

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Hoppu, Petri

Julkaisun nimi: Tanssi : flow'n ja elämän ytimessä

Julkaisuvuosi: 2017

Versio: Julkaistu versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Hoppu, P. (2017). Tanssi: flow'n ja elämän ytimessä. Pedanssi: asiaa tanssista ja tanssikasvatuksesta, 1 (1), 10-13.

Haettu 26.4.2018 osoitteesta

<https://issuu.com/oamktanssi/docs/pedanssi-1-2017/8?ff=true>

Tanssi – flow'n ja elämän ytimessä

TEKSTI: PETRI HOPPU

KUVAT: SAARA KRONHOM JA MIKA KAMULA

KIRJOITAJASTA

Petri Hoppu on tanssin yliopettaja Oulun ammattikorkeakoulussa ja tanssintutkimuksen dosentti Tampereen yliopistossa. Hänen erikoisalojaan ovat kulttuurisen tanssintutkimuksen teoria ja metodologia sekä suomalaisen, karjalaisen ja kolttasamelaisen kansanomaisen tanssin ja pohjoismaisen tanssifolklorismin tutkimus.

Suomalaiselle koulutuskeskustelulle näyttää olevan tyypillistä, että taideaineiden asema ja oikeutus nousevat siinä esille yhä uudestaan. Välillä esitetään jopa näkemyksiä, joiden mukaan taideaineita ei pitäisi opettaa kaikille, vaan ne pitäisi jättää harrastustoiminnan varaan. Myös taideaineiden opettajat kokevat helposti, että heidän alojaan kohdellaan ikään kuin kakkosluokan oppiaineina muiden rinnalla. Tämä kaikki heijastaa yleistä asennetta taidetta kohtaan, ja asenne tarttuu helposti myös oppilaisiin. (HS 2.4.2017; Rousu 2016.)

Taide ja kulttuuri eivät kuitenkaan ole ylimääräistä viihdettä, jota tehdään, jos siihen sattuu jäämään aikaa. Tämä on tosiasia, joka on osoitettu useissa eri alojen tutkimuksissa ja jonka pitäisi olla meillemme itsestään selvyyttä. Kulttuuriantropologeille esimerkiksi musiikki ja tanssi ovat välttämätön osa jokaista inhimillistä yhteiskuntaa, vaikkakin niiden toteutumistavat vaihtelevat. (Frisbie 1989, Friedman 1996.) Tanssia ja musiikkia voidaankin pitää yhteiskunnallisen todellisuuden keskeisinä elementteinä, joiden kautta ihmisestä tulee oman yhteisönsä täysimittainen jäsen. Ei siis ihme, että esimerkiksi hoitotieteissä tai neurologiassa molempien on todettu tuottavan ihmiselle hyvää oloa (Ravelin 2008; Brown & Parsons 2008). Onnellisuus on helppo saavuttaa taiteen kautta. Antropologi **Colin Turnbullin** (1965) mukaan pygmiyhteisön jäsenten elämän täyttää metsästyksen ja rakentamisen lisäksi laulu, tanssi, soitto ja tarinankerronta.

FLOW – TODELLISUUDEN KOKEMUS

Tanssin kaltaisen liikkumisen keskeisyys inhimillisessä todellisuudessa on täysin luonnollista, koska tanssimisen kautta ihmisruumis pääsee heittä-

tymään toiminnan virtaan, flow'hun, joka **Mihaly Csíkszentmihályin** (2005) mukaan on onnellisuuden edellytys. Csíkszentmihályi toteaa, että monissa meidän mielestämme ”primitiivisissä” kulttuureissa ihmisen odotetaan olevan yhtä lailla taiteilija kuin työntekijäkin. Vastaavia esimerkkejä löytyy paljon kaikkialta maailmasta ja Suomestakin, jos vain osaamme katsoa historiaamme ja kulttuuriamme oikeasta näkökulmasta.

Mitä flow sitten on? Csíkszentmihályi viittaa flow'lla voimakkaaseen mielihyvän tunteeseen, johon liittyy kokemus ympäristöön sulautumisesta. Hän käyttää flow-kokemuksesta myös käsitettä optimaalinen kokemus. Tanssimisen flow-kokemuksissa tulee esille rajojen ylittäminen ja toisenlaisen olemisen tavan löytäminen.

Csíkszentmihályi kirjoittaa tanssin tarjoamasta mahdollisuudesta intensiiviseen keskittymiseen ja paneutumiseen. Hän jatkaa, kuinka tanssi erottuu jokapäiväisen olemassaolon ”ensisijaisesta todellisuudesta”. Optimaalisen kokemuksen tavoittaminen edellyttää taitojen oppimista, tavoitteellisuutta ja palautetta.

KOHTI TÄYDEMPÄÄ ELÄMÄÄ

Edellä esitettyä ei pidä kuitenkaan tulkita siten, että tanssilla olisi merkitystä vain hyvinvointivaikutustensa vuoksi. Tanssi ja ylipäätään taiteet ovat olennainen osa ihmisen olemassaoloa, joiden kautta ihmisestä tulee ihminen. Ihminen on aina liikkuva ihminen, ja liike on kaiken inhimillisen todellisuuden lähtökohta. Tanssi on ihmiselle erityinen tapa liikkua, jossa hän pystyy suuntautumaan itseensä, ympäristöönsä ja yhteiskuntaansa luovalla, kekseliäällä ja leikkisällä tavalla. Tanssi tuo meidät yhteen todellisuutemme kanssa yhä uudestaan. (Lobo & Winsler 2006.)

Tanssivat kehot suuntautuvat kohti toisiaan, nauttivat toistensa liikkeestä, lämmöstä ja kosketuksesta. Mikä tahansa liikkuminen ei tuota tanssin flow'ta, vaan sen edellytyksenä on haasteiden ja taitojen välinen tasapaino. Muussa tapauksessa tuloksena on apatiaa tai turhautumista. Tanssinopetus tarjoaa välineitä oman ruumiillisen tekniikan ja ilmaisun kehittämiseen ja sitä kautta parantaa mahdollisuuksia flow'n saavuttamiseen. (Hoppu 2013; Rustad 2012; Warburton 2004.)

Tanssi ei kuitenkaan ole yksi ainoa monoliittinen liikkumismuoto, vaan tanssilajien kirjo kasvaa koko ajan, mikä tuo tanssinopettajille yhä enemmän haasteita. Esimerkiksi Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutus on koko toimintansa ajan pyrkinyt vastaamaan näihin haasteisiin tarjoamalla sellaista koulutusta, jota ei ole missään muualla Suomessa. Koulutuksesta valmistuneet ovat opettajia, jotka ovat pystyneet tarjoamaan suomalaisille flow-elämyksiä mitä erilaisimpien tanssimuotojen, -tapahtumien ja -esitysten kautta. He auttavat ihmisiä löytämään oman ruumiinsa ulottuvuuksia, joista nämä eivät ole usein millään tavoin tietoisia.

Flow'n voi toki saavuttaa monella eri tavoin - tanssi ei siis toki ole ainoa mahdollisuus -, mutta passiivisesti, esimerkiksi televisiota katsellen, se ei tapahdu. Liikkuva ihminen on elävä ja hyvinvoiva ihminen. Digitaaliset ympäristöt muokkaavat aistisisältöjä väistämättä, mutta ihminen ei pääse ruumiillisuudestaan. Me tarvitsemme liikettä, myös luovaa liikkumista, tanssia, ja siksi me tarvitsemme myös tanssinopetusta ja tanssinopettajia, jotka ohjaavat meitä ainutlaatuisten ruumiillisten kokemusten äärelle. Sieltä löytyy elämän ydin. ♦

LÄHTEET

Brown, S. & Parsons, L. M. 2008. *So You Think You Can Dance? PET Scans Reveal Your Brain's Inner Choreography – Recent Brain-Imaging Studies Reveal Some of the Complex Neural Choreography Behind Our Ability to Dance*. *Scientific American Magazine*, June 16. Viitattu 2.11.2017. <https://www.scientificamerican.com/article/the-neuroscience-of-dance/>

Csikszentmihályi, M. 2005. *Flow – elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu (englanninkielinen alkuteos Flow 1990)*. Suomentanut Ritva Hellsten. Helsinki: Rasalas.

Friedson, S. M. 1996. *Dancing Prophets: Musical Experience in Tumbuka Healing*. Chicago: University of Chicago Press.

Frisbie, C. 1989. *Gender and Navajo, Music: Unanswered Questions*. In Richard Keeling, ed. *Women in North American Indian Music: Six Essays*. The Society for Ethnomusicology, Inc. Special Series No. 6. Bloomington, Ind.: Society for Ethnomusicology, 22-38

Hoppu, P. 2013. *Other Flesh: Embodiment in Couple and Group Dances*. *Nordic Journal of Dance* 4 (2), 32–45.

HS 2.4.2017. *Lapsille tehdään selväksi, mitkä oppiaineet ovat tärkeitä*. Viitattu 2.11.2017. <http://www.hs.fi/paivanlehti/02042017/art-2000005152388.html>

Lobo, Y. B. & Winsler, A. 2006. *The Effects of a Creative Dance and Movement Program on the Social Competence of Head Start Preschoolers*. *Social Development* 15 (3), 501–519.

Ravelin, T. 2008. *Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten hoitotyössä*. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto.

Rousu, O. 2016. *Mitä oppilas kokee tanssiessaan? Steinerkasvatus nettiliite* (2). Viitattu 2.11.2017. http://www.steinerkoulu.fi/content/pdf/nettiliite_mita_oppilas_kokee_tanssiessaan_2-2016.pdf

Rustad, H. 2012. *Dance in physical education: Experiences in dance as described by physical education student teachers*. *Nordic Journal of Dance* 3, 15–29.

Turnbull, C. 1965. *Wayward Servants. The Two Worlds of the African Pygmies*. Garden City, NY: American Museum of Natural History by Natural History Press.

Warburton, E. C. 2004. *Who Cares? Teaching and Learning Care in Dance*. *Journal of Dance Education* 4 (3), 88–96.

” Liikkuva ihminen on elävä ja hyvinvoiva ihminen.”