

Aira Samulin kumartaa tanssille:

Koskaan ei voi tanssia väärin

Tanssi on lääkettä aivoille

”Olen saanut nähdä päivän, jolloin tutkimus vahvistaa todeksi sen, mistä olen puhunut jo 50 vuotta”, tanssipedagogi ja Suomen Aivosäätiön tanssilähettiläänä tanssiva Aira Samulin iloitsee.

Viime vuosina neurotiede on rankannut tanssin täydelliseksi harrastukseksi, koska siihen sisältyvät lähes kaikki aivoille mieluisat elementit: musiikki, liike, mielihyvä ja se, että askelkuviot saavat aivojen eri osat pelaamaan yhteen.

Tanssi on kuulunut Aira Samulinille aina yhtä itsestään selvästi elämään kuin ruoka, uni, kävely ja puhe.

”Ei tanssissa ole mitään kummallista. Ihmiskeho seuraa luonnostaan musiikin rytmiä ja eläytyy siihen”, hän sanoo.

Hän kehottaa katsomaan lasta. Vaikka lapsi ei vielä osaa edes kävellä, hän alkaa heti heilutella käsiään ja jalkojaan, kun musiikki pannaan soimaan.

”Meillä kaikilla on se taito. Ei sitä tarvitse opettaa. Eikä koskaan voi tanssia väärin.”

Elämänilo sallittu

Silti Aira Samulin on tehnyt puoli vuosisataa työtä sen puolesta, että saisi suomalaiset tanssimaan. Työtä on ollut paljon. Hän sanoo aloittaneensa tyhjästä.

Meillä on kulttuurissa kaikki luontainen eloisuus yritetty tukahduttaa pois. Ilon ja hyväksynnän sijasta on kielletty ja paheksuttu: Ei saa elehtiä käsillä. Ei saa nauraa, ainakaan ääneen. Ei saa heiluttaa jalkoja.

Samulinin lapsuuskodissa oli toisin.

”Omat vanhempani pitivät hyvää kasvatusta tärkeänä, mutta kotona sai aina laulaa ja tanssia. Sen takia en ole voinut koskaan käsittää, miksi niin paljon elämänvoimaa antavassa asiassa kuin tanssi voisi olla jotain sopimatonta.”

”Ja nyt tiede sanoo, että tanssi on hyväksi muistille, mielialalle ja kaikelle. Siitä olen onnellinen.”

Mieli puhdistuu, kun tanssii

Samoin kuin musiikkilla, myös tanssilla voi ilmaista ihmisten tunteiden koko skaalaa: iloa, riemua ja erotiikkaa, pelkoa, surua, tuskaa ja vihaa.

”Eryityisesti, jos tanssii yksin, siihen saa panna koko sisimpänsä”, Aira Samulin miettii.

Siinä hän vertaa tanssia kuntonyrkkeilyyn.

”Pahan olon voi purkaa tanssilla kokonaan pois niin, ettei sitä tarvitse sysätä toisten niskaan. Olen kokenut sen omassa elämässäni.”

Aira Samulinin isä kaatui jatkosodan alussa. Kun äiti oli raskaalla mielellä, hän tanssi ja löysi siitä

tasapainoa. Myös Airan skitsofreniaan sairastuneen tyttären ahdistus helpotti tanssimalla.

”Uskon, että tanssi on aivoille lääkettä. Se puhdistaa mieltä. Tanssiessaan jokainen ihminen on kaunis.”

”En ole tutkija enkä väitä mitään. Mutta ajattelen, että tanssi saattaa olla hauraan mielen pelastus, ehkäisevää mielenterveystyötä nuorille.”

Myös miehelle

Aira Samulin ihmettelee, mistä on tullut suomalainen käsitys, ettei mies tanssi, paitsi pakon edessä.

Muissa kulttuureissa on toisin.

”Ajatellaan vaikka slaavilaista ripaskaa, espanjalaista flamenco ja kreikkalaista tanssia.

Nimenomaan miehet tanssivat, ja heidän tanssinsa on hyvin maskuliinista.”

Kun ei tanssi, keho jäykistyy, ja niin jäykistyy myös mieli.

”Paljon nykyistä enemmän keho saisi puhua”, Aira Samulin rohkaisee.

Hän muistaa hyvin ajan, jolloin nainenkaan ei päässyt tanssimaan ilman paria. Jos mies ei hakenut, joutui jäämään seinäruusuksi.

Pitkäsäärisenä Airan oli itse hyvin vaikea löytää tanssipartneria. Jo sodan jälkeisinä vuosina hän oli vahvasti sitä mieltä, että myös ilman paria täytyy saada tanssia, koska kaikilla ei paria ole.

”Nyt siihen on onneksi täysi mahdollisuus. Diskotanssi on ollut suuri edistysaskel”, hän iloitsee.

Jokainen nauttii, kun uskaltaa

Aira Samulin kertoo, kuinka hän sai joku vuosi sitten Olympiastadionin kaikki 40 000 katsojaa liittymään kanssaan tanssiin.

Myös ne, jotka eivät ikinä tanssineet.

Se oli huikea hetki. Hän onkin varma, että kaikki nauttivat tanssista. Ainoa, mikä estää, on pelko nolatuksi tulemisesta.

”Se on sama pelko, mikä estää ihmistä laulamasta ja elämästä”, hän miettii.

Sille pelolle hän antaa lähtöpassit.

Kansainvälisellä aivoviikolla Samulin tanssitti junamatkalaisia Suomen Aivosäätiön tapahtumassa Rautatieasemalla. Tunnelma nousi kattoon.

”Mitään estettä ei ole. Tärkeintä on ilo. Rento meininki.”

Teksti:

Anne Karuvuori/ Suomen Aivosäätiö

Kuvat Liisa Takala/ Suomen Aivosäätiö



SUOMEN AIVOSÄÄTIÖ