

Riitta tanssii terveyttä

- Primaariterapia vei minut elämän alkulähteille. Se oli minulla valta elämys.

- Minulle moderni tanssi on aina ollut hyvä, vakava, jopa uskonnollinen kokemus.

Riitta Vainio tunnettiin viime vuosikymmenellä nimellä tanssin papitar. Nyt häntä kutsutaan tanssiterapeutiksi. Tanssin avulla hän auttaa ihmisiä avautumaan henkisesti. Nyt on tulossa tanssin uusi vallankumous, alkaa primitiivisen tanssin aika. sanoo Riitta Vainio.

TEKSTI SIRKKA KESKINEN

KUVAT HANNU MÄNNYNOKSA

■ ■ Puheen merkitystä ylikorostetaan. Ylikorostetaan sitä, että pelkällä puheella voitaisiin muka auttaa ihmistä, vaikka kaikki muut alueet hänessä olisivat kuolleet. Vaikka esimerkiksi liikkuva lapsi hänessä olisi kuollut, hiljalleen tapettu.

- Se täytyy hyväksyä, että kaiken lähtökohtana on liike. Liikkeestä kaikki alkaa. Liikunta palvelee yhtenä elementtinä jopa kaikkia muita taiteita.

- Jo äidin kohdussa lapsi liikkuu. Liikkeen avulla lapsi myös syntyy. Vasta sitten kun se on tullut ulkomaailmaan, tulee ääni: lapsi huutaa. Se on alku kuulohavainnoille, myös musiikin tajuamiselle. Seuraavana tulee näkö ja kuvan tajuaminen. Ja vasta paljon myöhemmin, viimeisenä, tulee puhe.

Näin minulle puhui viime marraskuussa Riitta Vainio, jota 1960-luvun Suomessa kutsuttiin tanssin papittareksi.

Hän oli tavatessamme käynyt juuri läpi primaariterapeuttisen kokemuksen, oli kokenut terapeuttisesti oman syntymänsä uudelleen, oli tehnyt uuden ahdistavan matkan ulos kohdusta ja päästänyt uuden ensihuudon.

Nyt hän oli lähdessä Englantiin primaariterapeuttien kokoukseen. Sen jälkeen päätimme keskustella vielä uudelleen.

Mutta sitten Riitta hävisi minulta kuukausiksi. Ja kun vihdoinkin hänet tavoitin, oli kesä jo pitkällä.

- Tämä ei ole enää sama Riitta, joka lähti viime talvena matkalle, hän sanoo nyt. – Palasin uutena. Ja koko ajan minusta syntyy jotakin uutta. Minun todellinen minäni on vasta syntymässä. Kuuntelen joka päivä itseäni. En tiedä mitä minusta tulee, mutta ilmeisesti rauhallinen, tavallinen Riitta.

Kohti terapeuttista tanssia

Riitta Vainio valmistui voimistelunopettajaksi 1960-luvulla. Vuonna 1958 hän oli mukana Hilma Jalkasen kuulussa naisvoimistelijaryhmässä sen ensimmäisellä Amerikan matkalla. Seuraavana vuonna hän lähti miehensä kanssa pariksi vuodeksi Yhdysvaltoihin, opiskeli itselleen Philadelphian tanssiakatemiassa modernin tanssin diplomoin.

Riitan Yhdysvalloissa saama oppi oli ainutlaatuista sen ajan Suomessa. Jotakin uutta – kohu alkoi käydä hänen ympärillään heti kun hän palasi kotiin. Ja kun hän vielä tuotti perustamaansa modernin tanssin kouluun Yhdysvalloista jazztanssin mestareita, mustia miehiä, kohu hänen ympärillään vain lisääntyi. Hänestä tuli sen aikainen lehdistön superjulkkis.

Vuonna 1965 Riitta kävi hakemassa lisäoppia saksalaisesta tanssiakatemiasta, jossa hän tapasi 800 modernin tanssin taitajaa eri puolilta maailmaa. Kaikki tuntui hänelle onnistuvan, elämä sujui hienosti. Hän päätti lähteä tanssiryhmänsä kanssa kiertämään Suomea. Sitä varten hän osti jo keikka-auton.

Mutta juuri silloin tuli Riitan elämään äkkiarvaamatta iso musta seis.

Sillä keikka-autolla hänen miehensä, arvostettu nuori lääkäri, Seerumlaitoksen veriryhmäosaston johtaja, lupaava syöväntutkija, ajoi kohtalokkaan kolarin. Ja Riitta Vainio oli leski, kahden pojan yksinhuoltaja, suuren surun hupussa kyselemässä: miksi hän, miksi en minä?

Suru ei tahtonut hellittää, mutta elämää oli pakko jatkaa. Riitta upotti suruaan työhön. Kiihdytti tahtiaan, laajensi kouluaan, lisäsi esiintymisiään. Mutta samalla suru syvensi hänen kokemisen kykyään.

- Minulle moderni tanssi on aina ollut hyvä, vakava, jopa uskonnollinen kokemus, sanoo Riitta. – Moderni tanssi on luovaa. Sen kautta voi ilmaista itseään ja itsensä kautta koko maailmaa.

Tämä vakavan tanssin, vakavan itsensä ilmaisemisen tarve lisääntyi Riitassa. Pelkkä tekninen osaaminen ei antanut hänelle tyydytystä. Teknisesti taitavan ammattilaistanssiryhmänsä rinnalla hän alkoi kerätä harrastelijoista ryhmää, jonka liikunta perustui ennen kaikkea itsensä ilmaisemiseen, inspiraatioon, luovaan liikunnalliseen ilmaisuun. Tässä vaiheessa Riitta sanoo huomaamattaan kehittäneensä hahmopsykologisen tanssin, hahmoterapian, josta kehittyi terapeutin, parantava tanssi.

Aivan ratkaiseva on se hetki hänen elämässään, jolloin hän Veikkolan parantolassa näki, mitä terapeutin tanssi voi saada aikaan psykiatrisissa potilaissa.

Opettaja ja oppilas

- Vaasan kulttuurikesässä vuonna 1968 Veikkolan parantolan taideterapeutti oli nähnyt ryhmäni esityksen, kertoo Riitta. – Siitä innostuneena hän oli aloittanut tanssiterapiakokeilut Veikkolassa. Potilaat olivat piristyneet aivan valtavasti. Pari kuukautta myöhemmin hän otti minuun yhteyttä.

Suorastaan ihmeitä oli tapahtunut. Esimerkiksi täyteen puhumattomuuteen, eristäytyneisyyteen ja sairauteen vajonnut, noin 60-vuotias nainen, jota oli pidetty debiilinä, oli näiden kahden tanssiterapiakuukauden aikana piristynyt siinä määrin, että hän hoiti yksinään kanttiinia, puhui ja jopa kirjoitti runoja. Ja kun hänelle nyt suoritettiin älykkyystesti, älykkyysosamääräksi tuli 170!

- Tapasin Veikkolassa muun muassa tämän naisen. Se oli kuin tuhkakasi palaminen. Olin luullut tulleeni sinne terveenä ja antavana osapuolena. Nyt tajusin, että hän olikin minun opettajani. Hänen henkinen näkökykynsä oli valtava. Ihmisenä hän oli valtava. Ja kuitenkin hän oli joutunut mielisairaalaan. Silloin aloin ihmetellä, kuinka paljon siellä on muitakin samanlaisia.

- Olin silloin kolme vuotta surrut mieheni kuolemaa. Olin ihmetellyt, mitä merkitystä oli minun työlläni, ketä se palveli, miksi minä olin jäänyt elämään. Nyt ajattelin, että tässä kenties oli vastaus, tässä ehkä on minun elämäni tarkoitus.

Silloin Riitta Vainio siirtyi kehittämään nimenomaan terapeutista, parantavaa tanssia.

Parantava tanssi ei ole pelkkää teknistä osaamista. Sitä se on oikeastaan vain hyvin vähän. Parantava tanssi on luotava omasta sisimmästään, syvältä alitajunnasta. Terapeutin on koetettava terapeutin tapahtuma ensin itsessään ennen kuin hän voi välittää kokemuksen ja kokemisen mahdollisuuden muille.

Riitta lähti nyt voimakkaasti oman itsensä tiedostamisen tielle. Itsensä kautta hänen oli lähettävä auttamaan muita.

Luovuuden lähteillä

Elämänsä tuossa vaiheessa Riitta Vainio lähti Englantiin, vuonna 1968. Siellä hän kävi läpi voimakkaan psyykkisen kokemuksen, jonka vuoksi hän joutui sairaalaan ja sen jälkeen sairaslomalle.

Lääkärit sanoivat Riitan kokeneen jotain hyvin vakavaa. Riitalle kokemus oli merkittävä. Hänen oma alitajuntansa ja ulkopuolinen maailma olivat avautuneet hänelle uudella tavalla, syvemmin kuin hän olisi voinut kuvitellakaan.

Tämän kokemisen jälkeen terapeuttinen tanssi tuli hänelle entistä tärkeämmäksi. Hän ohjasi mielisairaalapotilaiden tanssiterapiaa. Ja hän opetti terapeuttisen tanssin ohjausta sairaanhoitajille, lääkintävoimistelijoille, terapeuteille jne.

Myös terveiden hyväksi työskennellessään hän työskenteli terapeuttisilla linjoilla. Hän aloitti vanhusten tanssiterapian, auttoi vanhuksia kokemaan oman itsensä uudella tavalla. Sitten hänet kutsuttiin Sibelius-Akatemiaan liikuntatuntien ohjaajaksi. Siellä hän kuunteli hämmästyneenä, miten laulajat kiittelivät häntä äänen aukaisijaksi.

Nyt hän selvittelee tanssin terapeuttista merkitystä:

- Tärkeintä on se tapa millä ihminen liikkuu. Liikkuessaan ihmiselle on mielekästä kokea itsensä suhteessa johonkin suurempaan: tähän maahan, maapalloon, koko maailmankaikkeuteen. Juuri tämä on osoittautunut psykoterapeuttiseksi.
- Ei suinkaan kaikki tanssi ole mielenterveyttä edistävää. Päinvastoin. Monet ihmiset saattavat esimerkiksi modernissa tanssissa joutua sellaisen shokin eteen, että se lisää heidän itseinhoaan. Näin tapahtuu, jos edetään liian nopeasti, jos vaaditaan liikaa. Mutta kun palataan takaisin tanssin todelliseen sieluun, siitä tulee henkinen, parantava kokemus.
- Minua häiritsi pitkään se, että minä syötän ihmisille kaiken valmiina. Lopulta tajusin, että enhän minä voikaan tietää, mitä oppilaitteni päässä liikkuu. Tajusin, että hyvä pedagogi ei syötä pelkkää valmista oppilaisiinsa, vaan kaikki tapahtuu vuorovaikutteisena, jopa oppilaskeskeisenä. Ja nyt se on minusta valtava vahinko, että monet tanssinopettajat eivät ole tätä vieläkään tajunneet.
- Tanssin on lähdettävä tanssijan omista lähtökohdista. Silloin luovaan tanssiin pystyy jopa sellainen, jolla ei liiku kuin olkapäät. Luovuus lähtee siitä, että ihminen löytää itsensä, omat liikkeensä ja että hän löytää itsensä uudelleen, lapsenomaisenakin.

Tanssin uusi vallankumous

Kun Riitta Vainio innostuu, hän pulppuaa puhetta tunnista toiseen, väsymättä, kyllästymättä. Hämmästyttävää on hänen avoimuutensa. Hämmästyttävää on se, miten hän uskaltaa avautua maailmalle, uskaltaa paljastaa itsensä, pelkäämättä joutuvansa naurunalaiseksi tai leimatuksi. Hän on äärettömän herkkä, eikä sitä salaile.

Juuri tällaisia ihmisiä maailma kaipaa tällä hetkellä. Juuri tällaisilta uskovat tämän ajan ahdistuneet, monenlaisten paineiden alla näänntyvät ihmiset saavansa avun. Eivät ihmiset kysy auttajiensa teknistä tai teoreettista osaamista, he kysyvät inhimillistä ymmärtämistä, empaattista kykyä. Kun Riitta Vainio sanoo pyrkivänsä itsensä löytämisen ja auttamisen kautta auttamaan muita, hän on oikeilla jäljillä.

- Koko elämäni olen elänyt muille ihmisille, hän nyt miettii. – Se johtuu syllisydestä, jonka minulle aiheutti mieheni kuolema. Sitä olen koko ajan sovittanut. Nyt minun ensisijainen velvollisuuteni on auttaa itseäni. Minun on ensin hoidettava itseni kuntoon ja vasta sitten hoidettava muita.

- Primaariterapia vei minut elämän alkulähteille. Se oli minulle valtava elämys. Se on suurinta mitä minulle on koskaan tapahtunut. Se on myös pelottava kokemus, sillä on pelottavaa nähdä totuus itsestään.

Primaariterapia on uudenlainen terapian muoto, Suomessa vielä jokseenkin tuntematon, mutta muualla jo innokkaita kannattajia kerännyt. Tämän koulukunnan mukaan syntymäshokki, syntymän aikana koetut ahdistukset, seuraavat ihmistä läpi elämän. Terapiassa ikään kuin synnytyään uudelleen, käydään syntymä läpi kaikkine liikkeineen ja koetaan jo kerran koetut ahdistukset uudelleen, sekä päästetään ilmoille ensihuuto, jossa on ihmisen suuri perushätä ja tuska.

Kun Riitta Vainio hävisi talvikuukausina Suomesta, hän oli heti Englannin matkansa jälkeen lähtenyt Länsi-Saksaan. Siellä hän kävi läpi viiden kuukauden intensiivisen terapian Colomanin primaariterapeuttisessa tiedostamiskeskuksessa lähellä Müncheniä.

- Terapiahuone oli pehmustettu, se oli melkein kuin kohtu, kertoo Riitta. – Siellä tapahtui terapia, johon liittyvä liikunta on usein lähellä alkukantaista tanssia tai urheilua. Sen liikunnan avulla avautuu meissä oleva lapsi ja avautuu myös luovuus, luovuuden uudet kanavat. Se on valtava muutos, mikä meissä siellä tapahtuu. Siellä saattaa ensimmäisen kerran elämässään päästä kosketuksiin oman todellisen minänsä kanssa.

- Olen nyt tullut elämäni kolmanteen vaiheeseen. Ensin oli modernin tanssin, ammattitanssin vaihe. Se oli ohi 1967. Sitten seurasi psykiatrisen tanssiterapian vaihe. Nyt alkaa primitiivisen tanssin, primaariterapian vaihe. Nyt on tulossa tanssin uusi vallankumous.

Alkulähteille

- Primaariterapiassa edetään kohti alkukantaista huutoa, alkuhuutoa. Tätä minäkin olen jo tanssiopetuksessani harrastanut: huudetaan liikettä ulos. Se liittyy primitiiviseen, alkukantaiseen tanssiin.

- Klassinen baletti ilmentää sosiaalisia tapoja, sosiaalista käyttäytymistä. Samoin länsimainen kansantanssi. Ollaan sosiaalisesti yhdessä ja viihdytään.

- Moderni tanssi sen sijaan lähtee alkutajusta. Siinä etsitään tekojen, liikkeiden motiiveja. Siinä on pakko tiedostaa itseään. Parhaimmillaan, terapeutisena, se johtaa valtaviin huutoihin, valtaviin henkisiin avautumisiin. Olen jo kokeillut tätä ryhmissäni. Ja monet ovat kokeneet näinä hetkinä palaavansa aivan pikkulapsikauteen. Jonkin tuskanhuudon jälkeen he ovat tiedostaneet jonkin lapsuusajan kipeän kokemuksen. Kun katselin ja kuuntelin sitä, tunsin olevani kuin synnytyshuoneessa.

- Näillä ihmisillä on itsellään tarve mennä näin syvälle. Ja heillä on kyky siihen. Minä en sitä heille tuota. Jos ihmisillä on tällainen tarve, minun on pystyttävä toimimaan heille turvaa tuottavana terapeutina. Minun täytyi siis saada tietoa enemmän. Tämän vuoksi halusin itse käydä tämän tyyppisen terapian läpi.

- Tältä pohjalta olen nyt kehittelemässä uusia parantavia tanssimuotoja. Niiden avulla ihmiset voivat vetää nyt tunteitaan ulos niistä purkeista, joihin ne on syvässä iloitustyössä. □

Anna-lehti No 46 1980 Otteita artikkelista ”Riitta Vainio ja syntymätrauma”

TANSSITERAPEUTTI RIITTA VAINIO

Riitta Vainio tapasi professori Frank Laken ensimmäisen kerran vuonna 1977, jolloin Lake kävi Suomessa luennoimassa primaaliterapiasta.

Metodi tuntui Riitta Vainiosta uskottavalta. Hän oli omilla hahmo- ja luovan tanssin kursseillaan todennut, miten kuusi ihmistä kymmenestä tunsivat laajenemis- ja supistumisharjoituksissa menneensä lävitse jonkin suuren, mustan, kiiltävän. Se oli kuin synnytys- ja syntymätapahtuma, jossa Riitta Vainio toimi äitinä ja kättilönä.

Riitta Vainio matkusti Laken perään Englantiin. Hän pääsi professori Laken myötävaikutuksella mukaan kansainväliseen psykosomaattisten tautien kongressiin, joka pidettiin Lontoossa.

Siellä hän tutustui kanadalaiseen psykologian tohtori Bill Swatleyhin.

- Frank Lake on tutkija ja tiedemies, joka siinä vaiheessa oli jossain määrin muodollisen kirkon ja lääketieteellisen vaikutuksen kahleissa. Bill Swatley on kasvattaja ja psykologina avoin kuuntelemaan.

Bill Swatleyn avustuksella Riitta Vainio hyväksyttiin erikoisluvalla Saksassa Münchenin lähellä sijaitsevan primääri- ja itsensä tiedostamiskeskukseen kurssille.

- Se oli viikon kestävä intensiivinen primääriterapiakoulutus, jossa koko persoonallisuus avattiin kohti syntymää.

Tämän metodin nimi on primäärikasvatus ja sen opiskelua Riitta Vainio jatkoi Saksassa puolen vuoden ajan.

Myöhemmin Riitta Vainio toimi Suomessa Frank Laken assistenttina.

- Olin silloin saanut jo paljon tietoa muista tavoista tehdä työtä ihmisten syntymätrauman poistamiseksi. En ole Laken sokea ja kriitikön kuuntelija, vaan samalla tavalla epäluuloinen kuin muutkin suomalaiset.

- Yksi uudelleen syntymisen kokemus ei ihmistä paljon auta, vaan se voi olla jopa vaarallistakin. Se voi olla liian nopea minän räjäytys. Se mullistaa valmistautumattoman ihmisen pohjavesiä niin, että kaikki saattaa sameta.

- Ihmisen alkuminen löytäminen on pitkäjännitteistä työtä. Esimerkiksi Saksan primääri- ja itsensä tiedostamiskeskuksesta laaditaan ihmisille vuodenkin tarkka suunnitelma.

Mihin perustuu ja minkälaista on se oppi, primäärikasvatus, johon Riitta Vainio oman opetuksensa pohjaa?

Näin se kuuluu.

On kuviteltu, että lapsi on äidin kohdussa täydellisessä, suojatussa paratiisissa. Kuitenkin kaikki se, mitä äiti odotusaikanaan kokee ja tuntee, menee napanuoran kautta sikiöön. Meidän tuskamme ja ahdistuksemme on äidin tuskaa ja ahdistusta, jolloin me olemme jo kohdussa enemmän tai vähemmän stressattuja.

- Äiditkin ovat oman ympäristönsä ja kokemustensa uhreja. Heitä ei voi syyttää. Nainen saa tai ei saa odotusaikanaan rakkauden mieheltä. Isän ja äidin ristiriidat ovat meissä sisäsiittoisesti, niin että meissä on tavallaan kahdet perintötekijät.

- Me voimme muuttua kun tajuaamme, että lapsi tuntee jo yhdeksän kuukautta ennen syntymäänsä. Näitä ilmiöitä ei pystytä tieteellisesti todistamaan. Se ei ole hermoroitoihin perustuvaa, vaan solumuisti. Se on yhtä suuri kysymys kuin mikä on Jumala.

Kelluttuaan aikansa enemmän tai vähemmän ahdistuneena kohdussa tulee aika lapsen syntyä. Alkavat äidin synnytyspoltot, ulostyöntövaihe, irrottautuminen äidistä.

- Lapsi tulee kylmyyteen ja kirkkaaseen valoon. Hän tuntee, tietää ja kokee šokinomaisesti eron ja vieraantumisen äidistä. Vastasyntynyt ojentaa kätensä ja sanoo: tule ... eikä kukaan tule. Se on äärettömän huudon hetki, jolloin kalliot halkeavat. Siinä ovat liikkeellä kaikki demonit ja kärsimyshistoria – ja äiti on tässä tilanteessa yhtä avuton kuin lapsikin.

Lapsi kokee nämä tunteet, mutta ei kykene puhumaan niistä kenellekään. Rakastavasta äidistä tulee kamalin mahdollinen olento, koska lapsen mielestä äiti on hylännyt hänet ja väkivaltaisesti erottanut itsestään.

- Tämä perussyntymän kipu on niin suuri, että myöhemmin ihminen elämässään ei kestä erilläänoloa eikä yksinäisyyttä, mutta ei myöskään läheisyyttä. Jos joku tarjoaa rakastavaa syyliä, hän sanoo: kiitos, en huoli.

- Syntymätrauman vuoksi teemme itsemme myöhemminkin pieniksi, ettemme olisi tiellä. Meistä tuntuu, että emme ole sopivia emmekä tarpeeksi hyviä. Se heijastuu itsetuhona ja aggressiivisena käyttäytymisenä tai sisäänpäin kääntyneenä masennuksena.

- Syntymätrauma tekee meistä estyneitä ja pelokkaita. Aidot ja alkuperäiset tavat reagoida ovat menneet oikosulkuun. Meistä on tullut kakkosluokan ihmisiä, epäaitoja ja valehtelevaisia.

- Meissä on vaarallista perusraivoa ja ainoa mahdollisuus purkaa sitä on käydä uudelleen jossakin muodossa lävitse oma syntymänsä. Jos pystyy elämään sen uudelleen asiantuntevan ihmisen ohjauksessa, ei tarvitse enää tuhota itseään tai muita. Silloin tajuaa, että on koko elämänsä taistellut harhoja vastaan.

- Ihmisestä poistuu perussyyllisyys, jota sekä miehet että naiset ovat kantaneet itsessään. Rikkinäisyys ja pelko jäävät taakse ja alkaa tapahtua eheytyminen.

Riitta Vainiolla on Helsingissä parantavan liikunnan studio Kallion väestösuojassa. Kursseilla harjoitellaan myös primäärityöskentelyä, jossa liikunnan avulla, hallitusti ja kontrolloidusti otetaan yhteyksiä ihmisen alitajunnan kokemuksiin syntymätraumasta.

Riitta Vainio sanoo, että jähmettynyt sielu on jähmettänyt ruumiin, joka kipuilee. Kipu huutaa: kuuntele minua. Liikunnalla saadaan ihmisestä ulos tukahdutetut tunteet ja perusraivo, mutta hallitussa muodossa. Avainsana on tärinä.

- Me ravistelemme, heilumme, huojumme, tärisyttämme itsestämme energiaa, joka pehmentää ja elävöittää kovettuneet lihakset ja niissä olevat tunteet.

Vähitellen aletaan liikunnan avulla mennä pilkille alitajuntaan ja onkia sen syvyydestä saalista, josta siihen mennessä ei ole mitään tiedetty. Sinne on mentävä varovasti eikä räjäytettävä kerralla koko elämän aikana kertynyttä annosta.

- Minä olen tavallaan jarruttamassa tätä tapahtumaa. Ihmisellä on oltava itsekontrolli, se kantava jää, jolla hän kävelee ja jolta voi omien varusteidensa avulla lähteä sukellemaan alitajuntaan. Me olemme kukin rajallisia ja meidän täytyy oppia tuntemaan omat rajamme.

Kurssin avulla mennään ryhmän tuella vähitellen kohti kohtua ja syntymää

- Ihminen kokee toisen lapsuuden oman aikuisuutensa kontrollissa. Hän oppii hallitsemaan tunteensa eivätkä tunteet enää hallitse häntä. Hän tulee itse vastuulliseksi omasta itsestään ja elämästään eikä enää voi syyttää muita eikä yhteiskuntaa.

HELSINGIN SANOMAT, tiistaina 11. elokuuta 1981

s. 8

Teksti: SINIKKA NOPOLA

Kuvat: KAI HONKANEN

HANNU VIERULA

Terapialla palataan sikiökauden tuntemuksiin 'Primaalikokemuksista' haetaan apua henkiseen kasvuun

Puiden verhoama väestösuoja, Josafatin kurssikeskus Helsinginkadulla, on vetänyt viime päivinä sisäänsä kymmeniä ”luovasta kasvusta” kiinnostuneita. Primaaliterapian uranuurtaja, englantilainen psykiatri Frank L a k e on ollut ”Luovan kasvun seminaarin” pääluennoitsijana ja harjoitusten vetäjänä. Seminaari on toiminut tavallaan valmistajana varsinaisille primaaliterapiaseminaareille, joita Lake johtaa. Laken seminaarien osanottajat voivat käydä läpi syntymänsä ahdistukset uudelleen mm. mielikuvitusmatkojen avulla.

Matka alkaa oikeastaan jo väestösuojan suulta: ovi avautuu kukkien reunustamaan hämärään kalliokäytävään, joka johtaa kuin kohdun suu itse pyhimpään, 600 neliömetrin alkukotiin. Kurssin osanottajat joko lepäilevät äidillisen sinisen huoneen tyynyillä, ilmaisevat itseään punaisessa huoneessa tai keskittyvät luento- ja valkoisessa tilassa.

Suurin osa kurssilaisista on naisia, iältään paristakymmenestä kuuteenkymmeneen vuoteen. Monet ovat hoito- tai kasvatusalalla, etsimässä virikkeitä myös eteenpäin jaettaviksi. Mukana on myös joitakin miehiä. Maripaitainen poika kertoo työskentelevänsä melisairaalaissa Ruotsissa.

Kadulta tullutta voivat nämä kokijat, tuntijat ja ilmaisijat aluksi ärsyttää. Joku heittää pehmeän kerän syliin. Yrittääkö hän ottaa kontaktia, pitäisikö kerä heittää ilmavan joviaalisti seuraavalle?

Ja pitäisikö juroudella ja syvämielteisyydellä kannuksensa hankkineen suomalaisen muuttua amerikkalaismaisen ’välittömäksi’? Eivätkö kontaktikerät ole syvimmän olemuksemme tuho?

Ihmiset ovat melkein pelkkää päätä

Ihmisestä on tullut liaksi vain päällään eläjä, tiedollinen olento, sanoo kurssikeskuksen perustaja ja voimahahmo tanssipedagogi Riitta Vainio. Kokonaisvaltaiset psykofyysiset harjoitukset auttavat kurssilaista löytämään 'alkuihmistään', vaistojaan, tunteitaan, jotka ovat painuneet syvälle piiloon.

Riitta Vainion kurseilla yhdistyvät primaaliterapiaan eri harjoitusmuodot: rentoutus-, hengitys-, rytmi- ja tilaharjoitusten lisäksi käytetään tanssidraamaa, maalaamista, muovailua. Kokemukset kirjataan ja niistä pyritään keskustelemaan.

Riitta Vainio kertoo saaneensa ensimmäisen syntymäkokemuksensa vuonna 1977 Frank Laken johdolla. Sen jälkeen hän on tutustunut primaalityöskentelyn kansainvälisiin asiantuntijoihin ja osallistunut primaalityöskentelyyn Länsi-Saksassa. Hän on työskennellyt myös Laken kanssa tämän vierailujen aikana Suomessa.

Primaaliterapia pohjautuu teoriaan, että syntymän aikana koettu ahdistus vaikuttaa ihmiseen läpi elämän. Terapiassa koetaan syntymä uudelleen psykofyysisenä tapahtumana: ihminen reagoi terapiassa kuin synnytykskanavasta tuleva lapsi, kokee puristavaa tunnetta, huutaa. Syntymän uudelleen kokemisella katsotaan olevan parantava vaikutus.

Primaaliterapia ei ole hevoskuuri

Riitta Vainio korostaa, että ”syntymäkokemus” ei suinkaan ole välttämätön tapahtuma – se voi olla vain kasvutapahtuman yksi ilmentymä. Hän painottaa myös ihmisen omaa vastuuta primaalitapahtumassa. Terapiaan voi mennä vain ”kehittynyt aikuinen, jolla on eheä ego”.

”Emme päästä primaaliin ihmistä ennen kuin hän kykenee kulkemaan itse korjaamallaan hissillä ylös ja alas”, Vainio sanoo. ”Ennen primaaliterapiaan tuloa ihmisen on luotava persoonallisuuden rakenteet, joilla työskennellä. Hätä ja toive avusta ei ole riittävä motiivi primaaliterapialle.”

Yksi kurssille osallistujista oli harmitellut kun hän ei heti ensimmäisenä päivänä ”pudonnut primaaliin”. Riitta Vainio sanoo, että hän komentaa jaloilleen aikuisen, joka tulee hakemaan kurssilta kainalosauvoja.

”Eheyttämistä on sekin, että kunnioitetaan ihmisen omaa kontrollia. Minä en ole työntämässä ihmistä primaaliin vaan pikemminkin jarruttamassa”, Vainio sanoo.

Yleinen uskomus on, että primaaliterapia olisi jonkinlainen hevoskuuri, oikotie eheytymiseen. Kun psykoanalyysi saattaa kestää jopa kuusi, seitsemän vuotta, primaaliterapian oletetaan auttavan ihmistä kerralla.

Myös primaaliterapia saattaa kestää vuosia, Riitta Vainio sanoo. Ihminen voi terapiassaan jopa taantua ja joutua aloittamaan alusta.

Osallistujat innostuneita

FT Mirja Kallio p u s k a Helsingin yliopiston soveltavan psykologian laitokselta on tehnyt kyselytutkimuksen henkilöistä, jotka ovat osallistuneet useita kertoja primaaliterapiaan, johon oli yhdistetty tanssi- ja taideterapiaa. Vastanneet (yhteensä 18) olivat työskennelleet puolesta vuodesta kahteen vuoteen luovan kasvun ryhmissä. Lähes kaikki vastanneet olivat aiemmin osallistuneet johonkin terapiaan, kuten yksilö- tai ryhmäterapiaan tai harrastaneet TM-mietiskelyä.

Suuri osa ”primaloineista” ilmoitti itseluottamuksen lisääntyneen ja tunteiden ilmaisun parantuneen. Lähes puolet tunsivat hyväksyvänsä kehonsa paremmin; osalla vähenivät erilaiset säröt ja muutaman paino putosi huomattavasti. Osa ilmoitti luovuuden lisääntyneen ja ihmissuhteiden muuttuneen avoimemmiksi.

Useimmat suhtautuivat kurssisiin myönteisesti, mutta myös kritiikkiä esitettiin. Yhden mielestä kurssi oli liian sensitiivinen, jotkut taas toivoivat enemmän keskustelua.

Mirja Kalliopuska tutki myös 49 muuta luovan kasvun kursseille osallistunutta, josta 34 piti kursseja positiivisina. Innostuneimmat saattoivat vastata: ”Olo oli jotenkin puhdistunut ja täyteläinen.” Vähemmän tyytyväiset ilmoittivat olleensa hämmentyneitä; joku oli pettynyt kun ei kokenutkaan mitään mullistavaa.

”Suhtautuminen saattoi jollakin olla samantyyppistä kuin Niilo Yli-Vainion asiakkailla: tunnetaan pettymystä kun ei kaadutakaan”, Kalliopuska sanoo.

Syntymätraumasta kiinnostuttu uudelleen

Ensimmäisen kerran traumaattisen syntymän merkityksestä kirjoitti Sigmund Freudin oppilas Otto Rank (”The Trauma of Birth”, 1923). Toisin kuin Freud, Rank selitti, että ihmisen neuroosit pohjautuvat syntymäkokemukseen, eivät varhaislapsuuteen.

Parin viime vuosikymmenen aikana ovat teorioitaan kehittäneet Frank Laken lisäksi mm. Arthur Janov ja Stanislav Grof.

Grofin mukaan neuroosit ovat toisiaan asteittain vahvistavien kielteisten kokemusten tulosta. Niistä varhaisimmat ovat peräisin sikiöasteelta. Syntymätapahtumassa ihminen käy Grofin mukaan läpi syntymän lisäksi kuoleman ja seksuaaliteetin. Syntymävaiheisiin liittyvät ahdistukset voi joissakin tapauksissa hälventää vain käymällä syntymän uudelleen läpi.

Grofilta on suomennettu teos ”Sotien, totaalisen vallankäytön ja vallankumousten perinataaliset juuret”, 1979.

Arthur Janov esittää, että syntymässä koetut traumat jäävät aivoihin ja ruumiiseen muistoina, ja aiheuttavat stressiä. ”Primaalikipuja” yritetään häivyttää mm. tupakoinnilla, ylensyönnillä ja alkoholilla. Myös Janov uskoo, että vapautuakseen kivuista ihmisen on käytävä syntymä uudelleen läpi.

Myös R.D. Laing on tutustunut syntymäterapiaan ja julkaissut aiheesta kirjan ”The Facts of Life”, 1976.

Suomessa primaaliterapia on tullut tunnetuksi mm. kirjailija Matti Pulkkinen välityksellä. Hänen romaaninsa ”Elämän herrat” (1980) käsittelee muutaman ihmisen paluuta omaan syntymäänsä ja sen jälkeistä oivallusta, elämän kuvioiden selkiytymistä syntymäkokemuksen avulla.

Pulkinen on käynyt syntymänsä läpi Frank Laken seminaarissa ja omistanut myös kirjansa Lakelle.

Frank Lake ei puhu ainoastaan syntymähetkestä vaan myös perinataalisesta ajasta ennen syntymää. Laken mielikuvaharjoitus Josafatin keskuksessa koettaa saada osallistujat eläytymään aikaan, jonka he viettivät kohdussa.

Lake kehottaa palauttamaan mieleen äidin mielentilan ja suhtautumisen seksuaalisuuteen ja äitiyteen. Hän pyytää kuulijoita sulkemaan silmänsä ja miettimään mm. omien vanhempien keskinäistä suhdetta ja lopulta eläytymään sikiön tuntemuksiin: oliko kohtu lämmin ja turvallinen paikka vai kenties päinvastoin.

Lake on varma siitä, että äidin ”psykologinen kemia” tunkeutuu sikiöön. ”Häiriytyneet äidit saavat häiriytyneitä lapsia”, hän sanoo.

Muistin fysiologia on osin vielä tutkimatonta aluetta, mutta Lake on varma, että ihmisellä on ”proteiinimuisti”: sikiö voi todella ”muistaa” kohtukokemuksensa. Suggestion mahdollisuuden Lake kiistää jyrkästi.

Lake kiinnostui primaaliterapiasta kokeillessaan LSD-hoitoa alkoholisteilla. Potilaat väittivät olevansa tekemisissä syntymänsä kanssa käytyään sitä ennen läpi psykoanalyysin avulla elämänsä eri vaiheita. Kun Lake huomasi, että syntymän kokeminen on mahdollista ilman stimulantteja, hän jätti LSD:n pois.

Suomessa on vahva psykoanalyttinen koulukunta, joka suhtautuu primaaliteorioihin hyvinkin kriittisesti. Perinataalisesta elämästä kiinnostuneet eivät tähdennä tarpeeksi yksilön syntymän jälkeen kokemia prosesseja, arvostelijat sanovat.

Kuvateksti 1: *Primaaliterapia ei ole mikään oikotie eheytymiseen vaan se vaatii pitkäjänteistä työskentelyä siinä kuin psykoanalyysikin, sanoo tanssipedagogi Riitta Vainio.*

Kuvateksti 2: *Psykiatri Frank Laken mielestä ihmisen ahdistuksen syytä pitää lähteä etsimään sikiökaudelta.*

ANNA No. 46

11.11.1980

ss. 35 ja 66

TANSSITERAPEUTTI RIITTA VAINIO:

Napapiirin jytäporukka tuhoaa itseään

syntymätrauman vuoksi

INKERI KANGASPUNTA KUVA: KARI HAUTALA

- *Oman syntymänsä kokeminen uudelleen eli primaaliterapia on tullut tämän syksyn siunailun aiheeksi Suomessakin. Matti Pulkkinen kirjoitti siitä uudessa menestysteoksessaan *Elämän herrat*.*
- *Tanssiterapeutti Riitta Vainio opiskeli primaaliterapiaa alan profeetan, englantilaisen Frank Laken oppilaana ja toimi myöhemmin hänen assistenttinaan.*
- *Riitta Vainio jatkoi opintojaan Saksassa ja päätyi metodiin nimeltä primäärikasvatus. Se voi kuulemma vapauttaa ihmisen kahvikuppineuroosista jopa muna- tai siittiösoluksi saakka.*

Riitta Vainio tapasi professori Frank Laken ensimmäisen kerran vuonna 1977, jolloin Lake kävi Suomessa luennoimassa primaaliterapiasta.

Metodi tuntui Riitta Vainiosta uskottavalta. Hän oli omilla hahmo- ja luovan tanssin kursseillaan todennut, miten kuusi ihmistä kymmenestä tunsu laajenemis- ja supistumisharjoituksissa menneensä lävitse jonkin suuren, mustan, kiiltävän. Se oli kuin synnytys- ja syntymätapahtuma, jossa Riitta Vainio toimi äitinä ja kättilönä.

Riitta Vainio matkusti Laken perään Englantiin. Hän pääsi professori Laken myötävaikutuksella mukaan kansainväliseen psykosomaattisten tautien kongressiin, joka pidettiin Lontoossa.

Siellä hän tutustui kanadalaiseen psykologian tohtori Bill Swatleyhin.

- Frank Lake on tutkija ja tiedemies, joka siinä vaiheessa oli jossain määrin muodollisen kirkon ja lääketieteellisen vaikutuksen kahleissa Bill Swatley on kasvattaja ja psykologina avoin kuuntelemaan.

Bill Swatleyn avustuksella Riitta Vainio hyväksyttiin erikoisluvalla Saksassa Münchenin lähellä sijaitsevan primääri- ja itsensä tiedostamiskeskuksen kursseille. Näille kursseille joutuu yleensä jonottamaan kaksikin vuotta. Osanottajia oli 12 eri alan asiantuntijaa ja Riitta Vainio kolmastoista.

- Se oli viikon kestävä intensiivinen primääriterapiakoulutus, jossa koko persoonallisuus avattiin kohti syntymää.

Tämän metodin nimi on primäärikasvatus ja sen opiskelua Riitta Vainio jatkoi Saksassa puolen vuoden ajan.

Myöhemmin Riitta Vainio toimi Suomessa Frank Laken assistenttina mm. kursseilla, jossa oli mukana myös Matti Pulkkinen sekä sen jälkeen Laken avustajana Ruotsissa ja jälleen tulkkina ja assistenttina Suomessa, viimeksi nyt keväällä.

- Olin silloin saanut jo paljon tietoa muista tavoista tehdä työtä ihmisten syntymätrauman poistamiseksi. En ole Laken sokea ja kritiikitön kuuntelija, vaan samalla tavalla epäluuloinen kuin muutkin suomalaiset.

- Yksi uudelleen syntymisen kokemus ei ihmistä paljon auta, vaan se voi olla jopa vaarallistakin. Se voi olla liian nopea minä räjäytys. Se mullistaa valmistautumattoman ihmisen pohjavesiä niin, että kaikki saattaa sameta.

- Ihmisen alkuminen löytäminen on pitkäjännitteistä työtä. Esimerkiksi Saksan primääri- ja itsensä tiedostamiskeskuksesta laaditaan ihmisille vuodenkin tarkka suunnitelma.

Mutta Matti Pullisen kirjassa ihminen syntyi ja kai eheytyikin kertasyntymällä?

- Pulkkinen on kärjistänyt tapahtuman omalla taiteellisella luovuudellaan. Se on hänen oma taiteellinen, omaelämäkerrallinen kokemuksensa.

- Kuvauksesta puuttuu kuitenkin oleellisin eli separaatiovaihe, irrottautuminen äidistä, ja siksi se on niin hämmentävä. Kirjasta voi saada kuvan, että ihmisistä, jotka olivat käyneet lävitse uudelleen syntymisen, tuli hysteerisiä idiootteja. Näin ei pitäisi käydä, vaan kokemus vapauttaa esiin luovan, aidon ihmisen.

Mihin perustuu ja minkälaista on se oppi, primäärikasvatus, johon Riitta Vainio oman opetuksensa pohjaa?

Näin se kuuluu.

On kuviteltu, että lapsi on äidin kohdussa täydellisessä, suojatussa paratiisissa. Kuitenkin kaikki se, mitä äiti odotusaikanaan kokee ja tuntee, menee napanuoran kautta sikiöön. Meidän tuskamme ja ahdistuksemme on äidin tuskaa ja ahdistusta, jolloin me olemme jo kohdussa enemmän tai vähemmän stressattuja.

- Äiditkin ovat oman ympäristönsä ja kokemustensa uhreja. Heitä ei voi syyttää. Nainen saa tai ei saa odotusaikanaan rakkauden mieheltä. Isän ja äidin ristiriidat ovat meissä sisäsiittoisesti, niin että meissä on tavallaan kahdet perintötekijät.

- Me voimme muuttua, kun tajuaamme, että lapsi tuntee jo yhdeksän kuukautta ennen syntymäänsä. Näitä ilmiöitä ei pystytä tieteellisesti todistamaan. Se ei ole hermoratoihin perustuvaa, vaan solumuisti. Se on yhtä suuri kysymys kuin mikä on Jumala.

Kelluttuaan aikansa enemmän tai vähemmän ahdistuneena kohdussa tulee aika lapsen syntyä. Alkavat äidin synnytyspoltot, ulostyöntövaihe, irrottautuminen äidistä.

- Lapsi tulee kylmyyteen ja kirkkaaseen valoon. Hän tuntee, tietää ja kokee šokinomaisesti eron ja vieraantumisen äidistä. Vastasyntynyt ojentaa kätensä ja sanoo: tule ... eikä kukaan tule. Se on äärettömän huudon hetki, jolloin kalliit halkeavat. Siinä ovat liikkeellä kaikki demonit ja kärsimyshistoria – ja äiti on tässä tilanteessa yhtä avuton kuin lapsikin.

Lapsi kokee nämä tunteet, mutta ei kykene puhumaan niistä kenellekään. Rakastavasta äidistä tulee kamalin mahdollinen olento, koska lapsen mielestä äiti on hylännyt hänet ja väkivaltaisesti erottanut itsestään.

- Tämä perussyntymän kipu on niin suuri, että myöhemmin ihminen elämässään ei kestä erilläänoloa eikä yksinäisyyttä, mutta ei myöskään läheisyyttä. Jos joku tarjoaa rakastavaa syyliä, hän sanoo: kiitos, en huoli.

- Syntymätrauman vuoksi teemme itsemme myöhemminkin pieniksi, ettemme olisi tiellä. Meistä tuntuu, että emme ole sopivia emmekä tarpeeksi hyviä. Se heijastuu itsetuhona ja aggressiivisena

käyttäytymisenä tai sisäänpäinkääntyneenä masennuksena. Napapiirin jytäporukka etsii perusminänsä voimaa, iloa ja dynaamisuutta viinan avulla, räjähtää ja repeää – ja heitä ovat sairaalat pullollaan.

- Syntymätrauma tekee meistä estyneitä ja pelokkaita. Aidot ja alkuperäiset tavat reagoida ovat menneet oikosulkuun. Meistä on tullut kakkosluokan ihmisiä, epäaitoja ja valehtelevaisia.

- Meissä on vaarallista perusraivoa ja ainoa mahdollisuus purkaa sitä on käydä uudelleen jossakin muodossa lävitse oma syntymänsä. Jos pystyy elämään sen uudelleen asiantuntevan ihmisen ohjauksessa, ei tarvitse enää tuhota itseään tai muita. Silloin tajuaa, että on koko elämänsä taistellut harhoja vastaan.

- Ihmisestä poistuu perussyllisyys, jota sekä miehet että naiset ovat kantaneet itsessään. Rikkinäisyys ja pelko jäävät taakse ja alkaa tapahtua eheytyminen.

Riitta Vainiolla on Helsingissä parantavan liikunnan studio Kallion väestösuojassa. Sitä rakennetaan uuteen uskoon kaiken aikaa. Kursseilla harjoitellaan myös primääriyöskentelyä, jossa liikunnan avulla, hallitusti ja kontrolloidusti otetaan yhteyksiä ihmisen alitajunnan kokemuksiin syntymätraumasta.

- Meillä on täällä pieni porukka, joka yhdessä tutkimme näitä ilmiöitä. Joskus tulevaisuudessa olemme valmiit kohtaamaan muiden vastaavien prosesseja – ja se on pitkän tähtäimen koulutusta.

- Tässä veljellis-sisarellisessa piirissä toimii ryhmädynamiikka, josta ihmiset saavat tavallaan uuden perheen. Sen avulla he voivat luoda uutta ja aitoa kuvaa itsestään.

Riitta Vainio sanoo, että jähmettynyt sielu on jähmettänyt ruumiin, joka kipuilee. Kipu huutaa: kuuntele minua. Liikunnalla saadaan ihmisestä ulos tukahdutetut tunteet ja perusraivo, mutta hallitussa muodossa. Avainsana on tärinä.

- Jokainen suomalainen tuntee esimerkiksi kahvikuppineuroosin, joka ei ole mitään muuta kuin ulospyrkivää sisäistä vapinaa.

- Me ravistelemme, heilumme, huojumme, tärisyttämme itsestämme energiaa, joka pehmentää ja elävöittää kovettuneet lihakset ja niissä olevat tunteet.

Vähitellen aletaan liikunnan avulla mennä pilkille alitajuntaan ja onkia sen syvyydestä saalista, josta siihen mennessä ei ole mitään tiedetty. Sinne on mentävä varovasti eikä räjäytettävä kerralla koko elämän aikana kertynyttä annosta.

- Minä olen tavallaan jarruttamassa tätä tapahtumaa. Ihmisellä on oltava itsekontrolli, se kantava jää, jolla hän kävelee ja jolta voi omien varusteidensa avulla lähteä sukkeltelemaan alitajuntaan. Me olemme kukin rajallisia ja meidän täytyy oppia tuntemaan omat rajamme.

Kurssin avulla mennään ryhmän tuella vähitellen kohti kohtua ja syntymää

- Ihminen kokee toisen lapsuuden oman aikuisuutensa kontrollissa. Hän oppii hallitsemaan tunteensa eivätkä tunteet enää hallitse häntä. Hän tulee itse vastuulliseksi omasta itsestään ja elämästään eikä enää voi syyttää muita eikä yhteiskuntaa.

Riitta Vainio sanoo, että hän itse on pystynyt menemään niin pitkälle, että on tiedostanut itsensä siittiösoluna.

- Minua ei kiinnosta, voiko sen todistaa tieteellisesti, vaan se että tällä on persoonallisuutta eheyttävä vaikutus.

Riitta Vainiolle uudelleen syntymisen koulutus on ollut elämän pohjia koskettava kokemus.

- Luovuuden lähde alkaa kohista koskena. En ole koskaan aikaisemmin seisonut sisäisesti niin vankasti omilla jaloillani kuin nyt. Olen saanut perusolevaisen tiedon, niin etten putoa enää tyhjiyteen.

- Modernin tanssin uranuurtajana maassamme minulla oli ennen ihanteena olla jonkinlainen jousi, hyppyyn valmistautuva pantteri, nainen menestyvän miehen roolissa. Nyt olen löytänyt pehmeiden, perusnaisen olemisen ilon. □

(Kolme henkilökuvaa Riitta Vainiosta ensimmäisellä sivulla)

medisiinari 3 1981

”Tuo oli tumma maammon marja
syntymässä säikähtänyt,
näki kauhut kaikkialla”
ss. 21-23, 25

Miten primaalikoulutukseni on vaikuttanut työkuvaani

Riitta Vainio

Kuka minä olen ennen primaaliterapiaa?

Voimistelunopettaja Suomesta, koreografi ja tanssipedagogi Amerikasta, modernin tanssin harrastelu- ja ammattiopetuksen aloittaja Suomessa, rytmikan, luovan ilmaisuliikunnan ja tanssiterapian lehtori Jyväskylän Yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa, opettaja Sibelius-Akatemiassa ja Oopperastudiossa, tanssiterapeutti mielenterveystyössä. Päämääränä on valmis, hiottu tuote.

Mikä minä olen nyt?

Etsivä, kysyvä, intuitioon syvästi luottava kasvattaja. Päämääränä on ihmisenluova prosessi.

Miten olen tullut tähän?

Vuonna 1967 tapahtui murros modernin tanssin opetuksessani. Tekniikan korostamisen sijaan aloin korostaa tanssijoiden omaa luovuutta ja ilmaisua. Tämä nostatti alitajunnasta aivan uutta materiaalia, mikä johti uusien menetelmien kehittymiseen. Syntyi tanssiterapia. Tanssista tuli väline ihmisen kasvuun sen sijaan, että se aikaisemmin oli itsetarkoitus.

Kesällä 1977 sain ensimmäisen syntymäkokemukseni englantilaisen psykiatrin tri Frank Laken johdolla. Tämä oli lähtölaukaus uuteen vaiheeseen elämässäni. Syntymäkokemuksen hämmennys herätti minussa ratkaisemattomia kysymyksiä, joihin halusin lähteä etsimään vastauksia.

Syksyllä 1977 osallistuin tri Laken vieraana Englannissa kansainväliseen lääkäreiden psykosomaattisten tautien kongressiin. Aloin saada vastauksia. Tutustuin lukuisiin primäärityöskentelyn kansainvälisiin asiantuntijoihin ja uranuurtajiin. Heidän avullaan saamani uudet kokemukset ja tieto johdattivat minut intensiiviseen puolen vuoden primäärityöskentelyyn Saksaan. Suomeen palattuani olen jatkanut työskentelyäni tri Laken kanssa ja itsenäisesti asioita tarkkaillen, hiljaisuudessa vaan ei ”hiljaisesti”. Työskentelypaikkani on rakenteilla oleva kalliostudio.

Ketkä tulevat nykyään kursseilleni?

Ihmiset, jotka haluavat muuttua, haluavat kasvaa ja löytää uusia ratkaisumahdollisuuksia elämässään. Se tarkoittaa vanhasta luopumista, uuden luovan elämänasenteen hyväksymistä. Luova ihminen on määriteltävissä tri Jorma Heikkilän mukaan mm. seuraavin ominaisuuksin: hänellä on yhteys omaan syväpersoonansa, hän ei välittömästi hylkää tai hyväksy, vaan hän prosessoi viestiä, antaa sen liikkua itsessään. Tämä on kuitenkin vaikeaa, jos linjat pohjalle ovat poikki. Luova ihminen etsii, kysyy, tutkii, epäilee, joustaa, kykenee kestävästi ristiriitaa sekä jännitteitä.

Mikä on luova prosessi?

Luovaan ratkaisuun pääsemiseksi tarvitaan Jorma Heikkilän mukaan viittä osaprosessia. 1. Todellisuuden hahmottaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisellä on todellisuudesta sitä vastaava kuva. Usein on niin, ettemme suostu käsittämään jotakin todellisuuden ilmenemismuotoa siksi, että se on epämieluisa. 2. Ongelman näkeminen. 3. Ideointi. Luominen tarvitsee esitietoisia ja tiedostamattomia voimavaroja osaprosessina. Tiedostamattomasta on pystyttävä ideoimaan mitä erilaisimpia ratkaisuvaihtoehtoja, täysin järjettömiäkin, sillä ilman niiden ilmenemistä ei voi saada käyttökelpoisia ideoita. 4. Ideoiden testaus. 5. Testattujen ideoiden täytäntöönpano.

Mitä kurssit sisältävät?

Tutustumisharjoitusten jälkeen on mm. rentoutusharjoitusten, psykofyysisen hieronnan ja levon herättämää liikkumista, jonka seurauksena elämysmaailma nousee yksilön hallintaan ja käyttövoimaksi. Tähän eheytymiseen ja luontevaan liikkumiseen pääsemiseksi käytetään myös hengitys-, rytmi- ja tilaharjoituksia, tanssidraamaa, maalaamista ja muovailua, kokemusten kirjaamista ja keskustelua. Harjoittelemme tiedostamaan kokonaisvaltaisesti itseämme aistimusten ja liikkeiden sekä niiden herättämien tunteiden, mielikuvien ja ajatusten yhteenliittymisessä.

Otteita kurssilaisten palautteista noin viikko kurssien jälkeen

Nainen: ”Oloni tuntuu pehmeältä, avonaiselta, lämpöiseltä ja ennen kaikkea **elävältä**. Pidän kaikista harjoituksista, erityisesti tanssista. Myös hieronnasta pidin, vaikka se olikin minusta vaikeaa, ei niinkään hierominen vaan kun ovet olivat kiinni. Koin ajoittain aivan pakokauhua. Olisi pitänyt juosta ulos ja hengittää, hengittää. Koin itseni täysin turvalliseksi luonanne, mutta se tila ja ilman loppumisen tunne tuntui mahdottomalta kestää. Ilma ja hengittäminen ovat olleet minulle aina hyvin tärkeitä asioita. On hyvä kun tiedostin, että nämä tuntemukseni kuuluvat kohtukokemuksiin ja ne on mahdollista saada muuttumaan. Riitta kysyi minulta, että osaanko nauraa elämälle ja vastasin osaavani. Kun olen nyt tarkemmin asiaa ajatellut huomaan, että olen kyllä hymyillyt elämälle, mutta nauraa en ole osannut. Nyt tahdon oppia. Näin viime yönä unta, että olin taas siellä pehmeässä huoneessa ja Marja teki kanssani harjoitusta, jossa laittoi minut jonkinlaiseen verkkoon. Se verkko oli oikein isoreikäinen ja harva, mutta kyllä sekin tuntui ahdistavalta. Ajattelin siinä unessa, että onpa hyvä kun kukaan ei tule makailemaan päälleni, silloin se vasta olisi ollut kauheaa. Ajattelin niitä harjoituksia, joissa iso kasa ihmisiä makaili jonkun päällä ja olin oikein iloinen, että olin vain verkossa.”

Mies: ”Jos en olisi milloinkaan ennen ollut missään ryhmässä, olisin varmaan saanut aikamoisen sätkyn ja lähtenyt karkuun. Luovat prosessit olivat hyvin syviä. Säännöt siitä, mitä ei saa tehdä sanottiin selvästi. Ei henkistä eikä fyysistä väkivaltaa vaan kunnioittava, toisten oikeuksien huomioonottaminen tuntui hyvältä. Huolimatta homman ajoittaisesta hurjuudesta, koin, että se oli koko ajan tiukasti hallinnassa. Koin, että ne sanat, jotka minulle osoitit, osuivat. Et halunnut väkisin viedä minua tavoitteiden ohi. Annoit minun olla aika paljon huomioijana. Se herätti luottamusta.”

Erään miehen motivaatioselostus viikonloppukurssille. ”Elämä on vastenmielistä ajautumista jonkinlaisen elämän virran mukana. Siinä on tragediaa, joka ei johdu ulkoisista tapahtumista vaan sisäisestä tyhyydestä. Kaikki yritykset tuon tyhyyden täyttämiseen ovat menneet myttyyn. Kaikki tragedia keskittyy omaan ruumiiseen. Olen menettänyt jo kauan sitten sen hallinnan. Reumaattiset kivut ja yleinen heikkous ovat vain lisääntyneet, vaikka olen lisännyt ponnisteluja niiden hallitsemiseen. Kaikkien akupunktioiden, joogailujen, mietiskelyjen ja kasvisravintojen jälkeen olen havainnut itseni voimattomaksi. Minulla ei näytä olevan keinoja hallita omaa ruumistani. Ja kun ruumis on sairas ei mielikään voi olla siitä vapaa. Tuloksena on noidankehä, ikuiselta näyttävä tragedia. Syksyn tunnit Riitan studiolla ovat ainoita valopilkkuja muuten synkässä maisemassa. Uskon niiden menetelmien tehokkuuteen, koska olen itse kokenut niiden vaikutuksen itsessäni. Täytyisi vielä vain päästä syvemmin työskentelemään oman minänsä kanssa. Olen havainnut kuinka syvästi luovan liikunnan kautta voi kuvastaa omia sisäisiä maailmojaan. Kun tällaiseen kokemukseen liittää Pulkkinen kirjan teoreettisestikin mielenkiintoiset välähdykset primaaliterapian voimasta, ei liene ihmettelemistä miksi olen täällä. Odotan mielenkiinnolla mitä viikonloppukurssilla tapahtuu.”

Samana miehen palaute tärinäanssista, jonka pituus kaikkine vaiheineen on 1 tunti. ”Hyvin surullinen päivä. Olin nukkunut yön heikosti, kuten tavallista. Olin rasittunut ja väsynyt. Mikään ei huvittanut. Maailma tuntui rangaistussiirtolalta.

Jokin velvollisuus ja vastuuntunto sai minut yleensä liikkeelle. Täritystanssi oli kova koettelemus. riuhdoin itseni melkein hengiltä. Tuo tanssi paljasti yhden asian, ruumiini äärettömän heikkouden. Olen saattanut ruumiini sellaiseen tilaan etten voi tunnistaa sitä omakseni. Vielä kouluaikana minulla oli hyvin toimiva urheilijan kroppa. Menestyin koulussa urheilulajeissa. Sen jälkeen kun reumaattisuus alkoi levitä jäseniin olen kadottanut kosketuksen ruumiiseeni. Aikaisemman hyvinvoinnin tilalle on tullut jatkuva pahoinvointi. Ruumiillinen heikkous oli tänä päivänä päällimmäisin tunne. Täritystä vielä tärinäanssin jälkeen pitkään konkreettisesti. Vatsa oli kipeä eikä toiminut, päässä huimasi. Oikeastaan oli hyvä, että sain vähän liikkua. Kumma kyllä niiskutus ei tuottanut sen kummemmin särkyä eikä pahanolon tunnetta. Se oli aika siedettävää vatsajumppaa. Raivosin kaoottisessa ”tanssivaiheessa” jo pelkästä raivoamisen ilosta. Mahdoton aggressiivisuus ulkomaailmaa kohtaan vyöryi sisälläni. Hakkasin kotitalon seiniä ja ikkunoita. Kuristin äitini ja isäni ja veljeni. Olin aggressiivinen koko kylälle. Välillä ponnistauduin nyrkkeilyotteluun koko maailman kanssa. Vastassani oli Mohammed Ali. Löin kovemmin kuin Joe Frazier. Ahdistin Alin kurkkua ja annoin tulla koko raivoni nyrkkieni kautta. Ottelu ei päättynyt koskaan. Aloin väsyä. Niin Alikin. Irtaannuimme solvauksia sadatellen odottamaan seuraavaa kohtaamista. Nyrkkeilykohtauksen jälkeen muutuin metsän eläimeksi, välillä karhuksi ja välillä noidaksi. Liikuin yksinäisissä metsissä kylän liepeillä. Pelottelin kyläläisiä varsinkin öisin kovilla karjahduksilla ja salaperäisellä liikkumisella. Jahtasin näitä syödäkseni heti, kun joku yksinäinen sattui kohdalleni. Syöminen oli kuitenkin vain toisarvoinen seuraus. Tärkeintä oli pelon synnyttäminen. Hallitsin koko laajaa aluetta. Olin mahtavampi kuin koskaan. Pelottava olemukseni karjahteli ja pimeys tekivät minusta mahtavamman kuin mahtavinkaan ihminen kykenisi manipuloimaan ihmisen alitajuisia kerroksia.”

Neljän ihmisen palaute samasta kolmen tunnin työskentelystä

Aluksi Siskon kuvaus.

”Olen jotenkin ärsyyntynyt, ollut koko päivän. Odotamme Riittaa; Jarkko, Sinikka, Raili, Kirsikka, Pauli ja minä. Riitta tulee ja alkaa kysellä Paulilta onko hän lähettänyt jo raporttinsa tutkijalle. Pauli nauraa ja yrittää selittää, miksi hän ei ole lähettänyt eikä pystynyt sitä vielä tekemään. Olen todella väsynyt ja kyllästynyt hänen selityksiinsä. Samaa saatana jankutusta koko mies, oli sitten kysymys mistä tahansa asiasta. Joskus vielä tukin hänen ällöttävän suunsa. Riitta pyytää minut vierelleen ja sitten myös kaikki toiset. Menemme Paulin luo: ”Pidämme sinusta”, peräännyimme: ”Emme välitä sinusta”. Liikunta-lausuntaryhmämme kulkee rinta rinnan rivissä tiukkana vallina Paulia kohti ja perääntyen. Liikomme dramatisoiden Paulille. Katson Pauliin, minun on vaikea saada kontaktia

häneen, vaikea olla tässä. Nauru, joka peittää inhon ja vihan, ei enää tunnu hyvältä. Alamme hieroa Paulia kaikki yhdessä. Minun on vaikea saada Pauliin kontaktia. Kun Pauli alkaa elää äitinsä inhoa miestä kohtaan, tunnen syvää inhoa häntä kohtaan. En voi koskettaa (Pauli sanoi kesällä, että olen samanlainen kuin hänen äitinsä, kun hän odotti poikaansa; puhdas, romanttinen lapsi-nainen.)”

- - - Paulin kuvaus: ”Alkutilanne. Riitta pyytää selvitystä lähettämästäni tekstistä. Koko ryhmän toistaessa: ”Me hylkäämme sinut, Me emme hylkää sinua”, jouduin syvän väsymyksen valtaan. Ajatuksia: ”Minulla on liiaksi työtä, antakaa minun olla rauhassa, minä olen väsynyt eikä minulla ole tarpeeksi aikaa tällä hetkellä itselleni, että saisin kirjoittaa tekstin rauhassa, minun on ensin tehtävä tämä ja tämä ja tämä työ ja sitten on aikaa. Tunne: Jättäkää vaan minut. Kyllä minä jaksan itsekin. Tavallaan riittävässä paineessa katkaisen yhteyden kaikkiin ympärillä oleviin ihmisiin ja teen kaiken yksin ilman kenenkään apua. Hierontavaiheen alussa voimakas positiivinen olotila ja mielihyvän tunne mutta samalla koko ajan mielessä ajatus: ”En voi viedä itselleni teiltä näin paljon aikaa.” Hieronnan jatkuessa voimakas yksinäisyyden tunne, itkua, jonka alla voimakas aggression tunne (en jaksa enää mutta minun on pakko yrittää). Vasemman puolen kokeminen kehostani puoleksi palaneena, pienenä ja oikean puolen kokeminen suurena, olkapää korkealla ja sen yläpuolella maisemamielikuvia. Voimakas hylkäämiseksi tulemisen tunne liittyy ilmeisesti äidin kokemaan järkytykseen raskauden loppuvaiheessa. Samanaikaisesti oikeassa kädessä voimakkaita, kouristuksenomaisia liikkeitä. Ajatus: Minä valitsen tämän tilan vaikka minulla ei olekaan hyvä olla ja tiedän, että kaikki voisi olla paremmin jos voisin jättää kaiken itseni varaan. Yhteenliittymä elämäni: Minun on vaikea ottaa todellisia riskejä, jättäytyä kokonaan itseni varaan, koska se herättää sisälläni pelkoja ja turvattomuutta, vaikka siihen ei olisi todellista aihetta (vrt. tämänhetkinen tilanteeni työpaikassani ja muodollinen avioliittoni. En ole ollut kotonani puoleen vuoteen). Näyttää, että haluaisin jonkinlaisen turvan vaikka se vahingoittaisi minua.

Myöhemmässä hieronnan vaiheessa yht’äkkiä kaikki kirkastui ja tuntui kuin valtava paino putoaisi äkkiä päältäni. Kaikki muuttui valoisaksi ja selkeäksi. Tätä vaihetta on vaikea selvittää. Tästä myöhemmin harmauden vaihe, jossa on vaikea päästä eteenpäin, mutta joka ei kuitenkaan tunnu kovin pahalta. Fyysisiä jälkivaikutuksia viikolla: väsymystä, lihaskipuja. Kyynärpään nivelet ja varttinähermo tulevat hyvin kipeiksi, niskaan oikealle puolelle ilmestyy n. 3 cm halkaisijaltaan oleva kova kyhmy. Pääsärkyä.”

Neljännän ryhmän jäsenen kertomus:

”Lähdettiin liikkeelle Paulista, hierottiin. Ei siinä mitään, hyvältä se tuntui, kunnes mua alkoi inhottaa sen sätkivä käsi. Ihan kuin se ei enää olisi ollut Pauli. Tuli mieleen suhtautumiseni sairauteen ja epänormaaliuteen. Pakokauhun tunne. En voi olla läsnä. Itse olin seuraava uhri. Vaatteet pois ja toiset hieroi. Jätkä! Minäkö? Kyllä vaan, se joka aina pärjää, putoaa jaloilleen eikä näytä jos vähän sattuukin, eikä vahingossakaan paljasta itseään. Kohtusanat: Leipää ja limaa, jotain kuolemista. Tuntui tärkeältä toisten puhe. Se auttoi minua pääsemään kiinni. Kummia tunteita, mutta ihankuin olisin jotenkin jäänyt puolitiehen. Tahtoisin päästä loppuun asti. Mikä on loppu? Mutta vähän piti silti vastustaa niitä juttuja. Seksuaalisuus? Varmaan aika perustavanlaatuinen sekasotku. Vaikken nyt ihan kokematon olekaan, niin henkinen tunnepuolen antautuminen, heittäytyminen on minulle vierasta. En paljasta. Ihan hyvältä se tuntui. Jarkko jäi siihen yksin mun kans. Ihan hyvältä se tuntui. Mutta kokonaan vapauduin kai vasta yksin lakanan alla. Toiset hieroi muita. Ihanaa kuulla Jarkon karjuntaa, jonkun karjuntaa, kunhan se ei ole johonkin suunnattua vihaa.”

Jarkon loppukuvauksesta otteita:

”Lopuksi minä riisuuduin ja menin makaamaan vatsalleni. Tunsin oloni hyväksi. Mutta muut sanoivat minun olevan jännittynyt kuin viulun kieli... Minua ärsytti tämä jännittäminen, kun olin suistunut siihen. Riitta ”iski” minua useasti selkään ja vihastui jännittämykseni. Hän painoi kipakasti sormillaan kylkiluiden alapuolelta molemmilta puolilta. Se aiheutti keljua tuskaa ja minä huusin kurkku suorana. Riitta Vainio sanoi, etten hyväksy rahanhimoa itsessäni. Näin asia onkin. En ole halunnut asettaa rahalle niin suurta merkitystä, että hyväksyisin täysin rahanhimon ja pyytäisin sitä aina lisää: Huusin: ”Raha, Raha, Raha, Raha, Raha, Raha, Raha!” Unessa kävelin isän kanssa

uimarannalle. Hän oli tavallista lihavampi. Taustalla kuului vanhaa tanssimusiikkia. Kun tulimme rannalle, näimme melkein alastomia tyttöjä. He kysyivät minulta. ”Haluatko että me veivataan sinua?” Uni loppui siihen. Riitan ja toisen tytön minua ”veivatessa” tuskaisena kivusta haukuin isääni ja äitiäni esim. oluen litkimisestä. Olin valmis särkemään äidin teekupin hänen päähänsä. Sanoin, että Riitan tunnit ovat samaa paskaa kuin oli koulunkäynti aikanaan. Ääneni madaltui ja laukesi. Hengitys kulki esteettä, lihakset olivat oikeilla paikoillaan. Tulin raskaantuntuiseksi. Minulla oli hyvä olo. Kivun ansiosta päästiin tulokseen. Vähän olen hävennyt sitä Riitan toiminnan haukkumistani. Raskas ja rentoutunut oloni on säilynyt yhä tähän päivään saakka.

Siskon kuvaus:

”Riitta ja Sinikka alkavat hieroa minua. Ujostuttaa ja pelottaa vähän. Olen Vatsallani. Riitta vetelee, ”raapii” aika voimakkaasti selkääni ja hartioitani. Aluksi tuntuu kuin haluaisin itkeä, sitten olen vihainen ja uhmakas, haluan purra. Riitta näkee kastemekon päälläni, vettä pantavan päähäni. Riitta: ”En tahdo olla kristitty. Minut on siitetty synnissä”. Tämä tuntuu jotenkin miehen hurjalta seksuaaliselta intohimolta. (Isäni on seksuaalisesti aika aktiivinen, äiti on hyvin estynyt, mutta sanoo silti nauttivansa yhdynnästä. Toivoisi vaan enemmän aikaa ja hellyyttä isältä.) Muistan kun yhdessä Riitan kanssa prosessoidessani syksyllä huusin: ”On kamalaa kun vanhemmat siittävät lapsensa vihassa”. Käännyn selälleni. Olen hyvin jännittynyt vyötäröstä alaspäin. Riitan hieroessa vatsaani ja rintaani tunnen mielihyvää ja nauran. Joissakin paikoissa on kipua. Niin kuin nauru olisi kivun alla. Putoan itkun heikkouteen: ”Ei täällä, ei täällä!” En tiedä mitä huutoni tarkoittaa. Riitta pyytää minua avaamaan silmät ja sanoo, että olen täällä turvassa, naisten kanssa, kukaan mies ei tule. Saan nauttia omasta ruumiistani. alan laueta vähitellen. Vatsapuoli tuntuu hyvältä, selässä on sinistä, kylmää. Jään lepäämään vyötäröön asti peitettynä. Riitan ja Sinikan hieroessa Jarkkoa, tunnen olevani lähellä heitä ja ajoittain olen mukana Jarkon prosessissa. Sivelen voimakkaasti käsilläni rintaani ja kasvojani, niin kuin painelisin ja vetäisin jotain paha pois, inhottavaa. Ja inhon alla on mielihyvä. Päätä särkee vähän ja rinnassa on kipua. Riitta sanoo, että tulisinko Jarkon viereen, se tuntuu hyvältä. Olin itsekin ajatellut sitä. Tässä on hyvä olla. Jarkko on kuin kaksoisveli minulle (Lapsena toivoin itselleni usein kaksoisveljeä). Olemme 8-vuotiaita. Me saamme olla yhdessä ja turvassa. Jarkko suojelee minua Paulilta, joka on paha mies. Me voimme olla iloisia yhdessä ja leikkiä eikä meidän välillämme ole mitään paha ja luvatonta. Tällainen pieni ryhmä antaa turvan, jota en ole voinut vielä kokea viikonlopun suuremmissa ryhmissä.”

Riitta Vainion kursseja Josafatin kurssikeskuksessa Helsingink. 46 (väestösuoja):

Luovaa primitiiviliikuntaa

— maanantaisin klo 17 ja 19 alkaen 23.3.

Luovan kokonaisilmaisun viikonloppukursseja

— 24. — 26.4. ja 15. — 17.5.

Luovan rentoutuksen kursseja

— 11.4. ja 23.5.

Tied. ja ilm. puh. 730 266 ma klo 17—20 ti ja to 12—14

Kesäkursseja kesä-heinäkuussa pituudeltaan 4—7 vuorokautta.

Tri Frank Lake Englannista opettaa ja työskentelee kolmen viikon ajan kurssikeskuksessa 3/8 lähtien.

1 viikko Luovuus ja kokonainen ihminen prenataali-integraatiolla. Luentoja ja harjoituksia.

2 viikko Syvätyöskentely I kurssi osanottajat valintaperiaatteella.

3 viikko Syvätyöskentely II kurssi osanottajat valintaperiaatteella. Syvätyöskentely edellyttää uusille tulokkaille ensimmäiseen viikkoon osallistumisen hyvää motivaatiota ja aikaisempaa työskentelyä itsetuntemuksen kanssa.

SUOMEN SAIRAANHOITAJAIN KRISTILLISEN SEURAN JULK. VIESTI NRO 4/1982

LUOVA KASVU ry Helsingink. 46 00530 Helsinki p: 730 226

Riitta Vainio

Uskoni, luova kasvu ja tanssi

Jo pienestä pitäen olen kuullut Jumalan äänen sisälläni. En ole uskovaisesta kodista, mutta iltarukoukset ovat aina olleet tärkeä osa elämääni.

Harvoin kukaan yhdistää tanssin ja jumalanpalveluksen toisiinsa, mutta minulle se on ollut elämän ehto. En sitä lapsena enkä nuorena enkä tanssin harrastajana enkä ammattitanssijana vielä ymmärtänyt, mutta uskovaisten sen minulle opetettua luovuin tanssista Jumalani tähden.

Siellä kaidalla tiellä kulkiessani sain kokea täydellisen anteeksiannon ja ymmärryksen, että tein ihmisenä syntiä, tein sitten miten päin tahansa. Ei siinä tanssi ole sen kummallisempi asia kuin muukaan teko. Luopuessani tanssista ihmisten uskon tähden aloin ymmärtää oman henkilökohtaisen suhteeni Jumalaan ja että hän on antanut minulle aivan erityisen lähetyskäsken tuoda Taivaallisen Tanssin sanoman ihmisille, nuorille ja vanhoille. Ketään ei voi siitä pois jättää, sillä ovathan kaikki Jumalan luomia.

Mitä sitten tanssissa tapahtuu? Siinä herää kuollut ruumiimme ikään kuin haudastaan ja saa elävän yhteyden syvimmän minänsä, Jumalan äänen kanssa. Uskon, että Jumala on antanut minulle tämän liikunnan lahjan, jota minun täytyy edelleen kehittää. Uskoin, että jos minun täytyy luopua siitä Jumalani tähden, saan myös moninkertaisesti takaisin sellaista, mitä Jumala haluaa minun tekevän luopuessani tanssista. Niin ei ole kuitenkaan käynyt, vaan olen uudelleen arvioidessani Jumalan luomistyötä itsessäni löytänyt tiedostettuna sen ihmeen, mitä parannustyötä Hän minussa tekee juuri tanssiessani ja ilmaistessani itseäni liikkeillä ja eleillä. Eläessäni arkiuskovaisen elämää havaitsin sen äärettömän suuren ikävän Jumalaan, kun en tanssinut. Nyt se tulee päivittäin minulle takaisin kuin lahjana, jota saan vastaanottaa.

Tanssin opettaminen Luovassa Kasvussa on paljon laajempaa kuin aikaisempi opetus. Nykyään se käsittää koko ihmisen kasvun mahdollisuudet henkisenä, fyysisenä, tuntevana, aistivana ja

hengellisenä ihmisenä. Seurustellessani Jumalani kanssa lähetyskäskestä omalla kohdallani olen saanut ohjeet käsitellä kutakin yksilöä jo uskovaishenä. Jumala on pannut heihin elämän hengen siemenen ja se herää kohdatessamme toisemme ja minun itseni pysyessä kiinni jumalasuhteessani. Siitä on syntynyt uudenlaista tanssia, uudenlaista kohtaamista, uudenlaisia ihmissuhteita ja arvoasteikon muuttumista elämän poluilla.

Ensimmäinen lähetyskäsky on, että opimme leikkimään lapsenmielisesti, kuten Jeesus on opettanut meitä tulemaan lasten kaltaisiksi. Meidän pitäisi kasvaa luovaan leikkiin, kykyyn, jonka useimmat ovat aikuistuessaan menettäneet. Leikin yhteydessä tulee automaattisesti kysymys rentoutumisesta. Se on myös lepoa.

Luova ihminen etsii, kysyy, tutkii, epäilee ja joustaa sekä kykenee kestävään ristiriitaa ja jännitteitä. Tämä luova jännite onkin päämääränämme ja tarkoituksena on, että Luovan Kasvun tiloihin tuleekin terveitä yksilöitä, jotka pystyvät vastaamaan itsestään ja viemään edelleen luovaa kasvua sitä tarvitseville.

Ryhmän työskentelyn puitteiksi rakennetaan riittävät ”rakkauden suojat”, eli ihmisten on voitava tuntea itsensä hyväksytyksi ja olonsa turvalliseksi. Turvallisuuden voi meille antaa vain Jumala ja sitä rukoilemme jokaista kurssia varten. Jumala on kurssiemme pää ja me muut hänen työtovereitaan.

En tiedä mitä vesi tuntee

*En tiedä mitä vesi tuntee,
kun jää keväällä sulaa
kun vesi ja pilvet puhuvat toisilleen
kuin kauan erossa olleet ystävät.*

*En tiedä miltä mullasta tuntuu,
kun roudan kiristys hellittää,
ja maan vanha ruumis*

*voi taas hengittää,
ja kasvattaa uusia elämän alkuja.
En tiedä.
Mutta minunkin on hyvä olla,
minun, mullan ja veden sukulaisen,
kun kuoreni murtuu
ja itkien
Jumalani liki.*

*Etsin iloa
esiliinan taskusta
(Herättäjä-yhdistys)*

Aino Kempainen

LALLI Tiistaina, 7. elokuuta 1984 – N:o 149

sivu 5

Luova ilmaisu vapauttaa voimavarat käyttöön

Luova ilmaisu on terapeutista, tervehdyttävää ja eheyttävää kasvua. Luovan tapahtuman pääideana on kasvuprosessi. Luovuus on mielen aukaisua, sanoo tanssiterapeutti Riitta V a i n i o.

Luova ilmaisu lisää itsetuntemusta ja omanarvontuntoa. Omaehtoisuus vapauttaa voimavarat käyttöön, jatkaa Riitta Vainio, joka tämän viikon ajan vetää ilmaisuliikunnan ja itsetuntemuksen kurssia Räisälän kansanopistolla Kokemäellä.

Räisälän kansanopiston rehtori Tytti Äikää kertoo, että hän sai kurssille idean eräältä kouluhallituksen virkamieheltä, joka ehdotti tanssiterapiakurssin järjestämistä.

Kurssin osanottajista vain kaksi on satakuntalaisia, loput ulkopuolelta tulleita. Joukossa on mukana monia luokanopettajia, sairaanhoitajia, lastenhoitajia, opiskelijoita.

Kurssille tulon motiiviksi kuuluu seuraavia vastauksia:

- Saadakseni latauksen syksyn työtä varten.
- Oppiakseni luovaa ilmaisua, kun fyysinen ilmaisu on niin jähmeää.
- Rauhoittumaan.
- Etsimään itseäni.
- Naapuri houkutteli.
- Saadakseni jotain vinkkejä työssäni lastenohjaajana.

Tavoitteena on kokonaisvaltaisuus

Ilmaisuliikunnan ja itsetuntemuksen kurssin tavoitteena on tanssiterapian kautta löytää eheä, kokonaisvaltainen minä.

Omaehtoinen liikkuminen jää esimerkiksi kouluissa vähälle, vaikka juuri sillä olisi fyysisen kohennuksen lisäksi henkisesti kohentava, tervehdyttävä vaikutus. Mielenterveystyössä ilmaisuliikunta on todettu erittäin tarpeelliseksi.

Ilmaisuliikunta vapauttaa jännityksen ja rentouttaa. Se vapauttaa ihmisestä voimavaroja ja mahdollisuuksia, jotka ovat kasvamassa.

Luovan kasvun kurssilla versovat aluksi kaikenlaiset ideat. Vaikea vaihe on sopeutua siihen, että ideat karsitaan. Kukaan ei saisi loukkaantua, vaikka oma idea syrjäytyisi jonkun toisen tieltä.

– Opettajan pitää olla ymmärtäväinen ja rakastettava, ettei hän loukkaa sitä luovuutta, joka nousee, sanoo Riitta Vainio.

Hän vertaa luovaa kasvuprosessia maanmuokkaukseen, siementen kylvämiseen, rikkaruohojen karsimiseen ja vielä harventamiseen ennen kuin tulos on hyvä.

Riitta Vainio on ilmaisuliikunnan uranuurtaja Suomessa.

– Ei niin, että minä itse haluaisin kovasti esiintyä vaan olen antanut itseni kansan palvelukseen, hän sanoo.

– MP

Kuvateksti 1:

Kurssin järjestämisestä kuuluu kiitos rehtori Tytti Äikäälle (vas.), sanoo tanssiterapeutti Riitta Vainio.

Kuvateksti 2:

Luovan ilmaisun ja itsetuntemuksen oppiminen ovat pääteemoina tämän viikon kurssilla Räisälän kansanopistolla.

Satakunnan Kansa, perjantaina 10. elokuuta 1984

Tanssiterapia rentouttaa Räisälän kansanopistossa

Maanantaina alkaneella ja tänään päättyvällä ensimmäisellä tanssiterapiakurssilla on Räisälän kansanopistossa Kokemäellä toistakymmentä oppilasta. Oppilaat ovat tanssipedagogi ja –terapeutti Riitta Vainion ohjaamalla kurssilla eri puolilta Suomea aina Oulusta asti.

Kurssilaiset ovat olleet erittäin tyytyväisiä tähän ensimmäiseen kurssiin, ja ilmeisesti tanssiterapiakurssit tulevat tulevinakin vuosina Räisälän kansanopiston lyhytkurssiohjelmaan.

– Tanssiterapia ei ole suurtapahtuma. Siinä pyritään vain vapauttamaan ihminen tuntemaan olonsa kotoiseksi myös toisten ihmisten joukossa niin, että pystyy liikkumaan musiikin tahdissa ilman suomalaisten yleensä kaipaamaa ”rohkaisua”. Tanssiterapia on oikeastaan ”sisäistä” liikuntaa, sanoo Riitta Vainio.

Itseilmaisun oppimisen kautta pyritään tanssiterapiassa muuttamaan asenteita avoimiksi eli pyritään vapautumaan liikunnan kautta.

Räisälän kansanopisto on tienavaaja. Opiston ensimmäiselle kurssille tuli opettajia, lasten ohjaajia, sairaaloissa työskenteleviä ja jopa toimistotyössä olevia. Kurssilaiset etsivät tilaa itselle ja tilaa toisille terapian avulla. Tanssiterapiaa on menestyksellä käytetty apuna mm. vammaisliikunnassa sekä luku- ja kirjoitushäiriöisten opetuksessa.

Riitta Vainio on opettanut tanssiterapiaa mm. Jyväskylän yliopistossa erityisopettajiksi valmistuville.

Kuvateksti:

Räisälän kansanopiston ensimmäisen tanssiterapiakurssin oppilaat olivat kolmantena kurssipäivänä jo hyvin vapautuneet opettajansa ohjaamiin liikuntoihin.

Pohjois-Kymenlaakso

1984 • 16. VSK. • N:o 43 Torstaina, marraskuun 15. päivä

Riitta Vainio ohjaa ilmaisuliikuntaa Kouvolassa

Voimistelunopettaja, koreografi ja tanssipedagogi Riitta Vainio ohjaa ilmaisuliikuntaa Kouvonrinteen lukiossa sunnuntaina 18.11. klo 11–17. Ilmaisuliikuntakurssi on kansalaisopiston ja Kerho-X:n järjestämä tilaisuus.

Mitä on ilmaisuliikunta? Riitta Vainion mukaan tarkoituksena on löytää ihmisen luonnollinen toimintakyky niin että asianomainen tulisi tietoisiksi persoonallisuutensa eri osa-alueista ja niiden käyttömahdollisuuksista oman itsensä kasvattamisessa. Olennaisinta on pyrkiä hahmottamaan ja tuntemaan ja aistimaan oma ruumis yhdistämällä se tunnemaailmaan, mielikuvamaailmaan, ajatusmaailmaan ja saamaan kytkennät niiden välille. Tavoitteena on antaa käytännön auttamis-, kasvatus- ja opetustyössä toimiville ohjausta oman luovuuden ja persoonallisuuden kasvun hyödyntämiseen auttamistilanteessa. Lyhyen kurssin aikana annetaan itselle lupa ilmaista tunteet liikkeen avulla ja purkaa jännitystiloja rentouttavalla ilmaisulla.

Ilmaisukurssi soveltuu Itsetuntemuksen opintopiirin jäsenille sekä asiasta kiinnostuneille naisille ja miehille.

ETELÄ-SUOMEN SANOMAT

kulttuuri

s. 10

Tanssin sanoma Gustafssonin pääsiäismessussa

Ennen puolta yötä Ristinkirkossa tänään alkavan Kaj-Erik Gustafssonin Pääsiäismessun esityksessä on mukana urkurin, kuoron ja vaskiyhtyeen lisäksi myös kolmen tanssijan ryhmä, kuten oli myös teoksen kantaesityksessä Hetan musiikkipäivillä.

Koreografian on tehnyt tanssipedagogi, koreografi ja tanssiterapeutti Riitta Vainio, joka Lahdessa hyvin muistetaan 1960-luvulta alkaen Suomen modernin tanssitaiteen opiston johtajana, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan rytmiiikan ja ilmaisuliikunnan lehtorina sekä sittemmin Sibelius-Akatemian musiikkiliikunnan lehtorina. Viime vuosikymmenen lopussa hän kiinnostui tanssiterapiasta mielenterveystyössä. Nykyisin hänen studiossaan Helsingissä paneudutaan erikoisesti ilmaisuliikuntaan ja koulutetaan liikuntaterapeutteja.

Liturginen liikunta

Jo vuosia sitten Riitta Vainio kiinnostui yksittäisten teologiien toivomuksesta liikkeen mahdollisuuksista jumalanpalveluksen rikastuttamisessa.

”Teimme eri kulttuuripäivillä ohjelmia, joissa mittasimme, voiko tanssi välittää samoja tunteita kuin musiikki, maalaustaide tai sana. Koska sydämestäni teen tätä taidetta Jumalalle, minua hämmästytti, että monet sitä edes näkemättä pitivät visualisoituja virsiä, rukouksia tai messua syntinä.

Monet kirkossa läsnä olleista taas ovat pitäneet tapaani käyttää tanssia ja yleensä liikettä tällaisissa yhteyksissä hyvänä jumalanpalveluksena”, sanoo Riitta Vainio. Hän itse kutsuu ainakin messuun suunnittelemaansa osaa liturgiseksi liikunnaksi; liturgia on kirkossa jumalanpalvelusjärjestys, alttaripalvelus. -SH

Kuvateksti: *Riitta Vainion liturgista liikuntaa valokuvaajan näkemyksenä.*

SATAKUNNAN KANSA

12.02.1986

Tanssiterapia myös mielenterveystyötä

– Toivoisin, että tanssi tavoittaisi kaikki pyöreät ja pitkät, laihat ja pätkät. Kaikilla on oikeus tanssia ja ilmaista itseään, ilmaista liikkeen, elein ja tuntein, voimakkain tuntein, sanoo tanssipedagogi ja Suomen modernin tanssin uranuurtaja Riitta Vainio, joka täyttää 50 vuotta huomenna Helsingissä.

50
vuotta

Riitta Vainion elämä Suomen modernin tanssin uranuurtajana ja tanssiterapian sekä luovan liikunnan opettajana on ollut värikäs. 1960-luvulla aloittaessaan modernin tanssin ammatillisen opetuksen hän loi tanssille sen pohjan, mitä moderni tanssi, jazz ja jopa aerobic on tänään. 25-vuotisen taiteilijauransa aikana on Riitta Vainion kuvioihin tullut mukaan luova liikunta, itseilmaisuus ja -tuntemus sekä tanssiterapia.

Tällä hetkellä Riitta Vainio toimii perustamansa tanssistudio Luovan Kasvun taiteellisena johtajana. Luovan Kasvun toiminta perustuu humanistiseen, psykologiseen ja kristilliseen ihmiskuvaan, ja tärkeä osuus on liikkeen ja tunteen ilmaisulla. Studion tunneilla opiskellaan luovan modernin tanssin ohella muuan muassa primääriliikuntaa, itsetuntemusta ja -ilmaisua, improvisaatiota ja rentoutusta.

– 1960-luvulla moderni tanssi sai uuden sisällön. Enää ei ollut tärkeää, miltä tanssi näyttää ulospäin, vaan miltä tanssijasta itsestä tuntuu. Uusi liike vapautti modernin tanssin teknisistä kahleista, se auttoi purkamaan jokaisen piilossa olevat voimavarat.

Juuri 1960-luvun loppupuoli oli modernin tanssin elpymistä ja uudistumista. Tanssin siemeniä kylvettiin myös yliopistolliseen koulutukseen, kun Riitta Vainio kävi useissa yliopistoissa luennoimassa tanssista terapiamuotona, jota hän alkoi myös opettaa. Nyt vajaan kahden vuosikymmenen ajan Riitta Vainio on opettanut tanssiterapiaa, pitänyt pienoiskursseja tanssin parantavasta käsittelystä niin teologeille ja papeille kuin opettajille, sairaanhoitajille ja mielisairaanhoitajillekin.

– Tanssiterapia on mielenterveystyötä. Se auttaa erityisesti psyykkisesti ja fyysisesti masentuneita. Tanssiterapialla ikään kuin avataan ne lukot, jotka pitävät ihmisiä kiinni, sulkeutuneina. Kurseille tulevat ne ihmiset, jotka haluavat nimenomaan kohottaa elämisen laatua. Tanssiterapian avulla voidaan ilmaista rakentavasti myös eriävät tunteet, jotka liian usein padotaan sisään.

– Tanssiterapian ja itsetuntemuksen kurssueillani käy paljon aviopareja, ja palaute on ollut hyvin myönteinen. Tanssiterapia on mielestäni hyvä tapa rikastuttaa avioliittoa ja sitä kautta myös omaa elämää.

Riitta Vainion tanssiterapian opetukseen on kuulunut myös hyvä yhteistyö Suomen Mielenterveysseuran kanssa. Hän on opettanut mielenterveystyötä parantoloissa ja mielisairaaloissa, antanut psykiatrasta hoitoa niin sairaaloiden potilaille kuin kouluttanut hoitajiakin.

– Jokaisella ihmisellä on tunteita, jotka halutaan kieltää. Usein paha saadaan hallintaan, ja se halutaan sulattaa. Niin myös monet psykosomaattiset sairaudet pystytään estämään. Luulen, että usein syöpään ja sydänkohtauksiin on syynä juuri tukahdutetut tunteet.

Teksti: Marja-Liisa Valkonen

Kuvateksti: Tanssipedagogi Riitta Vainion mielestä jokaiselle ihmiselle sopii viisaus, jonka hän on omalle pojalleen omistanut: ”Tanssi, tanssi ja ole hullu, sitten on järjen vuoro, kun muutamme kallioksi, jonka uumenissa vesi virtaa”.

UUSI SUOMI

Torstaina 13. p:nä helmikuuta 1986

Riitta Vainio puolustaa tanssin pehmeitä arvoja

Ennen modernia tanssi Suomessa harjoitettiin klassisen baletin rinnalla ns. plastiikkaa, esteettistä ja tunnekylläistä tanssiliikuntaa.

Tarvittiin Riitta Vainion kaltainen tulisielu herättelemään Yhdysvalloissa jo 20-luvulla syntynyttä modernin tanssin harrastusta Suomessa. Palattuaan 1961 Philadelphiasta, jossa hän oli opiskellut musiikkikorkeakoulun tanssin linjalla kaksi vuotta, Riitta Vainio perusti studion, jossa hän opetti ja loi koreografiaansa edistyneemmille oppilailleen.

Tänään voidaan viettää kaksinkertaista merkkipäivää, Riitta Vainion 50-vuotispäivää ja suomalaisen modernin tanssin 25-vuotisjuhlaa!

– Tiedän, että meidän tanssijoiden olisi silloin alussa pitänyt opiskella monta vuotta neljän seinän sisällä, kehittyä kaikessa rauhassa.

– Mutta meillä ei ollut rahaa. Eikä sitä herunut mistään koska modernia tanssia ei Suomessa tunnettu. Meidän oli siis pakko alkaa esiintyä tehdäksemme tanssia tunnetuksi, vaikka tekninen taitomme olikin vajaa, Riitta Vainio kertoo.

Alkuaikoina Vainion ryhmässä tanssivat mm. Pirjo Viitanen, Marketta Lahti, Sinikka Gripenberg, Leila Sillantaka ja Göran Löfström, jotka kaikki ovat sittemmin jatkaneet Vainion työtä opettajina ja koreografeina.

Vainion ryhmä esiintyi kouluissa, kirkoissa, taidenäyttelyissä ja sairaaloissa. Riitta Vainio raivasi tosiaan tietä kirkkotanssillekin vapaamielisten pappien tukemana, mutta joutui silloin myös törmäämään kivettyneisiin asenteisiin. Eivätkä asenteet 20 vuodessa ole muuttuneet mitä todisti viime kesänä syntynyt kohu Raatikon tanssiesityksestä Lahden Ristin kirkossa.

– Hämmästyin, miten paljon tanssi herätti ihmisissä ahdistusta. Koska olen itse uskova ihminen, minuun koski kun edustamaani taiteen lajia väitettiin syntiseksi, Riitta Vainio toteaa.

Tanssin ’pehmeät arvot’

Neljännesvuosisadan aikana Riitta Vainio on elänyt urallaan monta vaihetta, monta ’elämää’. 60-luvun lopulla ankaran modernismin puolestapuhuja kiinnostui tanssin ’pehmeistä arvoista’ vastapainoksi tanssin ammattimaiselle harjoittamiselle, joka kaikessa ankaruudessaan saa väliin sadomasokistisia muotoja.

Hän lähti opiskelemaan tanssiterapiaa Englantiin ja Saksan liittotasavaltaan ja alkoi soveltaa oppeja mm. mielisairaalapotilaiden parissa.

Mikä sitten on taiteen harjoittamisen ja taideterapian olennainen ero, sillä taiteen tekemistä itsessään pidetään terapeuttisena.

- Taiteen harjoittamisen päämäärä on tulla päteväksi. Taide on siis päämäärä sinänsä.
- Taideterapiassa puolestaan taide on väline, päämäärä taas ihmisenä oleminen ja minuuden eheyttäminen. Taiteen avulla etsitään omanarvontuntoa ja vapautumista ajatuksesta, että ihmisen pitäisi päteä kaikessa, Riitta Vainio luonnehtii.

Helsinginkadun väestösuojassa, vuonna 1980 perustamassaan koulussa hän tekee tärkeää ja urauurtavaa työtä liikuntaterapeuttina ja terapeuttien kouluttajana. Sitä mukaa kun yhteiskunnan muutokset, kuten voimakas teknistyminen, aiheuttavat yhä enemmän psykofyysisiä häiriöitä, Vainion johtaman Luovan Kasvun kaltaiset toimintamuodot koetaan tärkeämmiksi.

Kuuntele itseäsi

- Vaikka ihmisillä on yhä enemmän vapaa-aikaa, he ovat työstään niin väsyneitä, etteivät jaksa aktivoitua joutohetkinään. Siksi ihmisille on löydettävä sellaisia harrastusmuotoja, jotka poistavat jännittyneisyyttä, Riitta Vainio sanoo.

Ns. menevien harrastusten asemesta ihmiset voisivat Vainion mielestä ryhtyä kuuntelemaan itseään ja omia tarpeitaan. Luovassa Kasvussa hän opettaa ns. kuuntelevaa liikuntaa, jonka päämääränä on saada ihmiset kuulemaan itseään ja toisiaan.

Riitta Vainio kertoo, että tällaisen terapiavaiheen jälkeen ihmisillä tavallisesti lakkaa tarve ”esiintyä” muille ihmisille.

- Tanssijalla taas tämä narsistinen ja aika tuskainenkin tarve esittämiseen ja erilaisten roolien ottamiseen säilyy – ilman sitä ei tanssijan ammattia olisi olemassa.

Hyväksyykö Riitta Vainio sitten ollenkaan sellaisia ’meneviä’ liikuntaharrastuksia kuten aerobicia?

- Kaikki mikä motivoi ihmisiä liikkumaan, on hyväksi. Tässä asiassa täytyy nähdä metsä pulta eli nähdä se, miten tärkeää on saada laajat joukot mukaan. Ilman suuria harrastajajoukkoja tanssin ylin kerrostuma, esittävä tanssitaide, kuolee.

AULI RÄSÄNEN

Kuvateksti 1: **Riitta Vainion perustamassa Luovan Kasvun studiossa on myös ns. pehmeä huone.**

Kuvateksti 2: **Riitta Vainio on modernin tanssin ja tanssiterapian esitaistelija.**

(Martti Halme)

Tanssipedagogi Riitta Vainio 50-vuotias:

Tanssi sopii kaikille

– Toivoisin, että tanssi tavoittaisi kaikki pyöreät ja pitkät, laihat ja pätkät. Kaikilla on oikeus tanssia ja ilmaista itseään, ilmaista liikkeitä, eleitä ja tunteita, voimakkain tuntein, sanoo tanssipedagogi ja Suomen modernin tanssin uranuurtaja Riitta Vainio, joka täyttää 50 vuotta torstaina 13. helmikuuta Helsingissä.

Riitta Vainion elämä Suomen modernin tanssin uranuurtajana ja tanssiterapian sekä luovan liikunnan opettajana on ollut värikäs. 60-luvulla aloittaessaan modernin tanssin ammatillisen opetuksen hän loi tanssille sen pohjan, mitä moderni tanssi, jazz ja jopa aerobic on tänään. 25-vuotisen ”taiteilijauransa” aikana on Riitta Vainion kuvioihin tullut mukaan luova liikunta, itseilmaisu ja itsetuntemus sekä tanssiterapia.

Tällä hetkellä Riitta Vainio toimii perustamansa tanssistudion Luova Kasvu ry:n taiteellisena johtajana. Luovan Kasvun toiminta perustuu humanistiseen, psykologiseen ja kristilliseen ihmiskuvaan, ja tärkeä osuus on liikkeen ja tunteen ilmaisulla. Studion tunneilla opiskellaan luovan modernin tanssin ohella muun muassa primääriliikuntaa, itsetuntemusta ja itseilmaisua, improvisaatioita ja rentoutusta.

– 60-luvulla moderni tanssi sai uuden sisällön. Enää ei ollut tärkeää, miltä tanssi näyttää ulospäin, vaan miltä tanssijasta itsestä tuntuu. Uusi liike vapautti modernin tanssin teknisistä kahleista, se auttoi purkamaan jokaisen piilossa olevat voimavarat, selvittää Riitta Vainio.

Juuri 60-luvun loppupuoli oli modernin tanssin elpymistä ja uudistumista. Tanssin siemeniä kylvettiin myös yliopistolliseen koulutukseen, kun Riitta Vainio kävi useissa yliopistoissa luennoimassa tanssista terapiamuotona, jota hän alkoi myös opettaa. Nyt vajaan kahden vuosikymmenen ajan Riitta Vainio on opettanut tanssiterapiaa, pitänyt pienoiskursseja tanssin parantavasta käsittelystä niin teologeille ja papeille kuin opettajille, sairaanhoitajille ja mielisairaanhoitajille.

– Tanssiterapia on mielenterveystyötä. Se auttaa erityisesti psyykkisesti ja fyysisesti masentuneita. Tanssiterapialla ikään kuin avataan ne lukot, jotka pitävät ihmisiä kiinni, sulkeutuneina. Kurseille tulevat ne ihmiset, jotka haluavat nimenomaan kohottaa elämisen laatua. Tanssiterapian avulla voidaan ilmaista rakentavasti myös eriävät tunteet, jotka liian usein padotaan sisään.

Tanssiterapian ja itsetuntemuksen kurseillani käy paljon aviopareja, ja palaute on ollut hyvin myönteinen. Tanssiterapia onkin mielestäni hyvä tapa rikastuttaa avioliittoa ja sitä kautta myös omaa elämää, pohtii Riitta Vainio.

Riitta Vainion tanssiterapian opetukseen on kuulunut myös hyvä yhteistyö Suomen Mielenterveysseuran kanssa. Hän on opettanut mielenterveystyötä parantoloissa ja mielisairaaloissa, antanut psykiatrista hoitoa niin sairaaloiden potilaille kuin kouluttanut hoitajiaakin.

Jokaisella ihmisellä on tunteita, jotka halutaan kieltää. Usein paha saadaan hallintaan, ja se halutaan sulattaa. Niin myös monet psykosomaattiset sairaudet pystytään estämään. Luulen, että usein syöpään ja sydänkohtauksiin on syynä juuri tukahdutetut tunteet. Tanssiterapiassa saadaan päästää kaikki tunteet valloilleen, ja siten taistellaan ahdistuksesta voittoon, ei kuitenkaan repivästi vaan lämpimästi ja elämänmyönteisesti, sanoo Riitta Vainio.

Maamme modernin tanssin luoja ja tanssiterapian edelläkävijän mielestä jokaiselle ihmiselle sopii viisaus, jonka hän on omalle pojalleen omistanut: ”Tanssi, tanssi ja ole hullu, sitten on järjen vuoro kun muutamme kallioksi, jonka uumenissa vesi virtaa”.

MAIJA-LIISA VALKONEN

Kuvateksti: **Riitta Vainio kehottaa kaikkia tanssimaan ja ”olemaan hullu”.**

RIITTA VAINIO – modernin tanssin ja tanssiterapian uranuurtaja:

”Autan ihmisiä laajentamaan oman minänsä liikkuma-alaa.”

Marjut Svahn

Liikunnan eri muodot merkitsevät monelle ihmiselle keinoa purkaa arkipäivän paineitaan. Mutta liikunta voi olla myös stressaavaa, jos painopiste on suorittamisessa – kuka on hyvä, parempi, paras?

Marjut Svahn kävi tapaamassa Riitta Vainiota, joka perustamassaan yhdistyksessä Luova Kasvu pyrkii psykologisten menetelmien ja liikunnan avulla avaamaan ihmisten psyykkisiä ja fyysisiä lukkiutumia. Hänen lähtökohtansa on terapeutinen, ei suorituskeskeinen, Tässä artikkelissa esitellään Riitta Vainion näkemyksiä työstään tanssiterapeuttina.

”Pieni nainen, mutta hän vaikuttaa voimakkaalta lavalla.” Niin monet sanoivat, kun Riitta Vainio aikoinaan siirtyi Hilma Jalkasen tytöistä esiintyväksi moderniksi tanssijaksi ja koreografiksi.

Tanssitaiteilija Riitta Vainio on todellisuudessaakin vahva nainen. Hän on tuonut Suomeen modernin tanssin ja siitä kehittyneen tanssiterapian. Modernin tanssin esityslavalta häntä pyydettiin psykiatriseen sairaalaan ohjaamaan potilaita ja opettamaan hoitajia. Nyt hän opettaa Luovassa Kasvussa ilmaisuliikuntaa, modernia primitiivistä ja jazztanssia aikuisille ja lapsille sekä itsetuntemusliikuntaa ja syvätyöskentelyä viikonloppukursseilla ja yksityistunneilla. Lähinnä viimeksi mainituilla hän on parinkymmenen vuoden ajan uurastanut päämääränään yhdistää psykologia ja liikeanalyysi.

”Vuonna 1967 aloitin uuden, improvisaatioon perustuvan koreografian opetustavan. Tarkoitukseni oli tehdä tanssijoille sekä katselijoille tuoreita ja mielenkiintoisia esityksiä ja korostaan enemmän tanssijoiden omaa luovuutta. Siitä tuli pohja tanssiterapian synnylle Suomessa.” Nyt tanssiterapialla tarkoitetaan kaikkia tietoisia ja suunnitelmallisia menetelmiä, joissa käytetään kehotietoisuutta ja liikettä henkisten tai fyysisten vajavuuksien tai poikkeavuuksien hoidossa. Riitta Vainiohan otti ensimmäisenä tanssiterapian käyttöön sairaaloissa eri puolilla Suomea.

”Aloitettuani ensin Suomen Mielenterveysseuran Veikkolan parantolassa 1968-69 tohtori Antti Alanko pyysi minua 1970-luvun alussa opettamaan Lapinlahden sairaalassa. Potilaat olivat hyvin kiitollisia ja hoitajat tukivat uutta asiaa. Se loi pohjan koko mielenterveystyölleni”, muistelee Riitta Vainio. Samaan aikaan hän kehitti uusia liikunnallisia metodeja. Tanssiterapiatutkimus ja tarkkailu saivat alkunsa Hesperian sairaalassa ylilääkäri, prof. Pihkasen johdolla. Työnohjaajana oli lääk. tri Orma (sittemmin Hesperian sairaalan ylilääkäri).

Uusi kausi alkoi tanssijoiden keskuudessa 1976

”Vuonna 1976 alkoi uusi kausi tanssiterapeuttisessa kehityksessäni. Mukaan tulivat voimakkaasti hahmoterapeuttiset ja transaktioanalyttiset menetelmät sekä alku primäärikokeiluille. Kahden-kolmen viikon tehokursseilleni osallistuneet tanssijat kokivat harjoituksissa niin syviä tuntemuksia, että niiden analysoimiseksi ja tutkimiseksi menin Englantiin ja Länsi-Saksaan primäärikoulutukseen.”

Vuonna 1980 Riitta Vainio oli perustamassa Luova Kasvu –yhdistystä yhdessä tanssiterapeutti Heikki Kittamaan kanssa, joka opettaa liikettä rentoutumisen, itsetuntemuksen kasvun ja kommunikaation välineenä. Luova Kasvu ry tähtää ihmisen pitkäjännitteiseen, omaehtoiseen ja kokonaisvaltaiseen kasvuun tanssin ja liikkeen avulla.

Riitta Vainio toivoo, että Luovassa Kasvussa ihminen löytää oman aidon olemuksensa erityisesti liikkeen kautta. ”Ihminen voi rakentaa oman tilansa. Se on ensimmäinen asia liiketerapiassa. Opetan liikuntaa tilassa: leikin, voimistelun ja urheilun ydin on luoda tilaa ulkoisella liikkeellä, siitä etenemme syvemmälle tunneilmaisuuksiin.”

Riitta Vainio haluaa vapauttaa ihmiset. Hän tarjoaa vihreitä, keltaisia, sinisiä huoneita, akuhierontaa, musiikkivälineitä, pehmeitä palloja. ”Esimerkiksi patjojen vuoraamassa huoneessa aikuiset ihmiset, jotka muulloin istuvat kuin täit tervassa, hyppivät vapautuneesti

sananmukaisesti seinille. Silloin on kyse ihanasta kehon kaavan uustajuamisesta: voin antautua pehmeälle seinälle, kimpoan takaisin enkä satuta itseäni. Kimmoiset lihakset merkitsevät henkistä joustamiskykyä.

Riitta Vainio muistuttaa, että liikunnassakin lihakset voivat jumittua. Silloin ei psyykekään voi aueta. ”Kun liikunnassa täytyy koko ajan ajatella ettei osaa, kaikki kutistuu pieneksi eikä ihmisellä ole tilaa. Luovassa Kasvussa opimme uuden itseämme ja lihaksiamme paremmin kuuntelevan asenteen. Lähtökohtamme on terapeutin, kun taas perinteinen liikunta aloittaa suoritusasosta, mikä voi olla stressaavaa.”

Akuhieronta rentouttaa kireänkin

Suomalainen on ujo ja sulkeutunut. Riitta Vainion kursseilla käy paljon asiallisia ”insinööriä”. ”Ja he eivät ainakaan tunteitaan ilmaise. Minulla on akuhierontavuode, jonne voin laittaa heidät viideksitoista minuutiksi. Akuhieronta rentouttaa, eikä ole vaaraa, että toinen ihminen lähestyy liian nopeasti”, Riitta Vainio kertoo. Akuhierontavuode on nahkainen vuode, joka aaltomaisin liikkein hieroo siinä lepäävää ihmistä kehon akupunktiopisteitä noudatellen. Tällainen hieronta sopii henkilöille, jotka kiusaantuvat siitä, että toinen ihminen hieroo heitä.

Kursseilla on myös kolmen-viiden ihmisen pienryhmiä. ”Urheilussa miehet ja naiset erotetaan edelleen. On kilpailutilanne; kumpi on parempi, nainen vai mies. Täällä kehitetään yhteisluovuutta, ei harrastusta, joka vie avioliitossa eri suuntiin. Täällä ihmisestä tulee esille uusia puolia: syntyy tilanne, jossa hyväksytään pehmeät arvot, mutta myös ääriaggressiiviset. Samalla voimme laajentaa oman minämme liikkuma-asteikkoja tunteissa ja liikkeissä.” Riitta Vainio kehittää yksilöllisiä harjoituksia, jotka sopivat kaikille kuin mittatilauksesta.

”Psykiatri, joka koulutti minua, kysyi miksi minä haluan muuttaa ihmistä. Psykiatri ei halunnut. Silloin huomasin, että täytyy oppia antamaan tilaa ihmiselle vapaaehtoiseen muuttamiseen.” Nyt Riitta Vainio antaa tilaa ja väljyyttä lähimmäisilleen. Ensin hän rentouttaa ihmisen.

”Tavallisen jännityksen alla on aina psykologinen tekijä: me menemme niin syvälle kuin ihminen haluaa omilla ehdoillaan. Minä en pedagogina toivottavasti tuputa vaan terapeutina ja oppaana seuraan mukana.”

Prosessi on aina hidas

Riitta Vainio kysyy usein kurssilaisiltaan, voitaisiinko ajatella sitä ja sitä harjoitusta, sellaista, joka tuntuisi ihmisestä mukavalta ja vaarattomalta. ”En laita ihmistä koska liian kovaan prosessiin, sillä kyseessä on hitaasti kehittyvä tila, niin kuin vettä lämmitettäessä. Kasvun alku on hidas: on tajuttava jotakin uudella tavalla, jotta pystyy irrottamaan vanhat kytkennät.”

”Kamalimpana asiana pidetään yleensä sitä että ihminen tulisi hulluksi. Ihmiseltä voi kyllä mennä maksa ja munuaiset. Hulluksi tuleminen tarkoittaa sitä, kun ihmiseltä menee psykologinen liikkumistila, jolloin ihminen menee psykologisesti pois. Tällöin hän menee lukkoon myös ruumiillisesti. Yleensä hyväksytään vain suurena oleminen. Pienenä olemista, ei-pärjäämistä, ei kehdetä eikä kyetä jakamaan. Mikäli ihminen kykenee hyväksymään ja tuomaan ilmi pienuutensa ja kokemaan heikkoutensa, ei psykoosia synny. Liikuntateoriassa saadaan kytkentä pienen ja suuren, heikon ja vahvan välille, pehmeä ja kova kohtaavat.”

Pehmeiden pallojen vallankumous

Riitta Vainio käyttää harjoituksissaan usein pehmeitä palloja. Niillä voi tehdä erilaisia asioita kuin jalka- tai koripallolla, sellaisia, joita tarjolla olevat liikuntapalvelut eivät tarjoa. Pallolla syntyy tunteita eri tavalla kuin koripallossa, mutta samalla pallo on tuttu ja turvallinen. ”Pehmeä pallo on vallankumous. Käytän sitä sairaaloissa, liikuntavammaisilla, liikuntasaleissa. Esimerkiksi koripallossa tai lentopallossa on yksipuolisesti kovat arvot. Toisaalta miehille on turvallista aloittaa palloliikunnasta.”

Luovaa toimintaa syntyy, kun johonkin vanhaan turvalliseen liitetään uusi elementti. ”Ja siihen tulee oivallus: ihminen saa tilaa sanoakseen asioita omalla tavallaan. Palloilla voi tehdä muutakin kuin voittaa toisen.”

Ulos keski-ikänsä kriisistä

Riitta Vainio on auttanut lukuisia tavallisia ihmisiä. ”Keski-ikänsä ehtineet ihmiset ovat rakentaneet elämänsä sen enempää ajattelematta, kunnes he tulevat vaiheeseen, jolloin kaikki tiet tuntuvat olevan tukossa. Entinen ei enää viehätä, avioliitossa mennään kahteen suuntaan, jopa liikuntaharrastus tympäisee – aistit ovat turtuneet”. Riitta Vainio korostaa henkilökohtaista suhdetta, vuorovaikutusta. ”Ajatellaan tyypillisiä liikuntasaleja, niissä liikutaan vuosi ja ollaan pukuhuoneessa vuosi yhdessä eikä tiedetä mikä vieruskaverin nimi on. Meillä jokainen huomataan: nimi rintaan ja tanssiessa koetetaan jokaisen ryhmäläisen olo ottaa huomioon”. Ohjaajalla on suuri vastuu ryhmiä muodostaessaan, ettei terapia epäonnistuisi. ”On niin, että jos joku lähtee ryhmästä kesken, jää koko prosessi kesken”.

Luovassa Kasvussa on virikkeitä saamassa paljon keski-ikäisiä. ”Ihmisen olisi huomattava tilanteensa ennen kuin kriisi tulee. Silloin tiet ovat niin ummessa, että hän voi sairastua. Ihminen alkaa tukehtua. Liikuntaterapia antaa tällöin hänelle uudenlaisen liikkuma-alan.”

Lapsi saa kokeilla rajojaan

Riitta Vainio on alkanut taas ottaa lapsia luokseen. ”Minun täytyy antaa olemukseni myös lapsille, koska heistähän kasvaa uusi sukupolvi. Jos haluaa vaikuttaa sata vuotta eteenpäin niin pitää kasvattaa. Nyt otan mukaani lapsia kolmevuotiaasta, ilman, että lasta ohjelmoidaan liikaa. Luovassa Kasvussa lapsen on lupa kokeilla rajojaan eikä hänen tarvitse opetella vain teknisiä suorituksia. Tavallisesti äiti ja isä varoittavat liikaa liikkuvaa lastaan. Ylihuolehtia ei pidä, muttei toisaalta saa antaa liikaa vapauttakaan. Aikuisen äänen pitää kuulua.”

Lapselle ei saisi opettaa pelkästään itseilmaisua. ”Lapsenkin tulee ottaa huomioon muiden tanssia. Kyse on vuorovaikutuksesta.”

Riitta Vainio on tottunut näkemään lapsen emotionaalisen puolen ja miten se on kehittynyt. Hän kertoo viisivuotiaasta pohjasta, jonka äiti toi tunneille. ”Äiti halusi kehittää poikansa tunteita. Poika pelasi jalkapalloliigassa, mutta siellä hän vain potki aggressiivisesti.” Kun poika oli Riitta Vainion liikunnassa, eloa ja ilmaisua tuli heti lisää. Samalla liian tiukka side äitiin avautui.

Oman tunteen mukaista liikuntaa

Riitta Vainio aloitti modernin tanssin opettajana. Nyt hän vetää luovaa modernia tanssia, jossa opitaan mielen ja ruumiin rentouden tilaa, tasapainoa – opitaan yhdistämään tanssitekniikka ja omakohtainen ilmaisu.

”Olen myös palannut primitiiviseen ja moderniin jazziin.” Primitiivisessä jazzissa liikutaan oman tunteen mukaan, äännellään, soitetaan yksinkertaisia instrumentteja, etsitään yhteyttä

omaan primääriin maailmaan ja ryhmään. Mukana on myös rytmitanssia ja afrikkalaisvaikutteisia liikkeitä.

Riitta Vainio neuvoo ihmisiä myös rentoutumaan. ”Hengitys- ja venytysharjoitusten avulla voimme poistaa jännitystä ja oppia liikkumaan rentoutuneena. Kova tanssitekniikka tai työ tuottaa usein ylijännitystä, josta voimme vapautua kun kuuntelemme liikkeitä syvemmältä.”

Kuvateksti 1: *Ihmisiä voidaan liikunnan avulla opettaa ”rakentamaan oma tilansa”, löytämään sisin olemuksensa liikkeen avulla.*

Kuvateksti 2: *Riitta Vainio tunnetaan sekä modernina tanssijana ja koreografina että tanssiterapian edustajana.*

Kuvateksti 3: *Tanssiterapiassa korostetaan vuorovaikutuksen merkitystä: tanssijat tuntevat toisensa hyvin ja oppivat ottamaan toisensa huomioon. Samalla kasvaa itsetuntemus ja kyky tunnistaa ja hallita omia tunteita.*

Kuvateksti 4: *Hengitys- ja venytysharjoitusten avulla voidaan oppia liikkumaan rentoutuneena. Kireä elämänasenne aiheuttaa helposti sekä psyykkisiä että fyysisiä lukkoja.*

Lisäksi seitsemän muuta kuvaa, ilman tekstiä.

pilke N:o 3 1988 Työväen Kuntoliitto ry

Syksyllä taas jalat maahan porukalla!

Työväen Kuntoviikko 4—11.19.

(Käsin kirjoitettu: [KANSI]KUVA VAINION RYHMÄ)

Uuteen liikuntakulttuuriin –seminaari 10. –11.9. Petäyksessä, Hattulassa

Lauantai 10.9.

- 10.00 *Seminaarin avaus*
Demonstraatiot
- - Itsetuntemus ja ilmaisuliikunta
 - tanssiterapeutit Riitta Vainio ja Heikki Kittamaa
 - - Kokonaisvaltainen rentouttaminen
 - rentouttaja Matti Matilainen
- 11.30 Lounas
- 12.30 *Liikunnan vaihtoehdot*
 tutkija Esa Sironen
- 13.30 Kahvitauko
- 14.00 *Aamupäivän demonstraatiot*
jatkuvat
- 16.00 *Ilmaisuliikunnan tavoitteet*
 tanssiterapeutti Riitta Vainio
- 17.00 Päivällinen

Sunnuntai 11.9.

- 8.00 Aamiainen
- 9.00 *Liikunta ja ruumiin kokeminen*
 vt. apulaisprofessori
 Martti Silvennoinen
- 10.00 *Ryhmäkeskustelujen esittely*
- 11.00 *Uudistuuko liikunnan järjestötoiminta?*
 koulutussihteeri Raimo Reijonen
- 12.00 *Seminaarin päättäminen*
 Lounas

18.30 *Ryhmäkeskustelut*

- Vapauttavan ilmaisuliikunnan mahdollisuudet
- Kokonaisvaltainen rentouttaminen
- - Liikunnan kokeminen omassa elämänsäkaressa
- - Naisen ruumiinkokeminen (vain naisille)
- - Liikuntakulttuurin uudistamisen esteet ja mahdollisuudet

20.00 *New games – uudet pelit ja leikit*

liikuntasihteeri Riitta Hasari
Sauna
Vapauttava tanssi

Seminaari on avoin kaikille liikuntakulttuurin uudistamisesta kiinnostuneille.

Osanottomaksu on 350 mk. Se sisältää ohjelman ja täysihoidon Loma- ja kurssikeskus Petäyksessä, Hattulassa, noin 23 km Hämeenlinnasta.

Ilmoittautumiset pikaisesti Työvään kuntoliittoon puh. 90-770 61.

Ilmoittautuneille lähetetään kutsu, matkustusohje ja pankkisiirtolomake maksua

UUTEEN liikuntakulttuuriin –seminaari

10.-11.9.1988 Petäyksessä, Hattulassa

”...Liikuntakulttuurin kokonaisuuteen pitäisi vielä löytää varsinainen vaihtoehtosektori kilpa- ja tulosurheilun, kuntoliikunnan ja kaupallisen liikuntakulttuurin rinnalle.

Se olisi ehkä urheilullinen vastine Kirjakahvilalle ja Lepakkoluolalle, Elävänmusiikin yhdistyksille jne. Se koostuisi liikkujista, jotka suhtautuvat kriittisesti vallitseviin liikuntamuotoihin, ottavat niitä omiin käsiinsä ja suuntaavat uudelleen ... Ongelma on vain siinä, onko tällaista sektoria ylipäänsä olemassa ...”

Esa Sironen

”...Urheilua ei toki harrasteta vain terveyden ja kilpailutulosten takia. Ihmiset haluavat myös viihtyä ja nauttia. Etsitään ruumiinkokemista, aistimellisuutta, joka on päämäärä itsessään. ”Uusissa aalloissa” on kokemuspuoli vahvasti läsnä.”

Henning Eichberg

★ **Seminaari on avoin** kaikille liikuntakulttuurin uudistamisesta kiinnostuneille.

★ **Osanottomaksu** on 350 mk. Se sisältää ohjelman ja täysihoidon Loma- ja kurssikeskus Petäyksessä, Hattulassa, noin 23 km Hämeenlinnasta

★ **Ilmoittautumiset** 15.8. mennessä Työvään Kuntoliittoon oheisella ilmoittautumiskortilla tai puhelimitse 90-736 304.

Ilmoittautuneille lähetetään kutsu, matkustusohje ja pankkisiirtolomake maksua varten.

Työvään Kuntoliitto TKL ry.

Seminaarin ohjelma

Lauantai 10.9.

10.00 Seminaarin avaus

Demonstraatiot

- - *Itsetuntemus ja ilmaisuliikunta*
- tanssiterapeutit Riitta Vainio ja Heikki Kittamaa
- - *Kokonaisvaltainen rentouttaminen*
- rentouttaja Matti Matilainen

11.30 Lounas

12.30 Liikunnan vaihtoehdot

tutkija Esa Sironen

13.30 Kahvitauko

14.00 Aamupäivän demonstraatiot jatkuvat

16.00 Ilmaisuliikunnan tavoitteet

tanssiterapeutti Riitta Vainio

17.00 Päivällinen

18.30 Ryhmäkeskustelut

- *Vapauttavan ilmaisuliikunnan mahdollisuudet*
- *Kokonaisvaltainen rentouttaminen*
- - *Liikunnan kokeminen omassa elämänkaaressa*
- - *Naisen ruumiinkokeminen (vain naisille)*
- - *Liikuntakulttuurin uudistamisen esteet ja mahdollisuudet*

20.00 New games – uudet pelit ja leikit

liikuntasihteeri Riitta Hasari

Sauna

Vapauttava tanssi

Sunnuntai 11.9.

8.00 Aamiainen

9.00 Liikunta ja ruumiin kokeminen

vt. apulaisprofessori
Matti Silvennoinen

10.00 Ryhmäkeskustelujen esittely

11.00 Uudistuuko liikunnan järjestötoiminta?

koulutussihteeri Raimo Reijonen

12.00 Seminaarin päättäminen

Lounas

”...Mielihyvä ja jännitysväriytykset muuttuvat helposti apeudeksi, sen jälkeen kun huippu on saavutettu; väristys on koettu, mutta kokija ei ole muuttunut miksikään. Hänen sisäiset voimansa eivät ole kasvaneet.”

• Erich Fromm

**Primitiiviliikunta
Tanssin parantava voima
Luovaan kasvuun liikunnalla**

LIIKUNTATIETEELLINEN SEURA

Mikä kokonaisvaltaisen liikunnan ryhmissä kiehtoo?

Mirja Kalliopuska

Riitta Vainion Luova Kasvu –yhdistys järjesti suosittuja liikuntaterapiaryhmiä 80-luvun alussa. Ryhmissä pyrittiin liikunnan avulla lisäämään itsetuntemusta ja sitä kautta luovaa itseilmaisua. Mirja Kalliopuska kiinnostui tutkimaan, miksi ihmiset lähtivät terapiaryhmään ja löysivätkö he sieltä etsimänsä.

Kuvateksti 1: Joitakin ryhmäläisiä pelotti toisen-päällä-makaamisharjoitus. Tälle parille se on puhdasta terapiaa.

Vuonna 1979 Riitta Vainio perusti Luova Kasvu –yhdistyksen yhdessä tanssiterapeutti Heikki Kittamaan kanssa. Luova Kasvu tähtäsi ihmisen pitkäjänteiseen ja omaehtoiseen kasvuun tanssin ja liikkeen avulla. Ryhmässä käytettiin paljon erilaisia harjoitteita luovuuden ja itseilmaisun kehittämiseksi. Kurssin yhtenä tavoitteena oli löytää alkuitsensä: kokea jopa oma syntymänsä eli ns. primaarikokemus. Ryhmäläiset opettelivat pallojen välityksellä tuntemaan toisiaan, tekivät erilaisia kontaktiharjoituksia toisen painamisesta vastakkain makaamiseen saakka. Kurssiin kuului myös erilaisia tanssi- ja mielikuvitusharjoituksia. Rentoutukseen käytettiin mm. tärinätanssia ja hierontaa.

Tutkija Mirja Kalliopuskaa kiinnosti, miksi ja minkälaiset ihmiset tulivat tällaiseen kokeilevan liikunnan ryhmään ja löysivätkö he sieltä etsimänsä. Hän poimi systemaattisella otannalla kortistosta joukon osanottajia, joille lähetettiin kyselylomake (N = 49). Vastausprosentti oli 100, mikä kertoo omaa keltään kurssilaisten motivaatiosta.

Vastaaajien enemmistö oli osallistunut erilaisiin itsensä kehittämisen ryhmiin aikaisemminkin. Kokemukset Luovasta Kasvusta olivat voittopuolisesti myönteisiä. Runsas viidennes koki tilanteen ambivalenttina: sekä myönteisenä että kielteisenä.

Vaikka otanta oli suppea ja kysely tehtiin vain kerran, tulokset antavat tietoa siitä, miksi ihmiset hakeutuvat vaihtoehtoliikunnan ryhmiin. Tänä päivänäkin elämään haetaan sisältöä afrotanssista, erilaisista rentoutusliikunnan lajeista, joogasta, tai chi'stä, primitiiviliikunnasta jne. Tämä kirjava uuden etsijöiden joukko todistaa ainakin yhden asian: vaihtoehtoja tarvitaan!

Ryhmään tulija on korkeasti koulutettu, naimisissa oleva nainen

Luovan Kasvun kursseille osallistuneista noin puolella oli ainakin opistotasoinen tutkinto. Yli kolmanneksella oli akateeminen loppututkinto. Lähes 60% vastaajista oli naimisissa. Naisten osuus ryhmäläisistä oli neljän suhde yhteen: liekö syynä se, että naiset haluavat miehiä innokkaammin kehittää itseään vai se, että miehet eivät perinteisesti tunne välitöntä itseilmaisua omakseen.

Vastaajien enemmistö oli myös osallistunut erilaisiin ryhmäterapiamuotoihin ennen Luovaa Kasvua. Osallistujien taustoista löytyi taideterapiakurssia, transaktioanalyysiä, kirkon kasvuryhmää ja sosiodraamaa. Monet olivat myös osallistuneet useille Luovan Kasvun kursseille.

Mitä etsin?

Mirja Kalliopuska kysyi osallistujilta, mitä he lähtivät hakemaan Riitta Vainion ryhmästä. Suurin prosenttiluku osui luovuus-motiivin kohdalle. Seuraavaksi tärkeimpinä syinä ryhmään lähtemiselle pidettiin itsetuntemuksen lisäämistä ja ongelmien tiedostamista. Tunteiden mobilisointi motiivina näytti olevan tyypillisempi nuorille, akateemisesti koulutetuille, lapsettomille henkilöille kuin muille osallistujille. Ongelmien tiedostamisen halukkuus oli yhteydessä mm. aikaisempiin meditaatio- ja joogakokemuksiin.

Usein ajatellaan, että ihmiset lähtevät tällaisiin kokeiluryhmiin pelkästä uteliaisuudesta. Tämänkin tutkimuksen mukaan se oli yksi motiivi, mutta tärkeysjärjestyksessä vasta viides. Voi olla niin, että tuolloin – 70-80-lukujen taitteessa – uteliaisuus ei vielä riittänyt ryhmään tulemisen syyksi. Tarvittiin paljon järeämpiä motiiveja. Kenties aimo annos rohkeuttakin.

Löysinkö etsimäni?

Ryhmäläisiltä kysyttiin, mitä he tunsivat saaneensa Luovasta Kasvusta ja miten he olivat kokeneet erilaiset harjoitteet. Luovan Kasvun tärkeimmäksi anniksi koettiin oman tietoisuuden laajentuminen. Seuraavana tärkeysjärjestyksessä olivat oman kehon löytäminen ja tunteiden liikkeelle saaminen. Etenkin miehet ihastelivat ryhmän keskinäistä luottamusta ja keskustelua ryhmässä.

Vastaajat kokivat kurssin kokonaisuutena enemmän myönteisesti kuin kielteisesti. Miellyttävimpiä harjoituksia olivat vapaa liikehdintä tanssien. Myös nauhatanssia, tärinäanssia ja mielikuviutusmatkoja pidettiin hyvinä harjoituksina. Seuraavasta kommentista voi lukea luovan työn jälkitunnelman: ”Oli jotenkin täystyhjä olo, enemmän hyvä kuin paha”. Osallistuja tunsikin kurssilla olleensa ”rohkeaa, avoin, herkkä, ilmaiseva, vähän järkyttynyt ja huolestunut”.

Kun ryhmäläisiltä kysyttiin, mitkä harjoitteet tuntuivat pelottavilta, suurimmaksi ahdistuksen aiheeksi nousi sosiaalinen pelko: pelättiin ilmaista itseä suullisesti, koskettamalla, jopa kuvien ja maalausten välityksellä. Seuraavaksi eniten pelättiin toisen hierontaa, omia aggressioita toista kohtaan ja toisen painamista. Varsinkin toisen painaminen ja toisen päällä makaaminen vastatusten koettiin vastenmielisinä harjoituksina. Miehet tunsivat ahdistusta naisia useammin. Osa vastaajista syytti kurssia uskonnollisesta manipulaatiosta, autoritaarisuudesta ja pakkosyötöstä. Pari osallistujaa oli saanut fyysisiä vaivoja ja vammoja.

Viidennekselle vastaajista jäi kurssista ambivalentti kokemus: ”Melko ahdistava, joskin vapauttava, materiaalia alkoi työntyä voimakkaasti tietoisuuteen”, ”Sai itsensä pohtimaan, osaksi raivostumaan”, ”odotin ehkä sittenkin kohdallani mullistavampaa kokemusta”.

Jotkut kertoivat, että heillä oli jälkeensä vaikeuksia jäsentää kurssilla saatuja asioita. Vaikka liikuntaharjoitusten avulla tietoisuuteen työntyvää materiaalia pyrittiin käsittelemään keskustellen, siihen ei ilmeisestikään jäänyt tarpeeksi aikaa. Osalla lienee myös ollut epärealistisia odotuksia kurssin suhteen. Odotettiin mullistavia primaarikokemuksia, joita ei

sitten tullutkaan. Monet kokeileviin ryhmiin osallistuvat lankeavat siihen harhaan, että uudenlainen terapia poistaa kerralla kaikki heidän ongelmansa. Tällaiseen ei lyhyellä liikuntaterapialla ole mitään mahdollisuuksia, eikä se liene tarkoitukseen. Liikuntaharjoitukset toimivat ikään kuin alitajunnan liikkeelle panijoina. Jatko pitäisi hoitaa verbaalisesti, esimerkiksi psykoanalyysillä tai muulla terapialla.

Neljä itsensä etsijä-ryhmää

Kullekin osallistujalle laskettiin faktoripisteet seuraaville faktoreille: 1. syvällisen itsetuntemuksen etsintä, 2. pinnallinen, älyllinen toiminta, 3. hoitavan luovuuden etsintä, 4. narsistinen rentoutumisen halu, 5. toisen koskettelun halu ja 6. ruumiinkuva (body image)-faktori. Tämän jälkeen faktoripisteiden perusteella suoritettiin aineistolle ryhmittelyanalyysi, joka paljasti neljä toisistaan poikkeavaa ryhmää.

Ensimmäisen ryhmän Mirja Kalliopuska nimesi todelliseksi itsensä kehittäjiksi. Nämä ihmiset halusivat toden teolla tiedostaa omat psyykkiset ongelmansa ja auttaa toisia. He olivat valmiita primaarikokemuksiin, koska he olivat löytäneet oman ruumiinkuvansa.

Toinen ryhmä sai alhaisimmat pisteet body image –faktorilla ja korkeimmat pisteet narsistisen rentoutuksen faktorilla sekä älyllisen toiminnan faktorilla. Tämä ryhmää voisi kutsua älyllisesti itsensä kehittäjiksi. He halusivat tietoa luovasta liikunnasta ja narsistista rentoutusta itselleen.

Kolmas ryhmä sai korkeimmat pisteet toisen koskettelun faktorilla ja alhaiset pisteet body imagen alueella. Tätä ryhmää luonnehdittiin hoidollisten intressien ja sosiaalisen jakamisen motivoimaksi ryhmäksi (hoivaajat, auttajat).

Neljäs ryhmä sai korkeimmat pisteet hoitavan luovuuden ja alhaisimmat syvällisen itsetuntemuksen faktorilla. Tämä ryhmä haluaa hoidattaa itseään useammalla erilaisella hoitomuodolla ja löytää sitä kautta luovuutensa ja itseilmaisunsa.

Mihin ryhmään tunnet itse kuuluvasi?

(Artikkelin on Mirja Kalliopuskan tutkimusaineistosta Kokonaisvaltaisen ilmaisun vaikutuksista toimittanut Sinikka Vuento. Katso myös Riitta Vainion haastattelu Liikunta ja tiede 6/89 s. 358-361.)

Kuvateksti 2 (kattaa kaksi kuvaa): *Etenkin miehet ihastelivat Luovan Kasvun keskinäisen luottamuksen ilmapiiriä, joka syntyi erilaisten kontaktiharjoitusten kautta.*

LIIKUNTA JA TIEDE 26 (1989) 5

Elämyksellinen liikunta – psyyken, ruumiin ja luonnon ykseyttä

Martti Silvennoinen

Me kiidämme yläviistoon ampaisevan nuolen tavoin kohti uusia, entistä komeampia päämääriä. Mutta miten nuoleksi kangistunut liikkuu – jos liikkuu?

JULKAISUJA

MUUT LEHDET

MAALLIKOT PAHEKSUVAT VIELÄKIN KIRKKOTANSSIA

Kouluhallituksen motiivi paketin kokoamiseen oli mm. se, että se katsoi tanssin kehittävän oppilaita monipuolisesti. Se ei opeta pelkästään fyysis-motorisia taitoja, vaan yhteistoiminnallisuutta, itseilmaisua ja esiintymistaitoa. Tanssinharrastuksella voidaan kohentaa itsetuntoa. Lisäksi tanssitaito antaa valmiuksia vapaa-ajan harrastustoimintaan.

Opetuspaketti sisältää ohjeet valssista casachokiin. Ja jos kaikista koululaisista ei tulisikaan hetkessä parkettien partaveitsiä, tanssitaidot ovat omiaan luomaan myönteisiä asenteita tanssia kohtaan. Tämänsuuntaisia tuloksia saivat Nelson D. Neal ja Lauri Laakso tutkiessaan muutama vuosi sitten opetuksen vaikutusta tyttöjen ja poikien tanssiasenteisiin. Tanssitaito lisäsi selvästi poikien kiinnostusta paritanssiin. (Liikunta ja tiede 4/87). Näinhän se on. Kun jotain osaa huonosti, se herättää epävarmuutta ja halua karttaa sellaisia tilanteita, joissa oma taitamattomuus paljastuisi./Svu

TANSSIOPAS OPETTAJILLE. Laatinut dipl.tanssinopettaja Åke Blomqvist. Paritanssin Tuki ry. Lääkintöhallitus/Kouluhallitus. Julkaistu 1989.

Tiina Lindforsin kirkkoteos Passio nostatti viime keväänä jälleen keskustelun tanssin sopivuudesta kirkkotaiteeksi. Aino Sarje kirjoittaa asiasta Tanssi-lehdessä seuraavasti: ”Tanssitaiteesta loukkaantuvat eivät kuitenkaan ole papistoa vaan periaatteellisia maallikkojäseniä, jotka eivät tiedä, että kaikkea kirkkotaidetta vaikka tanssin keinoilla esitettynä koskevat tietyt pyhyiden lait”. Lindforsin neljän tanssijan kärsimysnäytelmä sai muutaman seurakuntalaisen lähettämään valituskirjeen ensin tuomiokapitulille ja sitten korkeimmalle hallinto-oikeudelle. Valitus ei kuitenkaan saanut virallista vastakaikua.

Kirkkotanssimme pioneeri Riitta Vainio joutui 1960-luvulla taistelemaan tanssin puolesta kirkon piirissä. Hänen produktionsa jouduttiin aluksi esittämään seurakuntasaleissa. Kirkossa tanssittu iltavirsi aiheutti aikoinaan melkoisen kohun. Viime keväänä Riitta Vainio valmisti kolmelle tanssijalle koko jumalanpalveluksen kattavan yömessun Joensuun talvilaulujuhlien yhteyteen ja synnintunnustuksen Nummelan kirkkoon.

AINO SARJE. Kirkkotanssi on edelleen ongelmallista. Tanssi-lehti 2/89 s. 19

(Kuva)

(kuva)

RIITTA VAINIO

Luova liike ja ilmaisu

Luova liike ja minuus

Kehon ja mielen huolto

Lihasten pidennys

Modernin tanssin tekniikka

Chilkovsky-tanssitekniikka

Release-tanssitekniikka

Koreografia ja esitykset

Meditaatio ja hiljentyminen

Liikemeditaatio

Alitajunnan liike

Hoitava ja Parantava liike

Hieronta ja rentoutus

Shiatsuhieronta

Primaali-integraatio

Tanssi- ja liiketerapia

Luovat terapiat

Hahmoterapia

Primitiiviliikunta

Tanssiterapiakoulutus

Luova Retriitti

Rukousliikunta

Kirkkotanssi

Bioenergetiikka

Jooga

Hengitys ja Ääni

Ryhmätyö

Analyysi terapiatyössä

Riitta Vainio tunnetaan Suomen modernin tanssin tulisieluna sekä tanssiterapian ja kirkkotanssin urauurtavana hahmona Suomessa. Vainio on opiskellut koko 60-luvulta alkaneen tanssija-, koreografi-, pedagogi- ja terapeuttiuransa aikana eri tanssitekniikoita, keho-, liike-, tanssi-, primaali- sekä luovia terapioiden Suomessa, Euroopassa ja Yhdysvalloissa.

Riitta Vainio on tähän päivään mennessä opettanut liikuntaa ja tanssia kouluissa ja oppilaitoksissa, kouluttanut useita ammattitanssijoita Suomessa perustamassaan Modernin tanssin koulussa ja Suomen Modernin Tanssitaiteen Opistossa, taiteilijoita Sibelius-Akatemiassa, ammattiauttajia sekä hoiva-, hoito-, ja sosiaalitoimen alalla työskenteleviä ja tuhansia omasta henkilökohtaisesta kasvustaan kiinnostuneita ihmisiä perustamassaan Luovan Kasvun kurssikeskuksessa. Hänellä on ollut oma tanssiryhmä sekä useita erilaisia esiintyviä kokoonpanoja vuosina 1962-1998. Vainio on valmistanut heille ja itselleen yli 50, myös koreografiakilpailuissa palkittua tanssiesitystä: sooloteoksina mm. "Kotka" ja "Minä kuljin" sekä ryhmätansseja mm. "Hummerit ja Hummarit", "Yks' toiseen potenssiin", "Viitta" ja "Sepät". Riitta Vainio on palkittu laajamittaisesta työstään Suomen Tanssitaiteilijain Liiton kultaisella ansiomerkillä vuonna 1989 sekä Tanssitaiteen Valtionpalkinnolla vuonna 1991.

Riitta Vainion kiinnostus tanssitaiteellista sekä terapeutista työtä kohtaan on tänä päivänä elävää ja innoittunutta. Viimeisimpinä esimerkkeinä voidaan mainita hänen paluunsa tanssijaksi Riitta Pasanen-Willbergin Teatterikorkeakoululle valmistamissa lisensiaattityön esityksissä Helsingissä sekä monivuotisen tanssiterapiakoulutuksen aloittaminen Luovassa Kasvussa Espoossa.

Vasemmalla on lista mahdollisista luento- ja kurssiaiheista, joita voidaan sopimuksen mukaan järjestää Luovassa Kasvussa, muualla Suomessa tai ulkomailla.

Lisätiedot esite-, materiaali- ja julkaisutilaukset sekä yhteydenotot:

Riitta Vainio
Vanhankartanontie 45 A
02920 Espoo

040 595 7757
luovakasvu@usa.net

HELSINGIN SANOMAT, sunnuntaina 9. lokakuuta 1994/TELEVISIO & RADIO

Nykytanssin naiskuvia

Raisa Rauhamaan ansiokas dokumentti on hukattu aamukahviaikaan

◆ TV1 klo 10.00

Moderni tanssi tuli Suomeen 1960-luvun alussa Yhdysvalloissa opiskelleen Riitta Vainion mukana. Hän oli tulisieluinainen tanssija ja opettaja, joka kokosi ympärilleen modernista ilmaisusta kiinnostuneet nuoret.

Riitta Vainiosta alkaa Raisa Rauhamaan ansiokkaasti toteuttama ohjelma suomalaisen nykytanssin naistekijöistä. Punaisena lankana kulkee naiskuvan muutos, joka on modernissa tanssissa näkynyt naisten voimallisena pyrkimyksenä henkisen ja fyysisen identiteetin uuteen määrittelyyn.

Ohjelma koostuu haastatteluista ja monipuolisista tanssinäytteistä. Varsinkin harvinaiset 60-luvun arkistonäytteet Vainion teoksista ovat makeita paloja. Vainio oli taiteilijana ja kouluttajana edellä aikaansa, eikä saanut laajempaa vastakaikua ajatuksilleen. Hän vetäytyi turhautuneena kentältä 70-luvun alussa, jolloin taidepolitiikka politisoitui voimakkaasti ja Raatikko työläisteemoineen alkoi hallita tanssia.

80-luvulla alkoi yksilöllisemmän naiskuvan etsiminen, joka on jatkunut tällä vuosikymmenellä, kuten Rauhamaan haastateltavat todistavat. Ohjelma saa paljon pontta naistanssijoiden halukkuudesta käsitellä avoimesti suhdetta omaan kehoonsa, kehitykseensä ja vanhenemiseen.

”Mulla on miehen jalat”, Katri Soini toteaa, ja nostaa 80 kilon levytankoa. Kehonsa hyväksyminen on yksi ohjelman käsittelemiä keskeisiä kipupisteitä. Arja Raatikainen ja Sanna Kekäläinen puhuvat tanssista oman minän tutkimisena. Raatikainen kiteyttää ajatuksensa osuvasti ”elämän suodattamiseksi oman kehon kautta”.

Kantapäin kautta –ohjelma sisältää runsaasti yleisesti kiinnostavia aiheita, mutta sen lähetysajat varhain sunnuntaiaamuna (lastenohjelmien aikaan!) ja maanantaina klo 13.30 eivät valitettavasti suosi suurta yleisöä.

AULI RÄSÄNEN

Kuvateksti: *Arja Raatikainen tanssii Kenneth Kvarnströmin koreografiassa Solo*

HELSINGIN SANOMAT, lauantaina 29. lokakuuta 1994 / KULTTUURI

Modernin tanssijan liekki ei sammu

Riitta Vainio palaa näyttämölle yli 20 vuoden tauon jälkeen

AULI RÄSÄNEN

”Mä olen nyt Suomen vanhin moderni tanssija”, **Riitta Vainio**, 58, toteaa. Toteamukseen sisältyy itseironiaa, mutta ennen kaikkea tyytyväisyyttä tanssin kentän avartumisesta. Ikänormit särkyvät, kun eläkeikäiset modernistit kiipeävät estradille.

Suomalaisen modernin tanssin äitihahmo Riitta Vainio palaa tanssinäyttämölle yli 20 vuoden tauon jälkeen. Hän esiintyy Riitta Pasanen-Willbergin teoksessa *Naisen kynnär*, jonka kantaesitys on Liikkeellä marraskuussa –viikolla sunnuntaina.

Vainio tartutti tanssinkuumeen

Tanssija, joka tartutti modernin tanssin kuumeen 60- ja 70-luvun tanssijasukupolviin, on jaksanut vaalia omaa liekkiään. Tanssin jätettyään Vainio on toiminut terapeutina, enimmäkseen piilossa julkisuudelta.

Tanssijana hän koki kuitenkin työnsä jääneen kesken ja on viime vuodet valmistellut paluuta, alkanut jälleen kouluttaa tanssijoita, tehdä koreografiaa ja esiintyä omissa kirkkotuotannoissaan.

”Vanhenemisessä ei ole mitään hävettävää. Urheilija ei ole huippukunnossa kuin muutamia vuosia, ja tanssijankin pitäisi hyväksyä kehossaan tapahtuvat muutokset”, Riitta Vainio sanoo.

”Esiintymistä – ja varsinkaan treenaamista – ei kuitenkaan tarvitse jättää, vaan etsiä niille uusia muotoja. Jos tanssija lopettaa äkisti, hän alkaa voida huonosti myös henkisesti.”

Tanssijan ikä nousi keskustelun aiheeksi

Varsinkin Yhdysvalloissa huippuunsa trimmattua teknisyyttä on arvostettu yli tanssin sisällöllisten arvojen. Klassinen tai moderni tanssija voi olla loppuun palanut jo kolmikymmenvuotiaana. Tanssijan ikä onkin noussut ammattipiirien puheenaiheeksi.

Riitta Vainio kertoo itse kokeneensa kovan modernin tekniikan vaatimukset jatkuvina selkäkipuina. Ne pakottivat hänet lopettamaan tanssimisen ja etsimään vaihtoehtoja pehmeämmistä liikkumistavoista, jotka alkoivat meilläkin tehdä tuloaan taidetanssiin 80-luvulla.

Vainio ei kuitenkaan torju ankaria tekniikoita, päinvastoin. Hän sanoo itsekkin kiinnostuneensa niistä uudelleen, koska liika pehmeys ja terapeutisuus voi tukahduttaa taiteen.

”Mutta kovuudelle tarvitaan vastapaino, ettei tanssija näänny. Kulumista voidaan torjua kehoa rentouttavilla ja uudistavilla harjoituksilla.”

Liikkumista uudella tavalla

Riitta Vainio sanoo nykyisin nauttivansa uudella tavalla liikkumisesta. Riitta Pasanen-Willbergin teoksen liikkeet tuntuvat hänestä kehossa hyvältä, sillä ne ovat hyvin orgaanisia.

”Terapiatyössäni pyrin aukaisemaan ihmisten lukkiutuneita mieliä avaamalla heidän kehoaan itsetuotetun liikkeen avulla. On ollut kiinnostavaa nähdä, miten nuoret koreografit nykyisin työstävät samoista lähtökohdista teoksia näyttämölle.

Ensi kertaa toisen koreografin teokseen sopeutuminen ei Vainion mukaan kuitenkaan ole ollut helppoa: ”Olen aina itse määrännyt liikkumisestani. Nuorena olin liikeilmaisussani ’räjähtävä’, nyt tulen esiin hyvin erilaisena. Koska Riitta Pasasella oli rohkeutta pyytää minut mukaan, minulla piti olla kanttia suostua ja osoittaa kykyä uudistua.”

■ *Naisen kynnär Itäkeskuksen STOA:ssa, Turunlinnantie 1, su klo 18 ja ma klo 20. Keskustelu aiheesta Tanssi ja ikä STOA:ssa su klo 19.30.*

Liikkeellä marraskuussa –tanssifestivaali jatkuu Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla 7.11. saakka.

Kuvateksti: ”*Olen aina itse määrännyt liikkumisestani*”, sanoo modernin tanssin äitihahmo Riitta Vainio. Nyt hän joutuu ensi kertaa sopeutumaan toisen koreografin teokseen.

MATTI BJÖRKMAN/LEHTIKUVA

HELSINGIN SANOMAT, tiistaina 1. marraskuuta 1994

KULTTUURI

Nuoruus nostattaa kapinaa, keski-ikä etsii sovintoa

Kahden sukupolven naistentanssit

TANSSI

Liikkeellä marraskuussa-festivaali: Tulli- ja pakkahuone, Katajanokka. Hanna Saloheimon koreografia Sinne, missä sataa, musiikki Antti Ikonen, lavastus ja puvut Johanna Viitanen, valot Johanna Salomaa. Esintyjät Minna Kokkonen, Antti Ikonen, Tuomo Lassila ja Max Savikangas. Tuotanto Teatterikorkeakoulu.

Itäkeskuksen STOA. Riitta Pasanen-Willbergin koreografia Naisen kyynär, musiikki Yrjö Vähäkallio, lavastus Kimmo Takala, valot Reijo Sormunen, puvut Anja Peltonen ja Riitta Pasanen-Willberg. Tanssijat Riitta Vainio, Raisa Vennamo, Leena Porri, Katariina Jakovlev ja Riitta Pasanen-Willberg.

Kaksi eri sukupolvea, kaksi erilaista naiskuvaa esittäytyi viikonvaihteessa Liikkeellä Marraskuussa –tapahtuman esityksissä.

Tanssitaiteen laitokselta koreografiksi valmistuvan Hanna Saloheimon lopputyö *Sinne, missä sataa* purkaa nuoren naisen vimmaista kapinaa. Päähenkilö leiskuu vaikeasti talttuvaa aggressiivisuutta, joka saa provosoivia ja itsetuhoisia piirteitä.

Minna Kokkonen elää tehtävänsä niin täysillä kierroksilla, että pakkahuoneen pieni tila täyttyy hänen energiastaan. Raja esityksen ja autenttisen silmännäkökokemuksen välillä häälyy, kadun todellisuus tunkee sisätilaan.

Teos on käänteinen lukuisille angstisille nuorten miesten muotokuville, joita naiset vain kehystävät. Päähenkilöä ympäröi kolme pitkätukkaista, miespuolista ”sulotarta” – muusikot Antti Ikonen, Tuomo Lassila ja Max Savikangas, jotka välillä tarttuvat instrumentteihinsa.

Taustakuorona liikkuvat muusikot karrikoivat miehistä maailmaa, johon päähenkilö reagoi ristiriitaisesti, antautuen ja uhitellen. Vastapuoli saa maistaa omaa lääkettään hauskaassa kohtauksessa, jossa luomakunnan kukot marssivat siivet supussa naisen pillin mukaan.

Vimma ja absurdi huumori ylläpitävät rosoista esitystä, mutta tunnin loppupuolella deja-vu ilmiö alkaa nakertaa esitystä. Kuka guru kehottaisi myös koreografeja lopettamaan silloin kun maistuu parhaimmalle?

Naisten pehmeä yhteisö

Keskipolvea edustavan Riitta Pasanen-Willbergin *Naisen kyynär* lähestyy naisen tunteja pehmeämmin ja sovinnollisemmin. Siinä missä Saloheimon teoksen nuori nainen on yksin kaikkea vastaan, Pasanen teoksen varttuneet naiset etsivät voimaa toisistaan.

Pasanen luo kuvaa vahvasta ja solidaarisesta naisyhteisöstä. Heidän yhdessäolonsa tuo mieleen mainion tv-dokumentin *Arabinaisten orkesteri*, jossa eri sukupolvet kokoontuivat viettämään vapaa-aikaa tanssien, musisoiden ja tyynyillä lojuen.

Lavastaja Kimmo Takala on luonut kattoon ripustetuista keittiövälineistä ja leikkikalusta ilmavan ja artistisen näyttämökuvan, joiden katveessa äidit ja vaimot tempautuvat tanssiin kevyiden tunika-asujen helmat hulmuten. Tanssin muodot ovat arkaaisia, yksinkertaista pyörimisliikettä ja rytmistä irrottelua tai hidastempoista liikettä suurten seipäiden kanssa.

Koreografian keskipisteenä on naisen keho ja sen tuottama orgaaninen ja joustava liike. Siinä on tietoinen mielihyväaspekti ikään kuin vastalauseena vallitsevalle fyysiselle revittelylle. Pehmeys ja ristiriidattomuus ei ole näyttämöllä yhtä kiehtovaa, mutta Pasasen tähän asti kiinnostavin teos avaa uusia horisontteja tanssin tehtävään.

Näyttämölle palannut Riitta Vainio oli yhtenä tanssijana muiden joukossa, mutta kun karismaa ei voi piilottaa, hänen läsnäolonsa ja tietoinen traditionaalisen modernin tanssijan otteensa veti usein katseen puoleensa.

Liika kesto oli tämänkin teoksen rasiitteena, tyylielity soutukohtaus olisi ollut hieno lopetus. Reijo Sormunen teki herkullista valotyötä, skaala ulottui utuisista visioista täyteläiseen värihehkutukseen.

AULI RÄSÄNEN

Kuvateksti: *Riitta Pasanen-Willbergin Naisen kyynär luo kuvaa vahvasta ja solidaarisesta naisyhteisöstä.*

SAKARI VIIKA

Tapahumat

Liikkeellä marraskuussa

Tanssifestivaalin parhaimmista esitetään Stoassa tänään sunnuntaina klo 18 sekä huomenna maanantaina klo 20. Naisen kyynär on Riitta Pasanen-Willbergin koreografioima tanssiesitys mielivaltaisuuksista ja lainalaisuuksista. Liput Stoasta.

Kuvateksti: *Tanssiesitys Naisen kyynär kuuluu Liikkeellä marraskuussa –festivaalin parhaimmiston. Kuva Sakari Viikka*

KESKIPOHJANMAA

Perjantaina 5. huhtikuuta 1996

Tanssilla on monet kasvot

Riitta Vainio tanssii ja opettaa

Kokkola (KP) Raija Pelttari

Modernin tanssin guruna pidetty tanssija ja opettaja Riitta Vainio touhuaa yhtä aktiivisesti kuin aina ennenkin. Hänellä riittää kuusikymppisenä energiaa valmistaa oma tanssiesitys, ohjata tanssia, opettaa modernin tanssin periaatteita, vetää kursseja, harjoittaa tanssiterapiaa.

— Ajattelin kun täytin kuusikymmentä, että lopettaisinko jo tanssin. Mutta tulin siihen tulokseen, että tanssia ei voi lopettaa – kivut siitä vain lisääntyisivät.

Riitta Vainio onkin vahvasti sitä mieltä, että tanssi kuuluu kaikenikäisille ja –näköisille.

— Meidän täytyy muuttaa ajatteluamme tanssista. Sitä voi tehdä pitkä tai lyhyt, pyöreämpi ja laihempi. Ei tanssijan tarvitse olla langanlaiha anorektikko.

— Kaikilla on oikeus tanssia, eikä jokaisesta tarvitse tulla huipputanssijaa.

— Tanssilla on todella monet kasvot ja mahdollisuudet.

Modernin tanssin uranuurtaja

Kun Riitta Vainio 1960-luvulla toi modernin tanssin ja sen opetuksen Amerikasta Suomeen, hän sai kokea monenmoista kritiikkiä ja vastustusta. Kesti lähes parikymmentä vuotta ennen kuin moderni tanssi tuli viralliseen opetukseen, siis valtiollistettiin. Nykyään modernia tanssia harjoitetaan eri puolilla Suomea ja moderni tanssija Jorma Uotinen johtaa Suomen kansallisbalettia.

Harppaus on siis ollut suuri lajin arvostuksessa, kun muistetaan ne ennakkoluulot, joita varsinkin klassisen baletin edustajilla oli Vainion harjoittamaa suuntausta kohtaan.

Suhtautuminen liikkui ihastuksen ja vihastuksen välisellä janalla.

— Nyt Kaapelitehtaalla Helsingissä on esillä 60-luku ja siellä on minulla ja ryhmälläni oma osasto, Riitta Vainio nauraa onnellisena. Tämä osasto ei toki ole ainoa tunnustus vuosikymmenten urauurtavasta työstä – vuonna 1991 tuli valtionpalkinto tanssijan, koreografin ja pedagogin työstä.

— Mä aina aloitan kaikki, mielenterveystyössäkin, Riitta Vainio tokaisee huomauttaen näin käynnistäneensä paitsi laajan modernin tanssin harrastuksen myös tanssiterapian. Hän uskalsi myös tuoda tanssin kirkkoon jo vuonna 1963. Uskalsi, kun valistuneet papit pyysivät. Siitä lähtien Riitta Vainion tanssikoreografioita on nähty myös kirkoissa.

Sakraalitanssit

— Minulla on laaja valikoima kirkollisia, henkisiä tansseja. Se on hyvin pelkistettyä ilmaisua, pyhää rukousta. Se on mielen, sielun, hengen ja ruumiin yhteys.

Riitta Vainio pyrkii kursseilla opastamaan tanssin salaisuuksiin, löytämään oman tavan liikkua. Tunteiden ilmaiseminen liikkeellä kuuluu tanssin olemukseen. Mutta ensin on kuunneltava itseä niin, että tuntee itsensä, kehonsa, mielensä. Löytää kroppansa.

Moderni tanssi on psykologian ja fyysisen tilan yhdistelmä, siis ihmisenä olemisen ydin.

Kieltämättä Vainion oppi ihmisestä ja tanssin osuudesta saattaa kuulostaa turhan juhlalliselta, mutta sitähan se ei ole.

Luova kasvu merkitsee itsensä löytämistä, itseilmaisun löytämistä. Ihminen kyselee, mikä on minun oma tilani, ei se rooli, mihin on pantu ammatissa, vaan oma kyky ilmaista itseä. Tanssi tulee tässä avuksi.

Terapiassa voidaan vaikkapa kysyä, millä saisi kivut pois. Keinot haetaan alkutekniikan oppimisesta, itsetuntemuksen ja perusturvan saavuttamisesta. Kun keho asetellaan paikalleen, voidaan häivyttää jopa uhkaava flunssa.

Itseilmaisun löytämistä

— Kaiken ydin on itsensä löytäminen ja hyväksyminen.

— Se on terapian ja taidetanssin ydin, että olet luonut semmoisen pohjan, että hyväksyt itsesi sellaisena kuin olet ja muutkin hyväksyvät. Olet löytänyt oman tavan liikkua ja oman sisäisen liikkeen, Riitta Vainio filosofoi.

Riitta Vainio korostaa myös jokaiselle oman itsensä ja toisten kuulemista.

Riitta Vainio ohjasi päättyneellä viikolla Kälviällä kolmen päivän jaksolla tanssitaiteen linjan oppilaita pehmeämpien arvojen ja itsensä löytämiseen.

Kuvateksti: *Riitta Vainio opettaa ihmisiä luovaan tanssiin ja itseilmaisuun.*

Zen ja tanssimisen taito

Kun **Sinikka Gripenberg**, 55, ja **Riitta Vainio**, 60, tanssivat *Lintunen-trilogiassa* yhteisen dueton hetki on historiallinen.

He ovat ne kaksi uranuurtajaa, jotka loivat omalla työllään Suomessa modernin tanssijan ammattikäsitteen aivan 1960-luvun alussa. He ovat myös kouluttaneet vuosikymmenien aikana suurimman osan suomalaisista moderneista tanssijoista. Tämä lavacomeback ei ole kuitenkaan menneen suuruuden muistelua. Näiden naisten tanssia on ihana katsoa.

— Tunnen omanikäisiä ihmisiä, jotka ovat puolikuolleita, koska eivät jaksakaan tehdä mitään, sanoo Riitta Vainio. Tässä on mieli ja keho sopusoinnussa, sen kautta pysyn virkeänä.

— Minä olen laihtunut harjoitusten aikana niin, että kohta ei ole mitään jäljellä, sanoo pitkää ja voimakkaasti liikkuvaa sooloaan harjoitteleva Sinikka. Kovassa kunnossa oleva Sinikka vitsailee, että hänelle ei saa opettaa liikaa kerrallaan, koska muisti pettää dementoituessa.

— Millä tahansa taiteenalalla ihminen voi löytää itsensä vasta keski-ikässä, niin myös tässä, sanoo Sinikka.

— Luin juuri kirjan *Zen ja jousella ampumisen taito* ja siinä todettiin osuvasti, että kiinnittämällä huomio ongelmaan se syntyy. Muuten sitä ei ole olemassakaan. Näin ajattelen suhteestani ikääni, sanoo Vainio

Raisa Rauhamaa

Lintunen, ensi-ilta 26.4. klo 19.00 Stoassa, Turunlinnantie 1, Itäkeskus. Koreografia Riitta Pasanen-Willberg. Tanssijat: Liisa Pentti, Riitta Vainio, Sinikka Gripenberg, Pia Karaspuro, Leena Porri, Paula Salosaari, Raisa Vennamo.

Kuvateksti: *Sinikka Gripenberg, Leena Porri, Riitta Vainio, Raisa Vennamo, Paula Salosaari ja Pia Karaspuro. Kuva-arvotus: kuka heistä on kuusi-, viisi-, neljä- ja kolmikymppinen?*

HELSINGIN SANOMAT

12.02.1996

Syntymäpäivä huomenna

Oma keho on tanssijan raamattu

60-vuotias

Riitta Vainio syntyi 13.2.1936 Viialassa ja suoritti voimistelunopettajan tutkinnon Helsingin yliopistossa 1958. Hän opiskeli Yhdysvalloissa modernia tanssia ja suoritti tanssipedagogin diplomin Philadelphian musiikkiakatemiassa 1961.

Palattuaan hän perusti Helsinkiin Modernin tanssin koulun ja myöhemmin Modernin tanssitaiteen opiston, jonka johtajana ja pääopettajana hän toimi 1961–70. Vainion koreografit (noin 50) ovat olleet Suomessa urauurtavia. Hän on tehnyt myös lukuisia tanssiteoksia kirkkotaloihin ja jumalanpalveluksen yhteyteen.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan lehtorina Vainio toimi 1970–71 ja Sibelius-Akatemian musiikkiliikunnan lehtorina 1971–77. Hän perusti 1978 studion Luova Kasvu, jossa hän on toiminut tanssiterapeutina ja tanssin ammattilaisten kouluttajana.

Riitta Vainio saa jatkuvasti kuulla hämmästelyjä iästään. Tulisieluinen tanssitaiteilija ei tunnu menettäneen vuosien varrella mitään hehkustaan. Äänikin on kuin nuoren naisen, kun hän puhuu uuden tanssitaiteen ja sen tekijöiden puolesta.

Vainio tietää, mistä ja miksi puhuu – saihan hän 1960-luvun edelläkävijänä kestää paineet kaikkien modernistien puolesta.

Hän on pysynyt uskollisena myös nuoruusvuosien lyhyelle Zizi Jeanmaire –kampaukselle, jonka ranskalainen tähtiballerina lanseerasi 40-luvun lopulla modernin naisen itsenäisyyden merkiksi.

”Mikä on nuoruuden salaisuus? Itsestäni voin sanoa, että kun olen tanssiterapian avulla voinut työstää katkeruuden pois itsestäni, olen kyennyt uudistumaan.”

”70-luvulla luovuin julkisesta urastani, koska en jaksanut enää taistella modernin tanssin puolesta – se oli raskasta taloudellisesti mutta varsinkin henkisesti.”

”Luopumisen pakko katkeroitti mieleni pitkäksi aikaa, mutta nyt voin iloita, mitä nuori sukupolvi saa aikaiseksi. Meillä tapahtuu modernissa tanssissa hyvin merkittäviä asioita.”

Riitta Vainio oleskeli 1995 puoli vuotta Yhdysvaltain itärannikolla Bostonissa ja New Yorkissa. Modernin tanssin kultamaa vaikutti hänestä tällä kertaa melko nuutuneelta.

”Ensimmäisen kerran jouduin New Yorkissa etsimään tanssiesitystä kuin neulaa heinäsuovasta. Tarjonta oli hälyttävästi kutistunut. Modernille tanssille omistettu Joyce Theater keräsi rahaa, ettei sen tarvitsisi sulkea oviaan.”

Vainio toivoo, ettei tappiomieliala vain leviä suomalaisten tanssitaiteilijoiden keskuuteen. Tämä talvi oli äärimmäisen vaikea nuorille tekijöille, sillä monellakaan ei ole rahaa tehdä uutta produktiota eikä töitä kollegoiden teoksissa.

”Nyt on sama tilanne kuin minulla kolmekymmentä vuotta sitten! Vieläkään tanssija ja koreografi eivät elä tanssitaiteesta.”

Mutta henkisessä mielessä on tapahtunut valtava muutos. Vainion mielestä nuorta sukupolvea kannustetaan ihan eri tavalla kuin hänen sukupolveaan. Ilmassa on innostusta kaikkeen uuteen.

”Luovuus kukoistaa tanssitaiteessa, mutta nuorilla saisi olla tanssitekniikka paremmin hallussaan. Improvisoinnin sukupolvi Tanssitaiteen laitoksella heitti jossakin vaiheessa melkein koko tekniikan menemään”, Vainio arvostelee.

Hän itse kasvoi kovaan moderniin tekniikkaan mutta kiinnostui myöhemmin niin sanotuista pehmeistä tekniikoista, joissa olennaista on kovien tekniikoiden, kuten klassisen baletin ja Graham-tekniikan, aiheuttaman kestojännityksen laukaiseminen.

Vainio teki tanssijan come-backinsa Riitta Pasasen teoksessa Naisen kyynär, ja huhtikuussa hän on jälleen mukana Pasasen teoksessa, joka tutkii kehosta syntyvää luonnollista liikettä. Teos on osa Pasasen lisensiaattityötä Teatterikorkeakoulun jatkokoulutusohjelmassa.

”Keho on mahtava raamattu, johon on kirjoitettu jokaisen henkilökohtainen historia. Tanssissa sitä ei vielä osata hyödyntää täysin mitoin. Tanssin opetuksessa pyritään pikemmin väistelemään ongelmia, kouluttamaan ihmisiä kätkemään eikä kohtaamaan puutteellisuuksiaan.”

Oman kehon historia on Vainion mielestä merkittävä lähde koreografille – ja monet tekijät käyttävätkin sen antamaa aineistoa hyväksi joko tietämättään tai hyvinkin tietoisesti. Kehon muisti toimii jo hyvin varhaisista vaiheista alkaen, mikä on tullut ilmi terapiaryhmissä itsetuntemusta työstettäessä.

”Minulle on aina yhtä mahtava kokemus, kun ihmisistä alkaa tulla ulos spontaania liikettä ilman tekniikkaa. Vaistonvaraisesti syntyvän liikkeen ja tanssiliikkeiden välillä on huikea ero – tanssi pakottaa kehoa tiettyyn muotoon, mutta alitajunta haluaa tehdä jotakin muuta.”

”Tanssitaiteen ikuisuuskysymys kuuluukin, miten voi ihanteellisella tavalla yhdistää kovan tekniikan ja luovan tekniikan!”

AULI RÄSÄNEN

Kuvateksti: ”*Minulle on aina yhtä mahtava kokemus, kun ihmisistä alkaa tulla ulos spontaania liikettä ilman tekniikkaa*”, Riitta Vainio sanoo.

ILTA-SANOMAT PÄIVYRI/KULTT. TORSTAINA 25. HUHTIKUUTA 1996

Tanssitaito ei rapistu iän mukana Vapauttavatko vuodet tanssijan parempaan lentoon?

Kun Lintunen-teoksen tanssijat valmistautuvat läpimeneen salin reunalta kuuluu kikatuksia ja kovaa pälytystä. Huulipunaa lisätään ja korsetteja kiristellään.

+ Kesken esityksen ei saa puhua, koreografi Riitta Pasanen-Willberg kommentaa. Ryhmä ei koostu murrosikäisistä harrastajista vaan ammattitanssijoita, joiden ikä vaihtelee 34:stä 60:een.

Riitta Pasanen-Willberg puhkoo tanssimaailman kirjoittamattomia sääntöjä tuomalla lavalle pitkään ja paljon tanssineita aikuisia naisia. Hän tutkii, miten eri-ikäisten liike eroaa toisistaan, vai eroaako se.

Ammattitanssijalle ikä on kohtalonkysymys.

Kaksikymppisenä parhaimpien ura lähtee nopeaan nousuun ja jo vähän päälle kolmekymppisenä alastulo voi olla vieläkin nopeampaa.

– On parempi lopettaa vuosi liian aikaisin kuin kymmenen liian myöhään, totesi huomattavan kansainvälisen uran tehnyt balettitanssija **Matti Tikkanen** muistelllessaan vammautumisen takia keskeytynyttä uraansa.

Eläkkeelle 42-vuotiaana?

Balettilaisten eläkeikä on nykyisin naisilla 42 ja miehillä 46, mutta freelance-tanssijoiden vetäytyminen alkaa jo 35 vuoden molemmin puolin. Fittneskultuurissa tanssijan huippusuorituksiin pystyvä body on kovan alan paras kilpailuvaltti.

Samalla nuorekkaan vanhenemisen trendi kasvaa plastiikkakirurgian kehittymisen myötä. Nuoruuden käsitteen pidentyminen on tuottamassa uuden tanssijapolven, joka ei olekaan valmis vetäytymään näyttämöltä eläkkeelle tuntiessaan mieleltään kaiken olevan vasta alussa. Myös tanssimaailmassa alkaa olla omat tinaturnerinsa, janefondansa ja dannynsa.

Amerikkalaisen postmodernin tanssin uranuurtaja **Merce Cunningham**, 77, perusti keski-ikäisten tanssijoiden menestyvän ryhmän. Suomalaisten rakastama iätön legenda **Maya Plisetskaja** treenaa aktiivisesti ja esiintyy täysille saleille ympäri Eurooppaa.

Onko nuorekkaasti vanheneva iäkäs tanssija uusi trendi?

Terveesti jalat maassa

Persoonallisuus ja siitä syntyvä lavasäteily ei happane iän myötä.

– Perinteiseen tanssijankuvaan kuuluu nuoruuden ihannointi. Kuvitellaan, että vain nuori pystyy tanssimaan ja omaamaan virtuoosimaisen tekniikan. Sitä pidetään ensisijaisena esteettisen elämyksen tuojana, vaikka tanssissa on kyse paljon muusta kuin jalan nousun korkeudesta, sanoo Riitta Pasanen-Willberg, 37. *Lintunen*-teoksen tanssijat eivät halua ajatella ikää työnsä esteenä. He tuntuvat nauttivan ikääntymisestään. Ikä on heille vapaammaksi kypsyymistä ja nuoruuden ahdistusten voittamista.

– Minulla alkaa olla vasta nyt jalat maassa tanssimisen suhteen, kun olen sinut itseni kanssa, toisin kuin kaksikymppisenä, sanoo Lintunen-ryhmän kuopus Pia **Karaspuro**, 34 v.

Laatu vain paranee

– Nykyään en treenaa pelkkää krooppaani, vaan ajattelen luovemmin mielen kautta. Tanssissa näkyy koko elämäni, ja uskon sen tuovan laatua tekemiseeni, sanoo **Paula Salosaari**, 44 v.

Nuoruuden myyttiä ylläpitävät heidän mielestään lähinnä koreografit. Uskaltaessaan miehittää teoksensa eri-ikäisillä tanssijoilla koreografit voisivat rikkoa tanssin teknistä virtuositeettia palvovia sääntöjä.

Riitta Pasanen-Willbergin mielestä tanssijan taidot eivät katoa iän myötä, vaikka hapenottokyky ja kunto muuttuvat.

– Tämän ryhmän tanssiminen on loppujen lopuksi yllättävän samanlaista ikäeroista huolimatta. Jokainen kantaa tanssissa omaa historiaansa mukanaan ja se luo tanssiin mielenkiintoisia eroja, syventää muuten yhteistä ilmaisua.

Pasanen-Willberg kritisoi mielikuvaa huipputanssijasta, joka ei voi olla yhtään päivää treenaamatta. Monotonisella treenauksella ajetaan tanssijat ylikuntoon, jonka seurauksena ovat yllättävät vammautumiset ja burn outit.

– Ei tanssijan ilmaisu moisesta parane. Huippu-urheilussakin osataan jo pitää tietoisia lepokausia, jotta myös henkinen kapasiteetti saadaan käyttöön, sanoo Pasanen-Willberg.

Pitkät jäähyväiset

Itse asiassa *Lintusen* tanssijat eivät edes haluaisi puhua iästä. Ensi-illan kynnyksellä ajatukset pyörivät oman tanssimisen ympärillä.

Riitta Pasanen-Willbergin tapaisia rohkeita koreografeja ei ole liikaa työllistämässä hyviä yli kolmekymppisiä tanssijoita.

Huhtikuun alussa *Tanssin tiedotuskeskus* avasi työvoimatoimiston kanssa neuvontapisteen aktiiviuransa päättävälle ja mahdollisesti uutta ammattia etsiville tanssijoille.

– Minä en ainakaan haluaisi uudelleen koulutautua, sillä liike on minun elämäni, sanoo **Raisa Vennamo**, 41 v.

Neuvontapisteen tiedottaja Johanna Laakkonen on tutkinut aihetta jo useita vuosia.

– Päätöksen tekeminen uran lopettamisesta on tanssijalle erityisen vaikeaa, sillä hänen minäkuvansa rakentuu usein oman tanssijuuden varaan. Luopuminen tarkoittaa samaa kuin luopuisi koko minästänsä, sanoo Johanna Laakkonen. Ilman eläketurvaa on myös vaikeaa aloittaa alusta pennittömänä.

Lopettamisen pätkäily saattaa kestää useita vuosia. Laakkosen projektin tarkoitus on tukea tanssijoita juuri siirtymäkauden aikana ja pohtia psykologin ja ammatinvalinnanohjauksen tuella niitä mahdollisuuksia, miten parhaassa iässään olevan tanssijan voimavarat saadaan kierrätykseen.

– Suomessa tanssijat usein vain häviävät kentältä, mutta esimerkiksi Englannissa ja Hollannissa, jossa tukijärjestelmä on toiminut useita vuosia, tilanne on toisenlainen. Siellä tanssijat sijoittuvat esimerkiksi erilaisiin fysioterapeuttisiin ammatteihin ja tanssipedagogeiksi. Merkittävä osa haluaa aloittaa opiskelun täysin uudella alueella, sanoo Laakkonen.

Raisa Rauhamaa

Kuvateksti: *Lintunen-tanssiteoksen koreografi on Riitta Pasanen-Willberg*

Pioneerien comeback: Sinikka Gripenberg, 55 ja Riitta Vainio, 60.

HELSINGIN SANOMAT,

maanantaina 29. huhtikuuta 1996

Seitsemän komean naisen tanssi

TANSSI

Lintunen, tanssi seitsemälle komealle naiselle. Koreografia Riitta Pasanen-Willberg, valosuunnittelu Pasi Pehkonen, tanssijat Sinikka Gripenberg, Pia Karaspuro, Liisa Pentti, Lee Porri, Paula Salosaari, Riitta Vainio ja Raisa Vennamo.

Tanssisivatko Riitta Vainio, 60, ja Sinikka Gripenberg, 55, lainkaan, jos Riitta Pasanen-Willberg ei olisi keksinyt mainiota tutkimusaihettaan, vanhenevan tanssijan liikkeen tutkimusta?

Tuskin, sillä Suomessa ikääntyneen naistanssijan pitää olla vähintään tutkimuskohde, ennen kuin hän voi mennä näyttämöllä pelkäämättä ivallisia kommentteja. Ei ivaa yleisöltä, joka lähinnä suhtautuu uteliaasti esiintyjien ”pärjäämiseen”, vaan nimenomaan tiukkanormisilta ammattilaisilta, jotka eivät suinkaan tunne pelkkää sympatiaa alalla ”roikkuvia” kohtaan.

Suomalaisessa tanssielämässä näet esiintyy ikärasismia, jonka vuoksi tanssijat joutuvat väistymään syrjään yhä nuorempina. Se on melko vaiettu kysymys, jota Pasanen-Willberg on pakottanut tanssialan käsittelemään tehtyään jo kolmannen tutkimukseensa liittyvän koreografian.

Hän ei ole tehnyt esitystään vailla ironiaa – esiintyjät olivat hypernaisellisia korsettimaisista yläosistaan, hulmuavista helmoistaan ja kukkahatuistaan alkaen. Pasanen-Willbergin liikemaailma on voimakas, mutta myös feminiininen, hyvin luonnollisella tavalla. Selkärangasta lähtevä liike ”kirjoittaa” maanläheistä koreografiaa, jonka vastapainoksi kädet nostavat kehon kohti linnun ilmavaa liikettä.

Pasanen-Willberg oli valinnut *Lintuseen* seitsemän 34-60-vuotiasta naistanssijaa. Hänen tarkoituksenaan on tutkia eri-ikäisten naisten liikekvaliteetteja ja havainnoida, miten esimerkiksi liikkeen mitattavat ominaisuudet ja ilmaisuvoima suhtautuvat toisiinsa. Näyttääkö keski-ikäisen tanssijan jalanheitto yhtä tehokkaalta, vaikka jalka ei nousekaan maksimikorkeuteensa?

Kokemus oli katsojalle terveellinen. Ihminen on niin sidoksissa katsomistottumuksiinsa, että huomasiin vertailevani iäkkäämpien tanssijoiden suoriutumista samoista liikkeistä kuin nuorempien. Iänikuinen kilpailu jalan korkeudesta, liikenotkeudesta ja kimmoisuudesta on syöpynyt meihin niin syvälle, että on vaikea nähdä vanhenevan tanssijan kvaliteetteja nuoriin verrattuna. Nuoruuden kuva kummittelee silmissä, sekoittuu nykyiseen kuvaan ja muodostaa mielenkiintoisia illuusioita.

Huomasin ihailevani Sinikka Gripenbergin liikkeen sulavuutta ja voimaa, ja sitä ihanaa nuoruuden illuusiota, jonka hän näyttämöllä edelleen luo. Tanssija ei vanhetessaan näköjään menetä tiettyjä peruskvaliteettejaan, vaan yleisö voi tunnistaa liikkeen intention, vaikka liikesuoritus ei enää ole ”täydellinen”.

Entä Riitta Vainio? Hän ei ole enää hoikka eikä notkea, mutta hän on yhä se fanaattinen esiintyjä, joka mursi suomalaisen tanssin kuvan 1960-luvun alussa. Hänen sisällään oleva liekki hehkui hänen tanssiessaan latinalaisrytmeihin (maininnat musiikin tekijöistä puuttuivat käsiohjelmasta!) yhdessä Gripenbergin kanssa.

Tanssijat hihkuivat vääntäessään rytmikästä, melkein etnistä liikettä, joka ei taatusti kuulunut näiden ”taidetanssijoiden” repertoariin aiempina vuosina – ikä näkyy lisäävän tanssijan kykyä suhtautua itseensä myös ironisesti.

Ryhmäkohtauksissa modernin tanssin grand ladyt sulautuvat nuorempien joukkoon. Ansionsa on koreografilla, joka osasi suhteuttaa tanssijoiden liikeaineistot keskenään, eikä herättänyt kilpailusuorituksen tunnetta.

Myös viidellä nuoremmassa keski-ikässä olevalla tanssijalla oli esityksessä intensiiviset hetkensä. Ihailin erityisesti Liisa Pentin hidasta avaussooloa, sen äärimmäisen hengittävää ja kauniisti hallittua esitystä. Pia Karaspuron tanssi oli hyvin sensuellia hienolla ja sisäistyneellä tavalla. Kolme muuta tanssijaa olivat Leena Porri, Paula Salosaari ja Raisa Vennamo, joista viime mainittu näyttäytyi entistä voimakkaampana liikkeen tuottajana.

AULI RÄSÄNEN

Kuvateksti: *Liisa Pentti tanssii Lintusessa hienon soolon.*

(käsiohjelma)

trilogian osa 3

Lintunen

Tanssi seitsemälle komealle naiselle

koreografia: Riitta Pasanen-Willberg

Lintunen

Tanssi seitsemälle komealle naiselle

Lintuseen kuuluvat seuraavat osat:

*"Lintunen", "Valkoinen lintu-matka
kotkasta kuuhun" sekä "Aamutuulella kuin
lokki"*

*Osien nimet ovat tanssin mielikuvia ja sisällöllisiä
aiheita. Osia ei esitetä perätysten vaan
limittäin, lomittain ja osittain päällekkäin.*

koreografia: Riitta Pasanen-Willberg

*tanssijat: Sinikka Gripenberg, Pia Karaspuro,
Liisa Pentti, Leena Porri, Paula Salosaari,
Riitta Vainio ja Raisa Vennamo*

valaistus Pasi Pehkonen

puvut : Teak / opetusteatteri
nauhakooste : Ufo, Teak / Tanssitaiteen laitos

ENSI-ILTA 26. 4. 1996 kello 19.00

tuotanto : harppufanta
tuottaja : Esmi Ylikraka
tuotantotuki :
Teatterikorkeakoulu/ Tanssitaiteenlaitos

kiitokset :
Taiteen keskustoimikunta,
Helsingin kaupungin kulttuuriasiainkeskus,
STOA,
Helsingin tanssiopisto Timo Muilu,
Esmi Ylikraka, Leena Nurmi

Lisätiedot: <http://www.compart.fi/tanssi>

Riitta Pasanen-Willberg

on valmistunut Amsterdamin Teatterikoulun modernin tanssin osastolta vuonna 1983. Sen jälkeen hän on toiminut Suomessa tanssija-koreografina ja tanssipedagogina mm Teatterikorkeakoulussa, Seinäjoen kaupungin teatterissa, Zodiakissa sekä lukuisissa muissa tanssiproduktioissa.

Lintunen-trilogiaan kuuluvat osat:

Naisen kyynär (-94)
Noppaa heittävät naiset (-95) sekä
Lintunen (-96)

Muita hänen koreografioitaan ovat mm
Bluewave (-84), Viimeiset ruusut (-86),
Paradise Lost (-86), Valerie Hummer (-89),
Kamelinainen (-90), Hiljaiseloa, Gabriela -92
sekä Hermo (-92)

Tällä hetkellä hän tekee taiteellispainotteisia tanssitaiteen lisensiaatin ja tohtorin tutkintoon johtavia jatko-opintoja Teatterikorkeakoulussa tanssitaiteen laitoksella.

Tanssijat

Liisa Pentti, on valmistunut SNDO:sta (Amsterdam) vuonna 1986 tanssija-koreografiksi. Hänen koreografioitaan on esitetty Suomen lisäksi Ruotsissa, Norjassa, Virossa, Tanskassa ja Hollannissa. Tällä hetkellä toimii lisäksi Teak:n s-laitoksen opettajana.

Riitta Vainio, suoritti v. 1960 akateemisen loppututkinnon Philadelphia Dance-academystä. Suomeen palattuaan uraa uurtava ammattitanssin koulutuksen kehittäjä. Sooloteos Kotka loi pohjaa koko uuden tanssin kehitykselle. Perusti Luova Kasvu ry:n -80-luvulla. 90-lukua hän kutsuu synteesisprojektiksi kolmesta vuosikymmenestä.

Sinikka Gripenberg, on opiskellut tanssia Suomessa, New Yorkissa, Lontoossa ja Pariisissa. On toiminut ammattitanssijana 1963 lähtien mm Helsingin kaupungin teatterissa, Raatikossa ja Rollossa ja opettanut mm Kansallisoopperassa, Kaupunginteatterissa ja Tanssiopistolla. Omia koreografioita vuodesta 1973 alkaen.

Pia Karaspuro, helsinkiläinen freelance-tanssija joka on tanssinut mm Aurinkobaletissa, Raatikossa, Kaupunginteatterissa ja Rollossa. Valmistele maisterin tutkintoon johtavaa lopputyötään Taik:ssa, jossa hän tutkii kuvan ja liikkeen vuorovaikutuksen pedagogisia mahdollisuuksia.

Leena Porri, aloitti tanssiopintonsa -68 mm Catherine Wheelerin, Jorma Uotisen, Carolyn Carlssonin ja Mirjam Betrusin johdolla. Opiskellut mm Tukholmassa, Kölnissä, Amsterdamissa ja New Yorkissa. Tanssijana Tanssistudion ryhmässä ja Hurjaruutissa sekä lukuisissa freelance-kokoonpanoissa.

Paula Salosaari, nykyisen työskentelyn pohjana klassinen baletti, balettipedagogin ura ja Master of the Arts in Dance –tutkinto Laban Centressä. Nykyään toimii freelancetanssija-koreografina ja pedagogina sekä valmistelee väitöskirjaa kokeillen uusia luovuutta kannustavia baletinopetusmenetelmiä.

Raisa Vennamo, on toiminut tanssija-koreografina ja pedagogina 20 vuotta ja aikoo toimia edelleenkin ainakin toiset 20. Elämä ja tanssi maistuvat nyt vuonna 1996 varsin makealta: ruokahalu on hyvä. Viime aikoina omien teostensa lisäksi toiminut tanssijana Pasanen-Willbergin kahdessa viime tteoksessa.

Valaistus

Pasi Pehkonen, valaistusestari, valmistunut Teatterikorkeakoulun valo- ja äänisuunnittelulaitokselta 1994 maisteriksi. Toiminut useissa ryhmissä valosuunnittelijana ja on tällä hetkellä freelance-taiteilija.

Tutkimuksen aihe:

A

Asenteista mielivaltaan – Vanheneva tanssija esteettisestä näkökulmasta kulttuurissamme

B

Keinot luovat mahdollisuuksia

-Vanheneva tanssija uuden tanssin viitekehyksissä

1. Release-, alignment ja improvisaatio-metodien soveltuvuus uuden tanssin koreografisiin prosesseihin eri ikärakenteissa, erityisesti vanhenevalle tanssijalle.

Produktiossa on eri-ikäisiä tanssijoita (34-60 v.). Koreografisessa prosessissa tutkin, miten eri-ikäisten ihmisten liikkuminen eroaa toisistaan vai eroaako se. Tarkastelen liikkeen ilmaisuvoimaa verrattuna liikkeen mitattaviin ominaisuuksiin (esim. miten korkealle jalka nousee, kuinka monta käännöstä teet jne.)

Pyrin löytämään erilaisia ulottuvuuksia ja uusia mahdollisuuksia tanssijan ilmaisuun ja tanssin muotoon, tyyliin, laatuun tai tapaan liikkua sen tanssin monesti niin yksipuolisen illuusion sijaan, jota pidämme yllä kuvasta tanssija.

Keinot ovat osa tanssin tekemistä. Lähestyn kehon osaamista seuraavanlaisesti:

Keholla on oma tekniikkansa, osaamisensa, joka perustuu anatomiaan ja jokaisen ihmisen omaan perusliikkuvuuteen. Tätä kehon osaamista voidaan lisätä eri keinoin, metodein. Keinot joko palvelevat kehon omaa tekniikkaa, osaamista, spesifioiden sitä tai, huonommassa tapauksessa, rajaavat osan osaamista tiettyjen muotovaatimusten ulkopuolelle; keho ei lisää osaamistaan vaan päinvastoin oppii vääriä liikeratoja ja liiketottumuksia.

Tanssi liikkeenä kertoo muustakin kuin liikkeestä itsestään. Liike ei ole pelkkä kommunikaatiokalu vaan pikemminkin kommunikaation väylä, kanava tai silta tiedostamattoman ja tiedostetun välillä.

Oman työni lähtökohta on pyrkimys päästä liikkeen ”taakse” ja siellä syntyviin merkityksiin.

Työni ohjaaviin kysymyksiin kuuluu: Miten liikkeen laadusta voi tulla sisältöä esille tuova ja perinteisiä muotoja korvaava keino.

Ajattelen vanhenemista ilmiönä ja sen merkityksiä keholle eri yhteyksissä kuten sosiaalisista ja esteettisistä näkökulmista katsottuna; en niinkään, miten vanheneva keho joko suoriutuu tai ei suoriudu annetusta tehtävistä.

Tanssin tekemisen ja katsomisen ymmärtämistä ohjaa kunkin osapuolen omat kysymykset ja tulkinnat. Ymmärtäminenkin on aina ymmärtämistä joltakin kannalta, jostakin näkökulmasta ja jossakin yhteydessä.

tsto p 175908
175828
175358
fax 175759
esitetil. 24 h 174371

**HELSINGIN
TANSSIOPISTO**
27. toimintavuosi

annamme taiteen perusopetusta

lapset nuoret teinit aikuiset

- ◆ klassinen baletti ◆ lattiatanko ◆ nykytanssi ◆
- ◆ steppi ◆ afro ◆ reggae ◆ itämainen tanssi ◆
- ◆ flamenco ◆ street dance ◆ discojazz ◆ akrobatia
- ◆ aerobic ◆ fat burning ◆ stretching
- ◆ syvävenytys ◆ lastentanssi alk 3 v. ◆

Keskusta ja lähiöt, Espoo, Kauniainen, Vantaa

<http://www.compart.fi/timu>

TEATTERIKORKEAKOULU
Tanssitaiteen laitos

(käsiohjelman loppu)

ISÄ MEIDÄN,
tanssii Riitta Vainio

60-vuotias Riitta Vainio tanssii

KEHOSSA ON KAIKKI:
MAA, TAIIVAS ja YLISTYS

Useimmat tanssijat lopettava aktiiviuransa 35-40 -vuotiaina. Hiljattain 60 vuotta täyttänyt Riitta Vainio sen sijaan löytää tanssista uutta: hän opettaa meille, kuinka voimme vanhetessammekin liikkua omaksi hyvinvoinniksemme ja Jumalan kunniaksi. ”Kehomme on kuin Raamattu, siinä on kaikki”, toteaa Riitta Vainio. ”Syvyys huutaa syvyydelle. Salattu minämme paljastuu liikkeen kautta. Voimme ulottua syvemmälle kuin sanojen avulla – yhtä syvälle kuin hiljaisuudessa.”

Kun tanssia 60-luvun alussa vietiin vankiloihin, rautakauppoihin ja rautatieasemille, Riitta Vainio halusi viedä sen kirkkoonkin. Modernin tanssin uranuurtajana pitkän päivätyön tehnyt tanssija oli saanut ensimmäisen kutsun kirkkoon jo vuonna 1963, jolloin Amerikasta alkoi levitä uusi liikkeen ja kehon teologia, uudenlainen ja arkisempi suhtautuminen rukoilemiseen ja jumalanpalvelukseen. Kesti kuitenkin kauan, ennen kuin Suomen kirkoissa hyväksyttiin ajatus siitä, että rukoilla voi liikkuenkin. Sanottu ja laulettu rukous ovat ikivanhaa perua, mutta niitäkin vanhempi kerros löytyy liikkeestä.

– Parantava liikunta voi olla katumusta, parantumista ja pyhittymistä, kertoo Riitta Vainio, ja näyttää luomansa koruttoman kauniin tanssillisen Isä meidän –rukouksen. Kumarrus maahan – kurotus kohti taivasta, ristin keskeiskuvio, kaikki liikkeet ovat hyvin mietittyjä. Tanssin kieli sopii sellaisillekin, jotka eivät ole paljoa harrastaneet liikuntaa.

– Kirkkoliikunta on ollut kauan siemenenä sisälläni, kertoo Riitta Vainio.

– Se on sinapinsiemen, josta kasvaa suuri puu. Mutta se kehittyy hitaasti. Sitä voi nimittää tanssilliseksi hartaudeksi, liturgiseksi liikunnaksi tai alttaritanssiksi. Tanssissa ihminen voi kohdata realistisemman, syvemmän suhteen myös uskoon. Aktiivinen liike ei muuta rukousta ”teon kristillisyydeksi”, omilla teoilla pyhittymiseksi. Mutta se vapauttaa sanojen pakosta ja auttaa tajuamaan, että koko kehomme on Jumalan luomus. Hiljainen rukous, joka nousee olemuksemme syvyydestä, tulee lihaksi liikkeessä.

OLEN LÖYTÄNYT HILJAISUUDEN



Kun Frank Lake toi primaariterapian Suomeen vuonna 1977, Riitta Vainio joutui uuden virtauksen ”äitikätilöksi”. Primaariterapiassa takaudutaan eri tekniikoilla syvälle lapsuuteen, jopa syntymäkokemukseen asti, ja itseilmaisulla puretaan kehoon patoutunut kipu ja riemu. Istunnoissa ihminen pystyy joskus kokemaan syntymänsä uudelleen ryhmäläisten toimiessa avustajina. Riitta Vainio veti primaariterapiaryhmiä ja perusti Frank Laken kanssa Luova Kasvu –yhdistyksen, jossa tanssin ja muiden harjoitusten kautta pyrittiin ratkaisemaan kasvun tukkeutumia ja kehittymään ihmisenä.

– Hiljaisuuden olen löytänyt karmeliittanunnien avulla, kertoo Riitta, joka pitää uusia kursseja Espoon puolella olevassa Vanhassa kartanossa. Huuto sisimmästä –kurssisarja jatkaa tavallaan primaariterapian pohjalta. Minä-liike auttaa kohti itsetuntemusta.

– Olen etsinyt ilmaisutapaa, missä myös pyöreämpi, vanheneva ihminen voi tanssia ja liikkua, selittää Riitta Vainio.

– Nykytanssin ihmiskuva on kova, ankara, lähes anorektinen. Meidän pitäisi kohdella vanhenevaa kehoamme lempeydellä.

– Toisaalta alttaritanssi auttaa jäykkiä polvia taipumaan ja rukoilijaa kohottamaan käsiään ja kokemaan kehossaan ylistyksen ja rukouksen.

Teen hyvin pelkistettyä koreografiaa. Nämä rukoustanssit ovat lähinnä yhden liikesarjan muunnelmia, jokainen liike pannaan tiimalasin läpi, että olennaisin jää jäljelle.

Mitä tahansa hyppeilyä kirkossa ei siis Riitta Vainion alttaritanssi ole. Harkitut, pehmeät, helpot mutta kauniit liikkeet tuovat tunteet mukanaan. Rukoilija kokee kohottautuvansa Jumalan puoleen, ylentävänsä sydämensä. Hän tuntee lattian jalkapohjien alla, kuroituksen kohti taivasta. Hän tuntee pyörimisen riemun ja käsien anomuksen.

.....

Eila Jaatinen

HÄMEENKYLÄN KIRKOLLA vietetään 27.4. naisten hoitopäivää klo – 16. Riitta Vainio, Ahto Lanamäki ja Eeva Kaario tanssivat liturgista tanssia. Värianalyysistä luennoi Bitu Palmberg, ja Eliina Heinonen johdattelee keskustelua naisena elämisen väreihin. Tarjolla on myös ruokaa ja musiikkia. Hoitopäivän hinta on 50 mk. RIITTA VAINIO tanssii Itäkeskuksessa 26., 27. ja 28.4.

Kuvateksti: Riitta Vainio on modernin tanssin maahantuoja ja kätilö jo 60-luvulta asti.
.....

VANTAAN SANOMAT

N:o 38 Perjantaina 29. maaliskuuta 1996

Hartausliikuntaa naisten hoitopäivänä

Leila Lehtiranta VS

Pitäisikö puhua hartausliikunnasta vai hartaustanssista, kirkkoliikunnasta, alttariliikunnasta vai mistä, kun tanssia sovelletaan kirkkotiloissa pidettävään tilaisuuteen? Kun kuuntelee tanssitaiteilija **Riitta Vainion** puhetulvaa hartauteen liittyvästä tanssillisesta liikunnasta, on vaikea päätyä oikeastaan mihinkään sanalliseen ilmaisuun tässä asiassa.

Riitta Vainiolla on kuitenkin tuntumaa kirkkotilojen tanssinomaiseen liikuntaan jo 1960-luvulta lähtien. Hän on läpikäynyt senkin vaiheen, kun hänen kirkkoliikuntaansa paheksuttiin syntinä. Itse hän on valmis sanomaan, että syntiä on mikä tahansa, kun se vain sellaiseksi tulkitaan.

Viime vuosina ei enää ole tarvinnut kamppailla sen asian puolesta, mitä hartauteen liittyvä liikunta on. Niinpä Riitta Vainio voi hyvillä mielin valmistaa Hämeenkyllän kirkkoon liikunnallista osuutta, joka tulee tarjoamaan huhtikuun 27. päivänä pidettävään naisten hoitotapahtumaan erikoislaatuisen elämyksen.

Tapahtumaa harjoitellaan jo kirkon tiloissa ja sille etsitään kaiken aikaa ilmaisumuotoja, jotka voivat puhutella tapahtumaan tulijoita mahdollisimman syvästi.

Riitta Vainion ohella esiintyvät Ahto Lanamäki ja Eeva Kaario. Tanssijoitten tarjoamat elämykset liittyvät nimenomaan kirkkosaliin. Koreografia on äärettömän yksinkertaista. Riitan mukaan se ei kirkossa voisi muunlaista ollakaan. Tapahtumaan tulijoille halutaan tarjota kokemus lähellä olevasta. Liikunta on hänen mielestään itsensä antamista kuin hiljainen rukous.

Naisella lupa koristautua

Tapahtuman valmisteluissa on toiminut työryhmä, jossa on Riitta Vainion ohella ollut mukana seurakuntalaisia. Hämeenkyllän seurakunnan työntekijöitten edustajana on valmisteluissa ollut mukana **Eila Sevanto**. Hän kertoo, että teemaksi on valittu Väriä ja valoa elämään.

Liikunnallinen hartaustilaisuus on vain osa tapahtumaa. Jo alkuun on tarkoitus luoda tilanne, jossa mukaan tulevat naiset voivat kokea tulevansa hoidetuiksi.

Tapahtumapäivään liittyy monenlaisia elämyksiä. Värien maailmaan pääsyn tarjoaa konsulentti Tita Palmberg, joka luennoi värianalyysistä. Hän tulee kertomaan, kuinka värejä voidaan käyttää hyväksi.

Tauon aikana on myös mahdollisuus osallistua erilaiseen toimintaa ruokailun lisäksi. Tapahtumassa voi käydä kokeilemassa värejä ja meikkejä. Ylipäätään halutaan antaa naisille kokemus siitä, että naisilla on lupa koristautua.

Naisena elämisen iloista ja suruista alustaa Eliina Heinonen. Aiheesta on tarkoitus myös keskustella. Musiikkiakin on luvassa.

Kuvateksti: *Ahto Lanamäki ja Riitta Vainio aikovat tuoda keskelle kirkkosalia osuuden, jonka he toivovat koskettavan kirkkoon tulevia naisia heille tarjottuna hoitopäivänä.*

ETELÄ-SUOMEN SANOMAT

sunnuntaina heinäkuun 6. päivänä 1997

JUURET *L a h d e s s a*

X -tra

Riitta Vainion ura on

Viippola-koulusta lähtöisin

Riitta Vainio on kuin räjähdys, tai monta pientä räjähdystä. Hänestä voi nähdä edelleen, että hän on Suomen modernin tanssin uranuurtaja. Enemmän kuin tanssiesitysten luomiseen hän on nykyisin suuntautunut terapeutteihin tanssiin. Mutta räiskettä hänessä riittää.

Pikku Riitta (s. 1936) sai rytmin veriinsä heti sodan jälkeen Lahdessa Rautatienkatu 7:ssä, josta Viipurin musiikkiopisto löysi ensimmäisen kotinsa Lahdessa. Siinä talossa asui myös Muurin perhe. Riitta oli vielä 7-vuotiaana liian pieni pianotunneille, mutta hän pääsi Mirjan Viippolan rytmiaikaryhmään.

”Mirjam Viippolasta urani on lähtöisin. Hän on minulle hyvin tärkeä ihminen. Hän näki minun lahjani ja uskoi minuun. Hän nosti minut ykköseksi, hän antoi olla huomattu. Se oli minulle uutta Olin kotona saanut ankaran kasvatuksen, siellä ei ollut ykkösiä.”

Hilma Jalkasen oppilaaksi

Ylioppilaaksi Riitta Muuri pääsi Lahden yhteiskoulusta 1955. Hän pääsi suoraan voimistelulaitokselle HILMA JALKASEN oppilaaksi. Ura lähti heti kovaan nousuun. Hän pääsi Jalkasen edustusryhmässä Amerikan kiertueelle, ja siellä hänet jo huomattiin kymmenien tyttöjen joukosta erityislahjakkaana. ”Huomattiin, että voimisteluni on enemmänkin tanssia.” Hän valmistui jumpalta, mutta liikunnanopettajana hän ei ehtinyt kauaa toimia.

Riitta avioitui ja tutkija-lääkäri aviomies sai kutsun tutkijaksi Amerikkaan. Perhe lähti mukana, ja Riitta Vainio aloitti opiskelun Philadelphia Dance Academyssa. Hän suoritti nelivuotisen tutkinnon kahdessa vuodessa. Opiskelun ohessa hän ehti olla opettajansa assistenttina.

Suomeen palattuun hän oli uranuurtajana valmis aloittamaan taidetanssijoiden opettamisen Suomessa. ”Silloin tanssijoita opetettiin vain Kansallisopperan balettikoulussa, mutta muuta tanssin opetusta, modernia tanssia Suomessa ei opetettu. Nythän Teatterikorkeakoulussa on jo tanssitaiteen osasto, ja minä olen jo lopettanut varsinaisen ammattitanssijoiden opettamisen.”

Kartanon emäntänä

Nyt Riitta Vainio emännöi vanhaa valkoista, vihreänurkkaista kartanon päärakennusta Espoon Vanhakartanon alueella. Siellä hän pitää kursssejaan. Tanssikoulun nimi on Luova kasvu. Kartanon iso, hirsiseinäinen sali on studiona. Koko muu talo ja sivurakennus ovat hänen kotiaan ja samalla hänen oppilaidensa majapaikkana. Hän tarjoaa vierailleen ihmeitä tekevää beetakaroteeni- ja vitamiinijuomaa.

Haastattelun aikaan juhannuksen alla on meneillään työleiri. Opettaja pitää istuntoja, opettaa opiskelijoita ilmaisemaan itseään liikkeellä. Oppilaat maksavat kurssin työllä. Talon 50 patjasta on päälliset purettu, pesty ja osittain ommeltu takaisin patjosten ympärille. Talon kunnostuksessa on loputon työmaa, jossa leiriläistenkin taitoja tarvitaan.

”Minulla oli työtoveri, mutta hän lähti kolmisen vuotta sitten, kun kartanon ulkokuori saatiin kuntoon.”

Riitta Vainion kehitykseen tanssijana, tunteiden ilmaisijana liikkeillä, on vaikuttanut voimakkaasti sisäinen kriisi. Hän jäi leskeksi ja kahden pojan yksinhuoltajaksi 29-vuotiaana.

”Silloin opin, että on ensin löydettävä itsensä sisältä se pieni, mutta tärkeä, ennen kuin voi ilmaista itseään, tuoda ulos suuria. Ihmiset pitävät minua energian pesänä, mutta olen sisimmässäni hyvin pieni ja arka.”

Tanssi on hartautta

Hänen tanssissaan on syvää tunnetta niin, että esitykset on aina, jopa jo 60-luvulla, hyväksytty kirkkoon. ”Papit ovat kutsuneet minut kirkkoon esiintymään.” Tärkeimpiä tansseja on ollut tanssi hänen äitinsä siunaustilaisuudessa Levon hautausmaan kappelissa kymmenen vuotta sitten.

”Herkkä taiteilija voi muuttaa tanssin mihin tahansa tilaan sopivaksi, kirkkoonkin, vaikkei ole aktiivisti uskovainen. Minun suhteeni Jumalaan on kyllä aktiivinen, tanssi on ollut minulle aina uskonnollinen kokemus. Tanssissani ilmenee Jumala-suhteeni, mutta en ole perinteinen uskovainen. Tanssi on kyllä ollut kriittinen asia kirkolle, meillä on niin paljon kielteisiä asenteita ruumiillisuutta kohtaan. Luther poisti meidän uskonnollisuudestamme kaiken ulkoisen, myös liikkeen.”

”Jumala luo uutta, ja me kehitymme jo sillä, että hengitämme. Hengitys on jo rukous, mutta ihminen ei aina halua hengittää syvään, koska hengityksen mukana tulevat syvät tunteet. Kun hengitys loppuu, elämä loppuu.”

Ensi syksynä Riitta Vainio palaa pitkästä ajasta Lahteen. Hän tulee ohjaamaan sisarensa Pirkko Villbergin naisvoimistelijaryhmää.

”Minusta on hauskaa tulla Lahteen”, hän sanoo. Hänen tanssiaan on viimeksi vuosia sitten nähty Lahdessa. Silloin hän toi Lahteen Kai-Erik Gustafssonin Pääsiäismessun. Kirkkotanssia hän on ohjannut ja tanssinut ohjattaviensa mukana viime aikoinakin. ”Olen kieltämättä herättänyt huomiota. Kuusikymppinen tanssijatar!”

Suojapanssareiden murskaamista

Kun Riitta Vainio vähensi ammattitanssijoiden opettamista, hän ryhtyi ohjaamaan tavallisia ihmisiä. Hän koettaa murtaa heidän suojapanssarinsa ja päästää heidät kestojännityksestä.

”Viime aikoina olen halunnut tehdä kursseja myös vanhemmille naisille. Haluan opettaa heidät rentoutumaan. Ikääntyneiden ihmisten liikunta on nyt hyvin ajankohtaista. Sen pitää olla vaatimatonta liikettä, sisäisen äänen kuuntelua. Olen omien selkäkipujeni kautta oppinut paljon”, Riitta Vainio sanoo.

ULLA KIVEKÄS

Kuvateksti 1: *Riitta Vainiossa on räjähtävää voimaa.*

Kuvateksti 2: *Riitta Vainiossa on mietiskelijää.*

kodin kuvalehti

N:o 22

21.11.2002

s. 9

Kiinnostavia valintoja kulttuurin maailmasta

Anni Valtonen

Top 5

Kun kylmä kolottaa, kanttaa pysähtyä katsomaan tanssivaa kehoa. Katsomon penkillä olo vetreytyy ja mieli kevenee.

Tanssista sykettä talveen

(kuva)

Modernin läpileikkaus

● Mitä onkaan moderni tanssi? Siitä voi sada vihiä, kun suomalaisen modernin tanssin äiti **Riitta Vainio** juhlii 40-vuotista uraansa. Kahden illan aikana nähdään läpileikkaus hänen työstään.

1960-luvulta on mm. Vainion koreografia. *He kaksi*, jonka hän tanssii **Ronja Verkasalon** kanssa. Tuoreempi teos on *Magnificat* vuodelta 2000.

Vainion uraa juhlistamassa nähdään kaikkiaan parikymmentä tanssijaa.

Matkoja modernin tanssin äärelle.

Riitta Vainio: 40 vuotta modernia tanssia

Aleksanterin teatteri Bulevardi 23-27, Helsinki
29. ja 30.11. klo 19 Liput 09-394 022

Tanssia koko elämä

Suomalaiset huipputanssitaiteilijat Virpi Laristo, Sinikka Gripenberg ja Riitta Vainio ovat tanssineet ammatikseen vuosikymmenet. Löytyykö liikunnasta vielä iloa ja riemua?

Teksti Sara Vähäpassi • Kuvat Arto Vuohelainen


Löysät pois

Virpi Laristo, 62, **Sinikka Gripenberg**, 57, ja **Riitta Vainio**, 61, ovat suomalaisen tanssitaiteen huippunimiä.

He kaikki ovat tehneet tanssijoina pitkän ja komean uran – ja löytäneet iloa tanssimisesta ja liikunnasta kypsään aikuisuuteen asti. Mutta miten muuttuu suhde omaan kehoon ja liikkumiseen, kun ikää karttuu ja suorituskyky alenee?

Virpi Lariston ballerinan ura Kansallisbaletissa on ollut niin kova, ettei hän enää välitä tanssia lainkaan, vaan pitkät kävelyretket riittävät kunnon ylläpitämiseen. Modernia tanssia pääillmaisukeinonaan pitävät Sinikka Gripenberg ja Riitta Vainio tanssivat oman jaksamisensa rajoissa lähes päivittäin ja jopa näyttämöllä asti.

Kaikki kolme yhtyvät ajatukseen, että kuntoilussa laatu voittaa määrän. Oleellista on oman kehon kuuntelu ja sen määräämän tahdin mukaan liikkuminen.

 Riitta Vainiota on sanottu modernin tanssin papittareksi Suomessa. Hän opiskeli Philadelphiassa 1959-1961 Nadia Chilkovskyn johdolla ja toi tuliaisinaan modernin tanssin tekniikan suomeen. Vainion Kotka-soolo 1961 oli ensimmäinen suomalainen modernin tanssin teos.

Vuosien myötä suhtautuminen tanssimiseen ja liikkumiseen on muuttunut. Korkeiden hyppyjen ja uusien tekniikoiden tilalle ovat tulleet uudet arvot.

- Nyt olen enemmän tanssin ja liikkeen terapeuttisen puolen tutkija kuin opettaja.

Vainio sanoo, että iän vaikutukset kehoon on hyväksyttävä, jotta pystyy elämään tasapainossa itsensä kanssa. Jo pelkkä sana tanssija herättää mielikuvan nuoresta ja hoikasta ihmisestä.

- Minua ei kiinnosta enää näyttää nuorelta ja hoikalta 61-vuotiaana. Näytän tavalliselta naiselta, pyöreältä, ikäiseltäni. Välillä on kyllä pakko muistuttaa itselle, että on ihan jees tällaisena.

- On oltava mukana ajan kulumisessa, suostuttava hidastamaan vauhtiaan. silloin ei tule depressiota. Osaan jo nauttia ajan kulumisesta, siitä että asioihin menee enemmän aikaa.

Riitta Vainio opettaa henkistä kasvua Luova Kasvu –koulussaan Espoossa. Korostus on jokaisen ihmisen omassa liikkeessä. Omana itsenä olemisesta löytyy liikkeen spontaanisuus, hitaasta liikkumisesta taas saa uutta syvyyttä.

Olla paikalla ja silti liikkua. Pysähtyneen ajan löytäminen on pelottavaa, mutta silti täydellisen tyydyttävää. Istun lattialla, passiivisena kuunnellen kehoani. Kuuntelen kuinka hengitykseni kulkee, ilman että teen mitään. Olen läsnä ja löydän tilan, jossa aika pysähtyy.

- Minulle ei ole vierasta sekään, että laitan kotona musiikin soimaan ja alan liikkua. Mielestäni näin voi tehdä kuka tahansa. Liikkeen ei tarvitse olla suurta ja hienoa, vaan mikä tahansa käy. Silloin se on todella omaa liikettä syvältä itsestä.

- Kun ei tule tehtyä, tee minimi! Omaksi hyväksi voi liikkua vähän kerrallaan. Selkä lattiaan ja jalat seinälle, siitä se alkaa.

Pienillä liikkeillä ja pitkillä toistoilla Vainio saa lihakset pehmentymään ja samalla psyykkisen kireyden pois. Nikamat ja nivelet pysyvät avoimina.

- Liikkeen toistolla löydän rakastavan asenteen itseäni kohtaan. Ehkä nuoruuden sulavuuteni on poissa, mutta tilalla on minimaalisen liikkeen virtaus ja henkinen joustokyky.

Vainio luottaa työssään Jumalaan, jonka hän kokee löytävänsä omasta sisimmästään.

- Koen kohtaavani Jumalan omassa itsessäni. Mielestäni rukouksen voi sanoa toisin kuin mihin on totuttu. Tämä on minun tapani.

RIITTA VAINIO

- s. 13.2.1936
- 1958 voimistelunopettaja, Helsinki. 1959-1961 Philadelphia Dance Academy. 1961-1968 modernin tanssin ja jazztanssin koulutus, esiintyminen ja harrastuksen levittäminen Suomessa. Tanssinopettajien kouluttaminen. 1970-71 Jyväskylän yliopistossa miesten ja naisten rytmiiikan ja ilmaisuliikunnan lehtori. 1971-77 Sibelius-akatemian opettaja. Psykiatrisen sairaalan ja koulutuslaitoksen terapeutti ja opettaja 1971-.
- 1970-luvulla luovan liikkeen parantavan vaikutuksen löytyminen ja psykosomaattinen liike. 1980-luvulla Luovan Kasvun koulu sekä primaaliterapia, tanssimeditaatiot, rentoutus. 1990-luvulla hoitoala ja luontaishoidot.

Kuvateksti: **On tärkeää kuunnella omaa kehoaan, sanovat Riitta Vainio (vas.), Virpi Laristo ja Sinikka Gripenberg.**

Intohimo jatkuu

57-vuotias Sinikka Gripenberg on suomalaisen modernin tanssin uranuurtajia ja tanssii yhä aktiivisesti. Hän opettaa Helsingin Tanssiopistossa 12 tuntia viikossa, ja päälle tulevat vielä oppilasesitysten koreografioinnit ja harjoittamiset koulun syys- ja kevätnäytöksiin.

- Haluan jättää tilaa muullekin työlle, siksi opetukseni ovat vähentyneet. Tunneillani tanssin aina itse mukana, joten pystyn kokemaan kehossani jokaisen opettamani liikkeen: mistä se alkaa, miten elää.

Gripenberg aloitti tanssin harrastamisen viisivuotiaana. Nyt hän elää toista esiintymiskauttaan, esittää viime vuonna luotua Riitta Pasanen-Willbergin Lintunen-teokseen kuuluvaa sooloaan – ja nauttii joka sekunnista näyttämöllä.

- Nelikymppisenä kuvittelin, että on aika jäädä näyttämöltä eläkkeelle, niin kuin tanssijoilla on tapana. Jatkoin opetustyötäni Helsingin tanssiopistossa. Kun 1992 sain Valtion kolmivuotisen apurahan, alkoi uusi tuleminen.

Gripenberg pitää lepoa hyvin tärkeänä kunnon ja kestämissänsä takeena. Toinen tärkeä asia on oman kehon kuuntelu.

- Keho kaipaa palautumista, oli se minkä ikäinen tahansa. Se tulisi kaikkien liikkujien muistaa. Kymmenen vuotta sitten pyrin pitämään kaksi päivää lepoa, nykyään kolme. Sen verran on minunkin pitänyt antaa periksi!

- Hengitys on tanssin tärkeimpiä asioita. Hengityksen kautta liike elää koko kehossa. Silloin välttyään lihasten repimisiltä.


Liikunta pitää luut kunnossa, Gripenberg uskoo. Ikä ei ole este liikkumiselle, vaan koska vain voi aloittaa, kun kuuntelee omaa kehoaan ja liikkuu omissa rajoissaan. Useimmat Gripenbergin oppilaat ovatkin aikuisia.

- Suurin osa tunneillani käyvistä oppilaistani on aikuisia, tai nuoria aikuisia. Pidän myös Ikinuorten Tuntia. Siellä vanhin oppilaani on jo yli 70-vuotias nainen. Hän tuli oppilaakseni nelikymppisenä ”sängynpohjalta”. Fysioterapeutti neuvoi hänet tunnilleni. Ilokseni olen kuullut, ettei hän enää tanssin aloittamisen jälkeen ole koskaan kärsinyt selkävaivoista.

SINIKKA GRIPENBERG

- s. 25.8.1940
- Aloitti tanssimisen viisivuotiaana Kaarina Mansikkalan Liikuntakoulussa. 1958 aloitti opettamisen samassa koulussa, ensin apuopettajana. Samalla konttorissa töissä.
- 1963 peri Mansikkalan koulun. Piti koulua 1968 asti.
- 1960-luvulla tanssijana, opettajana ja koreografina mm. Praesens, Riitta Vainion tanssiryhmä, Ruotsalainen teateri. 1969 lähtien useasti New Yorkissa, Lontoossa ja Pariisissa saamallaan apurajoilla. 1970-luvulla tanssi- ja opetustöitä, mm. Helsingin Kaupunginteatteri, Raatikko, Rollo. Vuodesta 1971 Helsingin Tanssiopiston opettaja.
- 1975-77 tanssitaiteilija Yurikon assistenttina Pariisissa. 1978-84 sekä 1987-89 Kansallisbaletin modernin tanssin opettaja. 1983-85 tanssiteatteri Rollon taiteellinen johtaja.

Kiintiö täyttyi

 - Minä olen hävittänyt kaikki treenivaatteeni jo aikaa sitten! huudahtaa 62-vuotias Virpi Laristo.

- Laristo jäi Kansallisbaletista eläkkeelle 20 vuotta sitten. Baletin solistiuransa jälkeen hän opetti klassista balettia niin ammattilaisille kuin harrastelijoillekin, mutta 1990-luvun alussa opetukset vähenivät. Enää hän ei tanssi eikä opeta lainkaan.

- Tanssin liki 40 vuotta ammattimaisesti, ja se riittää. Ensimmäisen kerran esiinnyin Kansallisteatterin suurella näyttämöllä viisivuotiaana näytelmässä Saturuusun Hengetär.

- Jo balettikoulun alussa olin kuin puoliammattilainen, teimme töitä niin paljon. En päässyt edes ylioppilastansseihini Joutsenlammen esityksen vuoksi.

Nykyään Virpi Laristo pitää kuntoaan yllä pitkillä yhteisillä kävelyillä miehensä, oopperalaulaja Usko Viitasen kanssa.

- Kävely on mielestäni paras kunnonkohotuskeino tämänikäiselle. Käymme kävelyllä ainakin kerran viikossa, useamminkin kyllä pitäisi. Kävelemme reippaasti ainakin puoli tuntia, usein vierähtää parikin tuntia.

Kesäisin rakasta kuntoilua on uinti, jota Laristo harrastaa mökillä Längelmävedellä.

- Asumme liki puolet vuodesta mökkisaarella. Kunto pysyy korkeana mäkestä ja kivistä saarta kulkiessa. Posti ja vesi haetaan rannasta mökille mäen päälle.

Laristo pitää kuntoaan ikäiselleen hyvänä. Selkä vihoitteli aktiiviuran aikana pahastikin, muttei ole enää juuri oireillut.

- Nilkkani ovat muljhdelleet tuon tuostakin, välillä aika uhkaavastikin. Lääkäri kutsuikin nilkkojani humoristisesti ”langenneen naisen nilkoiksi”, niin arpiiset ne ovat.

- Vain yhden kerran eläkkeelle jäämiseni jälkeen minun on tehnyt mieli mukaan näyttämölle. Se oli Walter Nicksin Kansallisbaletille tekemä Spirit Blues -teos. Liike hurmasi minut niin, että olisin toivonut voivani hypätä mukaan!

- Olin nuorena laiha mutta vahvareitinen. Vasta iän karttuessa alkoi maha kasvaa. Paastoon en sentään ole ryhtynyt, nuorena tuli kyllä harrastettua hullujakin kuureja. Suosittu oli kananmunavalkoviini-kuuri. Sen aikana oltiin sitten pienessä pöhnässä kaiken päivää.

- Välillä saan pari, kolme kiloa pois, mutta en ole tarpeeksi sisukas. Korkean kolesterolin vuoksi lääkäri tosin haluaisi minun pudottavan enemmänkin, mutta en ota asiasta stressiä! Neljäkymmentä vuotta kuria riittää!

VIRPI LARISTO

- S. 26.11.1934
- Aloitti Anitra Kartton liikuntakoulussa 3-vuotiaana. Oopperan balettikouluun 8-vuotiaana. Solistisopimus Kansallisoopperan baletin kanssa ylioppilaaksitulon jälkeen 1954.
- Uran rakkaimpia töitä: Gisellen Myrtha, Prinsessa Ruususen Sireenihaltiatar, Bahtshisarain Suihkulähteen Maria, Etydien Ballerina.
- Ennen eläkkeelle jäämistään Kansallisbaletista 1977 myös harjoittajana. Jatko opettajansa Ari Säilän koulua 1980-luvun alkuun. Jatko opettamista 1990-luvun alkuun, mm. Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitoksella.
- Suomen Tanssipedagogiliiton puheenjohtaja vuodesta 1979.

Löydä oma tahtisi!

Löysät pois

TANSSI JUOKSE SOUDA UI KÄVELE HIIHDÄ PYÖRÄILE

Kirkko&kaupunki

N:o 15

22.04.1998

Eeva Kaario ja Jumalan luoman ruumiin *Pyhä Tanssi*

Mikä on ihmisruumis? Onko keho palvottava vai voiko sillä palvoa? Miten fyysinen vaikuttaa psyykkiseen?

Tanssinopettaja Eeva Kaariolle tanssi on pyhä ja ruumis viaton. Se tietää totuuden ihmisestä.

Eeva Kaario puhuu ihmisessä olevasta fyysisestä totuudesta. Tätä totuutta hän on etsinyt amerikkalaisen modernin tanssin opettajan **Erick Hawkinsin** oppilaana ja suomalaisen lääkärin **Aki Loikkasen** välityksessä.

- Jos on löytänyt tanssimisen tarpeen itsessään, ei ruumiin esineellistäminen tule ongelmaksi. Tanssiin ei liity myöskään itsetuhoa, sanoo Kaario.

- Tietenkin voi olla opettajia, joiden vaativa persoona tulee tanssin ja tanssijan väliin ja muuttaa asetelman kilpailutilanteeksi. Silloin tanssin avulla pyritään miellyttämään ja muuttamaan: pullea ja kömpelö oppilas pannaan laihduttamaan. Mutta samalla suhde itseen vääristyy.

- Anoreksiassa ihminen katsoo itseään kuin ulkopuolelta, toisten silmin. Sen sijaan tanssin itsestään löytänyt katsoo itseään sisältäpäin ja silloin tanssissa on olennaista pyhyys! Pyhyys on

”olemista samalla kanavalla” Jumalan kanssa, yhteyttä Jumalaan ja keskittymistä kuuntelemaan, mitä tietoa Jumalan puolelta tulee.

- Kun pysyn siinä, mikä on totta, fyysisesti ja fysiologisesti totta, ”pysyn kanavalla” ja pystyn ymmärtämään myös, mitä toisessa ihmisessä tapahtuu, Eeva Kaario sanoo.

Ruumiillisuutta on joskus pidetty pahana ja syntisenä. Eeva Kaario ei ole sitä mieltä.

- Asioita sekoitetaan. Ei ruumis itsessään herätä mitään, ruumis on viaton. Mutta ruumis toteuttaa ihmisen ajatuksia.

Jos ihminen on ”oikealla kanavalla”, hän toteuttaa Jumalan ajatuksia. Eeva Kaario puhuu pyhän tuntuista suhteesta tanssiin ja kehon käyttöön. Silloin tanssissa kysytään kehon tekijän mieltä. Ihminen toimii narsistisesti, kun hän esineellistää ruumiinsa ja hyväksyy itsensä vain muiden hyväksynnän kautta.

- Tosin nuorilla ihmisillä on paljon pelivaraa. He etsivät itseään kokeilujen, vaatteiden ja persoonallisen kehittymisen kautta.

Ruumiin ja sielun ystävyys

Eeva Kaarion ruumiinkuva on hyvin lempeä. Hänestä juutalainen käsitys ruumiin ja sielun suhteesta on oikea: Sielu tuli maan päälle ja sai kantaakseen kivun ja kärsimyksen. Ruumiin ja sielun suhde on ystävyysuhde.

- Ruumis on luotu maan aineksista. Se on hiiltä ja vettä. Ruumis on myös sidottu aikaan ja tehtävään. Sielu on luultavasti jotain muuta, mutta se tarvitsee ruumiin. Niiden tehtävänä on toimia yhdessä maan päällä.

Kuolemassa ruumis maatu. Mutta jatkaako sielu erillistä elämäänsä vai odottaako se, että ruumis herätetään ylösnousemuksessa?

Eeva Kaario on joskus miettinyt, millainen hahmo sielulla on. Ehkä se on jollakin tavalla samannäköinen kuin ihminen oli eläessään, muttei kuitenkaan samaa ainetta. Sielua ei tarvitse pukea eikä se ole sidottu maanpäällisiin lainalaisuuksiin.

Miksi me olemme?

Isän sairauden ja kuoleman jälkeen Eeva Kaariolle on alkanut kehkeytyä käsitys siitä, miten ihmisen elämä täällä maan päällä on sidottu tehtäväänsä. Ei ole erehdyskuolemia ja –kärsimystä. Kaikki kuuluu Jumalan kokonaissuunnitelmaan.

- Emme voi tietää, miltä kärsivästä tuntuu, koska emme ole hänen tajuntansa sisäpuolella. Ja sisäpuolelta katsoen kärsimys ei ehkä tunnukaan mielettömältä.

Eeva Kaariolla ja hänen läheisillään oli isän sairastuon äärellä vahva tunne siitä, että kaikki tieto – niin kokemustieto kuin tunnetietokin – oli siinä.

- Siinä joutui kysymään, keitä me olemme ja miksi me olemme. Isä sanoikin, että jokaisen ihmisen pitäisi kokea tällaista kipua. Eikä hän sanonut sitä masokistisesti tai syyllisenä johonkin, vaan kuin olisi saanut sanat itsensä ulkopuolelta. Hänessä oli jokin läpikuultavuus.

Eeva Kaario on varma, että Jumala pystyy kääntämään tapahtuneen aina oikeaksi ja mielekkääksi. Muuten hän ei olisi Jumala.

Liikkuminen antaa tilaa

Eeva Kaario kertoo liturgisesta tanssista **Riitta Vainion** kanssa. Vainio teki koreografian **Kaj-Erik Gustafssonin** pääsiäismessuun. Tanssi on ollut mukana teoksen kantaesityksessä Hetan kirkkomusiikkijuhlilla ja Hämeenkyllän kirkon messussa.

- Liturgisen tanssin tarkoitus on virittää läsnäolijat toisella tavalla kuin muu kirkossa tapahtuva. Tanssi luo tunnelmaa. Tavoitteemme oli, että ihmisille syntyisi kokemus olemisesta yhdessä Jumalan huoneessa saman asian ympärillä.

Liike ei kuitenkaan Eeva Kaarion mukaan hävitä musiikin tai sanan merkitystä.

Hän toivoo tavalliseenkin jumalanpalvelukseen selkeitä liikkeitä, joita jokainen voisi tehdä: polvistuminen, kumartuminen tai vaikka spontaani käsien nosto. Liikkeen avulla ihminen voi osoittaa hartautta ja mielensä asennetta.

- Jos ruumis vain makaa tai tököttää sielun ympärillä, miten ihminen pääsee selville siitä, mitä sisällä tapahtuu? Eeva ihmettelee.

Hänestä ruumis on tekemistä varten. Jos ei ole tekoja, ei ole näkemistä. Hiljaisen liikkumisen mahdollisuus jumalanpalveluksessa lisää hänestä suvaitsevuuutta ja antaa tilaa.

Salla Ahstrand

Kuvateksti: - *Mitä kaikkia lukkoja liike voisi kirkossa avata? pohtii tanssipedagogi Eeva Kaario.*
(Timo Hormio)

ETELÄ-SUOMEN SANOMAT

17.1.1999

Liikuntaneuvos ohjaa ja treenaa yhä päivittäin

Liikuntaneuvos MIRJAM VIIPPOLA vetää vielä liki kahdeksankymppisenä voimisteluryhmiä aina pikkulapsista vanhuksiin. Hän sanoo tekevänsä työtä omaksi ilokseen.

”Ei pidä paikkaansa, että liikunnassa olisi mukana vain hyväkuntoisia vanhuksia. Jokaisella siellä melkein joku vika on, kellä on polvi kipeä, kellä lonkka. Ei sellaista ihmistä olekaan, joka enää vanhemmiten olisi täysin terve”, sanoo hän.

Mirjam Viippola rohkaisee vanhuksia uskaltamaan. ”Siellä salissa mennään ensin alas istumaan. Sanonkin heille, että niin kauan kuin te pääsette lattialle ja sieltä ylös, ei ole mitään hätää.”

Mirjamin johti liikuntauralle kodin kannustus. Hänen isänsä oli huippu-urheilija ja äiti voimistelija. Koulussa vielä sattui olemaan opettaja, joka innosti lisää.

LOPETTI KOUVOLASSA VASTA VUODEN LOPULLA

Mirjam Viippola perusti liikuntakoulun 30-luvulla Kouvolaan ja myöhemmin Lahteen. Hän on vetänyt tunteja kummallakin paikkakunnalla ja lopetti Kouvolan koulun viime vuodenlopulla. ”Kävin siellä vielä koko syksyn, mutta nyt naisoppilaat tulevat tänne tunnille. Lisäksi käyn pitämässä tunteja Tampereella kerran viikossa.”

Miten kauan ihmiskroppa kestää aktiiviliikuntaa?

”Kyllä se on niin yksilöllistä. Minulle se on ollut elinehto, että olen aina hoitanut itseäni ja pitänyt itseni kunnossa. Mulla on oma metodi, jota koko ajan vieläkin kehittelen. Ja pidän sillä suurta painoa, siksi olen näin kauan jaksanut. Yhtään harjoitusta ei pidä jättää väliin”, sanoo liikuntaneuvos.

RYTMILIIKUNTA MYÖS AIVOVOIMISTELUA

”Liikuntatuntiini kuuluu niin monta asiaa yhtä aikaa. Se on rytmiliikuntaa, mutta aika voimakkaita lattialiikkeitäkin siinä on. Kyllä niitä voi vielä vanhempanakin tehdä. On lonkka- ja lantioliikkeitä, ja sitten vielä aivojen on pelattava yhtä aikaa. Se on siis samalla aivovoimistelua.”

Liikunnan voi Viippolan mukaan aloittaa vanhempanakin kunhan ottaa terveydentilansa ja voimansa huomioon. ”Se on aloitettava varoen, ja veteraanien ohjaajilta vaaditaan hirveän paljon, että ne valvovat sen, että kaikki tehdään oikealla tavalla.”

”Kaikki pystyn näyttämään, minkä toiset sitten tekevät perässä, edelleen. Ei nyt tietysti just niin kuin nuorempana. Hyppyjä en pysty enää tekemään, polvet ei kestä ponnistuksia. Mutta muuten olen ihan tyytyväinen tällä hetkellä omaan itseeni”, myhäilee hän.

Viippolan lapsiryhmien nuorimmat ovat 3-vuotiaita, veteraaneista vanhimmat nyt 75-vuotiaita. Vielä viime vuonna oli mukana eräs päälle kahdeksankymppinenkin.

Mirjam Viippolalla on neljä lasta ja 11 lastenlasta, kuusi lastenlastenlasta. Kaikki jälkikasvun tytöt ovat olleet mukana hänen tunneillaan. ”Kun vielä jaksaisin niin kauan, että pienin lapsenlapsenlapsi, parivuotias Rosikin pääsisi mukaan voimistelemaan”, pohtii isoisoäiti.

Kuvateksti: *Mirjam Viippola treenaa itse kahdesti päivässä ja rohkaisee veteraaniryhmäläisiään*

voimistelemaan. Hänen liikuntatuntinsa ovat samalla aivovoimistelua