

Mikä tahansa liike voi olla itsen luovaa ilmaisua

Kadar Khristan on Syyrian kurdi, joka vammautui kotimaassaan väkivallan uhrina vuonna 1996. Suomeen hän saapui pakolaisstatuksella vuonna 2012, oltuaan tätä ennen 15 vuoden ajan kotinsa vankina vammansa vuoksi. Tanssiharrastuksen Kadar löysi sattumalta, työkokeilussa ollessaan. Siellä tavattu **Noora Västinen** kutsui hänet käymään DanceAbilityn päämajassa Kaapelitehtaalla, josta kaikki sitten lähti.

 

Omin silmin nähtynä DanceAbilityn toiminta nosti kiinnostuksen välittömästi, ja siitä lähtien Kadar on kuulunut yhdistyksen vakiokalustoon. Aluksi Kadaria ujustutti, mutta tämä asia muuttui nopeasti harrastuksen temmatessa mukaansa.

Kontakti-improvisaatio

Kontakti-improvisaatio on eräs uuden tanssin muoto, jossa improvisoinnilla on tärkeä rooli. Tanssijat pitävät yllä kontaktia eri ruumiinosien välityksellä, ja vaikuttavat toistensa liikkeisiin ja asentoihin vapaasti vaihtelemalla painon jakautumista ja kontaktipintoja. Se on yksi tunnetuimpia postmodernin tanssin muotoja. Normaalisti tanssista puhuttaessa mielikuvaksi muodostuu helposti tietyt säännöt, tietty tyyli ja tempo, jonka mukaan tanssiliikkeitä tehdään. Kadarin ilmaisumuodoksi tämä soveltui hyvin, kun silmien räpäytys tai hengityskin ovat tanssia. Sääntöjä ei ole, eikä myöskään mitään tiettyjä koreografioita, mitä noudattaa. Kaikki liikkeet ovat tanssia.

Mitä haasteita selkädinvamma tuo mukanaan?

Suurimmat haasteet tanssiharrastuksessa selkädinvammaisella Kadarilla ovat olleet oman päänsä sisällä, eivätkä niinkään pyörätuolissa. Kun ryhmässä joku terve tanssii lattialla, vaatii se rohkeutta liittyä seuraan. Tanssipartnerin tuolin käyttö luo tietenkin omanlaisensa haasteet muille, terveillekin tanssijoille, mutta sama haaste on edessä myös tuolia käyttäville, terveiden kanssa tanssiessa. Alussa ei välttämättä tiedetä, kuinka lähestyä tanssiparia. Harrastuksen pitämiseksi kiinnostavana ja eteenpäin vievänä, ovat haasteet kuitenkin tarpeen. Lisämaustetta Kadar saa miettiessään esitykseen liittyvien, hieman vaikeampien liikkeiden suorittamiseen tarvittavia keinoja. DanceAbility -tanssityyliin ei tarvita mitään erityistä ominaisuutta, kaikki voivat tanssia, oli sitten selkädinvamma tai ei. Välineinä Kadarilla on käytössään vain pyörätuoli ja oma kehonsa. Hän tanssii

mieluummin lattialla, kuin tuolin kanssa; se antaa ja tuo enemmän vapautta ilmaisuun.

Miksi DanceAbility olisi hyvä harrastus selkädinvammaiselle?

DanceAbilityn tanssityylit ovat Kadarin mielestäni erittäin tärkeitä, ne auttavat selkädinvammaista löytämään tavan oppia kuuntelemaan ja tutustumaan omaan kehoonsa uudella tavalla. Itse tanssiessaan Kadar sulkee silmänsä, ja vaikka hänen jaloissaan ei olekaan tuntoa, hän voi silti rakentaa yhteyttä niihin. Kadar käy myös fysioterapiassa, mutta tuntee saavansa tanssiharrastuksesta jopa enemmän terapeuttista apua.

Mitä tanssiharrastus antaa harrastajalleen?

Tanssi on vahvistanut Kadarin itsevarmuutta todella merkittävästi. Lisäksi hän tuntee voivansa luottaa tasapainoonsa pyörätuolissa ollessa enemmän kuin ennen.

Kadarin tähänastisen uran huippukohta

Ennen COVID-19 -epidemiaa ILMA-projektin puitteissa järjestetty ensinäytös on jäänyt vahvasti Kadarin mieleen. Lavalla oli yhteensä n. 15 tanssijaa, joista Kadar oli ainoa pyörätuolia käyttävä. Esitys oli Kadarin ensimmäinen yleisön edessä tapahtunut.

Tulevaisuus, jonka Kadar haluaisi ja johon hän pyrkii, on tehdä tanssiharrastuksesta itselleen työuran. Hän toivoisi myös saavansa auttaa muita pyörätuoliin sidottuja, varsinkin maahanmuuttajataustaisia, kokemaan saman vapautumisen tunteen tanssiessa, kuin hän itse on kokenut.

DanceAbility

Mitä tapahtuu DanceAbilityssä juuri nyt?

DanceAbilityssä harjoitellaan esityksiä rajoitustoimenpiteiden puitteissa. Seuraava ohjelmassa oleva esitys on X Dance Festival



2021 -tapahtumassa 6-13.6. Koronaturvallisuuden takaamiseksi tapahtumat järjestetään joko pitkäkestoisina esityksenä tai virtuaalisesti; tässä vaiheessa voi vain uskaltaa uneksia taidekokemuksista livenä.

DanceAbility antaa jokaiselle mahdollisuuden ilmaista itseään kehollaan ja jakaa tilassa olevasta liikkeestä syntyneitä kokemuksia. Joka keholla on oma ainutlaatuinen tarinansa kerrottavanaan, ja DanceAbility suo jokaiselle ihmiselle mahdollisuuden tulla nähdyksi ja kuulluksi sellaisena kuin hän on ja se syntyi vastaukseksi pohdintaan: *"Mitä tarkoittaa, että kaikki osaavat tanssia?"*. Se etsii jatkuvasti uusia vastauksia kysymykseen: *"Miten toimia, jotta ketään ei suljettaisi tanssiyhteisöjen ulkopuolelle?"*. DanceAbilityn tehtävänä on omalta osaltaan vähentää yksinäisyyttä, eristyneisyyttä ja syrjäytymistä, jotka aiheuttavat ongelmia henkilökohtaisella ja yhteiskunnallisella tasolla.

DanceAbilityn loivat **Karen Nelson** ja **Alito Alessi** 1980-luvun lopulla ja menetelmä on syntynyt nykytanssista tunnetun kontakti-improvisaation pohjalta. Kehittäessään DanceAbilityä Alessi on saanut vaikutteita niiden ihmisten kehoista ja liikekielestä, jotka ovat osallistuneet hänen työpajoihinsa ympäri maailmaa yli 25 vuoden ajan. DanceAbility International on Alessin johtama kansainvälinen organisaatio, joka järjestää erilaisia tapahtumia yli 20 maassa ja jolla on opettajia 40 maassa. Ympäri maailmaa on yli 300 DanceAbility-tanssinopettajaa, ja määrä kasvaa koko ajan. Aliton pitämiä DanceAbility-opettajakoulutuksia järjestetään joka vuosi eri puolilla maailmaa.

DanceAbility-menetelmässä on kyse liikeimprovisaation tut-

kimisesta. Menetelmän lähtökohta on ihmiskeho ja yhteisen nimitäjän löytäminen koko ryhmälle. Menetelmä kehittyy edelleen ja elää jatkuvasti osallistujien omakohtaisten kokemusten kautta. Kehon oma kieli syntyy siitä, kun lähdetään työskentelemään liikkeen kanssa, siitä mitä liikkeessä on jo valmiiksi läsnä ja todella tiedostamaan jokainen liike. Mikä tahansa liike voi olla oman olemuksemme luovaa ilmaisua. Se voi auttaa meitä olemaan syvemmässä yhteydessä itseemme, muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. DanceAbility-menetelmä herkistää aisteja, kehittää intuitiota ja auttaa luovuuden avautumisessa sekä oman itsen ja toisten kuuntelemissa. Tämä puolestaan vahvistaa yhteisöllisyyttä, estää syrjäytymistä ja lisää hyvinvoinnin tunnetta. DanceAbility-tanssitunnit ovat hauskoja, ja ne antavat jokaiselle mahdollisuuden ilmaista itseään omalla ainutlaatuisella tavallaan. DanceAbility-tanssinopettaja **Sally Davisonia** lainaten *"Tunnit sopivat joka keholle."* (*"The classes are suitable for every body."*).

LÄHTEET: [DANCEABILITYFINLAND.COM](https://danceabilityfinland.com/)/16.05.2021

LISÄTIETOJA:

INSTAGRAM: @KEDER111

YOUTUBE: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/USER/DANCEABILITYFINLAND](https://www.youtube.com/user/danceabilityfinland)

FACEBOOK: [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/DANCEABILITYFINLAND/](https://www.facebook.com/danceabilityfinland/)

[HTTP://DANCEABILITYFINLAND.COM/](http://danceabilityfinland.com/)

[WWW.DANCEABILITY.COM](http://www.danceability.com) (DANCEABILITY INTERNATIONAL)