

Balettitanssija **Minna Tervämäki** sanoo lempiaiheensa olevan tätä nykyä erilaiset kehotyypit. – Ei ole olemassa mitään samaa sapluunaa, joka sopii kaikille tyyliin ”balettitanssijan on hyvä tehdä tätä ja tätä”.

– Esimerkiksi minulla on luonnostaan vahva lihaksisto ja helppo hyppy. Siksi kuntosali ei välttämättä ole minulle sopivin oheisliikuntapaikka, vaikka siellä nuorena paljon aikaa vietinkin – ehkä aivan turhaan. Sen sijaan venyttely ja joogatyypinen, sisäisiä lihaksia vahvistava harjoittelu on minulle erittäin tärkeää. Sitten on balettitanssijoita, jotka ovat luonnostaan hyvin notkeita ja taipuisia, mutta joiden on vaikea saada lihaksia ja joiden hyppy ei nouse luonnostaan.

– Fysioterapeutti **Jarmo Ahonen** on tehnyt meidän tanssijoiden kanssa paljon työtä ja tuonut meille urheilumaailman ajatusta. Tämä on erityisen tärkeää tänä päivänä, kun emme tanssi vain klasista balettia. Monet nykytanssiteokset ovat hyvinkin fyysisiä.

Minna Tervämäki toteaa, että tanssi on tietyllä tavalla aika yksipuolista. Esimerkiksi jalkojen aukikiertoa tulee treenatuksi liikakkin, mutta lisäksi pitäisi harrastaa sellaista huoltavaa liikuntaa, joka sopii juuri itse kunkin kehotyypille. Balettitanssijat harrastavatkin monenlaisia oheisliikuntamuotoja. Yksi lenkkeilee, toinen on mieltynyt kuntopyöräilyyn tai Minna Tervämäen tapaan allasjuoksuun. Joku saa pilateksesta parhaan hyödyn.

– Suurin haaste balettitanssijalle ei kuitenkaan

ole se, miten päästä hyvään kuntoon, vaan se, miten välttää ylikunto. Siksi on yhtä tärkeää käyttää päätä kuin jalkoja, Minna Tervämäki kiteyttää. – Lepo ja rentoutus ovat vähintään yhtä tärkeitä asioita kuin tekeminen. Lisäksi on otettava huomioon ikä. Meidänkin talossamme tanssijoiden ikä vaihtelee välillä 18-44 vuotta. Olen itse nyt 39-vuotias ja palautumisaika on pidentynyt. Toisaalta olen kuitenkin oppinut tekemään oman kehoni kanssa oikeita asioita.

Oman vaikeutensa balettiin tuo kuitenkin se, ettei tanssija voi koskaan ajatella treenaamistakaan pelkästään oman kehonsa kannalta. Kyseessä on taidemuoto, jossa iso organisaatio tekee yhteistyötä. – Jos ohjaaja tai koreografi tulee paikalle juuri tiettyinä päivinä, niin silloin tehdään, vaikka keho parkuisi, Minna Tervämäki sanoo.

Hän toteaa kehonhuoltoon liittyvän tietouden lisääntyneen huomasti. – Olen tanssinut ammatikseni yli 20 vuotta ja voin vain todeta, että huh, huh sitä tietämättömyyttä, mikä esimerkiksi minun opiskellessani vallitsi. Tänä päivänä balettikoulutukseen kuuluu onneksi tärkeänä osana kehonhuolto.

Minna Tervämäki sanoo, että balettitanssijat ottavat innolla vastaan kaiken sen tietouden, jota urheilumaailmasta tulee. – Kysehän on samasta biologisesta laitteesta! Tukenamme ovat niin baletin omat fysioterapeutit ja hierojat kuin talon ulkopuolisetkin ammattilaiset.

Tänä päivänä osataan ottaa Minna Tervämäen mukaan hyvin huomioon esim. neuraalikudos, joka tanssijalla usein väsyä ja kiristyy. – Silloin hyväksi voivat olla hyvin pienet, aivan mikroliikkeiltä tuntuvat har-

Jokaisella tanssijalla on loppupeleissä vastuu itsestään. Tutkimustieto on tärkeää, mutta sen rinnalla on osattava kuunnella omaa kehoa, sillä siinä on paljon viisautta.

Balettitanssijan huippuunsa trimmattu keho on herkkä ilmaisun väline – ja herkkä häiriöille. Fysioterapeuttien ammattikunta on tärkeänä taustajoukkona ja tukena koko balettitanssijan uran ajan. Varsinkin urheilulääketiede ja urheilufysioterapia ovat tuoneet viime vuosina aivan uutta tietoutta myös balettimaailmaan. Silti oman kehon kuunteleminen on tärkeä balettitanssijan taito.

Something else?

Kuvassa Minna Tervämäki
Kuvaaja Sakari Viika
Suomen Kansallisbaletti



Uusin tietous ja kehon viisaus