



**Tutkija, tanssi-liiketerapian kouluttaja Marko Puncanen:**

Tanssi on ihmisen etuoikeus

**Kun kehon liikkeet tahdistuvat musiikin rytmiin, se saa meidät tuntemaan mielihyvää. Tutkimusten mukaan musiikki ja tanssi näyttävät lievittävän muun muassa ahdistusta, masennusta ja kipua. Niillä on myös elämänlaatua lisäävä vaikutus.**

Vain paikasta toiseen liikkuvat eliöt tarvitsevat aivoja. Liike onkin olennaista kaikkien aivotoimintojen kehittymiselle, se muovaa edelleen mieltämme.

”Samat aivoalueet, jotka vastaavat liikkeistä, auttavat myös ongelmanratkaisussa”, tutkija Marko Puncanen sanoo.

Kaikissa kulttuureissa joka puolella maailmaa musiikki ja liike liittyvät kiinteästi yhteen. Puncanen mukaan vaikuttaa siltä, että aivomme ja koko keho on kytketty reagoimaan erilaisiin ääniin ja eritoten rytmisiin sointeihin.

Sikiö alkaa reagoida fyysisesti musiikkiin jo viimeisen raskauskolmanneksen aikana, ja kehitys jatkuu kehtolaulujen ja laululeikkien myötä läpi lapsuuden.

”Musiikin ja liikkeen tarkka kytkös näyttääkin olevan ihmisen etuoikeus. Kun musiikin tempoa muutetaan hienovaraisesti, ainoastaan ihminen pystyy reagoimaan siihen tarkasti.”

#### **Liike vapauttaa kehon muistiin tallentuneita kokemuksia**

Nykyisin musiikkia, rytmiä ja liikettä käytetään järjestelmällisesti välineinä terapiassa ja kuntoutuksessa. Musiikkiterapia ja tanssi-liiketerapia ovat molemmat uusia luovia taideterapiamuotoja, jotka hyödyntävät nimenomaan musiikin ja liikkeen hyvinvointia lisääviä ominaisuuksia.

Kun perinteisessä keskustelupsykoterapiassa käsitellään erityisesti ajatuksia, uskomuksia ja muistoja, taideterapioissa työskentely painottuu aistien ja liikkeiden sekä tunnekokemusten prosessointiin.

Esimerkiksi traumakokemukset elävät Puncanen mukaan vahvasti kehossa, eikä puhuminen välttämättä auta liittämään kokemusta osaksi omaa elämäntarinaa.

”Sen vuoksi terapiassa on erityisen tärkeää päästä kiinni kehomuistiin tallentuneisiin ja jäsentymättömiin kokemuksen osiin.

**Lähde: Suomen Aivosäätiö**