

Tanssien tähtiin ja hyvään oloon

Tanssia on kuvattu kaikkein monipuolisimmaksi liikuntamuodoksi. Se vaikuttaa monipuolisesti kehon ja elimistön hyvinvointiin. Tanssimalla lisätään muun muassa elimistön hapenottokykyä, keuhkojen tilavuutta, koordinaatiota, tasapainon hallintaa ja avaruudellista hahmottamiskykyä ja samalla vahvistetaan lihaksia ja niiden elastisuutta.

Anne Mielonen, KM, sosiaalikasvattaja, yhteisötyönohjaaja, tanssinohjaaja, aikuiskoulutuksen ohjaava opettaja Koulutuskeskus Salpaus.



Tanssissa vaadittava koordinaatiokyky ja kehon liikkeen yhdistäminen musiikkiin aktivoi aivotoiminnan kognitiivisia alueita. Kun tämä yhdistetään sosiaaliseen tanssitapahtumaan, jossa viihdytään, liikutaan ja nautitaan musiikista muiden kanssa, niin emme välttämättä tiedosta, että tässä harrastetaan liikuntaa.

Kävin ensimmäisissä lavatansseissa alle 15-vuotiaana lähinnä kavereita tapaamassa. Opiskeluaikoina tanssit siirtyivät ravintolasaleihin. Silloin ei ajateltu, että pitäisi olla kuvioita tai jotain sovituita askelikoja. Tuttua ja turvallista vaihtoaskelta. Vasta 35-vuotiaana löysin tanssin harrastuksena.

Ensin tuli kilpatanssi, jota treenasimme muutaman kerran viikossa intensiivisesti sekä itsenäisesti että valmentajien johdolla. Viikonloppuisin oli kilpailuja. Kilpatanssiharrastuksen myötä minulle avautui konkreettisesti, että tanssi voi olla myös urheilua. Kilpatanssin parissa meni seitsemän vuotta. Jouduin jättämään sen kun erosimme parimme kanssa ja silloiselta asuinalueelta oli vaikea löytää itselle uutta paria.

Argentiinan haasteita

Kilpatanssin tilalle löysin uusia haasteita argentiinalaisesta tangoa. Siirryin myös aktiiviseksi lavatanssin harrastajaksi. Tansseissa käytiin muutama kerta viikossa, parhaimpina aikoina kaksi viikkoa joka ilta. Lavatanssit ja niiden karakteriin jouduin opettelemaan alusta, niin erilaisia ovat kilpatanssin ja lavatanssin maailmat sieluiltaan ja ilmentymiltään.

Lavoilta löysin myös tulevan aviomieheni **Karin**. Yhdessä olemme menestyneet muun muassa Seinäjoen Tangomarkkinoilla järjestettävissä Lavatangon maailmanmestaruuskisoissa ja Suomen mestaruuskisoissa voittaen senioriluokan maailmanmestaruudet vuosina 2005–2009 sekä suomenmestaruudet samassa luokassa 2009–2012.

Vuoden 2009 jälkeen maailmanmestaruuskisoja ei enää järjestetty, joten

seuraavina vuosina kilpailtiin vain Suomen mestaruudesta. Kilpailun säännöissä oli myös vuoteen 2008 asti ollut määräys ettei kilpailuun voi osallistua, jos on voittanut jo jonakin aiempina vuonna. Kari oli aiemmin voittanut avoimen luokan Suomen mestaruuden vuonna 2000 ja senioriluokan Suomen mestaruuden vuonna 2002, joten suomenmestaruuskilpailuihin pääsy avautui uudelleen vasta 2008.

Voittojen myötä myös lehdistö on tehnyt meistä useita haastatteluja. Vuoden 2009 voittojen jälkeen lahtelaisen ilmaisjakelulehden toimittaja kysyi Karilta, että sopivatko askeleet heti yhteen? Kari katsoi minuun kysyvästi ja nyökkäsin, että kerro vaan



(koska en tiennyt, mitä ihmettä sieltä on tulossa). Kari totesi omalaatuisen tapaansa: "Ajattelin, että kyllä sillä on nätti hymy, muttei se kyllä yhtään osaa tanssia!" Tämä lause on opettanut minulle paljon tanssin ymmärtämisestä harrastuksena ja liikuntamuotona. En tuolloin osannut tämän päivän lavatansseja, koska olin tanssinut ainoastaan kilpatansseja. Fusku, mitä se on? No, se oli sitä, mille Kari haki silloin. Ja minä olin vain jiveä oppinut. Onneksi kaunis hymyni pelasti, sillä hän haki minua uudestaan. Ja siitä alkoi myös siviilielämän kuviomme.

Rakas harrastus kasvattaa kuntoa

Tangosta tuli rakas harrastus, jota aloimme treenata heti ensimmäisen Seinäjoen tangomarkkinoiden lavatan-

govoiton 2005 jälkeen. Pidämme tangoa tanssilajien ehdottomana ja kiistattomana kuninkaana, koska siinä yhdistyvät suomalainen melankolia, intohimo ja tunteiden tulkinnan moninaisuudet. Se istuu suomalaiseen, vähäpuheiseen ja -eleiseen olotilaan, on tulkinnaltaan vahvaa ja voimakasta ja siten myös fyysistä voimaa vaativaa.

Muutama kerta viikossa salilla suomalaisen tangon treeneissä nostattaa hien pintaan ja sykkeen korkealle iltalenkkiä tehokkaammin. Mieheni mittasi tehokkaimpana harjoitteluaikanaan - silloin alle kuusikymppisenä - että yhden tangokappaleen tanssiminen alhaalla, voimakasta ylävartalon vastetta ja lattiaa liukuvaa askelta käyttäen sykkeen 160! Vaikka lavatansseissa tanssitaan tangoa kevyempiäkin tanssilajeja, niin 4-5 tuntia kestävästä tanssi-iltana saat todellisen kuntoa ja mieltä kohentavan liikunnallisen suorituksen.

Rakkauteemme tangoon johdatti meidät myös vuonna 2007 opettamaan argentiinalaista tangoa ja suomalaista tangoa Lahdes-

sa. Vuosina 2005–2006 olin suorittanut Suselin tanssinohjaajakoulutuksen. Opettajan pedagogisista opinnoista on ollut hyötyä tanssin ohjaajana. Innostuneita tangon tanssijoita kerääntyi yhteen, ja idea oman seuran perustamisesta ja harrastustoiminnan keskittämisestä ja vahvistamisesta kypsyi.

Vuonna 2011 perustimme yhdessä MiTango ry -tanssiseuran, joka on profiloitunut suomalaisen ja argentiinalaisen tangon opettamiseen ja siihen liittyvien tapahtumien järjestämiseen lähinnä Päijät-Hämeen alueella. Seuran toimintaan on ihailtavasti tullut mukaan tangoihmisiä myös muun muassa Kymenlaaksosta. Seuran toimintaan pääset tutustumaan osoitteessa www.mitango.fi. Tango on elämä. Tanssi on elämässä liikkumista. ▲