

## Salimpour-tekniikan jäljillä

Teksti: Virpi Virtanen

Suhaila Salimpour on varmasti yksi parhaiten tunnettuja amerikkalaistanssijoita myös suomalaisten tanssijoiden keskuudessa vaikkei hän ole koskaan vielä Suomessa vierailutkaan ja Euroopassakin suhteellisen harvoin. Syynä tunnettavuuteen ovat muunmuassa hänen suhteellisen pitkään ja helposti saatavilla olevat videonsa, mutta entistä useammin myös se seikka, että niin monet etenkin nuoremman polven amerikkalaistanssijoista – edustivat he sitten amerikkalaista estraditanssia tai tribal-tyylin jotain muunnosta – nimeävät Suhailan yhdeksi merkittävimmistä opettajistaan. Etenkin Tribal Fusion –tyylissä voidaan nähdä paljon samankaltaisuuksia ”Suhaila Salimpour Formatiin”, mikä on Suhailan tanssikoulun oma opetusohjelma, mikä pohjautuu sekä Suhailan että hänen äitinsä Jamilan oppeihin.

Mutta mikä sitten itse asiassa on tämä formaatti tai mitä pitää sisältään Suhaila Salimpour School of Dance Certification? Suhaila itse korostaa, että hänen tanssikoulustaan ei valmistu tanssijoita tai itämaisen tanssin yleispäteviä opettajia vaan siellä voi ainoastaan pätevoityä tähän tiettyyn tanssimetodiin ja silloinkaan ei kyse ole mistään kerran saavutetusta ja voimassa pysyvistä edusta vaan tietyille tasolle pätevytymisen on voimassa vain vuoden kerrallaan. Ilman osallistumista sertifiointiohjelmankin tyyliin on toki mahdollista tutustua ja molemmat luonnollisestikin rakentuvat samoista elementeistä. Ominaista tälle tyyliin on kurinalaiseen lihaskontrolliin pohjautuva liikehdintä, missä on mukana myös paljon baletillisiä elementtejä. Liikkeet on jaoteltu selkeisiin ryhmiin, mikä pohjautuu Jamila Salimpourin kehittämään termistöön ja lisäksi mukaan tulee varsin näkyvästi jo alkuvaiheista saakka sormisymbaalien soittaminen, mutta varsinainen ”juju” on lihastyöskentelyssä ja liikkeiden kerrostamisessa varsin omalaatuisella tavalla.

Eri tasoja Suhaila Salimpourin sertifiointisysteemissä on yhteensä viisi. Ykköstaso tarkoittaa perusteiden hallintaa ja liikkeiden suoritustapojen opettelua selkeinä osasina. Tämä taso tarjoaakin vahvan pohjan edistyneemmille tasoille ja edes pitkään itämaista tanssia tanssineiden ei kannata tätä tasoa jättää väliin mikäli he eivät ole ennestään tutustuneet Suhailan tyyliin, koska tämän tyylin rakennuspalikat poikkeavat monin tavoin ”perinteisemmistä” vatsatanssin muodoista. Ykköstasolla lähetään selkeästi myös kasvattamaan opiskelijoiden lihaskuntoa, koska huonokuntoinen ei tässä tyyliin pitkään pysy mukana. Etenkin reisi- ja pakaralihakset ovat kovilla, koska esim. värinöiden lähtökohta on pakaralihasten jännittämisessä ja rentouttamisessa eikä polvien edestakaisessa liikkeessä kuten esim. egyptiläisessä tyyliin. Ja jos



Kolme sukupolvea Salimpourin tanssijoita:  
Suhaila, Jamila ja Isabella

tämä tuntuu hankalalta niin kannattaa muistaa, että Suhaila itse sanoo sisäistäneensä tämän tekniikan vasta harjoiteltuaan sitä päivittäin 6kk:n ajan, joten sitkeä harjoittelu tuottaa tulosta eikä kannata lannistua vaikka tuntuisi, että minkäänlaista liikettä ei alkuun saa pakaroissa aikaan.

Ykköstason (Basics breakdown) opetusohjelmaan kuuluu:

- vartalon asento
- eri lihasryhmien isolaatiot
- liikkeiden tunnistaminen
- tanssijan viehkeä olemus
- tietoisuus musiikista

Käytännössä merkittävin opittava asia on oppia tuntemaan omat lihaksensa ja niiden työskenteleminen. Opiskelijan pitäisi oppia tunnistamaan niin se, miltä liikkeen pitäisi näyttää kuin myös se, miltä se omassa kehossa tuntuu kun liikkeen suorittaa oikein. Liikkumiseen saavutetaan ikäänkuin sisäinen näkemys, minkä pohjalle voidaan myöhemmin rakentaa niin tekninen taituruus kuin vahva tanssi-ilmäiskuskin.

Kakkostasolla (Fundamentals) kun itse oppimismetodi on jo tuttu voidaan tyyliin lähteä lisäämään liikkeitä ja muita elementtejä:

- lantiotyöskentely ja isolaatiot
- käsien ja käsivarsien asennot
- lihasvoima
- rytmien tunnistaminen
- sormisymbaalit
- tanssilliset liikeyhdistelmät

Kolmostaso (Intermediate) tutustuttaa liikkeiden ”kerrostukseen” ja tanssillisuuden lisäämiseen :

- tutustuminen liikkeiden kerrostamiseen
- synkopaatiot
- kunnon ja vauhdin lisääminen
- käsivarsien liikkeet
- eri tanssimuotojen yhdistäminen

Nelostasolla (Advanced) liikevalikoima kasvaa ennestään ja tämän tason saavuttaneet ovat jo varsin kokeneita ja taitavia tanssijoita:

- painopiste liikkeiden kerrostamisessa
- vauhti ja liikkeiden kontrollointi
- monimutkaiset yhdistelmät
- värinät
- pätevyys hakea mukaan Suhailan tanssiryhmään

Huomionarvoista on myös se seikka, että edes nelostason saavuttanut tanssija ei ole pätevä opettamaan vaan opettajia varten on vielä olemassa erillinen viitostason sertifikaatti, mikä kaiken aiemmin opiskellun tekniikan lisäksi sisältää myös henkilökohtaista ohjausta ja opiskelua Suhailan kanssa.

Jos suomalainen tanssija haluaa opiskella tätä Suhailan tekniikkaa niin vaikei tyyliä opettavia harvoja opettajia Suomeen usein ”eksykään” niin perusajatusten hahmottaminen onnistuu toki myös videoiden välityksellä: niin Suhailan ”bellydance fitness fusion”-sarja kuin myös muut selvemmin tanssilliset videot antavat erinomaista esimakua tähän tekniikkaan – perusliikkeiden opetteluun löytyy myös Jamila Salimpourin ”Archive series”, missä 15-vuotias Suhaila tanssii läpi kaikki myös kirjallisessa ”manuaalimuodossa” olevat perusliikkeet, jotka on jaettu neljälle eri videolle. Lisäksi vahva pohja tähän tekniikkaan löytyy myös monien muiden tanssijoiden videoilta mainittakoon hyvinä esimerkkeinä vaikkapa Bellydance Superstars-ryhmästä tunnetut tribal fusion tanssijat Rachel Brice ja Sharon Kihara, jotka molemmat nimeävät Suhailan ehkä merkittävimäksi tanssijavaikuttajakseen.

Miten sitten kannattaa varautua jos tilaisuus osallistua Salimpour-tekniikan tunnille ilmaantuu: ennen kaikkea kannattaa varautua siihen, että voi käydä niin, että kaikki tanssin rakennuspalikat joutuukin kokoamaan ihan uusiksi riippumatta aiemmasta tanssikokemuksesta. Toki on aina

yksilöllistä, millainen opetusmenetelmä itse kullekin sopii, mutta jos lihastyöskentelystä lähtevä ja fyysisesti varsin raskaskin ja vahvaa kehon kontrollia painottava tyyli miellyttää niin Suhaila Salimpourin tyylistä voit löytää itsellesi juuri sen tyylin, mitä ehkä tiedostamattomastikin olet tanssitunneilta hakenut. Ja jos olet kiinnostunut laajentamaan tanssiasia tribal fusionin vielä voimakkaammin fyysisyyttä korostavaan ilmaisuun niin Suhailan tyyli tarjoaa siihenkin sellaiset lähtökohdat, mistä on hyvä jatkaa. Eikä tämä tyyli unohta myöskään musiikin ilmaisua, rytmejä tai eri tyylejäkään – tanssin taustat kuuluvat myös tämän metodin opetusvalikoimaan.

Ja vielä ihan käytännön vinkkejä suoraan Suhaila Salimpour Schoolilta siitä miten kannattaa varustautua Suhaila Salimpour formaatin workshoppeihin (etenkin pidemmille erikoiskursseille):

Valmistaudu ainakin pari viikkoa ennen kurssia tekemällä:

- jalkoja vahvistavia liikkeitä ja venyttelyjä
- 20 minuuttia aerobista harjoittelua 3-5 kertaa viikossa
- Tutustu Suhailan lämmittelyihin videolta (Strech and Tone tai joku Fitness Fusion –sarjasta)
- Opettele sormisymbaalien perusrytmejä
- Tutustu mahdollisuuksien mukaan kirjalliseen materiaaliin
- Tutustu mahdollisuuksien mukaan videomateriaaliin (Fitness Fusion, Archive Series, The Danse Orientale)

Ota kurssille mukaan:

- sormisymbaalit
- baletti- tai jazztossut
- pyyhe! (tämä treeni voi olla hikistä)
- lanteille huivi, joka EI pidä ääntä eli ei kolikoita eikä välttämättä helmiäkään

Taustatiedot, kurssien yksityiskohdat ja kuvat Suhaila Salimpour School of Dance

Web: <http://www.therealsuhaila.com>

