



Valtteri Vuori tanssii.

Kuva: Aarne Rajalahti

TANSSILIIKETTÄ

Tanssiterapia on hoitomuoto, jossa tanssin ja liikkeen avulla koetetaan päästä yhteyteen varhaisten aistimusten ja kokemusten kanssa, purkaa tunteita ja edistää terveyttä.

Tavoitteena voi olla esimerkiksi parantaa ihmissuhteita, lisätä itsetuntemusta tai sosiaalinen yhdessäolo sekä tunteiden ilmaisu ja hallinta.

Tanssiterapeuttisten näkemysten mukaan liike ja kehon kieli ilmaisevat tunteita paremmin kuin sanat.

"Tanssiterapia sopii myös vaikeavammaiselle ihmisille. Vaikka hän ei itse pystyisi juuri liikkumaan, tanssija voi peilata hänen liikkeitään. Tämä vaatii ohjaajalta kuuntelemista, tilan antamista ja odottamista. Palkintona voi syntyä omaa liiket-

tä – pikkusormen nostaminen on jo kova juttu." (Palvelusäätiön Päivätoimintaseminaariraportti, 2002).

Palvelusäätiön Kaislarannan palvelukodissa kokoontuva tanssiliikeryhmä käyttää tanssiterapeuttisia menetelmiä. Suljettu ryhmä kokoontuu joka viikko. Ohessa ryhmän hyväksi havaitsemia elementtejä.

Tila ja aika

- vakituinen, oma, suojattu ja turvallinen paikka
- ei ulkopuolisia tarkkailijoita, jokainen läsnä oleva osallistuu ryhmään
- tila niin rauhallinen ja puhdas tavaroista kuin mahdollista
- kokoontumisaika viikoittain samana päivänä ja kellonaikana
- ensimmäisellä kerralla tutustutaan tilaan tutkimalla lattia, seinät ja katto sekä tila kokonaisuudessaan
- muutoksista pyritään kertomaan hyvissä ajoin

Vaatetus

- ohjaajilla sama, yhtäläinen vaatetus, jota ei käytetä muissa tilanteissa

Musiikki

- käytetään taustalla, antaa samalla liikkeelle kipinän

Tanssiliikeryhmän

säännöt

- ei saa vahingoittaa tai satuttaa itseään, toisia tai tilaa
- ei saa häiritä toista
- sääntöjä toistetaan ja muistutetaan ryhmäläisille tarpeen vaatiessa

Aloitukset, teema ja lopetus

- kukin kokoontumiskerta alkaa kierrättämällä jokaiselle huovuttamalla tehtyä palloa, vuorollaan kukin sanoo nimensä
- aloituksessa käytetään aina samaa musiikkia ja liikkeitä, kesto n. 10 min.
- aloituksessa ja lopetuksessa istutaan tai seistään piirissä ja tehdään liikettä osan aikaa käsi kädessä (tämä kokoa ryhmää)
- vaihdellaan teemaa, sisältö voi olla kaksi kertaa sama, kesto 20–30 min.
- teemana esim. omat liikkeet, peilaaminen (kukin vuorollaan ohjaa ryhmää liikkeillään), mielikuvat sovitusta aiheesta...
- lopetuksessa käytetään aina samaa musiikkia ja liikkeitä (eri kuin aloituksessa), noin 10 min.
- lopetuksen viime minuutit voi käyttää esimerkiksi istumalla paikallaan ja kuuntelemalla musiikkia

Ohjaajien

työskentelytapoja

- ole rauhallisesti ja turvallisesti läsnä
- pura aluksi pois liika aktiivisuus juttelemalla
- ota huomioon sanojen merkitys: anna kokemus-

ten olla ryhmän omia (välttä sanoja kivaa, mukavaa, helppoa, oikein, väärin...)

- hyviä käyttösanoja ovat tutkitaan, kuunnellaan, tunnustellaan ja haluatko kokeilla
- jokainen päättää itse mitä liikkeitä tekee, kun se pysyy sääntöjen puitteissa
- käytä mahdollisimman vähän verbaalisia ohjeita, koska ne vievät tilaa liikkeeltä
- hyviä välineitä ovat sifonkihuivi, "laskuvarjokangas", kokovartalo- tai käsipeilit
- anna liikkeille tilaa ja aikaa elää, älä kiirehdi
- jotta kaikki pysyisivät mukana, käytä mallina myös tosi pientä ja varovaista liikettä, kun muutat liikettä, tee se vähitellen, korosta mahdollisuutta tehdä omia liikkeitä
- huomioi, että myös paikallaan olo on liikettä – ja se on jokaisen oma valinta
- valmistelee äänentoistotekniikka ym. asiat huolella kuntoon, jottei niitä tarvitse selvittää silloin, kun ryhmä on läsnä
- anna ryhmäläisten jäädä rauhassa tunnelmaan, älä selvittele ryhmään liittyviä asioita heidän kuullensa