

KÄY TANSSIIN

Tanssilla on hurja määrä hyvää tekeviä vaikutuksia. Motivoi itsesi liikkeelle!

1 Keho ja mieli toimivat yhdessä

Tanssi vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Siinä käytetään monia eri aisteja ja se aktivoi yhtä aikaa motorisen toiminnan, tunteet ja ajattelun. Tanssi kehittää siis monia taitoja samanaikaisesti. Se saa myös tanssijan elämään juuri tässä hetkessä, joten menneet murheet tai tulevaisuuden huolet eivät pyöri mielessä. Tanssiessa voi myös saada kokemuksen, että tekee omalla kehollaan jotakin kaunista.

2 Fyysinen kunto paranee

Tanssiessa kehoa käytetään hyvin monipuolisesti. Muun muassa hapenottokyky, koordinaatio, tasapaino, liikkuvuus ja kehonhallinta kehittyvät tehokkaasti. Se tarkoittaa, että omaa kehoa on helpompi käyttää myös muissa liikuntaharrastuksissa ja arjen askareissa.

3 Tunteet pääsevät esiin

Tanssi herättää vahvoja tunteita. Se voi tuoda iloa onnistumisen kokemusten kautta ja samalla herättää inspiraatiota oppia entistä haastavampia asioita. Jos olo tuntuu nuutuneelta, tanssi voi auttaa päästämään luovuuden uudelleen valloilleen. Yhtä hyvin tanssin avulla voi ilmaista surua tai ahdistavia tunteita ja samalla päästää niistä irti. Esimerkiksi japanilaisessa buto-tanssissa voi ilmaista myös kielteisenä pidettyjä tunteita.

4 Äly harjaantuu

Tanssi kehittää muun muassa tilaan liittyvää ja kinesteettistä älykkyyttä. Musikaalis-rytmisen älykkyyden avulla ihminen puolestaan oppii hahmottamaan erilaisia rytmejä ja niiden vaihteluita, sekä suhteuttamaan omaa liikettään musiikkiin. Tilaan liittyvän älykkyyden avulla voi suhteuttaa itseään paremmin muihin ihmisiin. Yhdessä tanssiessa voi etsiä oman kehonsa rajoja ja samalla ilmaista niitä toiselle.

Kinesteettinen älykkyys tarkoittaa, että harjoittelun myötä tiedostaa entistä tarkemmin minkälainen olo kehossa on juuri kyseisellä hetkellä. Kyvystä on apua stressin hallinnassa. Kun oppii kuuntelemaan, tuntuuko jokin asia kehossa hyvältä, on helppo tehdä omaa hyvinvointia tukevia valintoja.

Muisti paranee

5 Aivot rakastavat tanssia. Tanssiessa aivot saavat kaipaamaansa haastetta, joka auttaa pitämään ne virkeinä. Säännöllinen tanssiharrastus suojaa muun muassa dementiaalta. Iän myötä erilaiset aktiviteetit helposti vähenevät. Tanssiharrastuksen parissa aivot joutuvat kuitenkin jatkuvasti ratkomaan uusia haasteita, kuten tekemään erilaisia liikevalintoja. Samalla ne joutuvat palauttamaan muistiin jo opittuja asioita hyvin nopeasti. Aivolle tämä on hyödyllistä rasvausta.

6 Sosiaalisuus palkitsee

Tanssiin liittyy usein syvä jakamisen kokemus, ja se on tunnetasolla ravitsevaa. Paritansseissa on mukana myös fyysinen kosketus, ja se lisää mielihyvähormoni oksitosiinin tuotantoa. Ei ihme, että lavatanssiharrastus kuuluu yhä monen suomalaisen elämään, vaikka tanssilavoja ei enää olekaan yhtä paljon kuin menneinä vuosikymmeninä.

Aina ei edes tarvitse itse tanssia. Riittää kun näkee muiden tanssivan. Aivotutkimusten mukaan tanssimisen katselu aktivoi katselijan aivoissa samoja motorisia aivoalueita kuin tanssiminen tanssijoilla. Katsominen antaa kokemuksen, että on jollakin tavalla itse mukana tekemisessä.

Tanssi kuuluu yleensä kaikkiin elämän suuriin siirtymävaiheisiin. Esimerkiksi häävalssi on kokonaisvaltainen kokemus, joka sinetöi hääparin lupauksen toisiaan kohtaan paljon syvemmin kuin pelkät sanat.

7 Mielenterveys paranee

Säännöllisen tanssiharrastuksen tiedetään lievittävän masennusta, ahdistusta, unettomuutta ja muita stressioireita. Australialaistutkimuksessa seurattiin kahden viikon ajan näistä kärsiviä ihmisiä. He kävivät neljä kertaa viikossa 1,5 tunnin tangotunnilla kokeneen tanssiparin kanssa. Kahden viikon aikana heidän oireensa lievittyivät merkittävästi. Tanssin avulla voi myös helposti ehkäistä ennalta erilaisia stressioireita.

Lähde: Kotivinkki nro 15 / 2.7.2014

Kirjoittanut Hanna Vilo

Asiantuntijoina musiikki- ja tanssiliiketerapeutti Marko Punkanen, tanssiterapeutti Päivi Pylväinen