



Keskeisinä kristillisinä elementteinä gospel-lattareissa korostuvat armollisuus ja hyväksyntä, joita jokainen ihminen epäilemättä tarvitsee jaksakseen arjen uurrastuksessa.

Gospel-lattareissa kroppa saa kyytiä mutta sielu lepää

– Minä olen ihan hurahtanut näihin gospel-lattareihin, tunnustaa kangasalainen **Tiina Nystedt** ja hymyilee niin aurinkoisesti, että häntä on pakko uskoa. Juuri päättynyt lattaritunti on tuonut hien mukavasti pintaan. Kroppa on saanut kaipaamaansa liikettä, ja samalla mieli on levännyt arjen huolista. Tiina tanssii lattareita nyt toista vuotta ja toivoo, että tanssi säilyisi osana elämää loppuun ikään.

– Ikä ja istumatyö tuovat mukanaan kaikenlaista kramppaa. Näillä tunneilla joutuu käyttämään kaikkia lihaksia, mikä tekee todella hyvää. Tänne saa tulla omana itsenään ja lähteä aina hyvällä mielellä pois. Sitä paitsi nämä ohjaajat ovat aivan ihania! Tiina kehuu.

Tampereen NNKY:n lanseeraamia gospel-lattareita tanssitaan nyt kolmatta vuotta. Idean äiti, tamperelainen tanssinohjaaja **Asta Lehtimäki**, ohjasi aiemmin latinalaisia tansseja tavallisessa tanssikoulussa ja näki oppilaisaan sellaista kaipuuta, johon tunneilla ei pystytty vastaamaan.

– Näin, että musiikki ja tanssi itsessään piristivät ihmisiä kovasti, mutta liian vaativat koreografiat loivat hirveitä paineita. Usein tanssitreeneissä jätetään huomiotta juuri ne naiset, joille tanssi olisi tosi hyödyllistä; ne, joiden minäkuva on jotenkin hukassa.

Asta alkoi vetää tunteja omalla tyylillään ja sai huomata, että diivailijat eivät hänen tunneillaan viihtyneet. Sen sijaan mukaan tuli sellaisia oppilaita, jotka sanoivat, etteivät he voisi koskaan kuvitella menevänsä muille tanssitunneille. Pikkuhiljaa vapautuminen alkoi näkyä myös ulospäin: isot t-paidat, löysät verkkarit ja kireä ilme vaihtuivat hameeseen, korkkareihin ja iloiseen hymyyn. Astan siirtynyt ohjaamaan gospel-lattareita osa näistä vanhoista oppilaista seurasi mukana.

”Iltoihin uskaltavat myös ne, jotka eivät tanssikouluille koe sopivansa. Tunneilla voi olla mukana omana itsenään, niillä taidoilla ja kunnolla, jotka kokee omaavansa. Erityisesti itselleni sopii myös tuntien hengellisyys.”

– Uskon, että yksi syy siihen, että ihmiset viihtyvät tunneillani, on Jumalan läsnäolo, joka välittyy aina uskovasta ihmisestä. Jo tanssikoulussa aloin käyttää jonkin verran myös hengellistä musiikkia, ja huomasi, että ihmiset reagoivat siihen positiivisesti, Asta Lehtimäki sanoo.

Yksi Astan tanssikoulun aikaisista oppilaista on kangasalainen **Nina Nurmi**, joka siirtyi Astan mukana gospel-lattareihin ja sittemmin näiden ohjaajaksi. Ninalle gospel-lattarit ovat merkinneet suuria elämänmuutoksia: tanssitaidosta haaveilleesta nuoresta naisesta on kasvanut pidetty tanssinohjaaja, ja gospel-lattarit avasivat hänelle myös tien uskoon.

– Gospel-lattareiden hengellisyys oli minulle tunneille tullessani neutraali asia. Tunneilla oli vain hirveän hyvä ja lämmin olo, ja musiikki tuntui jollakin tavalla erilaiselta, vaikka tyyliltään se oli tuttua lattarimusiikkia. Jossain vaiheessa tuli sitten vaan se ajatus, että tämä usko ja Jumala ovat minua varten.

Nykyään Nina vetää omaa ryhmäänsä Kangasalla ja nauttii ohjaamisesta täysin siemauksin. – Siitä saa niin paljon itsekin, kun näkee, kuinka ihmiset nauttivat tanssitunneista ja kuinka se kantaa ihan oikeasti sinne arkeen. Saamme paljon hyvää palautetta.

”Olen tavattoman kiitollinen, että olen löytänyt tämän liikuntamuodon. Kiitos, että aloitte nämä tunnit. Siellä hoituu niin kroppa kuin sielukin. Kaikki kulminoituu

niissä sanoissa, joilla ohjaaja rukoilee. Arvostus Jumalan luomiin kroppiimme, joihin on syytä ja oikeus suhtautua rakkaudella.”

Tamperelainen Leena Waismaa tanssii gospel-lattareita nyt toista kautta. Hän iloitsi siitä, että saa vielä keski-ikäisenä kokea ihanaa tanssin hurmaa, vaikka ei ole koskaan aikaisemmin harrastanut tanssia.

– Suomalaisessa hengellisyydessä ruumiillisuus on unoitettu kokonaan. Tässä ruumiillinen, henkinen ja hengellinen puoli yhdistyvät uudella tavalla.

Leena pitää alku- ja loppuroukkuksia tuntien tukipilareina, joihin salliva ja hyväksyvä ilmapiiri perustuu. Myös lempäläläinen Kirsi Saari arvostaa tuntien hengellisyyttä. Työsäkävälle perheenäidille lattaritunti on kuin oma viikoittainen lepo- ja hartaushetki kiireisen ja vaativan arjen keskellä. ”Levollista



Gospel-lattareiden idean äiti on tamperelainen tanssinohjaaja Asta Lehtimäki.

liikuntaa” kuuluu Kirsin määritelmä tunneille, joilla hän kokee oppineensa liikkuttamaan kroppaansa aivan uudella tavalla. Ilo omasta kehosta ja itsestä huolehtiminen eivät voi olla näkymättä arjessa.

Asta Lehtimäki uskoo vakaasti tanssin itsetuntoa parantavaan vaikutukseen.

– Naiseus on meillä yleensä hyvin arjen sanelemaa. Lattaritunti on sillä tavalla vapaa tila, että tänne voit kaivaa kaapista sen mekon tai huivin, jota et koskaan muuten käytä. Saat vapaasti olla vähän hömpöä ja opetella, mitä tapahtuu, kun pyörität vähän peppua. Täällä ei tarvitse miettiä, onko uskottava tai asiallinen tai mitä lapset tai mies sanovat, Asta selittää.

Lattaritunneilla on siis lupa kokeilla omaa naisellisuuttaan kenenkään arvostelematta. Samalla opetellaan itsensä hyväksymistä ja sitä, että oppisi näkemään itsensä rakastavan Jumalan silmin sen sijaan, että katsoo itseään tämän maailman vaatimusten läpi. Astan mielestä ihmisen suhde itseensä ja toisaalta Jumalaan liittyvät olennaisesti yhteen.

– Jos et pysty edes hetkittäin rakastamaan itseäsi sellaisena kuin olet, et pysty hyväksymään Jumalaa luojanasi, etkä ottamaan vastaan sitä rakkautta ja hyväksyntää, jota hän tarjoaa kaikille luoduille.

”Ai että, miten mahtavaa on ollut tanssia läpi kaikkien pahimpien kaamosmyrskyjen! Kiitos tuhannesti tunneista!”

Gospel-lattareiden lisäksi gospel-liikuntaperheeseen kuuluu gospel-jumppia ja uusimpana tulokkaana Senni Rönkön vetämät gospel-spice-tunnit, joilla tanssitaan lattareiden lisäksi muita eksoottisia tanssilajeja, kuten itämaista tanssia ja flamenco. Vastikään Tampereelle muuttanut **Anu Rajala** löysi spice-tunneilta uuden, rennon tavan tanssia. Vuosia flamenco tanssineena hän nauttii siitä, ettei vauhdikkailla tunneilla tarvitse hioa liikkeitä loputtomiin vaan musiikin voi antaa viedä.

Kaikkilla gospel-liikuntatunneilla kynnys pidetään matalana: tunneille tullessa ei tarvitse osata tanssia eikä hengellisten asioiden tarvitse olla ennestään tuttua. Askelsarjat ja koreografiat ovat tarkoituksella yksinkertaisia, jotta liikkeiden opettelulle ja oman kehon kuulostelulle jää riittävästi aikaa. Jokainen edistyy tanssitaidoissaan yksilöllisesti.

Tampereen NNKY:n toimitusjohtaja **Piia Nurmela** pitää gospel-liikuntaa toimintana, joka istuu erityisen hyvin NNKY:n toiminta-ajatukseen ja perusideaan:

– Tehtävämme on hoitaa henkeä, sielua ja ruumista, eli kohdata yksilö kokonaisvaltaisesti ihmisenä. Gospel-liikunnassa huomioidaan kaikki nämä puolet. Tärkeitä näkökulmia ovat myös naiseuden vahvistaminen ja itsetunnon parantaminen. Gospel-liikuntatunneilla me voimme tarjota naiselle paikan, jossa hän kelpaa sellaisena kuin on ja voi saada kokemuksen siitä, että on kaunis ja hyväksytty. Näin hänen on helpompaa hyväksyä itsensä ja myös oma kehonsa.

– NNKY aina ollut ennakkoluuloton liike, joka on uskaltanut lähteä kokeilemaan uusia asioita. Gospel-lattarit on hyvä esimerkki siitä, miten hienoja asioita tapahtuu, kun uskallamme kokeilla rohkeasti. Se on myös äärimmäisen tavoitettava toimintamuoto. Tampereella olemme saaneet tätä kautta runsaasti uusia jäseniä. Sama idea on käytettävissä kaikkialla. Tarjoamme mielellämme koulutusta, vinkkejä ja materiaalia tuntien aloittamisen tueksi.

Teksti: Sinikka Pylkkänen

Lainaukset on poimittu gospel-lattaritunneista saaduista palautteista.