



Jäykkyys katoaa ja kupliva ilo täyttää mielen...

TEKSTI: REGINA SKOBERG KUVAT: VALOKUVAAMO KNALLI, SOMERO

...kun sallii itsensä liikkua vapaasti musiikin tahdissa muista välittämättä”, kirjoitti Jaana-Mirjam Mustavuori Voi Hyvin -lehdessä keväällä 2008, jolloin Essential Motion -koulutus oli juuri alkanut Suomessa. Kirjoituksesta sain innoituksen lähteä syksyn viikonloppukurssille. Ja siitä seurasi sitten ihan oma tarinansa...

Olen aina pitänyt tanssimisesta. Nuorena sinkkuna kävin useita kertoja viikossa tanssimassa silloin, kun ravintoloissa vielä oli

elävää musiikkia. Kun 90-luvun alussa tapasin ystäväni välityksellä Raisa Kapiaisen ja aloin käydä hänen Sisäinen tanssi -tunneilla ja -kurseilla, olin myyty. Sain kokemuksen vapaasta tai luovasta tanssista ja siitä, miltä tuntuu antaa kehon viedä niin kuin se haluaa. Annoin mielelleni vapaata ja seurasin impulsseja, jotka tulivat sisältäni ja kehostani, ja pääsin ensimmäistä kertaa tietoiseen flow-tilaan. Se oli minulle valtava kokemus. Aivan erilainen avara, salliva ja huoleton olemisen, kokemisen ja kohtaamisen tila avautui. Tuli jano tähän liikkeen kautta avautuvaan kokemukseen, jossa nautinto ja ilo ja olemisen yksinkertaisuus olivat niin täydellisiä.

Sisäisen tanssin kautta opin kohtaamaan itseni tavalla, jolla en ollut aikaisemmin pysynyt. Löysin uusia ulottuvuuksia itsestäni

- syvyyttä ja täyttymystä ja ennen kokemattonta iloa ja rauhaa sen sijaan, että olisin pörräävän pääni vanki. Löysin uusia tapoja ilmaista hetken tunnelmaa, oli se sitten nautintoa, surua, suuttumusta tai herkkyyttä. Opin luottamaan siihen, että minun ei tarvitse tietää etukäteen mitä tulen tekemään tai mitä tulee esiin, vaan jokaisessa hetkessä avautuu jotain uutta, kun olen läsnä kehossani, siinä missä olen ja mitä teen. Kaikki muuttuu joka hetki, ja kaikelle voi antaa ilmaisuja liikkeen kautta.

Kun Sisäinen tanssi -kurssit lopuivat osaltani 2000-luvun taitteessa, siitä jäi elämäni iso lovi. Olin niin paljon täydempi liikkeessäni, eikä se minulta onnistunut samalla tavalla yksin kotonani - tarvitsin muita ihmisiä, ryhmää, kohtaamisia, nähdyksi tulemistä.



Kun sitten 2008 osallistuin Essential Motion -kursseille koin samaa iloa ja nautintoa liikkeessäni. Opettajamme lempeä ja salliva ohjaus antoi tilaa erilaisille inhimillisille puolille, osille, tulla esiin - konttasin iloisesti lattialla kun hassutteleva lapsenomainen puoleni esiintyi, välillä voimallinen ja oudosti liikkuva puoleni syytyi hurjaan tanssiin ja yhtäkkiä se muuntuikin herkästi aistivaksi ja hiljaiseksi tilaksi, jossa tuskin oli liikettä ollenkaan. Kehollani oli suuri tarve saada kertoa kaikenlaista, mistä en ollut tietoinen. Viikonlopun kurssi oli juuri mitä olin kaivannut ja kuvitellut. Keho tuntui kurssin jäljiltä ihanan elävältä ja myös mieli oli iloinen ja levollinen. Olin saanut puuttuvan palan elämäni takaisin.

Kurssin jälkeen olin jo palaamassa kotiin, kun yhtäkkiä käännyin matkakumppaniin päin ja kysyin voiko hän odottaa hetken. Kävelin takaisin kurssipaikalle ja tiedustelin voiko vielä hypätä mukaan koulutukseen. Ja niin elämän synkronisiteetti toimi kun samana päivänä yksi koulutuksessa mukana ollut oli ilmoittanut lopettavansa, ja yksi paikka oli vapautunut. Siitä alkoi neljän vuoden jännittävä uusi seikkailu koulutusryhmän kanssa.

Opettajamme, amerikkalainen Karen Roeper, on sekä keho- ja tanssiterapeutti että Rosen-menetelmän senior opettaja. Hänen elämäntehtävänä on ollut tutkia kehon, tunteiden, mielen ja henkisyyden välisiä vuorovaikutuksia. Essential Motion tarjoaa syvää ymmärrystä kehosta ja liikumisesta, omasta itsestä ja vuorovaikutuksesta.

Kehoa kuunnellessa voi huomata ja oppia paljon. Liikkeitä ei suoriteta vaan niiden annetaan tapahtua. Kurssin aikana kuunnellaan kehon viestejä ja impulsseja, ja liikutaan sekä musiikin siivittämänä että hiljaisuudessa, jolloin kehon sanomaa voi kuunnella vielä tarkemmin. Silloin liike voi avata syvempiä kerroksia itsessämme, jol-

loin tulemme tietoiseksi kehon viisaudesta ja lähestymme omaa ydinolemustamme. Liikkeessä ei ole oikeaa tai väärää tyyliä, se mitä syntyy tässä hetkessä on aina oikein. Joskus keho tarvitsee vain lepoa, ja joskus villimpää liikumista. Itseään kuunteleva liike on yleensä hyvin rentouttavaa ja vapauttavaa.

Neljään vuoteen on mahtunut monenlaisia vaiheita. Kaksi ensimmäistä vuotta oli oman kasvun ja prosessin vuosia, jolloin saimme sydämemme kyllyydestä vain nauttia ja kokea Essential Motionin vaikutusta kehossamme ja itsessämme. Kaksi seuraavaa vuotta oli ohjauksen oppimista. Minulle käännteentekevää oli ryhmäliikkuksen lisäksi koulutusohjelmaan kuuluva yksilöohjauksen oppiminen. Olin jo ensimmäisen viikonloppukurssin aikana nähnyt opettajamme taidonnäytteen, jossa hän antoi yksilöohjausta parille kurssilaiselle. Hän ohjasi herkästi ja taitavasti osallistujan kehoon, aistimaan mitä kehossa sillä hetkellä tapahtui. Keho on hyvin rehellinen ja viisas eikä analysoi asioita. Keho antaa hyvin suorista vastauksia. Kehon kautta pääsee helpommin asian ytimeen ja myös vapautumaan turhasta painolastista.

Minusta yksilöohjaukset näyttivät varsinaisilta terapiaistunnoilta, ja vaikka niitä ei Suomen lainsäädännön mukaan voida kutsua terapiaksi, niin varsin terapeuttisia ne kuitenkin ovat.

Essential Motion on suomeksi käännettyä "Oleellinen Liike", ja liikehän on oleellinen, jopa välttämätön elämän ylläpitämiseksi. EM tukee ja vahvistaa kehokuuntelun ja liikkeen kautta kehotuntemusta ja lisää myös itsetuntemusta. EM voi auttaa löytämään itsestään sellaisia puolia, joille ei sanoin pysty antamaan muotoa. Kun lapsena liikuimme vapaasti, ja aikuiselämä usein kangistaa meitä, niin EM tähtää takaisin tähän lapsenomaiseen liikkumisen vapauteen ja iloon. Myös syvä itsen ja kehon kuuntelu ovat EM:ssä tärkeitä, paluu takaisin luonnolliseen olotilaamme, yhteyteen itsemme kanssa. Kun olen syvässä yhteydessä itseeni erillisyyks ja pelko katoavat, läsnäolo jää. Spontaani liike saa tapahtua, täysin vailla arvostelua tai tuomitsemista. On vapaus liikkua omin askelin, tai olla liikkuematta. Minulle, urheilua ja koululiikuntaa karttavana ihmisenä, vapaa liike ja Essential Motion on antanut sellaista liikkumisen iloa, jota en tiennyt omaavanikaan, ja jossa on sekä keveyttä että syvyyttä samalla kertaa. Suosittelem kokeilemaan! □

Essential Motion viikonloppukurssi syyslokakuussa, tarkemmat tiedot seuraavassa lehdessä

Essential Motion kurseja ja yksilöohjauksia kts www.essential-motion.fi

