

## **KEHOLLISUUS (Avoin eettinen foorumi 16.4.2012)**

Tiede ja viihdeteollisuus ovat innostuneet ihmisen kehonkielestä. Somaattiset eli kehoa ja mieltä yhdistävät tekniikat ovat vakiinnuttamassa asemiaan Suomessa, esimerkiksi tietoisien läsnäolon tekniikka Mindfulness on arkipäivää psykoterapiassa ja urheiluvalmennuksessa. Taide ja tanssi ovat kautta aikojen ammentaneet kehollisuudesta tutkiessaan ihmisyyttä. Kokonaisvaltaisessa tanssi- ja liiketerapiassa kehollinen läsnäolo ja vuorovaikutus ovat pohja itsetuntemukselle ja väylä terveempään elämään. Taide ja tanssi tarjoavat myös paljon mahdollisuuksia toisen kohtaamiseen, kuunteluun ja yhteiskuntaan osallistumiseen.

### **ELINA IKONEN: Mitä keho kertoo sinusta, asiakkaistasi ja työyhteisöstäsi?**

Lasten luontainen ja välitön kehonkäyttö katoaa usein aikuistuesssa. Opiteut tavat rajoittavat ihmisten välistä kanssakäymistä. Ihminen tietää, miten pitää olla sen sijaan että tuntisi miten tilanteessa on hyvä olla. Tunteet ja aistimukset ovat ihmisen lajisidonnainen viestintäjärjestelmä, joka tuo ajantasaista tietoa tilanteesta. Sen tietoinen käyttö vaatii aikaa ja antautumista sekä kuten mikä tahansa asia: harjoittelua. Asiakastyössä ja muissa elämän kanssakäymistilanteissa on hyötyä, jos tämä luontainen kommunikointijärjestelmä on tietoisesti käytössä. Seitsemän prosenttia kommunikoinnista välittyy sanojen kautta, loput kehonkielen eli eleiden, liikkeiden, äänenpainojen ja rytmien kautta. Puheen seitsemän prosenttia ovat toki olennaisen tärkeä osa kommunikointia, mutta eipä kannata arvailla lopun 93:n prosentinkaan osuutta, sillä ne vaikuttavat, tiedostettuna tai tiedostamatta! Kun tuntee oman ja asiakkaan temperamentin, tavan viestiä ja käyttää kehonkieltä, on askelen lähempänä yhteistä totuutta.

Elekielestä kertova video, Laura Benyik, kouluttaja, Haganah Security Training Academy:  
<http://www.youtube.com/watch?v=tqY6VPdJi3Q>

Lisäinfoa kehollisuudesta pidempänä versiona (1 lukuvuosi):  
Itä-Suomen Liikuntaopisto/Tanssin ja somatiikan koulutus: [www.islo.fi/koulutus](http://www.islo.fi/koulutus)

### **PIA LINDY: Kohtaamisia, osallistumista ja kuuntelua taiteen ja tanssin välityksellä**

Tanssitaiteilijana olen halunnut kohdata ja löytää tanssia arjen keskeltä ja tuoda sitä esille, sekä saada aikaan tanssillista vaikutusta ja pohdiskelua ympäristössäni. Vuonna 2001 käynnistyneessä **Joku kohta tanssii** -projektissa olen lähestynyt tanssia ja kehollisuutta pohtien yleisemmin yksilön suhdetta tanssiin, kehoon, kehollisuuteen ja liikkumiseen. Minkälaisia ajatuksia ja kokemuksia ihmisillä on omasta kehollisuudestaan ja tanssista. Saavatko kaikki tanssia? Minkälaisia sääntöjä tanssiin, kehoon ja liikkumiseen on kirjoitettu tai kirjoitetaan? Kuka sitten saa tanssia? Esimerkkinä Joku kohta tanssii -projektista esittelen suomalaisia kansanedustajia ja päättäjiä osallistaneen Joku kohta tanssii, pyöröhdys politiikkaa -videoprojektin.

Videoteoksen voi katsoa internetissä <http://m2hz.net/tekijat/pia-lindy>