

# Tanssijan kroppa tarvitsee korjaavia harjoituksia

21.03.2008 23.01



Brasilialainen koreografi Tindaro Silvano on tunnettu maailmalla moderneista tanssiteoksistaan. Hän on myös kysytty kouluttaja.

Brasilialainen koreografi Tindaro Silvano haluaa saada ihmisen tietoiseksi kehostaan.

Ammattitanssijalta vaaditaan nykyään sellaista monipuolisuutta, että harva selviää ehjin nahoin urastaan. Klassinen baletti, etniset tanssit ja vaikkapa capoiëra rasittavat elimistöä niin erilaisilla tavoilla, että korjaavia harjoituksia tarvitaan.

Tätä mieltä on 30 vuotta tanssijana ja koreografina työskennellyt brasilialainen Tindaro Silvano. Hän kehitti viitisen vuotta sitten uuden kehonhallintamenetelmän, Body harmony techniquen, jota kiertää nyt opettamassa eri puolilla maailmaa.

-Tarkoitus on tuoda ihminen takaisin omaan kehoonsa ja herättää keskustelu itsemme ja kehomme välillä, Silvano sanoo.

Hän on yhdistänyt menetelmäänsä vaikutteita joogasta, Pilates-metodista ja Alexander-tekniikasta. Harjoituksissa keskitytään hengitykseen, koordinaatioon ja liikkeen virtaukseen. Apuna käytetään mm. isoja jumppapalloja.

-Ammattitanssijan on tunnettava kehonsa ja rajoituksensa. Oikealla tekniikalla voi säästää energiaa isoissakin liikeradoissa, Tindaro Silvano tietää.

Kursseja laulajille ja tanssijoille

Tindaro Silvano vieraillee nyt viidettä kertaa Suomessa. Hän pitää tällä viikolla kursseja Hämeenlinnan Voimisteluseurassa ja tanssikoulu Tanssipisteessä Hämeenlinnassa. Pääsiäisen jälkeen hän menee Kansallisoopperan balettikouluun opettamaan tulevia ammattitanssijoita.

Silvano on ehtinyt vieraillla myös monilla tanssifestivaaleilla Suomessa ja opettanut muitakin kuin ammattitanssijoita. Kursseilla on ollut niin kirkkokuoron laulajia kuin Sibelius-Akatemian laulunopiskelijoitakin.

-Räätälöin kaikille ryhmille erilaiset kurssit. Ei tarvitse "osata" mitään, sillä jokainen harjoittelee omista lähtökohdistaan Silvano sanoo.

Hän haluaa muistuttaa, että ihminen on luotu liikkuvaksi. Mutta sen sijaan, että lajille ominaiseen tapamme kiipeilisimme puissa, nykyihminen istuu autossaan ja laahustaa hartiat lysisssä hissille kauppakassi kädessään.

Onnettomuus herätti

Tarvittiin onnettomuus, ennen kuin Tindaro Silvano havahtui varjelemaan tanssijan kehoaan ja tuli kehittäneeksi kehonhallintamenetelmänsä.

Silvano putosi näyttämöltä asentaessaan kerran lamppua kattoon, ja hänen akillesjänteensä katkesi. Toipuminen vei kokonaisen vuoden.

Hän oli juuri silloin saanut stipendin Pariisin kansainväliseen taiteilijakeskukseen Cité Internationale des Arts'iin. Siellä hän jatkoi Brasiliassa aloittamia Pilates-harjoituksia ja sovelsi niitä omiin tarpeisiinsa.

- Olin innoissani toipumisestani ja aloin kutsua ystäviäni eri puolilta maailmaa jakamaan sitä iloa, hän kertoo.

Yksi klinikalla vierailleista taiteilijoista oli suomalainen mezzosopraano Sanna Mansikkaniemi.

-Body harmony -tekniikka on laulajalle loistava, koska sen ydinasia on hengitys kuten laulussakin, hän sanoo.

Mansikkaniemi korostaa, että laulajan on tärkeää oppia käyttämään lihaksiaan ja koko kehoaan. Lisäksi harjoituksista on hyötyä esiintymistaidon kannalta.

Tammelassa asuvan Mansikkaniemen ja Tindaro Silvanon yhteistyö on jatkunut myös taiteellisissa projekteissa.

Viikko sitten saksalaisessa Nordhausenin baletissa sai ensi-iltansa Silvanon koreografia Midnight Tango. Mansikkaniemi toimi baletin musiikillisena neuvonantajana ja teki esitykseen videoprojisoinnit yhdessä Silvanon ja Kalle Mansikkaniemen kanssa. (HäSa)

[Pirjo-Liisa Niinimäki](#)