

Tämä on rinnakkaistallenne.  
Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat  
*saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Kauppinen, Petri

Julkaisun nimi: Tanssiresepti lujittaa mieltä ja kehoa

Julkaisuvuosi: 2019

Versio: Kustantajan versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kauppinen, P. (2019). Tanssiresepti lujittaa mieltä ja kehoa. Pedanssi:  
asiaa tanssista ja tanssikasvatuksesta, 3(3), 4-5.

<https://issuu.com/oamktanssi>



# Tanssi- resepti lujittaa mieltä ja kehoa

Tanssinopettamisen sesonki on taas huipussaan. Tanssiväki ahertaa täydessä työn touhussa harrastusryhmien, tanssikoulutoiminnan ja kerhojen käynnistytyä. Kehollista ilmaisukykyä harjoitellaan lukemattomilla eri tavoilla ja suunnattoman monista eri lähtökohdista.

Kävin hiljattain mielenkiintoisen keskustelun ohjaamani tanssinopettajaopiskelijan kanssa lasten ja nuorten kehollisten haasteiden tuntuvasta lisääntymisestä. Z-sukupolvi on kehollisuudessa omaa luokkaansa. Diginatiiveilla mieli ja keho eivät meinaa linkittyä toisiinsa. Miksi näin tapahtuisikaan, jos virtuaalisen kanssakäymisen pohjavireenä jäytää kollektiivinen pelko kiinnittyä mihinkään pitkäkestoiseen, saatathan samalla menettää jotain parempaa. Valinnanmahdollisuuksia on joka käänteessä niin paljon, että keskenkasvuinen persoona eksyy helposti välitiloihin ja mieli alkaa hapertua.

Liikkumattomuus, arkiliikunnan vähäisyys sekä monipuolisten kehollisten virikkeiden puute haastaa enemässä määrin myös tanssiopettamisen keinoja. Kuinka saada 10-vuotias lapsi ymmärtämään keskivartalon kannatus, jos tukilihaksiston kehitys on hädintuskin auttavassa vaiheessa? Miten perustella hikoilemisen tarpeellisuus nuorelle, joka kummeksuu ja hämmästelee tätä ruumiillista ilmiötä vailla vertaiskokemuksia? Viime vuosina tanssinopettajien repliikkeihin on substanssiosaamisen kylkiäiseksi muotoutunut uusi puolustuslinja: On hyvä hengästyä. Hiki ei haittaa. Koetetaan vielä jaksaa harjoitella.

## KIRJOITTAJA ►

Petri Kauppinen on Oamkin tanssin lehtori ja tanssin monityöläinen. Nelivuotiaana aloitettu tanssiharrastus kiteytyi monisäikeiseksi ammattilaisuudeksi, jota on jatkunut jo yli 25-vuotta. Kauppinen työskentelee opettajana, koreografina, tanssijana ja käsikirjoittaja-ohjaajana. Tanssinopettajan työssä parasta on perinteen ja käsityöläistaitojen siirtäminen ja kehittäminen seuraaville sukupolville.



Kuinka kauaksi yksilö on vieroittunut kehostaan, jos tanssitunnilla joutuu toistuvasti perustelemaan rasituksesta johtuvan lihaskivun kuuluvan osaksi harjoittelua?

UKK-instituutti toteutti vuosina 2011-2012 liikuntaneuvonnan kehittämishankeen yhteistyössä neljän pirkanmaalaisen kunnan kanssa. Hankkeessa kehitettiin toimintatapa Liikkumisreseptin käyttöönottamiseksi ja liikuntaneuvonnan tueksi terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisten kesken.

Tanssikouluissa ja -yhteisöissä tanssinopettajakollegiot voisivat pohtia yhteistä linjaa vastaavan reseptin reunaehdoista tanssiharjoittelun tueksi. Tanssiresepti voisi olla oheisharjoitteluun kannustava väline, jolla harrastajia aktivoidaan omaehtoiseen keholliseen aktiivisuuteen tanssituntien ulkopuolella. Toki resepti voi sisältää kehoaktiivisuuden lisäksi myös esimerkiksi tanssin kokemista tai kehollisten kokemusten purkamista kirjoittain tai piirtäen. Keskeisintä tanssireseptin luomisessa on sen myöntäjien ja käyttäjien yhteinen tahtotila. Tällä tehdään kaikille hyvää.

Jos milleniaalien perusaikayksikkö nojaa hetkelisyyteen ja tunnistettavain persoonamuoto on minä, niin silloin kehollisuutta vahvistavat reseptit tulee kirjoittaa sellaisiksi, että minun keholleni omistamani hetket alkavat tuottaa tuntevia lihallisia merkityksiä. ◆