



TEKSTI JAANA-MIRJAM MUSTAVUORI
KUVAT JUHA JUNTTO

Liiku itsesi vapaaksi

Jäykkyys katoaa ja kupliva ilo täyttää mielen, kun sallii itsensä liikkua vapaasti musiikin tahdissa muista välittämättä. Liike on sielun unohdettu kieli.

Seisomme ringissä suuressa salissa, jonka ikkunoista tulvi sisään valatonta kevätvaloa. Kun esittäydyn, 26 silmäparia tuijottaa minua. Jokainen tekee vuorollaan jonkun eleen ja kertoo nimensä. Toiset toistavat liikkeen ja lausuvat nimen ääneen kurossa. *Essential Motion* -viikonloppu Finnsin kansanopistolla Espoossa on alkanut. Kurssiesitteen mukaan *Essential Motion* tarjoaa syvällistä ymmärrystä kehosta ja liikkumisesta, omasta itsestä ja vuorovaikutuksesta. Pääopettaja on amerikkalainen **Karen Roeper**, ja toisena opettajana toimii ruotsalainen **Mia Rossetti**. Karen on tanssija, liiketerapeutti ja Rosenmenetelmän opettaja. *Essential Motion* on Karenin luoma lähestymistapa liikkeeseen, ruumiillisuuteen ja ihmisyyteen.

TUNNE MAA JALKOJESI ALLA

Karen laittaa heti esittelyn jälkeen svengävää musiikkia soimaan ja saamme ohjeet liikkua vapaasti sen mukaan, miltä tuntuu. Aloitan villillä viidakkotanssilla, joka muuttuu vähitellen tangosoolon kautta hiljaiseksi paikoillaan keinumiseksi. Jokainen liikkuu omalla tyylillään muista välittämättä. Salin lattia tömisee kuin aikoinaan koulun jumputunneilla.

Puulattia tuntuu kylmältä paljaiden varpaiden alla. Muutenkin huoneessa vetää vähän. Sisäinen vuoropuhelu käynnistyy. Mitähän muut ajattelevat liikkeistäni? →

Entä jos näytän ihan pöhköltä? Sisäinen ääni rauhoittuu, kun alan seurata Karenin neuvoja olla välittämättä pään sisäisistä äänistä ja keskityn siihen, miten kehoni haluaa liikkua.

Seuraavaksi Karen pyytää meitä pysähtymään ja kääntämään huomion sisäänpäin. Sitten hän ohjaa meidät käymään läpi koko kehomme kuulostellen, miltä nyt tuntuu. Jos ajatukset tunkevat väliin, niistä saa päästää irti. Huomaan, että oikea ja vasen puoli tuntuvat erilaisilta. Yläselkä on jäykkä.

OMAKSI ITSEKSI

Vapaan liikkumisen ja oman kehon kuuntelun jälkeen istuudumme rinkiin lattialle. Karen lukee ääneen **Rumin** runon oikein ja väärin tekemisen tuolla puolen olevasta tilasta. Sitten hän haluaa kuulla, miltä meistä tuntuu. Muutamat rohkeat pyytävät puhevuoron. ”Kyse on jakamisesta. Voimme oppia toisiltamme paljon”, Karen sanoo.

Nuori nainen pohtii, mitä muut häneestä ajattelevat. Tummatukkainen mies sanoo tuntevansa itsensä ujoksi näin monen naisen seurassa. Keski-ikäinen rouva kertoo häpeävänsä omaa ruumistaan ja sen aistillisuutta. Keskustelemme hetken näistä tuntemuksista. Karenin mukaan tunteet saavat olla sellaisia kuin ovat. Mitään ei tarvitse muuttaa. Kaikki tunteet kuuluvat elämään.

Viikonlopun aikana liikumme moninaisten harjoitusten ja hiljaisten hetkien kautta kohti suurempaa itsetuntemusta, rentoutta ja kehollista vapautta. Osa harjoituksista tehdään itseksensä, osa pienryhmissä. Välil-

ESSENTIAL MOTION SOPII SINULLE, JOS

- tunnet itsesi jännittyneeksi ja väsyneeksi
- sinulla on kipuja
- kärsit stressistä
- haluat ennaltaehkäistä työuupumusta
- haluat syventää ymmärrystäsi kehon ja mielen yhteydestä
- haluat parantaa vuorovaikutustaitojasi
- kaipaat syvempää itsetuntemusta

”Tulin tänne oppiakseni asioita, joita voin hyödyntää työohjauksessa. Olen saanut uusia oivalluksia itsestäni ja oppinut uudella tavalla tarkkailemaan omaa ja muiden kehonkieltä.”
EEVA-MAIJA SALO, RAUMA

”Musiikki on tällä kurssilla kolmas opettaja. Kun musiikki lähtee viemään, kehoni vastaa kutsuun. Silloin en enää tarvitse ohjeita ulkopuolelta.”
AMI RÖNKÄ, KOTKA

”Olen tutustunut uteliaana omaan itseeni. Kuinka paljon enemmän olen luullut. On myös huikeaa nähdä, miten monella tavalla voimme olla ihmisiä.”
MERJA-RIITTA HÄMÄLÄINEN, LOHJA



Karen Roeper

”Olen oppinut olemaan toisia lähellä ja lukemaan toisten ihmisten eleitä ja ilmeitä. Olen myös oppinut ottamaan kontaktia ja vetäytymään, kun siltä tuntuu.”
KATI PULLI, LAPPEENRANTA

”Tämä on hyvin turvallisen tuntuinen ryhmä. Olen huomannut, että pystyn säätämään ihan eri tavalla kuin aiemmin. Tunnistan omia tarpeitani. Yhteys omaan itseeseen ei häivy, vaikka olen ryhmässä.”
MAIJA-LEENA LEHTIMÄKI, KANGASALA

”Kehoni on herännyt tällä kurssilla henkiin talviunilta. Minusta on merkityksellistä liikkua, löytää omaa liikettä ja omaa olemista. Täällä on niin yksinkertaista päästää irti suorittamisesta.”
RIITTA SAARIKKO, KEMIÖ

lä tanssitaan kaikki yhdessä ja otetaan kontaktia toisiin. Sitten on taas lupa vetäytyä omiin oloihin. Pari kertaa päivässä istuudutaan rinkiin jakamaan harjoitusten esiin nostamia tunteita, ajatuksia ja aistimuksia. Ilmapiiri on lämmin, salliva ja avoin.

RENTOUS VALTAA ALAA

Karen tekee kurssin aikana muutamia yksilövalmennuksia halukkaille. Astun vuorollani puolikaressa istuvan ryhmän eteen seisomaan Karenin ja tulkin viereen. Kerron jäykästä yläselästä. Ainoan lapsen velvollisuudentuntoisuus ei jätä minua hetkekseen rauhaan. Sukellan lapsuusmuistoihini, ja tunteita alkaa nousta pintaan.

Karen kehottaa minua jännittämään selkäni niin paljon kuin pystyn. Vähitellen alan tärästä kauttaaltani, ja kehoni hakee vapauttavan vastaliikkeen. Jännitys on poissa, ja yläselkää kuumottaa. Karen kysyy: ”Miltä nyt tuntuu?” Tajuan, että kaipaen enemmän sisäistä tilaa tunteilleni ja tarpeilleni töissä, jossa ohitan helposti itseni.

Monet koulutukseen osallistujat ovat kehoterapeutteja. Joukossa on myös opettajia, kouluttajia, psykologeja ja monen muun ammatin harjoittajia. Seuraava kaikille avoin Essential Motion -viikonloppukurssi järjestetään syyskuun lopussa. Alan jo odottaa sitä. ✨

LISÄTIETOJA

- www.essential-motion.fi, www.essential-motion.com, www.miarossetti.nu
- Riitta Saarikko, 050 367 6891, riitta@aquaqi.net
- Merja-Riitta Hämäläinen, 050 527 6193, merjariitta.hamalainen@ikarosterapia.com

MILLAISIA LAATUJA ESSENTIAL MOTION SYNNYTTÄÄ?

- läsnäolon taito
- toisten ja itsen syvä kuunteleminen
- avoimuus ja myötätunto
- vastaanottavaisuus ja rohkeus
- innokkuus ja uteliaisuus
- aitous, spontaanisuus ja leikkisyys
- kunnioitus ja luottamus