

Muistot pintaan ja tunteet liikkeelle

Jyväskylän ja ympäristökuntien sairaaloissa, vanhainkodeissa, palvelutaloissa ja yksityistilaisuuksissa on tämän vuoden alusta virkistytty tanssin tahtiin.

TEKSTI PAULA LAUNONEN KUVAT MATTI HÄYRYNEN



Tanssijana Noora Nenonen Jämsän Lukkoila-kodissa 2013.



TÄÄLTÄ LÄHTEE!
VARTTOKAAS VAIN,
KUN NAETTE MITEN
JALKA NOUSEE,
LANTIO LIIKKUU JA
NILKKA OJENTUU.
EI PAHA!

Tanssiva Lahja antaa musiikista, liikkeestä, kosketuksesta ja katseesta muodostuvan tunne-elämyksen niille vanhuksille, jotka eivät pääse katsomaan esityksiä kulttuuritiloihin.

– Yhteistyö alueen vanhuspalveluiden kanssa on ollut aktiivista jo usean vuoden ajan. Tanssivan Lahjan lanseerasimme yhteistyössä Jyväskylän vanhuspalveluiden kanssa, kertoo Keski-Suomen Tanssin Keskuksen toiminnanjohtaja **Mari Turunen**.

Teoksia ja verstaita

Tanssiva Lahja on tanssiteos tai -verstas, jonka voi lahjoittaa joko henkilölle tai ryhmälle. Keväällä 2013 tarjolla on kuusi esitystä ja kaksi verstaata. Esimerkiksi **Teija Häyrysen** Keittokirja on puolen tunnin mittainen, vuorovaikutteinen tanssiesitys, joka on syntynyt vanhuspalvelukeskusten asukkaiden toiveista. Samasta soppateemasta Häyrynen on varioinut myös Kokkiverstaan, johon yleisö osallistuu liikkumalla, istumalla tai vuoteessa oman vointinsa mukaan.

Noora Nenosen Kodeista parhain rakentuu tanssijan liikkeistä ja katsojien muistoista. Musiikkipedagogi **Antti Ikosen** ja Nenosen Pieni sydän nostattaa pintaan rakkauden tunneskaaloja.

Piruetti olohuoneessa

Turunen uskoo tanssin hyvinvointia vahvistavaan voimaan sekä alan ammattilaisena että henkilökohtaisen kokemuksensa vakuuttamana.

– Katsoin Pienen sydämen yhdessä alzheimeria sairastavan mummoni kanssa. Mummoni on entinen tanssinharrastaja, joka kehui moneen otteeseen Nooran notkeutta. Mutta hienointa oli se, kun mummo esityksen jälkeen muisti, että ”olihan minullakin se Kosti”.

Turusen mukaan tanssi on erityinen taidemuoto, jossa fyysinen voima ja kehon hallinta yhdistyvät sielulliseen ilmaisuun.

– Piruetti palvelutalon olohuoneessa, melkein yleisön sylissä, on vahva kokemus. Dementiaan muuriin syntyy aukko viimeistään siinä vaiheessa, kun tanssija sipaisee kättä, katsoo silmiin ja kysyy kuulumisia.

Osta netistä

Tanssivalla Lahjalla on oma nettisivusto www.tanssivalahja.fi, josta esityksen tai työpajan voi tilata. Hinnat vaihtelevat 450–1000 euron välillä. Turusen mukaan lahjavalkoimaa kartutetaan jatkuvasti.

– Jokainen esitys ja työpaja on uniikki kokonaisuus, sillä yleisön reaktiot ja osallistuminen ovat keskeinen osa lopputulosta. Esityksiä muokataan myös ennakolta tilaajien toiveiden mukaan, Turunen painottaa. **PA**

Tehoaa tutkitusti

Hoitotieteilijä **Teija Ravelin** osoitti väitöstudiumuksessaan, että tanssi tekee monin tavoin hyvää dementoituville vanhuksille. Esityksen aikana tunteet ja muistot heräävät, ahdistukset ja vaikeat unohtuvat. Kun tunnelukot aukeavat, asioille voi nauraa, eikä epäonnistuminen pelota. Mieli on rauhallinen, rentoutunut ja vapautunut.

Omaiset näkevät tanssiesityksen virvoittamassa läheisessään uusia puolia.

Ravelinin tutkimukseen osallistui 13 dementoituvaa vanhusta. Hoitokodissa esitettiin neljä vuodentakamuistoihin perustuvaa tanssiesitystä.

Moni haastateltavista totesi olevansa vanha ja muistamaton mutta silti tulevana paikalle, kun tällaista järjestetään. Vanhuksille saattoi tulla tunne, että itsekkin tanssii, erityisesti tutun musiikin yhteydessä. Esitykseen eläydyttiin kehollisin liikkein, ja vanhuksat saattoivat laulaa musiikin mukana joko itsekseen tai toisten katsojien kanssa.

Lähde: Teija Ravelin. Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten hoitotyössä. Oulun yliopisto. Oulu 2008

KOHTA KADULLA K-70!

Toiminnanjohtaja **Mari Turunen** näkee sielunsa silmin, miten plusseitsemänkymppiset tanssijat ottavat näyttämön haltuunsa ja valloittavat yleisönsä. Hän toivoo myönteistä päätöstä rahoitushakemukselle, jonka turvin Keski-Suomen Tanssin Keskus pystyy perustamaan Street Team K-70 -ryhmän.

– Ryhmä kootaan tavallisista miehistä ja naisista. Vain vetäjä on ammatiltaan tanssitaiteilija. Yhdessä he tuottavat tanssiteoksen, jota viedään eri paikkoihin.

Turusen mielestä ryhmä voisi toimia myös sillanrakentajana eri-ikäisten kulttuurinharrastajien välillä.

– Nuoret elokuva- ja videoharrastajat tuottaisivat taltioinnin lähetettäväksi paikkoihin, joihin elävää esitystä ei voi viedä esimerkiksi tilanpuutteen vuoksi.

Turusen mielestä tanssiryhmän tärkein tehtävä on rohkaista liikkumaan ja seurallistumaan. Yhdessä harastaessa krepmat unohtuvat ja kaveripiiri laajenee. – Vertaistuellinen ulottuvuus on tärkeä, mutta sen lisäksi ryhmän voisi tilata nettikaupastamme tanssivaksi lahjaksi vaikkapa pyöreitä täyttävän ystävän syntymäpäiville.