

Elämänhelmiä

Sanna Tuovinen

on kemiläinen vapaa kirjoittaja ja hyvinvointialan yrittäjä



■ KOMMENTTI

Elämän tanssi

▼ Maapallo liikkuu taukoamatta omalla radallaan. Pilvet liikkuvat, muuttavat muotoaan, tiivistyvät ja putoavat pisaroina pitkän matkan alas maahan. Tuuli liikkuu saaden

puiden oksat heilumaan.

Auringon säteet välkehtivät veden pinnalla. Kaikki tämä on kuin suurta elämän tanssia.

Kuinka elämä tanssittaa meitä ihmisiä?

Suostummeko tähän tanssiin, annammeko sen virrata meissä ja meidän läpi.

Elämän tanssi pyytää meitä tun-

temaan, kokemaan, avautumaan, rakastamaan ja irrottamaan otteemme. Tämä tanssi pyytää meitä astumaan omien pelkojemme ja ahtaiden lokeroitien läpi.

Se pyytää meitä suostumaan liikkeeseen, muutokseen... Jatkuvaan muutokseen.

Sanna Tuovinen

Apua oman erilaisuuden hyväksymiseen

Elli-tanssiteos voimaannuttaa sairaita ja liikuttaa terveitä

SANNA TUOVINEN

▼ Joskus elämä sekoittaa valmiin pakan täysin. Näin kävi **Elli Närhille** keväällä 2004.

–Seinälläni olevassa lapussa lukee ”elämä on sitä, mitä tapahtuu sillä välin kun suunnittelet sitä”. Tämän oivaltaa vasta sitten kun vaikka kuulee sairastuneensa lopuelämäkseen, niin kuin minulle kävi, punatukkainen nainen kertoo vakavana.

Vaikka entiset suunnitelmat romahtivat dystonian diagnoosin myötä, periksi antaminen tai katkeaminen ei kuulu Närhin vaihtoehtoihin.

Kaksi kouluikäistä poikaa antavat äidille motivaatiota jatkaa eteenpäin. Myös raaka huumori toimii voimanlähteenä, jota varsinkin ne, keillä on sama sairaus ymmärtävät hyvin.

SAIRAUDEN KANSSA elävä saa välillä huomata, että tietämättömyys aiheuttaa ennakkoluuloja sairaita ja vammaisia kohtaan.

Elli Närhin sairaus ilmenee muun muassa pakkoliikkeinä, jotka johtuvat aivojen liikekeskuksen toimintahäiriöstä.

–Lapset ovat luonnollisia ja uskaltavat tulla kysymään suoraan miksi liikun tällä tavoin. Mielestäni se on parempi tapa kuin tuijottaa ja pelätä, Närhi pohtii.

Sairaat ja vammaiset saattavat hävetä oireitaan ja piiloutua katseiltaan. Elli ei suostu jäämään varjoon.

–Nykyisin olen tullut rohkeammaksi. Kerran puhuimme kuntoutuksessa, että jos kokee sairautensa synkäksi salaisuudeksi, se vie valtavasti voimia. Jos sen tuo kaikille julki, sen jälkeen ei ole mitään piiloteltavaa. En kuitenkaan kuuna päivänä olisi uskonut tanssivani julkisesti, hän naurahtaa.

ELÄMÄ ON KUITENKIN yllätyksiä täynnä. Pari vuotta sitten Elli Närhi kohosi taidebasaarissa tanssiteilijä **Titta Courtin**.

Heidän tapaamisensa oli alkusäys tanssiesitykselle, joka laajeni dokumentaariseksi monitaideteokseksi nimeltä Elli.

–Titta sai minut uskomaan ideaan. Hän seurasi ja tutki tapaani liikua ja loi siitä tanssiteoksen, jonka



Elli Närhi on antanut esimerkkinsä kautta muillekin sairauden kanssa kamppaileville uskallusta ylittää itsensä, eli ”tehdä Ellit”.

esitämme yhdessä. Tanssin kautta minulle tuli hyväksytympi olo. Sain tulla näkyville juuri sellaisena kuin olen.

Tanssiteos kertoo sairauden kohtaamisesta ja sen hyväksymisestä. Teoksen luominen oli myös siedätyshoitoa, jonka kautta Elli Närhi pääsi katsomaan itseään ja sitä, mitä kaikkea pystyy vielä tekemään.

DYSTONIAA SAIRASTAVALLE on paljon vaikeampi olla paikallaan kuin liikua. Tanssi on hyvä tapa rentoutua.

Ihmiset, jotka itse sairastavat, ovat kokeneet Elli-teoksen voimaannuttavana.

Myös terveitä katsojia teos on liikuttanut kyyneliin asti. Närhi toivoo voivansa tuoda viestiä siitä, etteivät ihmiset välittäisi niin paljoa siitä mitä muut ajattelevat. Sairautta ja omaa erilaisuutta ei tarvitse hävetä.

–Sisulla eteenpäin! Omia rajoja täytyy rikkoa, vaikka tietäisikin että seuraava päivä menee toipuessa.

Elli Närhi ja Titta Court esiintyvät 9. lokakuuta Länsi-Pohjan Mielenterveys-

seuran järjestämässä Mielen hyvinvointitapahtumassa Kemian taidemu-

seolla. Tapahtuma on yksi Meri-Lapin Helmen yhteistyötapahtumista.

■ AMMATTILAISEN NÄKÖKULMA

Tanssi on tietoisuutta

SANNA TUOVINEN

Mitä on tanssi, tanssiteoksen maisteri Titta Court?

–Useimmille tanssi tarkoittaa liikkeitä musiikin rytmiiin. Tämä määritelmä saattaa vaikuttaa siihen, että osa jättäytyy tanssin ulkopuolelle, jos ei esimerkiksi omaa rytmitajua. Itselleni tanssi on tietoisuutta. Tanssiessani huomioin koko ajan asioita itsestäni ja tilasta jossa liikun. Tanssitekniikoita on valtava eri määrä. Itse tanssin erilaisia somaattisia tanssitekniikoita ja improvisoin.

Mitä liike voi saada ihmisessä aikaan?

–Liike saa aikaan hyödyllisiä fysiologisia vaikutuksia, muun muassa aineenvaihdunta vilkastuu ja

nivelet pysyvä notkeina. Liikkeet avaavat kehoa. Ihminen on luotu liikkumaan, eikä pitkä paikoillaan olo tunnu hyvältä. Me olemme keho-mieli kokonaisuuksia. Keho omaa valtavan tietomäärän jota kannattaa kuunnella. Kehonsa kuunteleminen esimerkiksi venytellessä on tärkeämpää, kuin sekuntikellon seuraaminen.

Miten tanssia voi hyödyntää arjessa?

–Oli tanssi mitä lajia tahansa, yleensä ihmiset rentoutuvat ja virkistyvät. Oman työskentelyni tarkoitus on viedä ihmiset tanssin kautta tutkimaan kehoaan sekä mieltään. Tanssiminen nostaa tunteita, muistoja ja ajatuksia pintaan. Tanssimalla tunteet voi purkaa, jotta ne eivät pakkaudu kehoon.