada mielen laukkaamaan entistä enemmän ja tehdä keskittymisestä vaikeaa.

5Rytmiä-tanssissa keho saa liikkua vapaasti. Kukin saa vapaasti ottaa vaikutteita musiikista, toisista tanssijoista tai vaikka ympärillä olevasta luonnosta tai tanssisalista. Liikkeen avulla voi ilmaista kaikkea sitä, mitä mieleen harjoituksen aikana nousee. Oikeaa tai väärää tapaa liikkua ei ole.

”Vapaa liike tuo läsnäolevaksi omaan kehoon ja sen tunteuksiin. Riittää, että hengittää ja antaa asioiden vain tapahtua.”

VALONTAIVAL ON saanut todistaa luovan tanssin ihmeitä tekevää voimaa monta kertaa. Usein ihmiset saapuvat hänen tanssisaliinsa työpäivän jälkeen hieman jännittyneinä ja kireinä. Tanssin aikana kontrolli alkaa vähitellen hellittää ja tilalle tulee ilo, rentous ja vapautuneisuus.

”Kerran eräs oppilaani sanoi tunnin jälkeen, että hänestä tuli jälleen kokonainen ihminen, täydellisen epätäydellinen. Juuri siitä tanssissa on kyse.”

Säännöllisen tanssiharrastuksen myötä monet myös luovat pysyvästi uudenlaisen suhteen omaan kehoonsa. Omaan sisäiseen liikkeeseen tutustuminen ilman arvostelluksi tulemisen pelkoa hajottaa vähitellen kehossa olevat pidäkkeet, kuten koululiikuntatraumat ja haitalliset uskomukset, jotka saattavat olla peräisin omasta menneisyydestä tai ympäröivästä yhteiskunnasta.

Valontaival on kokenut muutoksen myös itse vajaan kahdenkymmenen tanssivuotensa aikana. Nuorempana hän koki naisille tyypillisiä ulkonäköpaineita. Keho ei tuntunut olevan kaikkien kauneusvaatimusten mukainen.

Tanssiharjoitusten myötä hän alkoi aistia kehoaan sisältäpäin. Jokainen tanssikerta tuntui kuorivan yhden tiukan vaatimusten kerroksen pois. Lopulta alta löytyi liikkumisen ilo.

”Aloin arvostaa omaa kehoani enemmän. Samalla aloin suhtautua siihen paljon lempeämmin ja armollisemmin kuin aikaisemmin.” ♥

