

efforti

2011
5 (1)



lässä numerossa mm.:

Suomen Tanssiterapiayhdistyksen 10-vuotisjuhlaseminaari Lahdessa 28.-29.8.2010

Kuulumisia Janet Adlerin kurssilta

Haastattelu: Anna de Kuyer & Heartbeat Dans Nederland

Opiskelijoiden kokemuksia Tanssi-liiketerapian perusopinnoista Eino Roiha -instituutissa

Suomen
Tanssiterapiayhdistys r.y



Suomen Tanssiterapiayhdistys ry. on perustettu vuonna 2000. Yhdistyksen tarkoituksena on toimia tanssiterapeuttien ammatillisena verkostona ja tehdä tanssiterapiaa tunnetuksi Suomessa. Lisäksi yhdistys osallistuu tanssiterapiakoulutuksen kehittämiseen ja luo tanssiterapialle toimintaedellytyksiä. Yhdistyksen toiminnan kautta tanssiterapian ammattilaiset ja asiasta kiinnostuneet voivat vaihtaa ajatuksia ammatillisista kysymyksistä ja välittää toisilleen ajankohtaista ammatillista tietoa. Yhdistys tuottaa ja kerää materiaalia, järjestää jäsenilleen kokouksia ja koulutustilaisuuksia sekä tukee alan tutkimustoimintaa.

Effortti on tanssi-liiketerapia-alan aikakauslehti, jonka aihepiirejä ovat mm. tanssi-liiketerapian tutkimus, koulutus, kliininen käytäntö, ammatillisuus ja tanssi-liiketerapeutit.

Lehti ilmestyy kerran vuodessa. Tilaushinta v. 2011 on 10 €. Suomen Tanssiterapiayhdistys ry:n jäsenille lehti on ilmainen.

Julkaisija: Suomen Tanssiterapiayhdistys ry

www.tanssiterapia.net

Vastaava päätoimittaja ja taitto: Marko Punkanen

Toimitussihteeri: Elise Punkanen

s-posti: marko.punkanen@tanssiterapia.net

Toimitusneuvosto: Suomen Tanssiterapiayhdistyksen hallitus

ISSN-L 1799-6910

ISSN 1799-6910

©2011 Suomen Tanssiterapiayhdistys ry

EFFORTTI 2011, 5 (1)

Päätoimittajalta	1
Puheenjohtajan palsta (<i>Päivi Pylvänäinen</i>)	2
Haastattelu: Anna de Kuyer & Heartbeat Dans Nederland (<i>Marja Cantell</i>)	3
Suomen Tanssiterapiayhdistyksen 10-vuotisjuhlaseminaari (<i>Maj-Kristine Lindgren</i>)	8
<i>Juhlapuhe Suomen Tanssiterapiayhdistyksen iltajuhlaan 28.8.2010</i> (<i>Päivi Pylvänäinen</i>)	13
<i>”Keijutyttö ja sudenkorento” - kokemuksia tanssi-liiketerapian työpajasta</i> (<i>Marko Punkanen</i>)	17
Saari, hiljaisuus ja kehontieto - Kuulumisia Janet Adlerin kurssilta (<i>Päivi Pylvänäinen</i>)	20
Kokemuksia hallitustyöskentelystä (<i>Liisa Jaakonaho, Päivi Pylvänäinen ja</i> <i>Maj-Kristine Lindgren</i>)	22
Maailmanvarjo (<i>Marja Cantell</i>)	24
Kokonaisvaltaista hyvinvointia taiteen keinoin Minna Canthin Kulmasta (<i>Maarit E. Ylönen</i>)	25
Vicky Karkoun työpaja Minna Canthin Kulmassa (<i>Marko Punkanen</i>)	26
Opiskelijoiden kokemuksia tanssi-liiketerapian perusopinnoista Eino Roiha -instituutissa (<i>Sofia Laine ja Heikki Sironen</i>)	27
Ajankohtaista (<i>Marko Punkanen</i>)	34

Kannen kuva: ”Enkelit lentää matalalla”, tanssija: Emilia Vuorio, koreografia: Marianne Rouhiainen
(Lahden Kansanopisto 28.8.2010, Maj-Kristine Lindgren)

effortti

Suomen
Tanssiterapiayhdistys r.y



Päätoimittajalta

Viime vuosi oli yhdistyksellemme monella tapaa merkittävä. Saavutimme 10 vuoden iän ja juhlistimme sitä elokuussa Lahdessa juhlaseminaarilla. Juhlaseminaarin järjestäminen oli melkoinen ponnistus pienelle yhdistykselle, mutta selvisimme siitä hienosti. Osanottajia seminaarissa oli lähes 90 ja seminaarin anti oli erittäin korkeatasoinen. Osallistujilta saamamme palaute oli myös hyvin positiivista, joten tulevaisuudessa vastaavanlaisia seminaareja on varmasti luvassa lisää.

Viime vuonna myös jäsenmäärämme kasvoi merkittävästi, pääasiassa uusilla opiskelijajäsenillä. Tällä hetkellä yhdistyksen jäsenmäärä on 94. Uusien opiskelijajäsenten iso määrä selittyy sillä, että tanssi-liiketerapiakoulutus on Suomessa viime vuosina vakiintunut. Tanssi-liiketerapian perusopintoja on järjestetty vuodesta 2007 lähtien Jyväskylässä ja tänä keväänä perusopinnot aloitettiin myös Helsingissä ja Pyhäjärvellä. Tämä on hyvä asia, koska nyt halukkailla opiskelijoilla on paremmat mahdollisuudet suorittaa tanssi-liiketerapian opintoja asuinpaikastaan riippumatta. Tanssi-liiketerapian ammatilliset opinnot ovat tällä hetkellä keskittyneet Jyväskylään Eino Roiha -instituuttiin. Eino Roiha -instituutti on vuosikausia kouluttanut musiikkiterapeutteja ja tarjoaa eittämättä loistavat puitteet toteuttaa ja kehittää alamme koulutusta yhteistyössä musiikkiterapeuttien koulutuksen kanssa.

Tanssi-liiketerapia-alan opiskelijat ovatkin tärkeässä roolissa ammattialamme eteenpäin viemisen ja tulevaisuuden kannalta. Yhdistyksemme perustajajoukko on nyt kehittänyt alaa 10 vuotta ja paljon positiivisia asioita olemme saaneet aikaan. Nyt on kuitenkin tärkeää, että saamme seuraavaa sukupolvea mukaan aktiiviseen kehittämistoimintaan, sekä yhdistyksen hallitukseen että erilaisiin alan kehittämishankkeisiin.

Effortti on tästä numerosta alkaen virallistanut asemansa tanssi-liiketerapia-alan suomalaisena aikakauslehtenä. Käsikirjoituksia ja juttuehdotuksia voi lähettää päätoimittajalle.

Aurinkoista kevättä ja tapaamisiin!

M.P

Puheenjohtajan palsta

Päivi Pylvänäinen

Tämän puheenjohtajan palstan jutun kirjoittamiseen löytyi aikaa, kun olin poikkeuksellisesti kotona viettämässä toipilaspäivää 7-vuotiaan poikani kanssa. Kyselin häneltä, että mitäs kirjoitettaisiin Tanssiterapiayhdistyksen lehteen. Hän ehdotti, että kirjoita tanssista. ”No mitä siitä?”, jututin poikaani, jolla on hiukan kokemusta sekä tanssista että capoeirasta. Ekaluokkalaisen arviona hän toi esiin, että tanssi on sellaista, että siinä vaan hyöritään ja pyöritään. Capoeira on kivempaa, koska siinä pitää tehdä potkuja ja sitä askelta parin kanssa. Tanssista poika oli hahmottanut sen, että siinä olisi oleellista kuuluisaksi tuleminen, ja se ei hänestä tunnu riittävältä tekemään harjoittelua mielekkääksi.

Ja mitä tanssiterapeutti ymmärtää tästä? Sen, että tanssi-liiketerapiassa tanssi on tärkeää, koska tanssista piti kirjoittaa. Lapsen kommenteista tulee myös kuultavaksi, miksi tanssi on tärkeää. Ei siksi, että tullaan kuuluisiksi, eikä tarkeys löydy siitäkään, että vaan pyöritään ja hyöritään. Lapsi hahmottaa selkeästi sen, että liike – oli se sitten tanssia tai jotakin muuta – tulee mielekkääksi, kun siihen on löydettävissä motivaatio ja mieli. Tanssi-liiketerapeutin työtehtävänä on auttaa ihmisiä huomaamaan, mikä tuo heille tanssiin motivaation ja mielen. Se voi olla se, että saa kehoa hallintaansa, pystyy vaikkapa tekemään sen capoeirasta lainatun askelen tai potkun. Motivaatio ja mieli, merkityksellisyys voi löytyä siitä, kun huomaa, että tanssin kautta pääseen yhteiseen tekemiseen, vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen toisen kanssa. Keho on meidän olemassaolossamme ja toiminnassamme niin perustavanlaatuisen tärkeä, että pienetkin käänteet siihen suntaan, että kehon liikuttamiseen, aistimiseen ja tuntemiseen löytyy kiinnostumista, ovat meille elämää, toimimista ja kehittymistä vahvistavia.

Tämä kiinnostuminen kehosta ja sen voinnista on suomalaisessa yhteiskunnassa ja kulttuurissa joskus kummallisella tavalla ilmenevä asia. Tammikuulla 2011 YLEn uutisissa oli juttu siitä, kuinka työpaikoilla on aktivoitunut teettämään työntekijöillä kuntotestejä, jotta he motivoituisivat huolehtimaan kunnostaan ja terveydestään. Ennakoivaa terveydenhuoltoa. Taas tullaan kysymykseen siitä, mikä motivoi liikkumiseen ja kehon huomioimiseen. Jotkut motivoituvat itseytensä huomioimiseen suorittamisen ja normeihin vertaamisen kautta. Mutta entäpä, jos se ei tunnukaan mielekkäältä, vaan kuntotestausidea tuo vaan yhden säkin lisää arkipäivän lastiin käsiteltäväksi? Jos kuntotesti tuntuu yhtä typerältä kuin ”pyöriminen ja hyöriminen”, tai jos huomaa vastustavansa sitä, että kehossaankin pitäisi olla normistandardin mukainen? Tai ahdistuu siitä, kun numerotkin näyttävät sen, minkä jo jotenkin tiesi, että keho on heikossa iskussa? Ja entäs se, jos kuntotesti osoittaa kunnan olevan hyvä, mutta silti ei ole olossaan ja kehossaan hyvä ja mielekäs olla?

Minun ymmärtääkseni ratkaisuja olisi viisasta etsiä siitä suunnasta, että kiinnostuttaisiin kehosta elävänä elämämme tilana ja toimijana. Arvostetaan kehoa, ollaan sen kanssa yhteistyössä sen sijaan, että vertaamme, arvioimme ja vaadimme keholtamme kuin kysymyksessä olisi koneen suorituskyky. Ihmiset ovat eläviä olentoja, ja se on varsin ihmeellinen ilmiö. Elävällä ihmisellä on historiansa, nykyhetkensä ja tulevaisuutensa, ja nämä kaikki vaikuttavat ja tuntuvat kehossa. Kiinnostukaamme siitä. Nämä kokemukset ajassa ja ajasta voivat olla yksi seikka, joiden tutkiminen motivoi liikkumista ja tanssia.

Haastattelu: Anna de Kuyer & Heartbeat Dans Nederland

Marja Cantell

Anna de Kuyer'in haastattelun taustalla on syyskuinen muuttoni Hollantiin, Groningenin kaupunkiin (reilu 2 tuntia junalla Amsterdamista pohjoiseen). Etsin täällä heti tanssi- ja liiketerapeutti kolleegaa; minua onnisti sillä paikallisen kirjaston infopisteestä löytyi esite jossa Anna de Kuyer kutsui mukaan tanssiteatteriinsa ja erilaisille tanssiliikekursseille. Ilmoittauduinkin mukaan 15 viikkoa kestäväälle Energetic Dance -kurssille (kts. Tarkemmin hearbeat-dans.nl). Kurssipaikkana on läheisen kaupunginosan viihtyisä liikuntasali. Anna ajaa sinne asuinkylältään pakettiautolla (kyydissään kalliit äänentoistolaitteet), jonka kyljessä lukee komeasti: 'Heartbeat Dans Nederland'. Kurssilaisina meitä on tusina eri-ikäistä naista ja miestä, olen "uusi tulokas" verrattuna muihin jotka ovat käyneet Annan tunneilla jo aikaisemminkin. Annan opetus pohjautuu Labanin liikelaatuihin, kullakin tanssikerralla aiheena on joku sovellus, kuten 'aika' – kokeilemme miten hitaasti vs. nopeasti liikkuminen käy yhteen oman sen hetkisen sisäisen maailman ja musiikin kanssa. Luonnollisesti halusin tietää enemmän Annan koulutuksesta ja ajatuksista liittyen tanssiin, joten sovimme haastattelun joka on nyt tässä, jaettavana suomalaisten kolleegoiden kanssa. (Koska Anna vastasi kysymyksiini hollanniksi, haastattelu toimi myös tehokkaana hollanninkielen harjoitteluna minulle!)

Miten tanssi tuli elämäsi ja miten olet kouluttautunut?

Harrastin lapsuudessani, 10-16 vuotiaana, jazztanssia. Sen jälkeen en tanssinut ollenkaan moneen vuoteen. Kolmikymppisenä aloitin intensiivisen paritanssiharrastuksen ('ballroomdans'). Osallistuin kilpailuihinkin

mutta huomasin ettei se tyydyttänyt minua. Tanssi jäi liian ulkokohtaiseksi. Aloitin tanssimisen tanssija/koreografi Peggy Seelig'in (kts. Verkkosivut) johdolla Groningenissa, ja tanssin hänen teoksissaan. Sitä kautta tajusin että se mitä tarvitsen enemmän on tanssi-ilmaisu ja -improvisaatio. -Että tanssi saa muotonsa sisältä päin, ja toimii sitä kautta tunteiden ilmaisijana, teemana, värinä tuoksuna, jne.

Vuonna 2001 aloin osallistua Gabrielle Rothin 5-Rytmin työpajoihin. Opettajina Hollannissa ja Belgiassa olivat Susanna ja Ja'akov Darling Khan (kts. Verkkosivut 'School of Medicine'). 5-Rytmiä antaa mahdollisuuden tanssia sen mitä sisimmässään tuntee, sydämensä ja sielunsa ilosta!

Samana vuonna aloitin myös tanssiterapia opinnot Enschedessa. Tämän koulutuksen aikana ymmärsin yhä enemmän minulle sopivasta työskentelytavasta: halusin enemmän työskennellä tanssiterapeuttina asiakkaan tai ryhmän rytmistä ja dynamiikasta lähtien enkä ennalta suunnitellun ohjelman/ rakenteen mukaan.

Olen osallistunut myös tanssi-ilmaisun ja -improvisaation kursseille Hollannissa ja Saksassa, opettajina Maxi Hill, Marie Goemine ja Ulrike Doszmann .

Mainitsemasi opettaja-kolleegasi, Maxi Hill, Marie Goeminne ja Ulrike Doszmann, eivät ehkä ole Suomessa tunnettuja. Ymmärtääkseni he kaikki käyttävät luontoa tavalla tai toisella työssään? Esimerkiksi, yksi Ulrike Doszman'in koreografia on kuvattu kesäisessä maisemassa joka näyttää mielestäni vähän suomalaiselta (kts. Verkkosivut 'buitenkunst')!? Miten kuvailisit sitä mitä olet oppinut heiltä?

Kukaan näistä kolmesta opettajastani ei ole koulutukseltaan tanssiterapeutti, heidän taustanaan on moderni tanssi ja he kaikki vetävät esiintyviä tanssiryhmiä – kuten minä itsekkin. Maxi Hill'ltä opin miten 'päästää irti', rentoutua, ja miten vähemmän voi olla enemmän ("less is more"). Jos yrittää liikaa, tanssin merkitys ja tarkoitus tulevat epäselviksi. Käyttäessään yksinkertaista tapaa asioiden esiintuomiseksi, tanssin sanoma on päivänselvä. Marie Goeminne opetti minulle luonnossa liikkumista. Liikun silmät peitettynä luonnossa ja tehtävänäni oli löytää tieni takaisin metsästä. Minun piti käyttää kaikkia aistejani eteenpäin päästäkseni. Se ei ollut minusta ollenkaan ahdistavaa koska opin prosessin aikana ottamaan vastuun kaikesta siitä mitä tein. Opin tanssimaan yhteydessä puihin, maahan, lehtiin ja ilmaan. Tämä kokemus syvensi ymmärrystäni intuition merkityksestä. Ulrike Doszman opetti minulle liikkumisesta ja tanssimisesta eri tasoilla (korkealla, keskitasolla ja alhaalla) ja paljon perustyöskentelyn tekniikasta. Sitä kautta ymmärsin miten yhteen tanssiin/hetkeen voi mahtua koko elämäni. Minun työskentelytapani on varmasti rikastunut näiden kolmen naisen kautta. Henkilökohtainen kokemukseni vaikuttaa suuresti siihen miten työskentelen omien ryhmieni kanssa.

Mikä on ollut koulutuksessasi tärkein asia joka yhä vaikuttaa työssäsi?

Tanssiterapiakoulutukseni aikana tulin yhä tietoisemmaksi omasta visiostani ja työtavoistani. Siinä vaiheessa opintojani kun koin ettei se vastannut odotuksiani tai tuntunut toimivan, jouduin miettimään millaista koulutusta itse haluaisin antaa. Tanssija, kurssilainen ja asiakas on minulle tärkein lähtökohta. Olen intuitiivinen ja sensitiivinen, myös työssäni.



"Dansdag op Schiermonnikoog" – Vuosittainen tanssipäivä Schiermonnikoog-saarella, Groningenin lähellä. Kuva: Anna de Kuyser

Työskennellessäni yksilöiden tai ryhmien kanssa, käytän näitä kahta ominaispiirrettäni pyrkiessäni ymmärtämään "mistä oikein on kysymys". Tanssiterapiakouluksessani en oppinut kuuntelemaan itseäni vaan noudattamaan ennalta suunniteltua ohjelmaa jota terapeutti toteuttaa. Tuntui ettei liikkujan tarpeita ja terapeutin intuitiota voinut liittää tähän malliin. Joidenkin koulutuksessa olleiden mielestä tämä lähestymistapa on hyvä, toisten mielestä se tuntuu kahlitsevalta. He tarvitsevat enemmän tilaa (speelruimte), koska heidän elämänsä on aina ollut ohjelmoitua. Opintojeni aikana en ikävä kyllä saanut kokemusta näistä kummastakin työskentelytavasta ja se on mielestäni suuri puute. Onneksi minulla on toinenkin koulutus (ammattikorkeakoulututkinto, terveydenhuollon alalla). Sen aikana opin tuntemaan itseni niin että luotan yhä enemmän omiin luontaisiin taipumuksiini jotka auttavat minua nyt työssäni.

Mielestäni kaikilla on rytmitaju ja kyky tanssia. Voin työssäni – tanssin avulla – koskettaa ihmisiä, tanssi/liike tekee iloiseksi ja yhdistää ihmisiä, se vie toiseen mielentilaan ja näen sen tervehdyttävän vaikutuksen.

Vuonna 2003 aloitit ensimmäisen tanssiterapia ryhmäsi. Kertoisitko vähän enemmän siitä, ja olisi mielenkiintoista kuulla myös muista sen jälkeen vetämistäsi ryhmistä?

Ensimmäinen tanssiterapiaryhmäni oli 2003, Groningenin läänin pohjoispuolella, maaseudulla. Ryhmässä oli 10 naista, iältään 30-60 vuotiaita. He olivat 'maalaisnaisia', hyvin konservatiiviselta kristilliseltä alueelta, ja ryhmä oli heidän ensimmäinen tanssikokemuksensa! Heille avautui uusi maailma. Palautteena kuulin kuinka tanssi oli avartanut heidän maailmaansa ja tehnyt assertiivisemmaksi, uskaltamaan sanoa mitä he halusivat, ja tulla enemmän nähdyksi omana itsenään. Osa osallistujista kävi myös psykoterapiassa, ja tämä yhdistelmä verbaalista ja tanssillista työskentelyä sopi hienosti heille. Vuonna 2004 aloitin myös ryhmän Groningenin kaupungin alueella, ja siitä lähtien olen vetänyt 2-3 ryhmää ja erilaisia tanssiaiheisia päiviä joka lukukausi. Kaupungissa ryhmät ovat erilaisia kuin ne joita vedän maaseudulla. Kaupungin ryhmäläisillä on enemmän kokemusta tanssista ja kehotyöskentelystä (esim. Jooga, aerobics and tai chi) ja he hakeutuvat ryhmiin enemmänkin rentoutumaan kuin terapiaan. He tunnistavat tanssin terapeutin merkityksen ja vaikutuksen mutteivat halua leimautua terapian tarpeessa oleviksi. Vedän myös ryhmiä joiden tarkoituksena on tanssiesitys. Tällaisen ryhmän motiivina on siis selkeästi tanssiesitykseen tähtäävä prosessi. Tanssiesitysteni aihe on aina emotionaalinen, henkilökohtainen ja intensiivinen (esimerkiksi valta ja alistaminen, terveys, dementia, prostituutio) ja pyydän tanssijoita miettimään

omia emootioitaan ja kokemuksiaan näihin aiheisiin liittyen. Näistä aineksista työstämme esityksen.

Anna, jakaisitko joitain muistorikkaita hetkiä/muistoja opetusuraltasi, terapeuttina, tanssijana ja koreografina?

Havainnoin ihmisen liikkumista, kunkin yksilöllistä tapaa liikkua. Ihmiset joko liikkuvat, liikuttuvat tai eivät, kiinnostuksensa mukaan. Havainnoin sen eron aina sillä tanssi ei koskaan valehtelee. Ja se on juuri se joka koskettaa minua. Ihmiset ovat rehellisiä tanssissaan. Myös jos he pidättelevät tai pitävät sisällään jotain; tanssissa sekin tulee näkyviin. Heti kun ihmiset alkavat liikkua, myös heidän sisäinen maailmansa alkaa liikkua. Tanssi tekee meistä näkyvän. Joskus liikkeessaan saa kosketuksen itseensä niin syvästi että liikuttuu – liikkuu sisäisen maailmansa. Asiat tulevat näkyviksi, myös emootiot löytävät oman sävynsä, voimansa. Kun yksilö kiinnostuu omasta sisäisestä kokemuksestaan, se tekee hänestä kykenevämmän seisomaan omilla jaloillaan, huomaamaan ja löytämään sen mitä hän todella haluaa. Näin tanssi on osa heidän henkilökohtaista kehitystään. Tätä prosessia minulla on etuoikeus todistaa.

Vuosittain valmistan tanssiteatteriesityksen. Sitä voisi kutsua myös fyysiseksi teatteriksi. Valitsen siihen joukon tanssijoita ryhmistäni. Esitysprosessin luomiseen kuuluu se että pyydän tanssijoita sitoutumaan esityksen teemaan: he saavat 'kotitehtäväkseen' selvittää mikä heidän oma osuutensa on esityksen teemassa. 7-9 kuukauden jälkeen meillä on esitys joka on tarkoitus jakaa yleisön kanssa. Ja tämä prosessi rakentuu juuri siihen ajatukseen että tanssijat itse ovat osallisia ja osallistuneet luomisprosessiin intensiivisellä tavalla. Tällä kokemuksella on parantava voima, se on itsensä löytämisen prosessi.



"Ademtocht" - "Henkäys" on tarina siitä kuinka hengittäminen on kuin punos joka sitoo sielun ruumiiseemme. Kuva: Fred Reiffers

Minusta on myös hienoa kuulla että esityksissäni ihmiset liikuttuvat, joko tanssijana tai katsojana. Ihmiset tulevat mukaan vedetyiksi tarinaan ja emotiot ovat tunnistettavissa ja kosketeltavissa. Minun suuri esikuvani on Pina Bausch, hänen uteliaisuutensa ei liity siihen 'Kuinka tanssija liikkuu', vaan 'Miksi'. Tämä on ydinkysymys joka ikään kuin virittää uudenlaisen suhteen yksilön sisäiseen maailmaan.

Millaista on tanssiterapeuttien yhteistyö Hollannissa?

En tunne Hollannissa oikeastaan muita tanssiterapeutteja. Omalla seudullani (Groningenin lääni) on toinen opettaja joka käyttää myös tanssia terapiamuotona. Mutta Hollannissa tämä ala ei oikein toimi sillä ihmiset eivät halua sitä terapiana vaan ennemminkin vapaa-ajantoimintana. Minulla ei siis ole yhteyttä muihin tanssiterapeutteihin mikä on todella harmi sekä tälle alalle että itselleni terapeutina. Ja myös loppujen lopuksi itse osallistujille/asiakkaille. Voisin kehittää ja syventää ammattitaitoani työnohjauksessa,

työpajoissa jne. Teen kuitenkin yhteistyötä kehopsykoterapeutin kanssa joka lähettää minulle joskus asiakkaita joille tanssiterapia tuntuu sopivalta työskentelymuodolta. Tämän kollegan kanssa jaamme siis työtämme.

Tarvitaan syvällistä kulttuurin ymmärrystä ja tietämystä jotta tanssiterapia tulisi enemmän ihmisten tietoisuuteen. Jokainen tekee työtä omalla saarekkeellaan. Olisi hienoa koota voimat yhteen, ja saavuttaa status psykoterapian- ja terveydenhoitoalalla. Jos muissa maissa tämä ala on kehittyneempi, voisimme siitä toivottavasti ottaa oppia. Olen utelias/kiinnostunut muista ihmisistä, vaihtaisin jatkossa mielelläni kokemuksia suomalaisten kollegojen kanssa.

Olen kiinnostunut Hollannin tanssiterapiayhdistyksestä (NVDAT) ja vaihtoehtoterapiayhdistyksestä (FVB). Oletko niiden jäsen?

Olen kummankin jäsen, mutta koska lopetin koulutuksen Enschedessa ennen kuin sain diploman, en voi olla FVB:n täysjäsen. (Marjan lisäys: Hollannin Tanssiterapiayhdistys on osa laajempaa kansallista luovien- ja vaihtoehtoterapioiden järjestöä johon myös musiikki-, draama-, kuvataideterapia sekä psykomotorinen terapia kuuluvat).

Huomasin ettet ole vielä kertonut omasta yrityksestäsi, musiikkituotteista, kertoisitko niistä jotain? Entä työsi kuvataiteilijana, onko se sinulle tapa löytää inspiraatio, tasapaino ja rentoutua?

Syyskuussa 2003 aloitin ensimmäisen tanssiterapiaryhmäni. Pari vuotta myöhemmin, elokuussa 2005 sanouduin irti vakituisesta työpaikastani ja perustin oman, rekisteröidyn firman. Siitä hetkestä lähtien heittäydyin täysillä tanssin maailman vietäväksi.

Minulla oli lukukausia jolloin vedin 5-6 ryhmää ja se oli todella työntäyteistä aikaa. Tanssiesitykset koostuivat aina koreografioista joissa oli mukana kurssilaisiani. Näistä esityksistä tuli ikään kuin 'kruunaus' heidän tekemälleen henkilökohtaiselle työlle. Tämä on minulle kutkuttava prosessi sillä prosessissa mukana olevilla on uskomaton 'draivi', he janoavat oppia elämästä ja itsestään liikkumalla. Kukin osallistuja on omalla tavallaan erityinen, osa koreografiaa. Tämä prosesi liikuttaa minua suunnattomasti ja on aina osa koreografioitamme. Ja tämä sama liikkeen ainutlaatuisuus on myös aiheena kuvataiteessani. Liike ikään kuin löytää tiensä ja seikkailee maalauksiini. Maalauksissa näkyy se mikä on liikkeen ydinasia, sen merkitys kristallisoituu. Joskus työskentelen ryhmän kanssa koko viikonlopun keskittyen samaan teemaan. Silloin käytän maalaamista myös interventiona, kokemusten integroijana. Se on samaan aikaan myös siis irtipäästämistä toisella tasolla.

Miten pidät huolta itsestäsi työn vastapainona?

Siis oma siltani inspiraation, tasapainon ja virkistäytymisen välillä! Iän mukana (olen nyt 50), palaudun hitaammin vaativista haasteista mutta innostukseni ja intohimoni tanssiin auttaa minua aina selviytymään. Minun innostukseni kumpuaa ihmisten havainnoinnista. Kun joku liikkuu, hänen sisäinen maailmansa liikkuu myös. Mikään ei voi silloin jäädä paikoilleen, mikään ei enää silloin näyttäydy samana. Päälaesta sormenpäihin ja varpasiin, kaikki liikkuu, ekstaasissa tai hiljaisuudessa. Se mikä liikuuttaa minua on se yllätys jonka koen ihmisten kanssa kun he kokevat että tanssi muuttaa heidän elämäänsä, antaa väriä ja iloa elämään.

Omaksi virkistäytymisekseni kuntoilen säännöllisesti 2-3 kertaa viikossa. Kyllästyn pian liian yksitoikkoiseen harjoitteluun joten sen vuoksi yritän muokata siitä itselleni mielenkiintoista. Tekee minulle hyvää tuntea kehoni eläväksi ja terveeksi. Olen viisikymppinen ja tunnen että kehoni tarvitsee enemmän huolenpitoa. Työskentelen kehollani mutta päässäni tuntuu tyhjältä. Sen vuoksi tarvitsen paljon unta, "aikaa katsella peltojen yli". Asun maaseudulla, peltujen keskellä, avoin horisontti maisemanani. Siellä koen myös lataavani kehoani ja mieltäni niin että on taas tilaa uusille inspiraatioille.



"Zij deugt" ~ "Hän on ok". Koreografian tarina on naiseuden hyveistä, puhtaudesta, huolenpidosta, uhrautumisesta, ja siitä kuinka olla vapaa nykymaailmassa. Onko sellaisia hyveitä yhä olemassa?

Kuva: Fred Reiffers

Linkkejä:

<http://www.heartbeat-dans.nl/>

<http://www.peggyseelig.nl>

<http://www.dansenbalans.nl/MethodeCQuerido.htm>

<http://schoolofmovementmedicine.com/video.php>

http://www.shapeshift.co.uk/viisi_rytmia.htm

<http://www.buitenkunst.nl/paginas/medewerkers/pgn/maxihill.htm>

<http://www.dekwekerij.nl/index.php?pid=16>

<http://www.nvdat.nl/>

<https://www.vakttherapie.nl>

Suomen Tanssiterapiayhdistyksen 10-vuotisjuhlaseminaari

Maj-Kristine Lindgren

Seminaarin taustaa

Tin Tin Tangossa Helsingin Töölössä 25.9.2007 kokoontui muutama suomalainen tanssiterapeutti pohtimaan Suomen tanssiterapiayhdistyksen koulutustoimintaa. Kokouksen muistiinpanoista saa häivähdyksen myös 10-vuotisjuhlaseminaarin suunnittelusta. Alkusuunnitelmissa oli mukana sekä festivaalitunnelman nostatusta esityksillä että tanssiterapeuttikouluttajien kutsumista eri elämäntien tiimoilta koostuviin työpajoihin. Juhlalle mietittiin teemaa ja nimeä ja ehdotettiin työryhmän perustamista seminaarin organisoimiseksi. Syksyn mittaan ideointi oli siirretty mind mapiin hankkeen havainnollistamiseksi yhdistyksen hallitukselle; lokerot rahoitukselle, tiedotukselle, kutsuille, asiantuntijaluennoille, aihealueille, työpajoille ja JUHLALLE.

Askel askeleelta seminaari alkoi rakentua järjestelijöiden mielessä ja toimien kautta, vaikka taloudellista tukea ei anomuksista huolimatta saatukaan. Alustava ohjelmarunko valmistui jo varhain, vuosi ennen seminaaria. Työpajojen pitäjät piti löytää ajoissa, jotta heille jäisi riittävästi aikaa sisällön työstämiseen. Juhlan pääpuhujaksi lupautui Suomessa usein vierailut tanssiterapeuttikonkari Marcia Plevin. Suomalaiseksi puhujaksi haeskeltiin jungilaista, neurologista, tietoisuustaidollista osaaajaa, mutta kaikki aikataulut eivät täsmänneet, vaikka luentopyynnöt esitettiin lähes vuotta aiemmin.

Budjetin laatiminen oli haaste, pitihän uskaltaa arvioida sekä kutsuttujen luennoijien palkkiot ja matkakulut, tilavuokrat, ruokailukustannukset ja sitten vakaasti uskoa, että koko suunnitelma olisi niin puoleensavetävä, että suomalaiset

tanssiterapeutit matkaavat viikonlopun viettoon kollegoiden pariin. Seminaarin mainostamiseen käytettiin sähköistä viestintää, kun ensin tarvittavat yhteystiedot oli kerätty; tietoa lähetettiin yli 50 eri yhdistykselle ja tanssiterapian viiteryhmälle. Juhlaseminaarin työryhmän kokoonpano oli: Päivi Pylvänäinen, Marko Punkanen, Auli Kurvinen, Tiina Granö, Marjo Heinonen, Riikka Kamunen, Liisa Jaakonaho, Maj Lindgren ja Katriina Hyvönen. Lahdessa kevään ja kesän 2010 aikana järjestelyjä tekivät myös opiskelijajäsenet Marita Kaijanen ja Meeri Turunen. Jokaisella oli oma vastuualue ja muistilistoja eri vaiheista oli monia. Yhteyksiä eri puolille oli yllättävän paljon, esiintyjistä Lahden kartan hankkimiseen seminaarikansion väliin. Unohtamatta iltajuhlan koristelua ja juhla juomien hankkimista. Välivaiheiden kautta ensimmäinen suomalainen tanssiterapian ”suurtahtuma” konkretisoitui menestyksellisesti elokuussa 2010.

Seminaarin tavoitteet

Yhdistyksen hallitus hahmotteli seminaarin tavoitteiksi koota suomalaisia ja ulkomaisia tanssi-liiketerapian asiantuntijoita kertomaan tanssi-liiketerapiasta tavalla, joka puhuttelee sekä alalla työskenteleviä että muita ihmisten hyvinvoinnin, mielenterveyden ja vuorovaikutuksen parissa toimivia ammattilaisia. Tanssiterapian poikketieteellisyyttä ajateltiin korostettavan tanssin, liikkeen, neurologian ja filosofian näkökulmin. Teemoiksi muodostui siis

** tanssi-liiketerapian erityisanti*

työskentelyotteena

** hyvinvoinnin näkökulma, voimavarojen tukeminen*

** mitä uutta tai hukassa ollutta, unohdettua voi tanssi-liiketerapian avulla tavoittaa*

** miten tämä käytännön työssä toteutuu – tietoa erilaisista asiakasryhmistä*

Ajatuksena oli yhdistää teoriaa ja käytäntöä, mahdollistaa osallistujille monipuolinen kuva tanssi-liiketerapian sovellusmahdollisuuksista ja sen teoriataustasta.

Seminaarin pitopaikkakunnaksi päätyi Lahti ja Marko Punkanen neuvotteli Lahden Kansanopiston kanssa kokonaispaketin, joka mahtui yhdistyksen budjettiin ja sopi aikatauluun.

MARCIA PLEVIN, PÄÄLUENNOITSIJA
Moving in Response to Change: The Challenge of Dance Movement Therapy
"The transformative container in the varied settings we work in"

Marcia Plevin (Italia / USA) on koreografi, tanssi- ja liiketerapeutti sekä psykologi. Hän toimii opettajana ja työnohjaajana Art Therapy Italiana'n nelivuotisessa koulutuksessa. Marcia on Italian ammatillisen tanssiterapiayhdistyksen jäsen ja työnohjaaja sekä Amerikan tanssiterapiayhdistyksen Academy of Dance Therapy (BC-DMT) jäsen ja työnohjaaja. Marcia on ollut perustamassa Luovan Liikkeen (Creativa Movement) koulutusohjelmaa.. Plevin on toiminut kouluttajana eri maissa mm. Suomessa, Turkissa ja Yhdysvalloissa.

Marcia Plevin avasi seminaarin historiallisella katsauksella tanssi-liiketerapiaan, sen traditionaaliseen taustaan, tanssin orgaanisesta yhteydestä yksilön ja yhteisön välissä: "tanssi oli alun perin heimon palveluksessa". Hän kuvasi lavealla siveltimellä tanssiterapian intuitiiviset ja aikaansa edellä olleet pioneerit, jotka olivat osanneet kehollisesti "aavistaa" nyt tieteelliseksi todeksi



"The transformative container in the varied settings we work in" Marcia Plevin pitämässä lauantain pääluentoa.

Kuva: Maj-Kristine Lindgren

todennetut ihmiskehon perinnölliset ominaisuudet, kuten peilisolut ja sitä kautta kehollisen transferenssin, somaattisen/kinesteettisen empatian olemassaolon. Plevin pohti tanssi-liiketerapian muuttuneita käytäntöjä. Nykymaailmassa tanssiterapeutti voi olla tekemässä työtään niin luostarissa kuin maanjäristyksen uhrienkin auttajana, yhtä lailla lasten syöpäosastolla sairaalassa. Terapiasession turvalliset, traditionaaliset rajat ja säännöt muuttuvat näissä olosuhteissa tavoilla, jotka vaativat tutkimaan terapeutin ammatillista työskentelyä uusin määritelmin.

Marcia Plevin korosti tanssi-liiketerapeutin omaa "sisäistä ilmastoja", luomaansa käsitettä CORPO AMBIENTE eli BODY/MIND ENVIRONMENT, termiä, jolla hän kuvasi terapeutin kokonaisvaltaista terapeuttisessa suhteessa olemista. Tanssi-liiketerapeutin oma keho toimii terapiassa potentiaalisen tilan luoja, luoden ilmapiirin, jossa terapiassa oleva henkilö/ryhmä voi saada kokemuksen kokemustensa integraatiosta, organisoitumisesta ja todellisen itsen peilaamisesta. Tässä vaativassa tehtävässä on tärkeä tunnistaa Plevinin väite, että terapeutin

sisäinen ilmapiiri heijastuu/tunkee läpi ulkoiseen ilmapiiriin. Keskeistä on Plevinin mukaan tanssi-liiketerapeutin kehollinen viisaus, herkkyys tunnistaa kehollista vastatransferenssia/tuntemuksia monella tasolla ja antaa sen heijastella terapian sisältöä, ollen samalla tietoisena omista rajoistaan ja pysyä turvallisena session kannattelijana. Tämä kaikki edellyttää tanssi-liiketerapeutilta paljon kehollista harjoittelua koko työuran ajan. Omien kehollisten kokemusten jakaminen työnohjauksessa, oman kehomielen aktiivinen huolehtiminen, metaforatyöskentelyn sinnikäs opettelu ovat kaikki olennaisia osia ammattitaitoa. Marcia korosti myös sitä, että kehollinen viesti haluaa tulla verbalisoiduksi, ympärillä leijuvat sanat muuttua ääneksi.

Marcia Plevin piti myös kaksi samansisältöistä workshoppia, joiden nimenä oli "The development of the embodied therapist; a journey of discovery". Kahdella workshopilla seminarian suunnittelijat yrittivät taata sen, että jokainen osallistuja pystyy osallistumaan halutessaan Plevinin session. Ryhmät olivatkin täysiä.

SUOMALAISTA TANSSI-LIIKETERAPIAA TYÖPAJOISSA

Suomalaiset tanssi-liiketerapeutit pitivät työpajoja iltapäivän aikana usealta eri alueelta. Helena Ryyänen veti työpajan tanssi-liiketerapian perusteista, "Kehossa kevyemmin – tutustu tanssi- ja liiketerapiaan". Auli Kurvisen osuudessa saatiin jaettua kokemuksia erityistä tukea tarvitsevien lasten tanssi- ja liiketerapiasta, sen erityispiirteistä.

Päivi Pylvänäinen ja Hannamari Tikkala pitivät työpajan "TLT aikuispsykiatriassa – Voimavaroja ja hyväksyntää kehollisuuden kautta". Ikäihmisten kanssa tehtävää tanssi-liiketerapiaa avasivat Anneli Hartikainen ja Sari Lehtinen, mukanaan muusikko Marjo Liikala.

ILTAJUHLA

Iltajuhlaa varten oli voimistelusalit muutettu valkoisiin pöytäliinoin ja koristuksin juhavaksi, tanssilattiatilaa unohtamatta. Juhlan avasivat Marko Punkanen ja Heikki Lempiäinen hausalla kehollisella shamppanjalasin kohotustanssilla. Päivi Pylvänäinen oli koonnut vaiherikkaan ja kiinnostavan Suomen tanssiterapiayhdistyksen historian. Minja Mertanen ja Pyry Kääriä esittivät vaikuttavan buto-tanssiesityksen. Marianne Rouhaisen vaikuttavan koreografian "Enkelit lentää matalalla" tanssi Emilia Vuorio erittäin koskettavasti.

Maittavan juhlapäivällisen jälkeen tanssiterapeutit pöllähtivät antaumuksella tanssimaan live bändin svengaavan rokkihenken musiikin mukaan.

TOINEN PÄÄLUENTO JA SUOMALAISEN TANSSI-LIIKETERAPIAN ESITTELYÄ

Toinen seminaaripäivä alkoi kehollisella herättelyllä, joista vastasivat Riitta Ojala ja Liisa Jaakonaho. Seuraavaksi päästiin luentojen pariin: seminaarin toisen pääluennon piti Jaakko Erkkilä, joka on Jyväskylän yliopiston musiikin laitoksen johtaja ja musiikkiterapian professori. Hän on musiikkiterapeutti ja psykoterapeutti ja kehittänyt vuosia improvisaatioon perustuvia musiikkiterapiakäytänteitä psykodynaamisessa viitekehyksessä. Hän on kirjoittanut lukuisia artikkeleita musiikkiterapiasta ja luennoinut ja esitelmöinyt musiikkiterapian käytänteistä, teorioista ja tutkimuksista eri puolilla maailmaa. Hän vastaa myös Jyväskylän yliopiston musiikkiterapian maisterikoulutusohjelmasta.

Jaakko Erkkilä piti erinomaisen luennon Jyväskylän yliopiston musiikintutkimuksen huippuyksikön tutkimuksesta improvisaatiopohjaisen psykodynaamisen musiikkiterapian vaikuttavuudesta depression hoidossa.



"Improvisaatio ja luovuus masennuspotilaan terapiassa"
Professori Jaakko Erkkilä pitämässä sunnuntain
pääluentoa.

Kuva: Maj-Kristine Lindgren

Luennon otsikko oli "Improvisaatio ja luovuus masennuspotilaan terapiassa". Erkkilä kertoi improvisaation perustuvan ihmisen luontaiseen taipumukseen luoda ilmaisua ja esteettisyyttä, uutta ja tarkoituksenmukaistakin. Improvisaatiossa tehdään työtä varhaisen vuorovaikutuksen maastossa, jolloin saattaa mennä pitkään, ennen kuin potilas voi uskaltautua teknisen osaamisen ensisijaisuudesta todelliseen itsensä ilmaisuun. Terapeutin ja potilaan välinen vuorovaikutus on olennaisin tekijä terapiasuhteessa. Luovista terapioista voivat Erkkilän mukaan hyötyä henkilöt, joilla on kyky symbolimuodostukseen, ja kykyä uskaltautua prosessiin, jonka tuloksena voi olla muutos. Ongelmana on, että mielenterveyden häiriöissä symbolifunktion käsittelykyky on usein alentunut. Erkkilä luento oli syvälinen ja loogisesti perusteltu kokonaisuus, jossa käytännöllinen, potilaalle konkreettista tavoitetta hahmottava ja teoreettinen, terapian etenemistä kuvaava selittävä osuus yhtyivät. Esitys oli ajatuksia- ja

toivoaherättävä myös tanssi-liiketerapian näkökulmasta, luovuuden aspektin tärkeys tuli konkreettisesti esille, samoin terapeutin liike/musiikkilaadun peilauksen tärkeys.

Paneeliin osallistuivat tanssiterapeutit (joilla kaikilla toki muutakin koulutusta) Maarit Ylönen ja Päivi Pylvänäinen Suomesta ja suomalaissyntyinen, mutta USA:ssa asuva Riitta Ojala. He reflektoivat Erkkilän luentoja ja luovuutta tanssi-liiketerapiassa omien näkemystensä ja kokemustensa kautta. Potilaan tukeminen matkallaan kohti omaa luovuutta koettiin tärkeäksi. Toimintaan sitoutuminen, joka voi kestää pitkäänkin, synnyttää mahdollisuuden luovuuden heräämiseen. Liikepolariteettien ilmaisevuudesta ja niiden laajentamisen tärkeydestä mm. depressiopotilaiden kohdalla oli puhetta. Panelistit korostivat kukin omalla tavallaan luovuuden elämää rikastavaa voimaa, symbolisuutta ja sitä, miten keho kommunikaation välittäjänä on olennainen osa luovuutta.



Paneelin jäsenet Päivi Pylvänäinen, Riitta Ojala ja
Maarit Ylönen pohtimassa luovuuden merkitystä
TLT:ssa.

Kuva: Maj-Kristine Lindgren

Kliinikkojen puheenvuoroissa valotettiin suomalaisen tanssi-liiketerapian nykytilaa monipuolisesti. Tiina Granö kertoi metaforisin kuvin ja sanoin kipupotilaan kehoitietoisuusharjoittelusta. Monelle kipu on väylä hoitoon ja osalle olemassaolon peruskokemus. Voiko kivulle silloin kääntää hetkeksi selkensä ja löytää kehostaan edes pieniä positiivisia tuntemuksia pohti Tiina. Riikka Kamunen kuvasi kokemuksia tanssi-liiketerapian käytöstä dementoituneiden vanhusten hyvinvoinnin edistämisessä. Erja Asikainen hahmotti elävästi perheneuvolan kautta asiakkaikseen tulleiden lasten tanssi-liiketerapiaa. Erja kertoi huomanneensa lapsissa sen surullisen piirteen, että vapaa, luonnollinen leikki on kadonnut usealta. Heikki Lempiäinen kertoi autismista kärsivien henkilöiden tanssikokemuksista.

PALAUTTEET JA VINKIT

Seminaarin saama palaute oli pääosin hyvin positiivista. Osanottajat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä: toteutuksen eri puolia pidettiin yleisesti ottaen hyvinä tai erittäin hyvinä. Muutamissa palautteissa toivottiin, että joissakin klinikkojen puheenvuoroissa olisi ollut enemmän käytännön tanssiterapiatyöstä kertomista. Seminaarissa ei jaettu ekologisista syistä paperille painettuja tekstejä esityksistä, tarkoitus oli toimittaa ne jälkikäteen sähköpostitse osallistujille. Jostain syystä vain muutama luennoija toimitti materiaalia jakoon, joten jokainen sai toivottavasti riittävästi muistiin merkittyjä kohtia päivistä itselleen omien muistiinpanojen, kokemusten, keskustelujen, tunnelmien kautta. Materiaalia jäi myös lehdistön raporttien kautta, seminaarin tiimoilta ilmestyi muutamia isohkoja artikkeleita, joista osa löytyy vielä netistäkin. (esim. <http://www.ess.fi/?article=294321>)

Suomen Tanssiterapiayhdistyksen 10-vuotisjuhla on siis takanapäin. Kokonaisarvio

on, että se kannatti järjestää, vaikka välillä näytti siltä, ettei osallistujia ole kuin hallitus...

Opimme tästä kokemuksesta ainakin luottavaiseksi, viime metreilläkin seminaariin ilmaantui vielä halukkaita osallistujia. Seuraavien seminaarien järjestäjille vihjeeksi, että yllättävän kauan aikaa menee muutamassa hetkessä eletyn yhteisen elämäkokemuksen järjestämiseen. Se on hauskaa, yllättävää, puurtamista vaativaa, yhteisöllistä, organisoitukykyä kysyvää, päätöksentekotaitoja vaativaa – ja kaikille tarpeellista toimintaa! Kiitos osallistujille!!



Juhlaseminaarin järjestelytyöryhmän jäseniä kokoontuneena seminaarin jälkeen.

Kuva: Maj-Kristine Lindgren

Juhlapuhe Suomen Tanssiterapiayhdistyksen iltajuhlaan 28.8.2010

Päivi Pylvänäinen

*yhdistyksen puheenjohtaja
psykologi, tanssiterapeutti*

Historiikistä

Riitta Vainio (Luovan kasvun keskus) ja Riitta Parvia ovat olleet ensimmäisiä, jotka tanssiterapiaa toivat Suomeen jo 60-70-luvulta alkaen. Heidän tekemänsä työ osaltaan on vaikuttanut siihen, että kiinnostus tanssin terapiakäyttöön alkoi levitä ja löytyi mielenkiintoa erilaisten tanssiterapiakurssien järjestämiseen. Koulutukset olivat taustana sille, että populaatiota tanssiterapiayhdistyksen perustamiseen alkoi karttua tarpeeksi. Olisi todella kiehtovaa tietää, mikä tuolloin alkuvaiheessa oli herättänyt koulutuksiin ja kursseille tulevien ihmisten mielenkiinnon ja motivaation tanssiterapian opiskeluun, mutta sitä ei olla vielä tutkittu. Se kuitenkin suurin piirtein muistetaan, mitä alkuvaiheen kurssit ja koulutukset olivat:

* Kuopio tanssii ja soi-festivaalin tanssiterapiaseminaarit, joista yksi ensimmäisistä oli vuonna 1992, kouluttajina tanssipsykoterapeutit Erna Grönlund ja Ann-Sophien Lestrum Ruotsista

* tanssiterapian kurssi JKL:n yliopiston liikuntatieteellisen opetusohjelmassa 90-luvulla

* peruskurssit TEAKissa, Hollannissa opiskelleen Birgitta Härkösen (Ruotsi) vetäminä 1994-2001 välillä.

* Birgitta muistelee, että oli kolme johdantokurssia ja kaksi jatkokoulutusta. Johdannot olivat lukuvuodet 94-95, 95-96 ja 96-97 ja sitten jatkot 97-99 ja 99-01. Vuosina 00-01 TÄYK meni läpi organisaation muutoksen ja sen takia olikin aika monta väli vuotta tanssiterapian koulutuksessa.

* Outokumpu/Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu ja Hollannissa

opiskellut Helena Ryytänen, yhdessä Annika Sarvelan kanssa 1996-2000 kevääseen

* Muutamat ulkomailla opiskelleet (Päivi Pylvänäinen, Marja Cantell, Riitta Ojala)

2000 alkoi viritä ajatus siitä, että tanssiterapiayhdistyksen toiminnan aktivoiminen olisi tarpeellista ammatillisen verkostoitumisen vuoksi. Yhdistyksen suunnittelukokous pidettiin 29.1.2000 Helsingissä. Perustamiskokous oli toukokuussa 2000.

Yhdistyksen perustaminen ei kuitenkaan ollut aivan niin yksioikoista kuin se tuossa tulee lausutuksi. Taustalla yksi nuupahtanut tanssiterapiayhdistys, jossa Riitta Parvia oli aktiivinen voima, kun yhdistystä perustettiin v. 1995. Parvia kokosi joukkoa Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen (Liikunnan) puitteissa tarjotulta tanssiterapian kurssilta. Norjassa asuvana Riitta Parvian oli vaikea saada yhdistystä Suomessa vakiinnetuttua ja tanssiterapiaan kouluttautuneita ihmisiäkin oli tuolloin vasta kovin vähän. Itse olin hiukan mukana tuon yhdistyksen toiminnassa. Se ei koskaan rekisteröitynyt, mutta se oli kuitenkin siemenenä sille, että Tanssiterapiayhdistys perustettiin sitten toisen kerran v. 2000. Se, mitä minulle jäi mukaan Riitta Parvian kanssa yhdistystoiminnasta oli se, että hän tarmokkaasti opasti siihen, kuinka tanssiterapeutti tekee oman aamuvenyttelynsä ja siten huolehtii itsestään ja omasta kehostaan - siis työnsä perustasta.

Suomalaisen tanssiterapiayhdistyksen alusta alkaen on ollut tilanne, että yhdistyksen ammattijäsenet ovat kouluttautuneet eri paikoissa: osa ammattikorkeakoulussa sosionomi AMK tutkinnossa tanssiterapiaan erikoistuen, osa ammatillisena täydennyskoulutuksena (TEAKin koulutuksen suorittaneet). Ulkomailla opiskelleet ovat suorittaneet kukin oman oppilaitoksensa koulutuksen, mutta niille yhteistä on ollut se, että ne ovat olleet kokoaikaisena opiskeluna

suoritettavia tanssiterapiatutkintoja. Ehkä osa tanssiterapiayhdistyksen perustamiskokouksessa aistittavista jännitteistä tuli tästä, että me tulimme erilaisista taustoista toimimaan yhdessä tanssiterapian työskentelytapaa edistääksemme. Itse muistan perustamiskokouksesta sen, että olin melko äskettäin palannut Yhdysvalloista omista tanssiterapiaopinnoistani ja perustamiskokouksessa toimin puheenjohtajana. Jo se roolikin jännitti jossain määrin, mutta tunsin myös jonkinmoista jännitystä tai huolta siitä, kuinka saamme yhdistyksen rekisteröityä, kuinka saamme sen pidettyä riittävän elävänä niin että se säilyy, kuinka onnistumme toimimaan eri kentillä Suomessa niin, että tanssiterapiaa päästään tekemään ja toteuttamaan. Kyllä me tosiaan olimme silloin uudessa tilanteessa: olimme kaikki äskettäin oppineet uuden työskentelymetodin ja ammatti-identiteetin, ja siinä sitä piti lähteä kuljettamaan eteen päin ja ohessa vielä ylläpitää yksi yhdistys.

Yhdistys perustettiin Helsingissä, Kulttuuritalolla 27.5.2000 Paikalla oli 23 henkilöä. Yhdistyksen ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin Helena Ryyänen. 25.6.2002 yhdistys rekisteröitiin

Nyt on selvitty kymmenen vuotta. Puheenjohtajina tänä aikana ovat toimineet Helena Ryyänen (2000-2002), Päivi Pylvänäinen (2002-2004), Maarit Ylönen (2004-2007) ja Päivi Pylvänäinen (2007-). Yhdistyksen nimi on pysynyt samana, Suomen Tanssiterapiayhdistys ry., vaikka olemmekin tanssiterapiasta puhuessamme ja kirjoittaessamme ottaneet tanssiterapia-sanan rinnalle synonyymiksi käyttöön sanan tanssi-liiketerapia (TLT). Tämä heijastelee englannin kielisessä kommunikaatiossa olevaa tapaa käyttää synonyymeina sanoja "dance therapy" ja "dance/movement therapy".

Yhdistyksen toiminta on yhteydenpitoa, tiedotusta, yhdistyksen kotisivujen ylläpitoa ja täydennyskoulutusta: kesäkurssit, seminaareja Vuosien mittaan tanssiterapiasta on järjestetty erilaisia peruskursseja, johdantoja, introja, ja näitä ovat usein olleet pitämässä yhdistyksen jäsenet. Sähköposti ja netti tehostavat tapahtumista, koulutuksista ja julkaisuista tiedottamista. Tanssiterapian kenttää rakentaa hyvin merkittävällä tavalla se, että läpi koko ajan, yhdistyksen perustamisen jälkeen, on ollut jossakin päin Suomea tanssiterapiakoulutusta käynnissä.

* Outokumpu - Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu 2000 syksystä vuoteen 2004 asti, Kaisu Riikosen, Anne Revon ja Elina Ikosen vetämänä

* TEAK tanssiterapian koulutusohjelma Helena Ryyänen vetämänä 2003-2006

* Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Eino Roiha -instituutti: peruskursseja (30 op, 1 vuosi) tammikuusta 2007 alkaen, tähän mennessä niitä on toteutunut 4; syksyllä 2010 alkaa seuraava, ja järjestävänä tahona on pelkästään Eino Roiha -instituutti. Parhaillaan Jyväskylässä on käynnissä kolmivuotiset ammatilliset opinnot 2009-2011 (90 op).

Kenttä on siis syntynyt: tanssiterapiasta kiinnostuneiden ja tanssiterapiaan kouluttautuneiden ihmisten määrä on kasvanut merkittävästi. Yhdistyksessä on nyt n. 80 jäsentä. Tanssiterapeutit vievät osaamistaan eri työorganisaatioihin ja eri aloille, riippuen siitä mikä heidän taustakoulutuksensa on. Tanssiterapeutit myös jatkokouluttautuvat, ja laajentavat osaamistaan psykoterapian koulutuksilla, mm. kouluttautumalla ratkaisukeskeiseen psykoterapiaan tai Gestalt-terapiaan.

Tulevaisuuden haasteet

tanssiterapiakentälle Suomessa, ja siten myös tanssiterapiayhdistykselle ovat:

- * koulutuksen ylläpitäminen - yliopiston suojiin kuten muutkin psykoterapiakoulutukset
- * yhdistys palveluntarjoana // 3. sektorin toimijana
- *

Yksi iso haaste ja kysymys on se, millaiseksi muotouvat suhteet tanssiterapian ja psykoterapiamuotojen välille? Millaiseksi muotoutuu TLT:n sija hoito- ja kuntoutusmuotona? Tässä tekee mieleni tuoda esiin yksi esimerkki julkiselta sektorilta: Helsingin kaupungin terveystieteiden psykiatrian osaston ryhmähoidonkeskuksessa todetaan, että masennuksen hoidossa suositeltavaa on pyrkiä tietoisuustaitojen lisäämiseen, ja esitetään, että kolmannen aallon kognitiivinen psykoterapia on yksi menetelmä, jolla kehittää tietoisuustaitoja. Tässä kohtaa on TLT:nkin syytä astua vahvasti esiin, sillä TLT on erinomainen menetelmä tietoisuustaitojen kehittämiseen.

Kiinnostavaa on sekin, että masennuksen käypähoitosuosituksessa (<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnut/khp00044>) todetaan, että säännöllisestä liikunnasta masennuksen akuuttihoitoon tukena voi olla apua, mutta se ei korvaa muuta hoitoa. Kuitenkin käypähoitosuositus opastaa, että terveelliset elämäntavat, joihin riittävä liikuntakin kuuluu, suojaavat masennukselta. Tässä informaatiossa on kaksi oleellista muuttujaa: toisaalta masennuksen vaikeusaste tai masennuksen vaihe, ja toisaalta se, millaisesta liikunnasta on kysymys. TLT:n anti tässä on se, että liikettä ja liikkumista voidaan tuoda terapiaan perinteistä "liikuntaa" hienosyisemmin ja vuorovaikutteisemmin niin, että huomioiduksi tulevat potilaan itseyden kokemus ja minäkuva/kehonkuva, samalla kun ne jo mainitut tietoisuustaidot kehittyvät. Duodecimin Terveyskirjaston "masennuksen hoito"-kohdassa mainitaan taide- ja

musiikkiterapiat, draama ja valokuvakin, mutta ei tanssiterapiaa. Tämä tekstiosio oli tuore, kesäkuussa 2010 sivustoille kirjattu. Tässä tanssiterapeuteille on yksi konkreettinen tavoite: toimia niin laadukkaasti ja TLT:n vaikuttavuutta näkyväksi tehden, että tanssiterapiakin tulee lisätyksi tekstiin.

Viimekädessä tanssiterapeuttien toiminnan tavoitteena on ihmisten hyvinvoinnin ja tasapainoisen elämän tukeminen. Siihen me haemme reittejä kehollisuus huomioiden ja kehollisuuden kautta. Yhteiskunnassakin viestimme on se, että kehollisuuden huomioiminen on oleellisen tärkeää elämän kaikilla osa-alueilla.

Tärkeä pohdittava asia on myös tanssiterapian rooli suomalaisessa yhteiskunnassa suhteessa taiteeseen eli mitä ovat suhteet ja kohtaamiset tanssiterapian, terapeutin tanssin, tanssin yhteiskunnallisen kulttuurikäytön ja esim. yhteisötanssin välillä?

Nyt äskettäin Tanssi-lehden 2/2010 numerossa esiteltiin sveitsiläisen tanssijan ja terapeutin Thea Rytzin ajatuksia työstään. Rytz oli ollut vierailmassa Itä-Suomen Liikuntaopiston "Tanssi- ja somatiikka yhteiskunnassa" -seminaarissa tämän vuoden maaliskuussa. Rytz nosti esiin niitä teemoja, joita TLT:ssa keskeisesti tulee vastaan: turvallisen tilan luominen oman kehon kokemiselle, omaan kehoon kiinnittymisen kautta löytyvä asettuminen itseen ja nykyhetkeen, kehotietoisuuden ja kehotuntemuksiin liittyvien tulkintojen hahmottaminen. Rytz sanoo haastattelussa osuvasti: "Kytäkseen tanssimaan on lämmiteltävä kehoa, lihaksia ja aisteja, mutta myös yhteyttä tilaan, nykyhetkeen ja muihin ihmisiin. Uskon, että tällainen tanssijoille tuttu yhteyden luominen kehittää ihmistä kokonais-

valtaisesti." Rytz pitää somaattisia menetelmiä resurssina niin ammattitanssijoille kuin syömishäiriöpotilaille, joiden parissa Rytz itse on pitkään työskennellyt. Tämä tuore juttu Tanssi-lehdessä, samoin kuin melko äskettäin ollut juttu Erja Asikaisen tanssiterapiatyöstä lasten kanssa (Tanssi 02/09), ovat hyviä yhdyssiltoja tanssiterapian ja taidetanssin välillä. Ne muistuttavat siitä, että TLT todellakin perustuu tanssin ydinolemuksen - kehoon, kehon ja tilan aistimiseen, ilmaisuun, tunteisiin - ja että nämä teemat, jotka korostuvat TLT:ssä, ova merkityksellisiä hyvin monikerroksisesti. Ne ovat tärkeitä niin taiteilijalle, arkieläjälle kuin terveyden tasapainon puolesta kamppailevalle. Nämä tanssin ydinolemuksen teemat ovat osa jokapäiväistä elämää. Tämä lujittaa tanssitaiteen ja tanssiterapian yhteyttä ja mielestäni myös syventää tanssin arvoa taidemuotona. Tanssi taiteena ei ole ainoastaan taitoa, taituruutta, draamaa, speaktaakkelia tai viihdyttämistä, vaan se on todellakin ihmisen perusolemuksen kietoutuvaa ja sitä syvästi tutkivaa.

Koska nyt ollaan tällaisessa 10-vuotisjuhlatilanteessa, niin on kiehtovaa käyttää vielä pitempää aikajännettä asioiden katseluun taaksepäin, ja tässä lainaan tanssintutkija Tiina Suhosta: Kirjassa "Valokuvan tanssi" (1997) Tiina Suhonen kirjoittaa otsikolla "Kaunoliiketaiteesta tanssirealismiin" ja hän kertoo mm. Hagar Olssonin tanssinäkemyksistä noin 85 vuoden takaa, vuodelta 1926: Hagar Olsson näki vastaheränneen ruumiin- ja rytmitunteen nykyihmisen kuudentena aistina, joka "rationaalina ruumiinkulttuurina", rytmisenä voimisteluna ja dionyysisesti sävyttyneenä salonkitanssina lyö leimansa nykypäivän kulttuurielämään." Olssonin mielestä moderni tanssi on "henkis-ruumiillisen harmonian korkein ilmaus, se tasapainottelee rytmin huimaavasti huojahtelevalla nuoralla älyn ja alitajuisen, henkisen ja aistillisen, riemun ja

tuskan välillä". Seuraava, vastaavanlainen seura- ja näyttämötanssia ravisteleva muutos koettiin Suhosen mukaan 1960-luvulla, kun vapaa improvisaatio ja yksilöllinen suoritus syrjäyttivät totutut kaavat.

Tästä herää kaksi ajatusta. Ensinnäkin se, että täytyy kulua vuosikymmeniä aikaa, ennen kuin alkaa tulla mahdolliseksi selvemmin nähdä, missä oltiin ja mitä meille tapahtui. Yhteiskunnan vaiheet ja ajanhenki vaikuttavat kulttuuriin ja yksilöön. Tapa, millä Olsson kuvasi näkemystään modernista tanssista tuntuu minusta tosi puhuttelevalta yhä, nimenomaan hänen sanoituksensa, että tanssi on henkis-ruumiillisen harmonian (tai epäharmonian) ilmaus, se tasapainottelee huojahtelevalla nuoralla älyn ja alitajuisen, henkisen ja aistillisen, riemun ja tuskan välillä. Tätä tanssin tarvitsee tehdä, ja tässä tehtävässä myös TLT on syvällisellä tavalla mukana.

“Keijutyttö ja sudenkorento” - kokemuksia tanssi-liiketerapian työpajasta

Marko Punkanen

Joukko tanssi-liiketerapian perusopinnot Jyväskylässä lukuvuonna 2008-2009 suorittaneista opiskelijoista on säännöllisin väliajoin järjestänyt kurssitapaamisia TLT-työpajojen merkeissä. 19.-20.3 tämä aktiivinen ryhmä järjesti työpajan Jyväskylässä Minna Canthin Kulmassa. Työpajan ohjaajiksi oli kutsuttu vanhat opettajat Maarit E. Ylönen ja Marko Punkanen.

Työpajan aiheena oli luovuus ja kehotietoisuus. Lauanataipäivä työskenneltiin Markon ohjauksessa ja sunnuntaina ryhmäläiset jatkoivat työskentelyä Maaritin kanssa.



Seuraavassa työpajaan osallistujien
ajatuksia viikonlopun annista.

Meri Nisula:

“Oli ihanaa tavata taas tuttu, mukava ryhmä. Aikaa on kulunut edellisestä kerrasta oman liikkeen äärellä ja kehoon on kertynyt uutta. Sitä tutkailemaan siis, mitä kehosta nousee mieleen ja millaista kontaktia syntyy ryhmän kanssa. Viikonlopun jälkeen olo on väsynyt, hetkittäin on menty syvällekin johonkin, jota voi alkaa tutkimaan. Ilona jäi mieleen koko ryhmän yhteinen tanssi, vauhti ja hauskuus. Ja nauru, joka ei meinannut loppua. Ja liike meriheinä, kuvat ja satu. Ihanaa kuulua ryhmään!”



Merja Rintama-Lehtonen:

“Mielestäni tämännäköiset työpajat ovat tosi inspiroivia ja uutta voimaa antavia. Niissä saa uutta uskoa ja varmuutta käyttää työssään muitakin menetelmiä kuin puhetta. Workshoppeissa työskentely antaa myös tärkeää omakohtaista tuntumaa siihen, miltä TLT-menetelmien käytäntöön soveltaminen tuntuu ja niiden yhdessä läpikäyminen toisten kanssa antaa myös paljon. Olen vakaasti sitä mieltä, että päihdetyössä TLT:n käyttöä tulisi lisätä.”

Meeri Turunen:

“Workshopissa aiheena oli luovuus ja kehotietoisuus. Sain kehotietoisuus-harjoituksessa muutamia uusia kokemuksia, mm ”ensimmäinen impulssini”. Kykenin keskittymään kehooni ja sen aistumuksiin ja pysymään ”tässä-ja nyt ”-tilassa, vaikka välillä takaraivossa kävikin vilahduksenomaisesti hassuja mielikuvia: ”miltä näytän” ” huh miten hullua taas liikkua päättömästi”, mutta kykenin hyvin ohittamaan nämä päähän tunkevat mielikuvat ja keskittymään omaan kehooni ja sen aistimuksiin. Tunsin otsan painuvan viileää seinää vasten, tunsin, kuinka selkä irtaoo seinästä, kuinka selkälihakset jännittyvät ja kimmoisasti irtaavat seinästä, en tietoisesti tehnyt sitä, se vain tapahtui ja panin sen merkille. Eli uskoisin oman kehotietoisuuden kasvaneeni. Hengitys on edelleen vaikeaa...”

“Luovuutta tutkittiin kuvien avulla ja lopulta prosessi sai sadun muodon. Jälkeenpäin tajuan työstäneeni yksinäisyyttä ja hylätyksi tulemisen tunnetta. Prosessi päättyi satuun:

Olipa kerran elämän puiden metsässä, sellaisessa kuusimetsässä, johon valo siivilöityy korkealta sammalmättäisiin, niin sisellä metsässä oli keijutyttö nukkumassa. Keijutyttö nukkui sammalmättäällä iso lehti peittonaan. Keijutyttö heräsi valon läikähdykseen ja pieniin vilun väreisiin. Keijutyttö venytteli ja mietti, että kuinka hän olikaan yksin, missään ei näkynyt toisia keijuja eikä edes metsäneläimiä. Keijutyttöä alkoi pelottamaan. Hänellä oli myös vilu ja nälkä. Keijutyttö pisti muutaman mustikan suuhunsa ja päätti kohdata suuren metsän ihan yksin. Keijutyttö lähti varovasti liikkeelle ja liikkueessaan metsässä hän huomasi, ettei olekaan ihan yksin.

Vierellä oli lentänyt pieni sudenkorento kokoajan. ”Kuka sinä olet” keijutyttö kysyi varovasti. ”Voi, etkö sinä minua tunne?” sudenkorento sanoi” Olen sinun suojeluskorentosi ja olen auttanut sinua ja lentänyt vierelläsi jo siitä asti, kun olit pieni keijuvauva.”



Salla Jarkkola:

“Viikonloppu osoittautui jälleen antoisaksi. Vauhtiin pääseminen vei minulta paljon aikaa, mutta kotiin lähdin taas vapautunein mielin ja jotenkin avoimempana. Työskentelin lauantaina rentous- ja hengitysteeman kanssa. Ahdisti kun en osannut täysin rentoutua, yritin pakottaa itseäni siihen. Harjoitusta purkaessa oivalsin kuitenkin jotain olennaista ja oloni rentoutui. Oivallukset ovat parhaita!

Kuvien ja piirtämisen kautta pääsin sunnuntaina yllättävänkin syvälle elämäni suuriin teemoihin. Koko ryhmässä vallitsi todellinen syventyminen ja heittäytyminen harjoitukseen. Ryhmässämme vallitseva vahva keskinäinen luottamus rohkaisee minua mielenkiintoisille tutkimusmatkoille

omaan itseeni.

*Kiitos siis Maaritille ja Markolle sekä koko
mahtavalle porukalle elähdyttävästä
viikonlopusta!"*



Kuvat: Marko Punkanen

Saari, hiljaisuus ja kehontieto - Kuulumisia Janet Adlerin kurssilta 18.-22.10.2010

Päivi Pylvänäinen

Janet Adler, autenttisen liikkeen työskentelymuodon kehittäjä ja yksi tanssiterapian viisaista ihmisistä, ohjaa studiossaan Galianon saarella, Vancouverin edustalla, kursseja pienryhmille. Viime lokakuussa suomalaisten naisten ryhmä teki matkan Janetin luokse, ja minä olin yhtenä ryhmäläisenä mukana. Tämä oli toinen kerta, kun Janet tapasi suomalaisnaisten ryhmän – seitsemisen vuotta sitten täältä kävi ensimmäinen ryhmä Janetin luona työskentelemässä, silloin San Fransiscon lähellä Sebastopolissa. Vuodesta 1997 Janetin Euroopassa pitämällä kursseilla on käynyt suomalaisia.

Galianon saarelle on Suomesta pitkä matka. Sen pituus tuntuu konkreettisenä, kun istuskelee lentokentillä, odottelee aikatauluja ja lähtöjä, ja yrittää saada kehonsa jaksamaan tunnit lentokoneessa. Amsterdamin lentokentän Express Spa oli oiva apu matkailijalle. Kun oli ennen pitkää Atlantin ja Pohjois-Amerikan ylitystä käynyt reflexologin käsittelyssä, pitkän lennon jaksoi ihmeen paljon helpommin. Voin suositella.

Pitkä lento antoi hyvin aikaa orientoitua tulevaan viikkoon tiedollisesti. Autenttisesta liikkeestä on muutamia hyviä kirjoja julkaistu, ja lennolla lueskelin Patrizia Pallaron toimittamista kahdesta volyymistä jälkimmäistä. Erityisesti, Janetin kurssille mennessäni, minua kiinnosti se, kuinka hengellisyys (spirituality) tulee kohdatuksi autenttisessa liikkeessä. Pallaron toisessa volyymissä "Authentic movement. Moving the Body, Moving the Self, Being Moved." (2007) kiinnostavia esseitä löytyy myös siitä, kuinka autenttinen liike on osana psykoterapiatyöskentelyä.

Kun matkaa tarpeeksi kauan, tulee toisenlaiseen tilaan ja paikkaan. Galianon saari on paikkana ainutlaatuinen. Se on Kanadan lämpimimpiä paikkoja, pieni, kapea, jyhkeän metsän peittämä saari. Lokakuun lopulla siellä oli vielä varsin mukavasti lämmintä, osa päivistä oli kirkkaita, osa sumuisia kuin tuonpuoleisessa maailmassa. Meri on vahva, sen rannat monenluontoisia, on jyrkkää kallioseinämää, sileitä hiekkakivikallioita pyöreine luolineen, sileiksi hioutuneiden pikkukivien aavoja, aukeita rantoja, joilla meren voima tuntuu ja horisontti on kaukana. Puut ovat suuria, vaahteranlehdet kopsahtelevat pudotessaan maahan, ja metsässä kulkee peuroja, etanoita ja sammakoita. Näitä metsiä sanotaan pohjoisen Tyynenmeren sademetsiksi. Tällaisessa luonnossa ollessa itseensä asettuu aistivammin.

Työskentely Janetin kanssa on lempeää, keskittynyttä, hiljaisuutta, johon mahtuu paljon. Hänen studiossa seinät rajaavat lattian pyöreäksi alueeksi, ikkunoista näkyy meri ja sammaloitunutta kiveä, kattoikkunasta taivas. Takka tuo lämpöä ja toisinaan savua. Lattia on puuta, lämmintä puuta niin, että siihen on luonteva asettua. Tila on harmoninen, kaunis, seesteinen. Hiukan japanilainenkin, istuessamme japanilaistyyllisillä lattiaistuimilla ja juodessamme teetä japanilaisista kupeista, kun olemme kokoontuneet piiriin kertomaan liikkumisen kokemuksista.

Janet on rauhallinen, selkeä ja ihmeellisen tarkkavaistoinen siinä, kuinka hän kohtaa liikkujan. Hänen taitonsa käsitellä "oikean aivopuoliskon materiaalia", liikkeen kokemuksen laatuja, lähestyä niitä tietoisuudella ja sanoilla, vie ihmeellisellä tavalla kokemuksen ytimeen. Liike, aistiminen

ja läsnäolo riittävät, että tämä kehontieto tulee esiin, mitään sen ihmeellisempiä tekniikoita ei tarvita. Toki ryhmän tuttuus, hiljaisuus ja rauha ovat tausta, jotka mahdollistavat meille liikkujille tämän kehoon asettumisen.

Janet tarjosi meille kurssipäivien aikana muutamia fantastisia lauseita, jotka haluan jakaa tässä. Puhuttiin tuntemattomasta, tuntemattoman kohtaamisesta omassa kokemusmaailmassa ja liikkeessä. Janet totesi: "Unknown is one of my favorite places". Läsnäolosta hän sanoi, että ihmeet tapahtuvat silloin, kun valitsemme pysyä läsnäolevina. Autenttinen liike on valintoja. Se tarjoaa meille loputtomasti mahdollisuuksia havainnoida sitä, kuinka valitsemme tehdä jotakin tai jättää tekemättä jotakin, ja kuinka nämä valinnat vaikuttavat meihin. Kun havainnoimme kokemustamme, on aina hyvä jäljittää valinnat, ajatukset ja tunteet alkunsa: mikä oli se kehon tila, muoto tai liikkeen laatu, joka ne aktivoi? Janetin lempeys kiteytyi sallivaan hyväksyntään ja ajukseen, että liian paljon ponnistelu ei ole tarpeellista - "Too much effort is not necessary."



*Gallianon saari.
Kuva: Päivi Pylvänäinen*



*Janet Adler.
Kuva: Päivi Pylvänäinen*



*Janetin Studion sisäänkäynti.
Kuva: Päivi Pylvänäinen*

Kokemuksia hallitustyöskentelystä

Suomen Tanssiterapiayhdistyksen hallitus valitaan vuosittain yhdistyksen vuosikokouksessa. Hallituksen tehtävänä on kehittää yhdistyksen toimintaa ja ajaa oman alamme asioita eteenpäin. Yhdistyksessämme on tällä hetkellä yli 80 jäsentä, joista kuitenkin vain pieni osa on toiminut yhdistyksen hallituksessa. Hallituksessa toimiminen antaa yhdistyksen jäsenelle hienon mahdollisuuden olla aktiivisesti kehittämässä suomalaista tanssi-liiketerapiaa. Seuraavassa muutamien hallituksessa tällä hetkellä toimivien ajatuksia ja kokemuksia asiasta.

Liisa Jaakonaho: Olen ollut mukana Tanssiterapiayhdistyksen hallituksessa vuoden ajan. Minulla oli ilo päästä hallitukseen mukaan pian palattuani Suomeen Iso-Britanniasta, jossa kouluttauduin tanssi- ja liiketerapeutiksi Goldsmithsin kaksivuotisessa maisterinkoulutuksessa ja työskentelin pääasiassa aikuisten mielenterveyskuntoutuksen parissa.

Hallituksessa mukana olo on ollut minulle erinomainen keino päästä "aitiopaikalta" tutustumaan tanssi- ja liiketerapian tilanteeseen Suomessa ja alan ajankohtaisiin kysymyksiin. Erityisesti juhlaseminaari ja sen järjestäminen olivat ilahduttavia kokemuksia ja loivat uskoa tanssi- ja liiketerapian valoisaan tulevaisuuteen.

Suomalaisten tanssiterapeuttien monialaisuus ja linkit muihin terapiamuotoihin ovat mielestäni yksi alamme vahvuuksista. Toisaalta olisi tärkeää, että tanssi- ja liiketerapia nähtäisiin myös itsenäisenä ammattina ja alan koulutus sinänsä riittävänä työskentelyyn sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa.

Alan kehitys edellyttää sitä, että jaksamme jatkossakin - oman uran edistämisen ja arjen

haasteista selviytymisen ohella - ajaa yhteisiä asioita luovasti ja aloitteellisesti. Itse olen jäämässä äitiysvapaalle maaliskuussa, joten paikkani hallituksen aktiivijäsenenä olisi vapaa seuraajalle. Oman kokemukseni pohjalta voin lämpimästi suositella hallitustyötä myös kaikille uusille tulokkaille!

Maj-Kristine Lindgren: Olen ollut osana Suomen tanssiterapiayhdistyksen hallitusta muutamia vuosia 2000-luvulla. Ensimmäisinä aikoina taisin toimia sihteerinä, mutta nyt viimeisenä kahtena vuotena olen ollut mukana pelkkänä hallituksen jäsenenä, ilman suurta nimettyä vastuuta. Se on sopinut minun tilanteeseeni parhaiten, ja kiitän siitä, että niin on saanut olla, mutkattomasti.

Olemalla osa kehittyvän "ammattijärjestön" yhtä ydintä, sen hallitusta, on mahdollista saada lähitietoa ja ymmärrystä alasta laajemmin kuin pelkästään yksin toimien. Keskustelujen fokus on ammattiin kuuluvan tieto- taidon kehittäminen, tietoisuuden lisääminen, ikään kuin omien rajojen hakeminen ammattikuntana suhteessa ympärillä oleviin instituutioihin, systeemeihin, mahdollisuuksiin. Kokoukset ovat olleet aina leppoisia ja luonnollisia, joustavia. Omia ideoita ja mielipiteitä on voinut vapautuneesti esittää ilman paheksuntaa, ;). Joskus on pidetty nettikokouksia, joskus matkustettu toiseen kaupunkiin. Ihan käypästä vaihtelua.

Suosittelen kyseisenlaista kokemusta muillekin, tutustumista tarkemmin järjestöelämän ilmiöihin tätä erittäin epävirallista väylää pitkin ja olemaan osallisena itseä kiinnostavan ammatin kehittämisessä. Paikka vapautuu seuraavassa vuosikokouksessa, tervetuloa testaamaan!

Päivi Pylvänäinen, puheenjohtaja:

Yhdistyksen toimintaan kuuluu, että sillä on puheenjohtaja. Se on toisaalta ymmärrettävää, sillä johtajan rooli tuo yhdistyksen ”näytelmään” mukaan sen, että joku toimii kokoavana voimana, moottorina, asioiden eteen päin viejänä, yhdistyksen edustajana ja kokouksissa usein ihan kirjaimellisesti kokouksen puheenjohtajana. Samalla kuitenkin puheenjohtajan tehtävä on yhdistyksen toimintaa ajatellen ristiriitainen ilmiö, sillä yhdistys sanana viittaa yhteiseen, yhteiseen ryhmään, jaettuun asiaan ja mielenkiintoon, yhteiseen tavoitteeseen. Eli oikeastaan yhdistyksen puheenjohtajan pitäisi olla ihan sivussa, ja yhdistyksen oman yhteisen toiminnan pitäisi olla se keskeisin juttu. Tätä vastakohtaisuutta minä usein mietin ihmetellen, kuinka saada tähän meidän yhdistyksemme näytelmään sekä kokoava ja eteenpäin vievä voima että yhteisyyden ja yhdessä tekemisen tuntu.

Puheenjohtajana näissä yhdistyksen kuvioissa olen eniten tekemisissä hallituksen jäsenten kanssa. Mukava hallitus on mukava asia. Sitä tuntee kiitollisuutta hallituslaisia kohtaan, että hekin valitsevat antaa aikaansa yhdistyksen asioiden hoitamiseen. Yhdistyksen asioiden käsittelyn sivussa ehtii jutella kuulumisia ja jakaa ajatuksia tanssiterapiasta, mitä nyt milloinkin mielessä on. Hallitus ei ehdi 2-3 tunnin kokouksissaan koskaan liikkumaan yhdessä, mutta syödään sentään (omalla kustannuksella).

Yhdistyslaki vaatii sen, että hallitus väsää vuotuiset dokumentit, toimintakertomukset jne., ja niiden laatiminen vie puheenjohtajankin aikaa. Riippumatta siitä, kuinka moneen kertaan näitä dokumentteja luetaan, niitä laatiessa kuitenkin hahmottuu jotakin siitä, mitä tanssi-liiketerapiassa, tanssiterapiayhdistyksessä ja jäsenistömme toimesta tapahtuu. Kurssien järjestäminen, tanssiterapiasta tiedottaminen muille ja

asioista tiedottaminen jäsenille ovat jossain määrin, aika paljonkin, puheenjohtajan kontolla.

Välillä mietin, kuinka hyvin viesti kulkee, eli tavoittavatko yhdistyksen viestit jäsenistön. Periaatteessa, olettaen että sähköpostitiedot ovat ajan tasalla – viestit tulevat perille. Mutta millainen on jäseniemme viestinnän tarve? Mitä me tanssi-liiketerapeutit haluaisimme kysellä, ihmetellä, tiedottaa, mihin haluamme lisää tietoa? Omat toiveeni näihin liittyen tiedän kyllä, mutta puheenjohtajana aprikoin usein, mitä yhdistyksemme 75 muuta jäsentä noihin kysymyksiin sanoisivat. Ehkä facebook-läsnäolo tuo yhteydenpitoon tanssi-liiketerapeuteillekin uuden ulottuvuuden – tosin siihen en itse juurikaan ole aktivoitunut mukaan. Joka kontaktiin ei ehdi, mutta puheenjohtajana ja yhdistyksen puolesta toivon, että niin itselläni kuin jäsenillämmekin olisi olo, että tanssi-liiketerapiakontakteja saa riittävästi innostuakseen ammatillisesti. Jos pidämme yhdistyksen vireänä, meillä on lähde.

Kuva/sana/liike -symboli omasta fiiliksestä puheenjohtajana: härkä. Härkä tulee mieleen. Tahdonvoimalla eteen päin. Toivomaailmassani symbolina olisi hyvä yhteinen tanssi: kun salsa kulkee, kun kumpikin aistii toinen toisensa liikkeit, kun yhteinen tekeminen on ihmeellisempää ja energisoivampaa kuin mihin yksin koskaan pääsisi. Tulinpa nyt tunnustaneeksi haaveeni, mutta kyllä tahdonvoimakin on ihmiselle hyvä asia.

Maailmanvarjo

Tuntea itsensä

kehossaan

tässä kumpuilee tuttu lämmin vatsani,
tuolla tuntemattomampi, herkkä selkäni,
levottomat jalkani, vipattavat varpaani

Aivot pitävät meteliä

keho odottaa

saada vaan kuunnella
mitä on
miltä tuntuu
missä olen
juuri nyt

Suomi, Ruotsi, Englanti, Australia, Kanada, Hollanti

kaikki osa minua,

osia minusta hukkunut

löydän uudelleen
tiedostamattomasti tai tietäen
vain erilailla tuttua

Olen

tulen

itsekseni

lihassani, liikkuvassa maailmassani

se riittää katoavaisuudessaan

Maailma kirjoitettuna minuun



*Noorderplantsoen, Groningen, lokakuu
2010*

Kuva: Marja Cantell

Kokonaisvaltaista hyvinvointia taiteen keinoin Minna Canthin Kulmasta

Maarit E. Ylönen

Tanssi- taide- ja psykoterapiayhteisö Minna Canthin Kulma on avannut ovensa tammikuussa Jyväskylässä Seminaarinkatu 36:ssa. Minna Canthin Kulman omistaa neljä naista: yhdistyksenne pitkäaikainen hallituksen jäsen tanssi- ja psykoterapeutti, Auli Kurvinen, yhdistyksemme entinen puheenjohtaja, tanssi- ja psykoterapeutti Maarit Ylönen, taidekasvattaja ja ekspressiivistä taideterapiaa opiskeleva Raija Lundahl ja juuri psykologian tohtoriksi väitellyt tanssiterapeutti Katriina Hyvönen. Tällä joukolla on laaja-alainen ammattitaito ja työkokemus psykoterapian, tanssi-liiketerapian, taideterapian, koulutuksen, työnohjauksen sekä työhyvinvoinnin aloilta.

Tilat hankittiin loppuvuodesta 2010 ja ne remontoitiin tammikuun alkuun mennessä. Uusituissa tiloissa on tanssisali, taidetila ja psykoterapiatila, sekä yhteinen työtila. Minna Canthin Kulmassa otetaan vastaan sekä psykoterapia- että tanssiterapia-asiakkaita, niin yksilöitä kuin ryhmiäkin. Lisäksi tarjolla on luovien menetelmin toteutettua työnohjausta, kuvallisia ja kuva-liike -työpajoja. Minna Canthin Kulmassa on myös muita toimijoita, mm. feldenkreis- ja pilatesohjaaja, ja muutama tanssiterapiakollega. sekä Eino Roihan organisoima koulutustanssiterapia pidetään kontaktiopetuksen yhteydessä Minna Canthin Kulman salissa.

Alkuvuodesta Minna Canthin Kulmassa on pidetty jo muutamia Jyvässeudun alueryhmän tapaamisia, ja pari tanssiterapian työpajaa, joista toisessa oli vierailevana asiantuntijana Vicky Karkou Edinburghista, ja toinen työpaja

oli Markon ja Maaritin työpaja, joka oli järjestetty JAMK:in entisten TLT perusopiskelijoiden kurssitapaamisen yhteyteen.

Remontin loppuunsaattamisen, toiminnan aloittamisen ja vakiinnuttamisen keskellä olemme kuitenkin ehtineet suunnitella jonkin verran tulevaa syksyä: elokuussa 17.8. meillä on avoimet ovet MCKssa, joten tervetuloa, hyvät kollegat, ja aina kun piipahdatte Jyväskylässä, tulkaa käymään, toivottavat MCK-yhteisö, Auli, Katriina, Maarit, Raija.



Yläkuvassa MCK:n tiimistä Auli, Raija ja Maarit. Alakuvassa MCK:n tanssi-liiketerapiatila.

Kuvat: MCK:n kuva-arkisto

Vicky Karkoun työpaja Minna Canthin Kulmassa

Marko Punkanen

Tanssi- taide- ja psykoterapiayhteisö Minna Canthin Kulma aloitti toimintansa räväkästi myös työpajojen suhteen. Maaliskuun puolessa välissä Jyväskylässä vierailut Vicky Karkou piti MCK:ssa kolmen tunnin työpajan tanssi-liikepsykoterapian käytöstä lasten ja nuorten hoitomuotona otsikolla "Dance Movement Psychotherapy with children and adolescents".

Työpajan kuvaus:

A relatively large number of dance movement psychotherapists work in schools (Karkou 1998; Karkou and Sanderson 2006). However this area of work remains largely unexplored in relation to presenting relevant theoretical frameworks and discussing evidence-based practices. Can research guide our work and can our body experience in sessions lead us to making theoretically sound clinical choices? How can we make the most out of our work with children who are often at risk of developing more serious mental health problems? The teaching material used for this workshop will make references to experience of working in schools with children and adolescents with a range of different needs, useful theoretical frameworks and research evidence as presented and discussed in the new edited book that has been published by Jessica Kingsley titled: Arts Therapies in Schools: Research and Practice (Karkou 2010). Particular attention will be paid to working with adolescents in dance movement psychotherapy in terms of movement engagement, dealing with defences and therapeutic outcomes. Participants need to prepare for experiential work, reflection on own experiences and theoretical/research reasoning.

References:

Karkou V and Sanderson P (2006) Arts Therapies: Research and Practice. Edinburgh: Elsevier.

Karkou V (1998) A Descriptive Evaluation of the Practice of Arts Therapies in the UK. Unpublished Ph.D. Thesis, School of Education, University of Manchester,

UK Karkou V (2010) (ed) Arts Therapies in Schools: Research and Practice. London: Jessica Kingsley.

Työpajaan osallistui kymmenkunta suomalaista tanssi-liiketerapeuttia ja alan opiskelijaa, jotka olivat hyvin tyytyväisiä työpajan antiin.

Vicky Karkou toimii Edinburghissa sijaitsevan Queen Margaret Universityn "Dance Movement Psychotherapy"-maisterikoulutuksen johtajana. Vierailun yhteydessä keskusteltiin myös kouluttaja- ja tutkimusyhteistyön kehittämisestä Queen Margaret Universityn ja Eino Roiha -instituutin välillä.



*Vicky Karkou Minna Canthin Kulmassa
Kuva: MCK:n kuva-arkisto, Maarit E. Ylönen*

Opiskelijoiden kokemuksia tanssi-liiketerapian perusopinnoista Eino Roiha -instituutissa

Tanssi-liiketerapian (TLT) perusopintoja on järjestetty täydennyskoulutuksena Jyväskylässä vuodesta 2007 lähtien. Näiden opintojen laajuus on 30 opintopistettä ja ne kestävät yhden lukuvuoden. Vuosina 2007-2009 koulutusorganisaationa toimi Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan kehittämissyksikkö, mutta viime vuonna koulutus siirtyi Eino Roiha -instituuttiin. Koulutus toimii sekä mahdollisuutena tutustua TLT:aan että myös väylänä TLT:n kolmivuotisiin ammatillisiin opintoihin. Sekä perus- että ammatillisissa opinnoissa pääkouluttajina toimivat Maarit E. Ylönen ja Marko Punkanen.

Syyskuussa 2010 käynnistyi järjestyksessään viides perusopintokokonaisuus, johon yli kolmenkymmenen hakijan joukosta valittiin 16 opiskelijaa. Alla kahden opiskelijan ajatuksia ja kokemuksia koulutuksesta ja sen suhteutumisesta omaan työhön ja muuhun elämään.

Sofia Laine, VTM, tutkija, jatko-opiskelija
Helsingin yliopisto talouden ja politiikan tutkimuksen laitos:

Tanssia ja tutkimusta hausalla kiemustelevallla tiellä

- Voi! Tanssia! Menemmekö? huudahti Niiskuneiti ja taputti kädensä. Minä en ole tanssinut pitkiin, pitkiin aikoihin!

- Ei meillä ole aikaa tanssia, kun maailma on tuhoutumassa, sanoi Niisku.

- V ä h ä n aikaa, pyysi Niiskuneiti. Sehän tapahtuu vasta kahden päivän kuluttua! (Jansson 1946, 91.)

Mitä yhteistä voi olla maailmanpolitiikan tutkimisessa ja tanssi-liiketerapiassa? Tämä on lyhyt kertomus siitä, kuinka nuorten kansainvälistä poliittista toimintaa tutkiva

väitöstutkija voi löytää tanssi-liiketerapian perusopinnoista apuvälineitä, resursseja sekä uusia ymmärtämisen tapoja (sekä tutkimus- ja analyysimenetelmien että kasvaneen itseymmärryksen kautta) omaan tutkimustyöhönsä.

Parhaimmillaan äitiysloma on hetki, jolloin on mahdollista katsoa työelämää etäämmältä, ja miettiä, mitä oikeastaan haluaisi tehdä ja mikä itseä kiinnostaa. Jäätihkusateessa, talvella 2007–2008, lastenrattaita työntäessäni sain ajatuksen: ”etnografisessa tutkimusaineistossanihan on tanssia ja liikettä vaikka kuinka! Mitähän sen tutkiminen politiikasta kertoisi?” Samoihin aikoihin löysin myös tanssi-liiketerapian, konkreettisesti Tanssiterapian kotisivut verkosta. Siellä mainostettiin Etelä-Pohjanmaan opistossa järjestettävää johdantokurssia, jonne empimättä ilmoittauduin: koko perhe täysihoitoon ja äiti imetyksen välillä tanssimaan, keho-mieli -yhteyttä hoitamaan ja uutta oppimaan! Tanssia! Mennään!



Tanssi-liiketerapian perusopintojen 2010-2011 opiskelijat Sofia Laine ja Heikki Sironen.

Kuva: Marko Punkanen

Helena Ryytäsen vetämä johdantokurssi oli voimakas ja myönteinen kokemus. Innostuin alasta valtavasti. Envain ihan heti keksinyt, miten tanssi-liiketerapia ja nuorisotutkimus voitaisiin yhdistää... Elämäntilannekaan ei silloin mahdollistanut jatkamista: väitöstutkimushanke odotti samoin kuin esikoisen päiväkotiin siirtyminen. Palo luovaan liikkeeseen kuitenkin säilyi. Tutkimuksellinen fokukseni siirtyi keholliseen poliittiseen toimintaan: kuinka poliittinen ruumis liikkuu poliittisessa tilassa ottaen strategisia hetkiä ja paikkoja haltuunsa – tai kuinka yhteiskunnallisen poliittisen liikkeen (engl. social movement) viesti voi olla etupäässä kehollista liikkumista (Laine 2009; Laine tulossa). Jälkimmäistä artikkelia työstäessäni sain käsiini teoksen Tanssi tanssi, jonka yhdessä artikkelissa Maarit Ylönen (2003) kirjoittaa kinesteettisestä empatiasta sekä siitä kuinka tutkija kehollaan peilaa tutkittavan kehon liikkeitä. Tämä oli täysiosuma, tätä juuri olin tehnyt kentällä, tätä juuri yritin akateemiselle yhteisölle ilmaista, ilman että olin tietoinen kyseisistä tutkimusmenetelmistä ja -käsitteistä.

- Voimmehan v i l k a i s t a hiukan tanssilavaa, päätti Nuuskamuikkunen. Vain ohimennen.
Niisku huokasi.
Ja sitten he poikkesivat pienelle tielle. (Jansson 1946, 91.)

Tanssiterapia-verkkosivuilta löysin keväällä 2010 ilmoituksen uudesta perusopintokurssista, jolle päätin hakea. Olin löytänyt kehonhuollollisen, jokaviikkoisen Naisten tanssit -ryhmän* jo edellisellä syksynä ja hinku improvisaatiotanssiin eli kehossani ja mielessäni. Kaipasin myös tanssi-liiketerapeuttista ymmärryksen vahvistamista tutkimustyöni tueksi – sekä oman kehon moninaista liikuttamista oman hyvinvoinnin lisäämiseksi. Kaipasin läsnäoloa, pysähtymistä tähän ja nyt, tietoisuutta omasta hengityksestä ja huokaisusta.

Poikkeaminen Jyväskylän tielle – eli Eino Roiha -instituutin Tanssi-liiketerapian erikoistumiskoulutus I:een – on ollut monella tapaa myönteinen uusi matka, joka jatkuu ja jonka toivoisin jatkuvan tulevaa kesää pidemmälle. Akateemisessa tutkimusmaailmassa hyväksyvä läsnäolo ei useinkaan ole se ilmapiiri jossa työskennellään vaan ennemminkin rakentava kritiikki kuvaa tämän yhteisön läsnäolon tapaa. Toivottavasti myös muilla tutkijoilla harvemmin sentään asiaton kritiikki on se, mitä saa luovista tuotoksistaan kuullakseen. Opiskelijaryhmämme hyväksyvä läsnäolo on ollut terapeuttista, hoitavaa, vapauttavaa, ilahduttavaa. Moninaisuutemme on rikkaus. Näemme toisemme 'tanssilavalla', jossa arkemme ihmiset eivät meitä ole nähneet – toisaalta emme ole nähneet toistemme arkea. Olemme poikenneet yhtä aikaa pienelle tielle, ja tämä kokemus yhdistää meitä.

Apurahatutkijana olin vapaa poikkeamaan tielle. Toki työyhteisössäni hieman – mutta ainoastaan myönteisesti – ihmeteltiin erikoistumiskoulutukseni valintaa. Olen kulkenut tutkimusmatkallani omia polkujani. Teen globaalia nuorisotutkimusta, mikä on hyvin marginaalinen ilmiö Suomessa. Poliittisissa kokouksissa maailmalla olen suunnannut mielenkiintoni ja katseeni paikkoihin ja tilanteisiin, jotka ovat useimmissa tutkimuksissa sivuutettu. Viimeisimmässä lukemassani tutkimuksessa törmäsin mainintaan siitä, kuinka vaihtoehtoisen globalisaation aktivismia tutkittaessa etelän paikalliset vähävaraiset nuoret jäävät paitsioon (Pleyers 2010). He ovat tapahtumissa läsnä, mutta heidät sivuutetaan sekä tapahtumassa sen keskusteluissa että kyseistä tapahtumaa analysoivissa tutkimuksissa. ”Miksi näin on?”, päädyin kysymään itseltäni useaan otteeseen.

*Tea Rosenberg mainostaa tuntejaan seuraavasti: ”Tule tietoiseksi kehosi luonnollisesta flowsta! Tervetuloa naisten ryhmään herättelemään sisäisiä voimavarojasi tanssin, liikkeen ja maagisen fiiliksen avulla.”

Uskon tutkimuksellisen aukon löytyvän siitä, mitä Helena Saarikoski (2010, 7) kutsuu intellektuaaliksi tai epistemologiseksi kolonialismiksi: paikallinen tietämys ja tietämisen tavat alistetaan akateemisille tietämisen tavoille. Kun afrikkalaiset nuoret esittävät draamaa, laulavat, tanssivat tai räppäävät niin kuinka länsimaisen yliopiston maisterin opinnot tukevat tällaisen poliittisen toiminnan tutkimista ja ymmärtämistä? Tanssi-liiketerapia opettaa kinesteettiseen empatiaan, jonka avulla tutkija lähenee tutkittavaa niillä menetelmillä, mitä tutkittava itse käytännöissään hyödyttää.

Se, että tutkija tavoittaa 'toisen tiedon logiikan' on toki yksi tärkeä vaihe, mutta siitä seuraa uusi haaste: kuinka siirtää tämä tieto ja ymmärrys akateemiseen ympäristöön, akateemiseksi kieleksi, tekstiksi paperille. Helena Saarikoski (2010, 7) kirjoittaa, kuinka vahvoja muistoja sisältävien kehollisten liiketapahtumien siirtäminen kirjoitukseksi voi parhaimmillaan aktivoida koetun tilanteen uudelleen, jolloin kokija-tutkija-kirjoittaja 'tanssii' sormillaan näppäimistöllä muistonsa tapahtumista. Tutkijan onnistuessa, nämä 'askeleet' tuottavat tekstin lukijalle mielikuvia tapahtumista, aktivoivat tunnelmia lukijan omista muistoista ja kokemuspankista – jolloin lukeminen tuottaa lukijalle uusia elämyksiä. Kokonaiseen tutkimukselliseen pyörähdykseen tarvitaan itse konkreettinen (kenttä)kokemus, (tutkimuksellisesti kiinnostavan ilmiön) tunnistaminen, (siihen) syventyminen sekä (ilmiön) kommunikointi (tutkimusraportin muodossa) (Shreeves 2006).

Tanssi-liiketerapiakoulutus on antanut eväitä myös oman transkulttuurisen kompetenssin kehittämiseen.

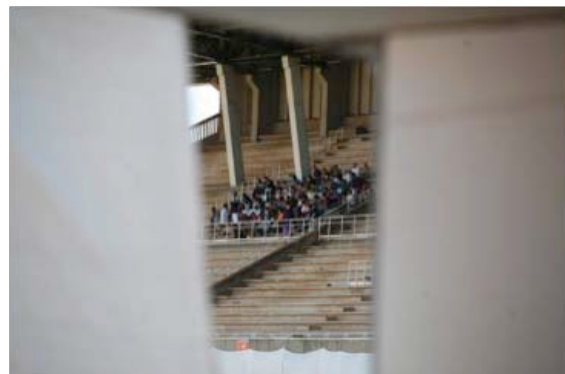
Termillä 'trans' tanssi-liiketerapeutti Sara Boas (2006) tarkoittaa tässä yhteydessä 'yli', joka eroaa poikki- ja monikulttuurisuuskysymyksistä siinä mielessä, ettei Boas näe kulttuurien olevan erillisiä

yksikköjä, jotka kohtaavat toisensa. Hänen kiinnostuksensa kohteena ovat tapamme tunnistaa ja silloittaa erilaisuuksiamme, mutta myös nousta eroavaisuuksien yläpuolelle (engl. transcend), löytää yhteys yhteiseen ihmisyyteen ja kehittää yhdessä uusia kulttuurin muotoja. 'Kompetenssilla' Boas tarkoittaa aktiivista osallistumista: ei ainoastaan akateemista tietoa vaan myös pragmaattista, asiantuntevaa tietotaitoa.

Tanssi-liiketerapiaopinnot ovatkin aktivoineet pohtimaan länsimaisen 'sivistyksen' kehojamme jäykistäviä elementtejä, avaamaan silmät näkemään ei-länsimaisten kulttuurien usein vahvemman keho-mieli-yhteyden: kuinka länsimaiset istuvat jäykkinä seminaarituloissa samaan aikaan kun afrikkalaiset tanssivat ja laulavat seminaarisalin ulkopuolella (ks. Kuvat 1 ja 2).



Kuva 1: Afrikkalaisnuorten osallistumista Maailman sosiaalifoorumissa, Nairobissa, Keniassa, tammikuussa 2007. Taustalla stadionrakennus, jossa suurin osa yhteensä 1000 seminaarista järjestettiin. Kuva 2: Yksi tuhannesta seminaari-istunnosta, jotka järjestettiin Stadionilla. (Kuvat: Raisa Kyllikki Karjalainen)



Boasin mielestä emme voikaan toimia vaikuttavasti ja eettisesti monikulttuurisessa yhteiskunnassa jos emme ensin tule tietoiseksi omasta kulttuurisesta kontekstistamme. Tutkija, joka pyrkii ymmärtämään marginaaliin työnnettävien etelän nuorten kehollista viestintää, on hyödyllistä ymmärtää omaa kehollista olemistaan ja viestimistään. Tähän tanssi-liiketerapian erikoistumiskoulutus on antanut paljon erilaisia eväitä – aukaissut uusia ovia oman keho-mieli -yhteyden parempaan ymmärtämiseen ja sen erilaiseen tutkimiseen. Ja tämä tie kulkee mahdollisesti myös toisinpäin: omat kokemukseni joogasta, afrosta, taj-chistä ja chi-kungista kertovat, että länsimaiden ulkopuolisessa maailmassa sijaitsee paljon erilaista keho-mieli-yhteyteen liittyvää viisautta, jota tanssi-liiketerapiassa olisi mahdollista hyödyntää**.

Se oli hauska kiemurteleva tie. Se teki mutkia ja hypähdyksiä joka suuntaan, ja toisinaan se meni solmuun itsensä kanssa vain pelkästä ihastuksesta.

Sellaisella tiellä kulkeminen ei väsy. Sellaista tietä tulee luultavasti pikemmin perille kuin suoraa ja ikävää. (Jansson 1946, 91.)

Itse asiassa, koen, että olen tullut perille kun kuljen tällä hausalla kiemurtelevalla tiellä. Tämä on nyt juuri se, minne olen halunnutkin päästä. Matka tanssi-liiketerapiaan on päämäärä.

Lähteet

Boas, Sara (2006) 'The body of culture: Transcultural competence in dance movement therapy'. Teoksessa Helene Payne (toim.) Deance Movement Therapy. Theory, Research and Practice. 2nd Edition. London: Routledge, 112–131.

Steiner Celebi, Monica (2006) 'Birth moves: Dance movement therapy and holistic birth preparation'. Teoksessa Helene Payne (toim.) Deance Movement Therapy. Theory, Research and Practice. 2nd Edition. London: Routledge, 149–166.

Jansson, Tove (alkup. 1946/1986) Muumipeikko ja pyrstötähti. 7. painos. Juva: WSOY.

Laine, Sofia (tulossa) Grounded globalizations of transnational social movement. Ethnographic Analysis on Free Hugs Campaign at the World Social Forum 2009. Ephemera.

Laine, Sofia (2009) 'Contestatory performative acts in the transnational political meetings', Societies Without Borders 4(4): 398–429.

Pleyers, Geoffrey (2010) Alter-globalization. Becoming Actors in the Global Age. London: Polity Press.

Saarikoski, Helena (2010) Tanssi kirjoituksena, kirjoitus tanssina. Elore 17(2): 4–9.

Shreeves, Rosa (2006) 'Full circle. From choreography to dance movement therapy and back'. Teoksessa Helene Payne (toim.) Deance Movement Therapy. Theory, Research and Practice. 2nd Edition. London: Routledge, 232–245.

Ylönen, Maarit E, (2003) 'Refleksiivinen ruumis, tanssin rajapintoja'. Teoksessa Helena Saarikoski (toim.) Tanssi tanssi. Kulttuureja, tulkintoja. Helsinki: SKS, 53–88.

**Myös Monika Steiner Celebi (2006) hyödyttää hoilistisessa synnytysvalmennuksessa tanssi-liiketerapauttisia menetelmiä sekä joogaa, joiden hän näkee menetelminä hyvin tukevan toisiaan.

Heikki Sironen, työpsykologi,
psykoterapeutti, teologian maisteri:

“Lihaa luitten ympärille”

”Kumpa ne ymmärtäisivät minua, kumpa ne ymmärtäisivät minua” kertoo Hanna Jyrkkä Reijo Kelasta kirjoittamassaan kirjassa Reijon sanoneen makustaessaan Suomussalmelle ensimmäiseen esitykseensä vuonna 1991 (Haastattelu 9.2.2007). Samankaltaista armorukousta hoeskelin minäkin matkustaessani viime kesänä Kuopio tanssii ja soi festvaaleille osallistukseni Maarit E. Ylösen ohjaamaan kolmipäiväiseen työnohjaajille, psykoterapeuteille ja tanssi- ja liiketerapeuteille suunnattuun työpajaan. Ilman minkäänlaista aiempaa tanssikokemusta!

Kiinnostus ihmisen liikekieleen oli syntynyt jo pikkupoikana ahmiessani kyltymättömänä mykän filmin sankareiden tarinoita (Charles Chaplin, Buster Keaton, Harold Lloyd, Stan Laurel) ja ihaillessani heidän ”sanatonta sanomaansa” ja kykyään viestiä niin iloa kuin suruaan pienillä ja joskus – kuitenkin harvemmin – suurilla liikkeillä ja liikesarjoilla. Pienen pohjalaispitäjän sivukylässä oli tarjolla vain yksi miehen malli: vahva ja voimakas urheilija; mieluummin painija. Kaikkien taidelajien edustajia, elleivät he edustaneet vahvaa isanmaallisuutta – pidettiin vähintäänkin epäilyttävinä. Homous oli mustalaistakin rajumpi kirosana lapsuudessani.

Pienikasvuisena ja ylivilkkaana poikana en täyttänyt oikein mitään mittaa. Olin enimmäkseen kaikkien tiellä ja niinpä mielikuvitusmaailmasta tuli ainut pakopaikka samoin kuin poikien raisuista leikeistä milloin missäkin ja tällöin erityisesti niistä leikeistä, joissa sai juosta, kiivetä, painia, tasapainoilla, heitellä. Joskus jopa henkensä kaupalla, mistä kertovat useat lääkäriissä käynnit ja arvet eri

puolilla kehoa. Lieneekö jo noina vuosina syntynyt ymmärrys kehon ensisijaisuudesta vuorovaikutuksen välittäjänä?

Lukion jälkeiset matemaatiikan ja fysiikan opinnot eivät onnistuneet, eivätkä lopulta innostaneet ja niinpä lähdin 1980-luvun alussa Tukholmaan töihin, jossa viihdyinkin ”pätkätöissä” useamman vuoden. Siellä tapahtui jotakin kummallista. Pikkuhiljaa huomasin kehoni rentotuvan ja oman kehollisen vuorovaikutukseni muuntuvan. Näin erityisesti silloin kun puhuin ruotsia, mikä on edelleen nähtävissä. Selityksen tähän olen saanut tanssi-liiketerapiaopintojeni kautta: Tukholmassa ylipäätään on erilainen – vapaampi kehonilmaisu sallittu – kuin on esimerkiksi Helsingissä. Tämän tiedostin vahvasti palattuani Suomeen ja yrittäessäni sopeutua ”kahlittuun kehoon” usean vuoden poissaolon jälkeen.

Lopulta löysin itseni opiskelemasta filosofiaa ja psykologiaa Helsingin yliopistosta 1990-luvun alkupuolella ja aika pian myös Gestalt -psykoterapiaa, josta tuli yksi elämäni suurista käännekohdista. Ei pelkästään koulutuksen sisältö: vahva painotus ”tässä- ja nyt” -kohtaamiseen, kehotietoisuuden lisäämiseen ja terapeutin omien kehotuntemusten mukaan ottamiseen asiakas-terapeutti -suhteen rakentamisessa. Ei! Vaan se, että kouluksemme tapahtui Tanssivintin tiloissa, mikä oli Reijo Kelan oma tanssistudio ja myös omalla pääkouluttajallamme Walter Arnoldilla on oma tanssijatausta, mikä heijastui myös opetusmenetelmiin. ”Learning by Doing” menetelmän ansiosta monet erilaiset Gestalt-terapeuttiset menetelmät iskostuivat selkäyttimeen.

Ensimmäisen viisivuotisen psykoterapeuttikoulukseni loppupuolella, muistaakseni 1998, huomasin ilmoituksen Teatterikorkeakoulun täydennyskoulutuskeskuksen

järjestämästä tanssiterapia-kokonaisuudesta ja soitin sinne toiveikkaana. Vastaanotto oli tyyli: koska Sinulla ei ole omaa kokemusta tanssista, sinun ei kannata edes hakea, kun niitä hakijoita, joilla sitä on, on kuitenkin riittävästi ja he ovat etusijalla.

Jäin siis nuolemaan näppejäni mutta ajatus jäi itämään. Sain balsamia haavoihini, kun Reijo kutsui Tanssivintin viimeiseen iltaan keväällä 2002 myös meidät Gestalt-terapeutit ja kävelin kesken alkuillan yllättäen luokseni kastaen minut shampanjalla. Olin tanssikasteeni saanut! Jos Reijo minut hyväksyy, niin ehkä joku muukin ...

Siirryin työelämään 1997 toimien psykologina niin työvoimatoimistossa, kouluttajana, kuntokeskuksessa, mielenterveystoimistossa, työterveyshuollossa kuin lastensuojelussa, kunnes siirryin vihdoinkin kokopäiväiseksi ammatinharjoittajaksi kahdeksan vuotta sitten. Kohdatessani työssäni yhä enemmän ja enemmän työuupumusasiakkaita pienet tiu-ut alkoivat soida kehossani. Ne herättivät minut pikku hiljaa ruususen unestani: ”Nämä eväät ja työkalut eivät riitä”. Hankin työnohjaaja - pätevyyden ja sitten myös ratkaisukeskeisen psykoterapeuttikoulutuksen Ben Furmanin ja Tapani Aholan Lyhytterapiainstituutista. Mutta jotakin puuttui, jotakin, jonka tiesin vielä löytyvän, kunnes muutama vuosi sitten törmäsin erääseen tanssialalla työskentelevään ihmiseen. Hän heitti ajatuksen hakeutumisesta tanssin pariin. Ajatus terapiatyön ja tanssin yhdistämisestä jäi kytemään. Viime kesänä sitten toteutin tuon pitkään muhineen ideani ja Kuopiossa Maaritin ohjatessa harjoituksiamme tiesin vihdoinkin ”palanneeni kotiin”.

Neljätuntisten työpajatyöskentelyjen jälkeen olin ihan poikki – sekä fyysisesti että psyykkisesti - mutta äärettömän onnellinen. Noina päivinä kypsyi lopullisesti ajatus hakeutua Maaritin kannustamana Tanssi- ja

Liiketerapian erikoistumisopintoihin, joskin kynnys askeleesta tanssin suuntaan oli edelleen korkea ja ”pääsykoehaastattelua” jännitin ehkä enemmän kuin koskaan aiemmin mitään työhaastattelua tai pääsykoketta. Kun tieto hyväksymisestä tuli, olin suunniltani riemusta: Vihdoinkin, vihdoinkin!

Koulutuksen selkeä struktuuri, opettajien ja ohjaajien ammattitaito, kyky kohdata meidät niin yksilöinä kuin ryhmänäkin on ollut ällistyttävää. Aiemmista psykologian ja psykoterapian opinnoista saamani teoreettiset mallit ovat saaneet ”lihaa luitten ympärille”. Olen välillä ollut ällistynyt siitä, miten merkillistä on se ”kapea-alaisuus” ja yksikanavaisuus, mikä on leimallista muutamille suomalaisille terapiamuodoille. Itse en muista sanojen keho, kehollisuus, kokonaisvaltaisuus, juurikaan esiintyvän käsitteinä muissa kuin Gestalt-terapiassa. Musiikin käyttöön on viittauksia vain silloin, kun puhutaan nimenomaan musiikkiterapiasta!?

Tekemällä oppiminen on ollut itselleni ja keholleni kaikkein parasta. Uusien ja uusien näkökulmien avaaminen kehollisuuteen tekemisen kautta on palauttanut mieleen monia vahvoja kokemuksia jo varhaislapsuudesta. Prosessi joka käynnistyi jo Kuopiossa tuntuu jatkuvan voimallisena edelleen. Kehotyöskentelystä on löytynyt kokemuksia, joihin en ole saanut tunnekokemusta edes omissa pitkissä terapioissani. Ehkä on niin, että liike onkin lapselle ensisijainen kommunikaatiokanava, ei puhe, joka syntyy vasta sen jälkeen, kun saan kehollisen kokemuksen (katse, kosketus) siitä että olen hyväksytty omana itsenäni. Koulutusryhmässämme ja parityöskentelyssä tähän on ollut tilaa ja ennen muuta aikaa.

Huomaan koko kehoni liikuttuvan edellisistä lauseista. Helpotuksen kyyneleet pyrkivät pintaan, poskipäät punertuvat,

hengitys on hiukan tukahtunutta. Rentoutan itseni kääntämällä katseeni talviseen maisemaan, vetämällä syvään henkeä, pyörittämällä olkapäitä, suoristamalla selkää, venyttelemällä, heijaamalla pakaroiden varassa. Energiatasoni nousee selvästi. On hyvä olla.

Koulutus on jo nyt vaikuttanut työhöni työterveyspsykologina ja yksilöpsykoterapeuttina. Asiakkaistani (en suostu kutsumaan heitä potilaiksi, koska se on ulkoistavaa ja esineellistävää) arviolta 2/3 kärsii jonkinasteisesta työuupumuksesta ja/tai masennuksesta ja kaikille on yhteistä kehon ”lukkiutuminen”, mikä näkyy vastaanottotilanteessa hengityksen pinnallisuutena ja usein myös selkeinä kehon jännitystiloina. Potilaskertomuksista voi sitten lukea, miten näitä ”psykosomaattisia oireita” on tutkittu sirpaleisesti – jopa mangneettikuvauksin - ilman mitään selkeää tutkimuslöydöstä, kun yksi yksinkertainen kysymys riittäisi: miten sinun kehosi voi? Tai milloin se voi viimeksi hyvin?

Peilaan asiakkaan käytöstä omalla kehollani nykyisin aika surutta (kontaktin pitää tietysti olla turvallinen), ja jos mahdollista, teen sen peilin edessä, ja kerron sitten asiakkaalle (sanoitan kokemuksen) millaisia ajatuksia ja tunteita ne herättävät minussa. Aiemmin saattoi mennä viikkoja, etten noussut tuolistani ylös asiakkaan käynnin aikana, nykyisin teen sen useitakin kertoja tunnissa, mistä olen saanut pääsääntöisesti hyvää palautetta. Samoin olen aiempaa enemmän oppinut tiedostamaan oman kehoni tarpeet: nouse ylös, venyttele, hengitä, lepuuta silmiäsi jne.

Koulutukseni kuluessa on ollut mielenkiintoista keräillä erilaisia näkemyksiä eri terapiasuuntauksista yhteen: vähän psykoanalyysiä, gestalt-terapiaa, kognitiivista

terapiaa, ratkaisukeskeisyyttä, kognitiotiedettä, modernia aivotutkimusta, fysiologiaa, ja koettaa luoda niistä itselleni jonkinlaista ”käyttöteoriaa” omaan praktiikkaani. Suurimmaksi haasteeksi koen sekä koulutuksellemme että itselleni, miten löytää tieteellisesti validi tapa arvioida, mitä terpiatilanteessa oikeasti tapahtuu, mikä asiakkaalle on merkityksellistä ja miten minä saatan terapeuttina estää asiakasta menemästä eteenpäin johtuen omista rajoituksistani. Näitä kaikissa terapiamuodoissa ilmeneviä transferenssi-ilmiöitä (somaattinen transferenssi ja vastatransferenssi!) pyrin tutkimaan omassa kehitystehtävässäni ja mahdollisesti myös jatko-opinnoissani. Ainut keino pureutua niihin lienee terpiakohtaamisten videointi ja analysointi yhdessä asiakkaan ja kollegoiden kanssa.

Teoreettisten ahaa! -elämysten lisäksi merkillisimpiä löytöjä koulutuksen aikana ovat olleet pakaraparin löytyminen, reisien keskeisyys, oivaltaminen hengityksessä, keuhkojen laajentuminen / hengityksen syventyminen jne. Voisin ehkä puhua koko kehon vähittäisestä integroitumisesta ja sitä kautta tietynlaisen levollisuuden löytymisestä niin työhön kuin muuhunkin elämään. Elämän pelko on väistymässä ja lapsuuden elämän ilo ja leikkisyys ovat löytymässä uudelleen.

Ajankohtaista

koonnut Marko Punkanen

Tulevia koulutuksia:

TANSSI-LIIKETERAPIAN ERIKOISTUMISKOULUTUS 1

Psykoterapeuttisen keho- ja liiketyöskentelyn perusteet, 30 op Eino Roiha –instituutti, Jyväskylä, syyskuu 2011 - kesäkuu 2012

Koulutuksen kohderyhmänä ovat sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja opetusalan sekä tanssi- ja liikunta-alan ammattihenkilöstö kunnissa, kuntayhtymissä, sairaanhoitopiireissä, järjestöissä, oppilaitoksissa ja muissa julkisissa ja yksityisissä yhteisöissä.

Päivä-/monimuoto-opiskeluna toteutettava koulutus muodostaa prosessiluonteisen yhtenäisen kokonaisuuden, jossa on 21 lähiopetuspäivää (2-3 pv/kk).

Koulutukseen valitaan enintään 16 osallistujaa hakemusten ja haastattelujen perusteella.

Koulutuksen osallistumismaksu 2500 € sisältää opetuksen, ohjauksen ja koulutusmateriaalin (ei kirjallisuutta).

Lisätietoja
Marko Punkanen,
marko.punkanen@tanssiterapia.net, 040 555 1355.

Hakeminen
Hakuaika päättyy 15.5.2011. Hakulomakkeen voit tilata Eino Roiha –instituutin toiminnanjohtajalta Risto Jukkotalta, p. (014) 260 1361, 040 5514767 tai risto.jukkola@jyu.fi. Hakemukseen ei liitetä todistuksia. Hakulomakkeet palautetaan osoitteella: Eino Roiha –instituutti, PL 35 (M), 40014 Jyväskylän yliopisto tai s-postilla: risto.jukkola@jyu.fi

TANSSI-LIIKETERAPIAN ERIKOISTUMISKOULUTUS 2

Psykoterapeuttisen keho- ja liiketyöskentelyn – Tanssi-Liiketerapian ammatilliset opinnot, 90 op

Tanssi-Liiketerapian ammatilliset opinnot ovat jatkoa Tanssi-Liiketerapian perusopinnoille. Tanssi-Liiketerapia on kehotietoisuuden, liikkeen ja tanssin psykoterapeuttista käyttöä. Sen metodeja voidaan

hyödyntää psykoterapeuttisessa työskentelyssä, työnohjauksessa, erityiskasvatuksessa ja vammaistyössä sekä sosiaali-, terveys-, kasvatusta-, ja tanssin aloilla. Se toimii myös hyvänä itsensä kehittämisen välineenä ja hyvinvoinnin tukemisen muotona. Tanssi-Liiketerapian menetelmät soveltuvat sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyyn ja niin aikuisten kuin lasten kanssa toimivien työvälineiksi.

Kohderyhmä

Koulutuksen kohderyhmänä ovat sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja opetusalan sekä tanssi- ja liikunta-alan ammattihenkilöstö kunnissa, kuntayhtymissä, sairaanhoitopiireissä, järjestöissä, oppilaitoksissa ja muissa julkisissa ja yksityisissä yhteisöissä.

Koulutukseen otetaan 18-20 osallistujaa.

Pääsyvaatimuksena koulutukseen on Tanssi-Liiketerapian perusopinnot 30 op.

Eduksi katsotaan:

- korkea- tai opistoasteen tutkinto em. Tai soveltuvilta aloilta
- oman peruskoulutusalan vähintään kahden vuoden asiakastyökokemus hakuaajan päättymiseen mennessä

Lisätietoja

Marko Punkanen,
marko.punkanen@tanssiterapia.net, 040 555 1355.

Hakeminen

Hakuaika päättyy 31.7.2011. Hakumenettely on kaksivaiheinen. Hakijat kutsutaan soveltuvuuskokeeseen hakemusten perusteella. Hakulomakkeen voit tilata Eino Roiha –instituutin toiminnanjohtajalta Risto Jukkotalta, p. (014) 260 1361, 040 5514767 tai risto.jukkola@jyu.fi tai ladata osoitteesta www.ers.fi. Hakemukseen ei liitetä todistuksia. Hakulomakkeet palautetaan osoitteella: Eino Roiha –instituutti, PL 35 (M), 40014 Jyväskylän yliopisto tai s-postilla: risto.jukkola@jyu.fi

SUOMEN TANSSITERAPIAYHDISTYS RY

- * tanssi-liiketerapia-alan kokoava voima: toimii tanssi-liiketerapeuttien ammatillisena verkostona ja tekee tanssi-liiketerapiaa tunnetuksi Suomessa
- * kehittämistyötä tanssi-liiketerapian eri alueilla
- * luo kansainvälisiä yhteyksiä muiden maiden tanssi-liiketerapiayhteisöihin
- * harjoittaa koulutus- ja tiedotustoimintaa
- * osallistuu suomalaisen tanssi-liiketerapiakoulutuksen kehittämishankkeeseen (SUTAKE)
- * toimii kotimaassa yhteistyössä muiden kuntoutus- ja hoitoaloja edustavien yhteisöjen kanssa

Postiosoite:

Suomen Tanssiterapiayhdistys ry, PL 1366, 00101 Helsinki

Y-tunnus 871022873-1

Jäsenyys:

Yhdistyksellä voi olla ammatti-, opiskelija- ja kannatusjäseniä. Jäsenyyttä haetaan kirjallisesti. Tarkemmat ohjeet ja jäsenhakemuslomakkeen löydät yhdistyksen Internet-sivuilta (www.tanssiterapia.net).

Hallitus 2010-2011:

Puheenjohtaja: Päivi Pylvänäinen, s-posti: paivi.pylvanainen@tanssiterapia.fi

Marko Punkanen

Liisa Jaakonaho

Maj-Kristine Lindgren

Riikka Kamunen

Marjo Heinonen

Tiina Granö

Varajäsenet: Katja Nikkanen ja Katriina Hyvönen