



Psykologi, tanssi-liiketerapeutti Päivi Pylvänäinen:
Liikkumaton elämäntapa ankeuttaa myös mielen

Aivot ja keho ovat yhtä. Mieliala näkyy kehon asennoissa ja eleissä, mutta vastavuoroisesti liikkuvassa kehossa mieli saa kaipaamiaan ärsykeitä ja virikkeitä ja aivoihin rakentuu enemmän viestintäreittejä.

Nykyinen istuva elämäntapa on hyvin epäfyysinen. Elämä keskittyy päähän ja keho voi olla lähes liikkumaton.

”Monien mielen solmujen takana on ongelmallinen suhde omaan kehoon. Keho koetaan erilliseksi ja vieraaksi, ja suhde siihen on täynnä turhautuneita hallintayrityksiä, kyllästymistä ja ahdistusta,” psykologi Päivi Pylvänäinen kertoo.

Keho kertoo sanoitta

Keho on oleellinen osa myös ihmisten välistä kommunikaatiota. Mieliala näkyy kehon asennoissa. Ilmeet ja eleet kertovat omista tunteista ja ajatuksista.

Kun katsomme toisen liikettä, aivojen peilisolut aktivoituvat ja toistavat liikkeen omissa aivoissamme. Näin kykenemme tunnistamaan kehollisen tapahtuman ja tunteen, jota ele tai liike on viestinyt.

Se on Pylvänäisen mukaan empatian ja keskinäisen ymmärryksen avain. Psykkiselle hyvinvoinnille on tärkeää, että voi kokea edes aika ajoin pääsevänsä hyvään vuorovaikutukseen toisen kanssa.

”Jos suhde kehon viestivään, eloisaan puoleen häviää, on vaikea kokea voivansa hyvin.”

Tanssi liittää ryhmään

Suurin osa aivojen hermosoluista on erikoistunut joko ohjaamaan kehon liikkeitä tai tunnistamaan niitä ja kehon aistimia ärsyketä. Kaikki liikunta aktivoi aivoja, mutta erityisesti vapaa, emootioita ilmaiseva tanssi liittää mukaan myös tunnekeskukset.

Pylvänäinen korostaa, että tanssi on kaikkien ulottuvilla, vauvasta vanhuuteen. Esimerkiksi monissa paineissa luoviva työikäinen voi palauttaa voimavarojaan tanssimalla.

”Ainakin voi kokeilla, kuinka se vaikuttaa mieleen: nostaa energiaa, vapauttaa jännittyneisyydestä tai rauhoittaa, antaa mahdollisuuden olla.”

Rytmikäs tanssi luo myös yhteisen tilan ihmisten välille ja virittää samalle aaltopituudelle. Se saa aikaan elävöittävän kokemuksen, että kuuluu samaan ryhmään toisten kanssa.

Lähde: Suomen Aivosäätiö