



LYSTI – luovaa toimintaa sosiaali- ja terveysalalle



*Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Teija Häyrynen*



Tanssissa on voimaa

- Tanssi on kehon kieltä, jossa käytämme kaikkia aisteja kokemusten ilmaisuun.
- Tanssissa liike ja asento kutsuvat läsnä olevaksi hetkeen.
- Tanssi on silta ihmisten välillä.
- Ihmiset ja erilaiset yhteisöt pääsevät tanssimaan ja kokemaan tanssia yhä useammin näyttämön ulkopuolella.
- Soveltava tanssitaide voi parantaa elämänlaatua tukemalla osallistujien omaa luovaa ilmaisua ja monipuolista aktiivisuutta.
- Nähdynsi tuleminen, monenlaisuuden hyväksyminen ja yhdessä tanssimisen riemu antavat voimavaroja.
- Tanssiessamme jaamme yhteistä kokemusta ja sen, mikä tekee meistä erilaisia (Anne Theresa De Keersmaeker 2011).

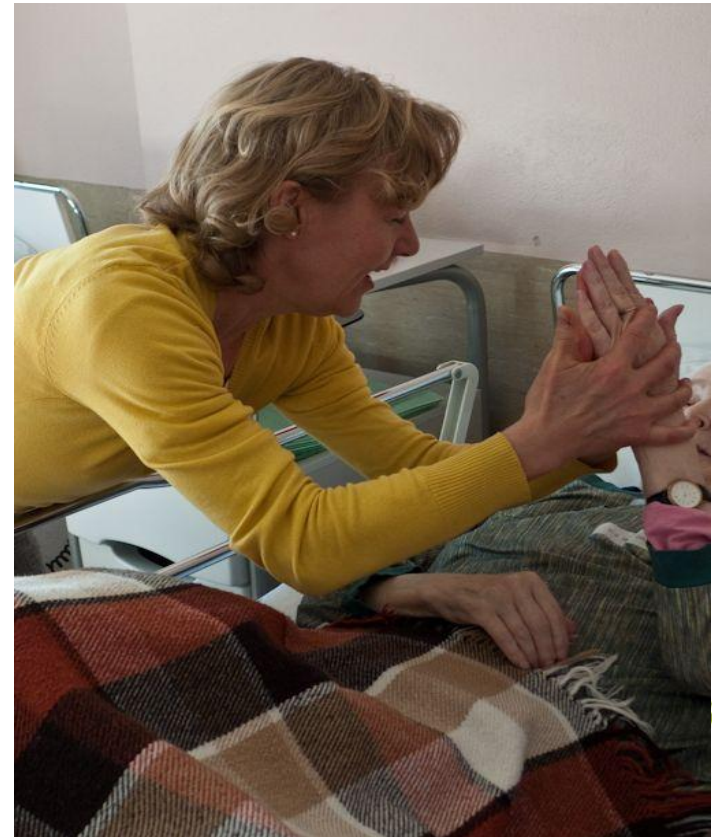
Käsien tanssi – duetto vuodeasukkaalle ja hoitajalle

- Lähtökohtana: kinesiologia, kontakti-improvisaatio, terapeutinen liike ja asukkaan kohtaamisen merkityksellisyys.
- Käsi on taidokas, ilmaiseva ja pystyy lukemattomiin tehtäviin.
- Käsi on mukana kommunikaatiossa; kun sanat eivät riitä, kädet kertovat.
- Kädet ja aivot muodostavat interaktiivisen parin; kädet aktivoivat aivot.



Käsien tanssin kolme vaihetta

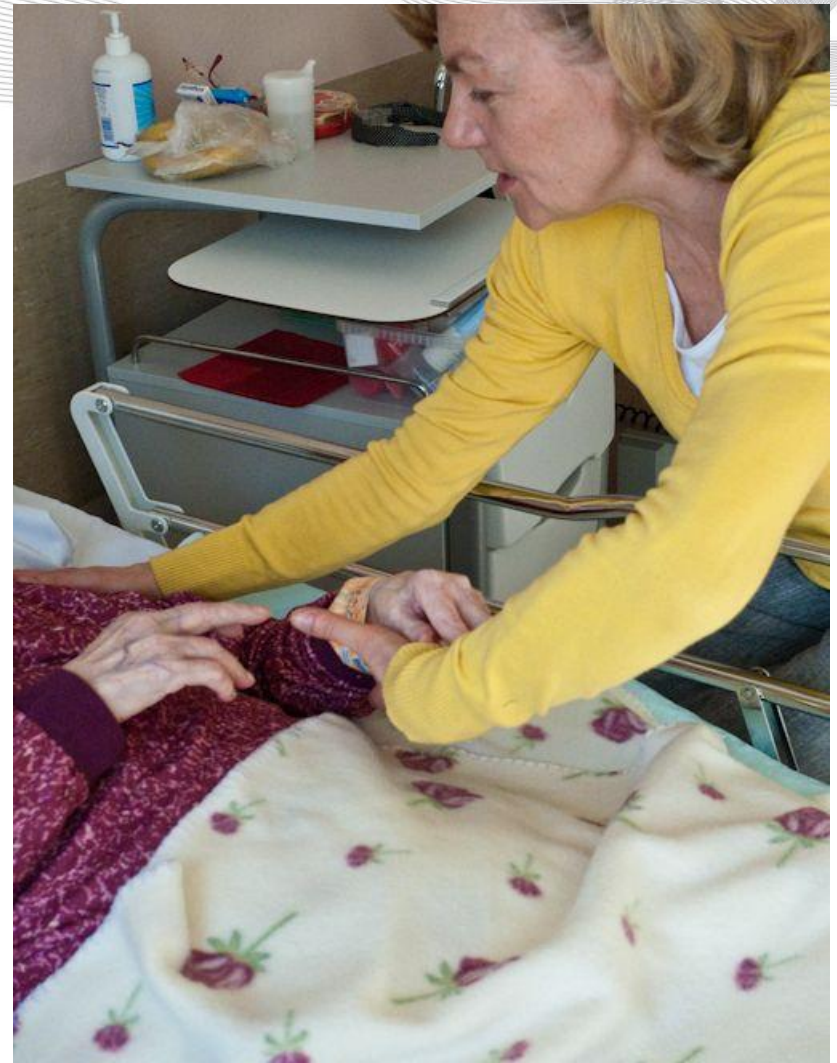
1. Orientaatio, öljyäminen ja samalle aaltopituudella asettuminen
 - Käsien rasvaaminen sormi sormelta, niistä jutteleminen ja "Kättelytanssi"



2. Käsien tanssi lorun, tarinoinnin, laulun tai hyräilyn kanssa

- Joko yksi käsi kerrallaan tai molemmat kädet yhtä aikaa.
- Liikeideoita: symmetrinen- ja epäsymmetrinen keinuttelu eri suuntiin, keskiviivan ylittävät liikeradat, pysähtynyt asento, voiman ja liikelaajuuden vaihtelut.
- Tanssi syntyy vuorovaikutuksessa, jossa molemmat aistivat toisensa liikkeen.
- Raja tanssittajan ja tanssitetavan välillä häviää.





Mitä tanssi opetti:

- Asukkaan kohtaaminen on keskeinen tekijä yhteiselle tanssille.
- Tanssi on luontevaa ja virkistävää vuodepotilaalle.
- Jokainen duetto oli erilainen, omanlainen elämys.
- Yhteinen hetki luo koreografian kuin itsestään, joka yllättää ja palkitsee molemmat osapuolet.
- Hoitajilla on luontainen, kaunis kohtaamisen ja koskettamisen taito.
- Omainen on tervetullut seuraamaan tai mukaan yhteiseen tanssiin.