

# PYHÄ TANSSI



Tiina Sara-aho. Kuva: Esko Jämsä

# Mietiskelevää kehorukousta

*Teini-ikäisenä kaipasin jotakin arkitodellisuuden yläpuolella olevaa sisältöä elämäni. Kotikaupungissani oli onneksi balettikoulu, jonne hakeuduin kuuden vuoden tanssiopintoihin. Baletin kautta minulle avautui tie kauniiseen taiteellisuuden maailmaan. Lapsuudenkodissani vallitsi rauha, rakkaus ja luottamus. Perheeni ainoa uskonnollinen tapa oli rukous iltaisin. Aikuisena valmistuin luokanopettajaksi ja pätevoidyn baletin opettajaksi. Elämän koettelemuksissa halusin oppia tuntemaan Raamattua ja ymmärtää uskonnollista taidetta. Myös eettiset ja moraaliset kysymykset kiinnostivat minua. Hakeuduin teologian opintoihin, joiden yhteydessä kävin myös rippikoulun. Opettajuus, tanssi ja teologia kiehtoutuvat yhteen nykyisessä työssäni Meditatiivisen pyhän tanssin ohjaajana. Saan kokea kauneutta ja pyhyttä yhdessä tanssiin osallistujien kanssa.*

## **Pyhän tanssin syvin olemus on meditatiivinen rukous**

Pyhä tanssi on mietiskelevää kehorukousta. Se on helposti lähestyttävää ja syvällistä. Pyhässä tanssissa on mahdollisuus hiljentyä, rukoilla ja kokea yhteyttä Jumalaan. Rukous on hienovaraista ja samalla voimakasta. Osallistuja voi kokea vahvaa läsnäoloa, jossa voi työstää iloa, surua ja kaipausta.

Pyhän tanssin hetkissä ohjaaja näyttää valmiiden koreografioiden askeleet, jotka ovat tarkoituksellisen hitaita ja helppoja, jolloin ennakkoharjoittelua eikä erityisiä liikkumisen taitoja tarvita. Tanssin kuviolla ja eleil-

lä on merkitys ja tavoite. Askeleet auttavat keskittymään rukoukseen. Tavanomainen sormien ristimisen rukousele on laajennettu suuremmiksi ja liikkuvammiksi rukouseleiksi ja askeleiksi. Pieni rukousele puhkeaa kukkaan asettuen kuuntelemaan ja vastaanottamaan. Voi kuvitella kuinka pienestä siemenestä (käsiens ristiminen) kasvaa (liikkeet) varsi, josta lehdet (kätet) ojentautuvat kohti valoa ja keskelle puhkeaa kaunis kukka (sydämen puhe Jumalan kanssa). Auringon lämpö saa aikaan tuulen, joka saa kasvin liikkumaan – liikkuen rukoileva puolestaan saa voimansa Jumalan rakkaudesta.

Koreografioiden mielikuvat ja musiikki auttavat syventymään rukoukseen. Musiikki on klassista, kirkollista tai maailmanmusiikkia. Tyypillisimmin askelsarjoja liikutaan ympyrän kehää pitkin, piirin keskustaan ja takaisin kehälle kädet käsissä. Kämmenet voidaan kääntää esimerkiksi ylöspäin vastaanottavaan eleeseen tai siunaavaan eleeseen alaspäin. Pyhän tanssin kuviot ja eleet sisältävät symboliikkaa. Keskeisimpinä muotoina käytetään ympyrää ja spiraalia sekä labyrintin ja ketjun muotoa. Yhteys toisiin tanssijoihin punotaan erilaisten käsiotteiden ja liikkeiden kautta.

Tanssikokoontumiseen valitaan teema esimerkiksi kirkkovuoden juhlan mukaan. Yksittäisen tanssin sisältönä voi olla esimerkiksi jokin Raamatun kohta, luontoaihe, runo tai ajatelma.

Kokoontuminen aloitetaan ja lopetetaan rauhallisella koreografialla. Pyhää tanssia to-



teutetaan kirkkosalissa, kappelissa tai jossain muussa mahdollisimman pelkistetyssä tilassa, joka tukee tanssin rukouksellista ominaisuutta. Huoneen riittävän suuri koko on tärkeä, jotta mahdollaan tanssimaan esteettömästi piirimuodostelmassa. Piirin keskelle voidaan asettaa ikoni tai vesimalja, jossa on kukkia, kiviä ja kynttilöitä. Keskusmalja symboloi Kristuksen läsnäoloa.

Koreografoiden synnyttämien mielikuvien avulla tanssija voi tehdä yhden tanssikoostumisen aikana matkan, joka seuraa Kristuksen kärsimystietä. Kuljetaan mielikuvien ja liikkeiden avulla matka syntymän ja kuoleman kautta ylösnousemukseen.

## Yhteistä tanssia

Pyhä tanssi on seurakuntalaisten yhteistä rukousta. Jokainen tanssija on oma tärkeä lenkkinsä yhteisesti muodostetussa ketjussa. Ympyrän muodossa voi kokea olevansa turvassa, se kannattelee osallistujaa sekä konkreettisesti että kuvaannollisesti. Pyhä tanssi ei ole ennakkoon harjoiteltu esitys, jossa on katsojia, vaan kaikki läsnä ovat osallistuvat. Se on menetelmä, jossa on mahdollisuus kokea yhteyttä omaan sisäisyyteensä ja muihin tanssijoihin. Tähän voimakkaaseen läsnäoloon pyhyys voi laskeutua.

Keskusmalja symboloi kolmiyh-teistä Jumalaa: Isä, Poika ja Pyhä Henki. Se myös muistuttaa Jumalan läsnäolosta: ”Siellä missä kaksi tai kolme on koolla minun nimessäni, siellä minä olen heidän keskellään.” (Matt. 18:20)

Kuvat (vas.): Lotta Hillo  
(oik.) Tuula Mannermaa  
(alla) Mari Leijo

Pyhän tanssin kautta saavutettu kokemus voi olla hengellinen ja terapeutinen. Terapeutit voivat käyttää tätä menetelmää työssään, koska se on luonteeltaan vahvasti hoitava. Tanssin sanattomuus on erityistä, sillä on virkistävä ja tervehdyttävä vaikutus. Tanssin varassa voi levätä. Koska tämä tanssilaji on suuntautunut pyhyden kokemuksen saavuttamiseen, on sillä oma erityinen paikkansa muiden tanssimenetelmien joukossa.

Menetelmän lähtökohta on ekumeeninen. Eri kristillisten kirkkojen lähentyminen tanssin kautta on mahdollista, koska tanssin kieli on kansainvälinen. Ymmärrys yhteisiä kristillisiä pyrkimyksiä kohtaan voi konkretisoitua, kun kokoonnutaan tanssin kautta



pyhän äärelle. Uskontodialogi toteutuu silloin, kun eri uskontokuntien edustajat voivat tunnustella itselle vieraan uskonnon laatuja ja olemuksellisuutta tanssin avulla. Kristillisestä luonteestaan huolimatta pyhä tanssi ei vaadi vakaumusta, vaikka pohjimiltaan kyse onkin rukouksesta. Osallistujat ovat kokeneet, että Pyhä tanssi luo voimakkaan läsnäolon, kauneuden, rauhan, ajattomuuden, kiitollisuuden ja sanattoman ymmärryksen tunteita.

Yksi Pyhän tanssin ominaisuuksista on, että ne luovat yhteisyyden tunnetta tanssijoiden välille. Eräs pro gradu -tutkielmani haastateltavista kuvailee kokemustaan:

Voimakas yhteyden tunne ryhmän muiden tanssijoiden kanssa toi myös vahvan yhteyden Jumalaan. Yhteys Kristukseen ja yhteys lähimmäiseen kulkevat käsi kädessä... yhteys toisiin tanssijoihin ja sitä kautta Kristukseen oli käsin kosketeltavaa.

## Kirkkokoreografiat

Pyhän tanssin koreografioita voi käyttää liturgisina hetkinä jumalanpalveluksissa tai ne voivat muodostaa pohjan koko jumalanpalvelukselle. Eniten niitä käytetään kuitenkin perinteisen liturgian ulkopuolella.

Liturginen elekieli on osa uskon kokonaisuolemusta. Liturgiaa suunniteltaessa on suositeltavaa, että siinä ovat mukana kaikki sen toteuttamiseen osallistuvat, jolloin yhteistyössä syntyneen vuorovaikutuksen avulla liturgiasta voi syntyä ehjä kokonaisuus. Tanssien kristilliset teemat voivat perustua rukouksiin ja virsiin. Joidenkin koreografioiden nimet ovat kuvaavia, kuten Ave Maria, Via Dolorosa, Jeesus rukoilee Getsemanessa ja Kristus on ylösnoussut.

Esittävä tanssi on tehty esitykseksi, jolla on sitä seuraava yleisö. Messun kaavaan voi yhdistää liturgista tanssia. Seurakuntalaiset voivat vastaanottaa tanssin välittämää sanomaa ja osallistua joihinkin liikkeisiin myös



itse. Kirkkokoreografi, tanssija Riitta Vainio (1936–2015) toi liturgisen tanssin Suomen kirkkoihin Yhdysvalloista 1960-luvulla. Hän koki paljon vastustusta ihmisiltä, joiden käsityksen mukaan kirkkokoreografian luoma ja esittämä tanssi on syntiä eikä kuulu kirkkoon. Vainion mukaan tanssija voi kokea kehon liikkeiden kautta hengellisyyttä. Vainio on koreografinut ja esittänyt lukuisia teoksia, jotka perustuvat Raamatun tekstihin. Suomessa on joitakin kristillisen tanssin esittäviä ryhmiä ja yksittäisiä tanssitaiteilijoita, jotka esiintyvät kirkkoissa. Vuonna 2011 Suomeen perustettiin Kristillisen tanssin yhdistys Kristanssi, jonka tarkoituksena on muun muassa tukea ja edistää tanssin ja keuhollisuuden käyttöä kristillisen uskon kokemisessa ja ilmaisemisessa

## Taustaa Euroopassa

Saksalainen professori Bernhard Wosien (1908–1986) oli luterilaisen pastorin poika, joka opiskeli teologiaa, mutta teki varsinaisen uransa menestyneenä tanssijana. Työkenneltyään viisikymmentä vuotta Berliinin valtiollisessa oopperassa tanssijana, koreografina ja balettimestarina hän alkoi tutkia

kansantansseja, tanssirituaaleja ja tanssien symboliikkaa. Hän loi kansantanssien perusmuotoihin uusia koreografioita, joissa oli hengellinen sisältö. Tämä tanssimuoto on vakiinnuttanut asemansa useissa Euroopan maissa. Pyhän tanssin ryhmiä toimii monien Euroopan maiden katolisten ja protestanttisten kirkkojen yhteydessä tai niiden ulkopuolella esimerkiksi terapiatyössä. Bernhard Wosienin tytär, filosofian tohtori Maria-Gabriele Wosien (s.1950) kehitti Pyhiä tansseja yhteistyössä isänsä kanssa ja toimii isänsä työn jatkajana.

Suomessa Pyhiä tansseja on aktiivisesti alettu ohjata 1980-luvulta alkaen. Evankelis-luterilaisen kirkon ensimmäinen Pyhien tanssien ohjaajakoulutus järjestettiin ruotsinkielisessä Lärkkulla-säätiön koulutuskeskuksessa Karjaalla vuosina 2009 - 2011. Ensimmäinen suomenkielinen ohjaajakoulutus järjestettiin Oulussa vuosina 2012 - 2013. Ohjaajiksi on koulutautunut mm. pappeja, teologeja, diakoneja, kanttoreita, opettajia ja tanssitaiteilijoita.

Koska Pyhä tanssi on kehorukousta, voi syntyä ongelma, jos kaikki eivät ole rukouksessa yhteisesti mukana: osa asettuu rukoilijoiden katselijoiiksi ja osa rukoilee liik-

keiden avulla. Kehorukous ei ole harjoiteltu esitys, jolloin syntyy ristiriita. Katsoja voi olettaa näkevänsä harjoitellun taiteellisen esityksen, mutta ”esiintyjän” rukous on sisäistä ja liike on vain auttamassa häntä syventymään rukoukseen. Hänen sisäisyytensä ei näy katsojalle ulkoisesti, jolloin voi tapahtua vääriä tulkintoja ja vääринymmärryksiä, kun liikkeiden laatua ei ole harjoitettu esitettäväksi. On päädytty kompromissiin, jolloin Pyhää tanssia tanssivat asettuvat aika ajoin myös esiintyjän rooliin, jolloin tansseja harjoitellaan etukäteen, vaikka osallistujat ovat harvoin koulutuksen saaneita ammattitanssijoita, joilla olisi edellytykset luoda viimeistelty taideteos. Sellainen voi toki joskus syntyä ilman ammattilaisuuttakin. Siirtymä eriluonteiseksi tapahtumaksi tapahtuu hetkessä, jolloin päätetään, että tietystä tanssista tehdään esitys. Tällöin sitä muokataan katsojan näkökulma huomioiden. Ammattitanssijan ammattitaitoon kuuluu hallita tanssin tekniikka ja tulkinta. Taiteelliseksi luomistyöksi esitys muuttuu silloin, kun tanssija pystyy tuomaan läsnä olevaksi jotakin, jonka hän on hengessään tavoittanut. Nämä seikat on hyvä huomioida, kun eleitä, liikkeitä ja tanssia tuodaan kirkkotilaan.



Pirkkalan seurakunnassa vietettiin talvella 2020, ennen korona-aikaa, Pyhän tanssin päivää. Kuva: Tuula Mannermaan kuvaamasta videosta.

## Tulevaisuus

Tulevaisuudessa tanssin, muun liikeilmiasun ja eleiden käyttö voivat olla laajemmassa käytössä seurakunnissa. Kehorukous voi saada seurakuntalaiset tulemaan tietoisemmaksi siitä, että aistien hienovarainen käyttö voi olla väline saavuttaa Jumalan voimakas läsnäolo päivittäisessä elämässämme. Kehon ilmaisuun tottumatonkin voi ymmärtää, että kehollinen liike voi olla apukeino hengellisyuden kokemiseen.

Kirkko voisi julistuksessaan painottaa yleisesti, että Jeesuksen ylösnousemuksella on olennaisia vaikutuksia meihin kokonaisina ihmisinä olentoina ja sen pitäisi vaikuttaa tapaamme juhlia tuota elämää tavalla, ”jolla elämme, liikumme ja olemme” (Apostolien teot 17:28).

Jumala kutsuu meitä jatkuvasti avaamaan itseämme rakastavalle, armon täyttämälle ”Taivaallisen kuoron johtajalle”. Olemme sanoneet liian kauan ”ylistäkäämme Herraa tanssien” ja kuitenkin kieltäytyneet tanssimasta. Liturginen tanssi tulisi lopultakin toimittaa tervetulleeksi kirkkoon.

Liturgiset liikkeet ovat ilmausta hartaudesta ja samalla ne luovat ympärilleen hartautta.

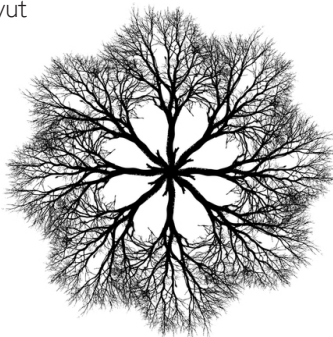
**Tiina Sara-aho**  
**Meditatiivisen Pyhän tanssin ohjaaja,**  
**teologian maisteri**  
**Helsinki**  
**saraaho@gmail.com**

## Lähteet ja lisätietoa

**Pyhä tanssi – mietiskelevää kehorukousta**  
Tiina Sara-aho, Yleisen käytännöllisen teologian pro gradu -tutkielma, Huhtikuu 2014, Teologinen tiedekunta, Helsingin yliopisto

**Pyhä tanssi – mietiskelevää kehorukousta**  
Tiina Sara-aho, Diakonia-lehti 3/2013 s. 24 - 27

**Liturgisen tanssin toteutus:**  
Jumalanpalvelus Vuosaaren kirkossa TV 7 19.4.2020 (sis. virsi 942 Aurinko tanssii ja Kiittäkää Jumalaa kaikki kansat sekä lopputanssi)  
Marian ilmestyspäivän jumalanpalvelus 2021 Paavalin ja Vuosaaren seurakunnan fb-sivut



## Meditatiivinen pyhä tanssi -yhdistys

- Rekisteröitiin vuonna 2018.
- Yhdistyksen tarkoituksena on edistää pyhän tanssin asemaa ja viedä pyhän tanssin tietoutta ja harrastuneisuutta eteenpäin seurakunnissa ja kaikkien innostuneiden parissa.

”Olen vasta kuulostelemassa meditatiivista pyhää tanssia ja muunkinlaista ruumiinrukousta. Musiikki ja liike voivat avata ihmisen sisintä ottamaan vastaan Jumalan hyväksyvän katseen, kun uskaltaudun piiriin yhdessä toisten kanssa. Se voi antaa uskalluksen hakeutua Jumalan läsnäoloon muinakin hetkinä, Hänen, joka vain odottaa, että voisi armahtaa meidät ja vapauttaa taakoista.”

*Rauhaa ja Hyvää, Pax et Bonum*

Mari Leijo, Pirkkala, Pyhän tanssin ohjaajakoulutukseen osallistuva seurakuntalainen