



# elämää suurempi harrastukseni

## Hanna Pitkänen

LL, erikoislääkäri  
Hyks, ATeK, Meilahden sairaala  
Hanna.pitkanen[a]hus.fi

## ILMA-AKROBATIA – ELI MITEN ELÄMÄNI KÄÄNTYI YLÖSALAISIN

Rakkauteni ilma-akrobatiaan ja sirkukseen yleensä syttyi noin kolme vuotta sitten. Kokeilin kaverin polttareissa ilmajoogaa, olin susihuono ja päätin, että tätä on nyt kyllä ihan pakko oppia, vaikka minkään asteista taustaa tai lahjakkuutta lajiin en omannutkaan. Sittemmin ilmajooga jäi ja siirryin kovempiin välineisiin. Nykyään vietänkin viikossa pää alaspäin noin 4-5 tuntia ja väitöskirjaohjaajani kiittää.

► Miten tähän on tultu? Ennen kuin vastaan kysymykseen, haluan käyttää tämän ainutkertaisen tilaisuuden ja levittää kollegojen pariin tietämystä suomalaisesta sirkuksesta ja sirkuksesta harrastuksena, bear with me.

Sirkus kaikkine lajeineen on kokenut Suomessa viime vuosien aikana uuden tulemisen, jopa renessanssin. Taidemuoto on kulkenut pitkän tien kesästä 1802, jolloin ranskalainen taitoratsastusryhmä esiintyi Turussa. Reilussa 200 vuodessa sirkusta

painanut raskas huvivero on kadonnut ja ajoittain arveluttavaksikin koetusta toiminnasta on kasvanut itsenäinen, dynaaminen ja raiikkaan villi taidemuoto, jota konventiot sitovat vain marginaalisesti. Sirkusta voi opiskella Suomessa ammatiksi Turun Ammattikorkeakoulun Taideakatemiassa ja Lahdessa Koulutuskeskus

Salpauksessa. Suomen noin 200 sirkusammattilaisesta osa on kouluttautunut myös ulkomailla. Nykysirkusryhmien ja perinteisen sirkuksen esiintymistilaisuuksien lisäksi sirkustaitelijat työskentelevät yksityistilaisuuksissa, tapahtumissa ja teatteriproduktioissa. Perinteistä telttasirkusta edustaa mm. Sirkus Finlandia. Suomalainen nykysirkus on varteenotettava vientituote ja maailmaa kiertävistä nykysirkusryhmitämme esimerkkejä ovat mm. Circo Aereo, WHS ja Race Horse Company. Suomessa toimii noin 20 nykysirkusryhmää. Helsingin Suvilahdessa toimiva Cirko – Uuden sirkuksen keskus tukee sirkusalan toimijoita tarjoamalla tiloja harjoitteluun ja esityksiin. Sirkusta voi harrastaa 44 sirkuskoulussa ja harrastajia on Suomessa yli 6000. Helsingissä asuvia hemmotellaan laajalla valikoimalla opetusta, joista esimerkkeinä mm. Sirkus Magenta, Linnanmäen sirkuskoulu, Vertical Club ja Circus Helsinki. >>



KUVA ANTTI SUNIALA

Ilma-akrobaatti ja sirkuspedagogi Pinja Schönbergin taidonnäytteitä köydellä.



Sirkus on kokenut  
Suomessa viime vuosien  
aikana renessanssin



Ilma-akrobaatti ja sirkuspedagogi Pinja Schönbergin taidonnäytteitä kankaalla.

### Ilma-akron pieni sanasto

- **Karabiini ja sviveli:** osat, joilla ilma-akrobatiavälineen saa kiinnitettyä kattoon tai muuhun vastaavaan. Jälkimmäinen mahdollistaa välineen vapaan pyörimisen.
- **Grippi:** ote välineeseen.
- **Sammakko ja saksit:** köydellä ja kankaalla ensimmäiseksi opettavat perustemput, joista monet temput lähtevät.
- **Mankeli:** Sammakkoon pohjautuvat kyljen kautta kiertävä pudotus, voidaan tehdä myös tuplana, jolloin pudotus on suurempi.
- **Svingi:** lantiosta lähtävä heiluriliike, jonka liike-energian avulla pääsee esim. sammakkoon tai saksiin.
- **Kiinalainen tolppa:** Korkea tanko. Tankotanssista poiketen kitkaa eivät muodosta iho ja tanko, vaan tangon päällyste, vaatteet ja kengät.

Mutta siis, miten minä olen tähän päätenyt? Ilma-akrobatia ja ylipäätään kaikki sirkuslajit ovat haastavia ja ne (harvinaiset) suuret onnistumisen hetket ovat huumaaavia. Ilma-akrobatiaa suurin kehitystä estävä tekijä on ainakin itselläni pää, eikä suinkaan notkeus ja liikkuvuus, jotka kyllä myös heittävät sopivasti kapuloita rattaisiin. On kohtalaisen piinallista roikkua viidestä metrillä tai korkeammalta ja arpoa uskaltaako pudottaa vai ei (vinkki: jotenkin sieltä pitää kuitenkin tulla alas ja usein se pudottaminen on

itse asiassa turvallisin tapa laskeutua). Mutta se hetki, kun uskaltaa, pystyy ja kykenee voittamaan itsensä on verrattavissa siihen fiilikseen, kun CVK:ta laittaessa ruiskuun tulee laskimoverta tosi haastavan punktion jälkeen tai bronkoskoopilla pääsee epiglottiittipotilaan trakeaan. Instant palkinto, jonkin verran adrenaliinia ja paljon onnistumista. I rock.

Omat ilma-akrobatiavälineeni ovat rengastrapetsi, vertikaaliköysi, kangas (tunnetaan myös nimellä silkki) ja hammock eli kangaslenkki. Mitä paremmin välineen ominaisuuksiin ja oikkuihin tutustuu, sitä antoisampaa harjoittelu on. Vaikka suuret pudotukset ovat toki hienoja ja näyttäviä, ei esitystä voi rakentaa pelkien yksittäisten temppujen varaan, vaan välineen kokonaisvaltainen käyttö ja siirtymien sulavuus ovat keskeisiä siinä, minkälaiseksi kokonaisuus muodostuu. Liikkeen jatkuvuus ja tarinan kaari ovat lopulta pääasia. Jotkut liikkeet tuntuvat omilta heti ja

toiset eivät suju kymmenien yritysten jälkeen. Alkuun rengas tuntui kohtuuttoman kovalta ja köydestä ja kankaasta tuli helposti palovammoja. Mustelmilta ei tässä lajissa oikein kokonaan voi välttyä, mutta taitojen kehittyessä oppii välttämään aloittelijan virheitä. Kun ryhdyin harjoitteluun liikettä nimeltä mankeli, olin aluksi sitä mieltä, että lähtöasenossa sisäelimet ruhjoutuvat ja lopussa toisen jalan verenkierto estyy reisivaltimon tasolta alaspäin. Nyt on todella vaikea tavoittaa edellä

mainittua fiilistä.

Miten niin mankeli oli vuosi sitten muka kivulias liike? Ei onneksi ole enää. No tietysti kymmenen toiston jälkeen nivunen saattaa olla vähän hellä. Nilkka-solmuista köydellä en edelleenkään hirveästi tykkää. Ei ole ihan täysin kivutonta tehdä nilkkaan solmua,

jonka varaan lasketaan/tiputetaan kehon koko paino.

Ilma-akrobatia on välineurheilua. Yhdestä pisteestä kattoon kiinnitettävä rengastrapetsi käyttäytyy eri tavalla kuin kaksipisterengas. Köysiä on erilaisia paksuuksia ja karheusasteita ja kankaan liukkaus on suorassa suhteessa siihen, miten helppoa kiipeäminen on. On myös suotavaa, että katto on kohtalaisen korkealla. Isompia pudotuksia ei ole kovin turvallista tehdä kahdesta metrillä. Alkuun tuntuu jännältä tehdä korkealta, mutta jossain vaiheessa homma kääntyykin niin, että liian lähellä sijaitseva lattia muodostaakin korkeutta suuremman uhan. Kun harastuspohjaa alkaa kertyä, kiinnostuu

**Ilma-akrobatiaa suurin kehitystä estävä tekijä on ainakin itselläni pää, eikä suinkaan notkeus ja liikkuvuus.**

mm. siitä, onko köysi/kangas kiinnitetty suoralla vai narukiinnityksellä kattoon (pudottaessa väline joustaa vs. väline ei joustaa) tai onko renkaassa/hammockissa sviveli ennen karabiinia (väline ei pyöri vs. väline pyörii ad Primperan). Kunnan pakkasilla ihon kuivuessa ei käsien grippi ole yhtä hyvä kuin kesällä ja hartsi vähentää lipsumista.

Mietin pitkään mitä ja miten liikkeeseen perustuvasta lajista voi kertoa ilman, että lukija näkee ja kokee itse liikettä, joka tässä lajissa on sekä matka että päämäärä. Toivottavasti ohessa olevista kuvista välittyy lajin henki. Koska liike kertoo enemmän kuin tuhat still-kuvaa, haastan lukijat käymään tämän vuoden aikana sirkuksessa; tarjonta on laaja ja jokaiselle löytyy varmasti jotakin. Jos kiinnostuksesi lajia kohtaan heräsi, niin voin lämpimästi suositella ilma-akrobatiaa ja sirkusta yleensä harrastuksena. Aikuisena voi aloittaa ja (hidasta) kehitystä tapahtuu, vaikka pohja olisikin olematon. Itse olen päättänyt, että tänä vuonna opin svingaamaan (luultavasti en, mutta yritän silti), tiputan korkeammalta kuin koskaan (näin tapahtuu) ja jos aika riittää, niin ensi syksynä alan treenata käsilläseisontaa tai kiinalaista tolppaa (motivaatio löytyy, aikaa ei). Treeneissä ilmapiiri on rento, kaveria kannustetaan varauksetta, liikkuvuus, lihaskunto ja koordinaatio kehittyvät. Tahdonkin kiittää kaikkia treenikavereita vuosien varrelta ja etenkin upeaa artistia ja mahtavaa opettajaa Pinja Schönbergiä, joka ystävällisesti luki kirjoitukseni läpi ja antoi luvan käyttää kuviaan artikkelin tekoa varten. ■

