

Solullistumisen dramaturgia

ELINA MINN



Solullistumisen dramaturgia

ELINA MINN

TIIVISTELMÄ

Päiväys: 15.10.2018

TEKIJÄ Elina Minn	KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Dramaturgian koulutusohjelma		
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Solullistumisen dramaturgia	KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 80		
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Hydra (Elina Minn, Ronja Louhivuori, Eeti Piironen, Markus Lindén, Pauliina Sjöberg) ensi-ilta 5.6.2018 Teatterikorkeakoulu Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Kirjoitan ekosomaattisesta harjoittamisesta suhteessa taiteelliseen opinnäytetyöhöni Hydraan, joka on kokemuksellinen esitys tulevaisuuden ruumiista. Esityksessä osallistujat eläytyvät merisien ja ihmisen geeneistä koostuvan symbiontin ruumiinkokemukseen.</p> <p>Solullistuminen on rinnakaistermi ruumiillistumiselle (engl. embodiment). Solullistumisen dramaturgia viittaa kokemuksellisen esityksen ehdottamaan ruumissuhteeseen, jossa ruumis nähdään evolutiivisena ja yksilönkehityksellisenä tapahtumana, joka tulee esitystilanteessa suhteisiin muiden ruumiiden kanssa.</p> <p>Opinnäytteen ensimmäisessä luvussa kerron miten ekosomatiikan harjoittaminen on muovannut omaa ruumissuhdettani. Kerron ekosomatiikan lähtökohdista ja siitä miten näen niiden liittyvän ekologisen kriisin ja ruumiillisen tietämisen kysymyksiin. Hydrassa tutkimme huokoisuuden liikemallia, joka ilmenee lajin evoluutiossa ja yksilönkehityksen varhaisessa vaiheessa. Kehityksellisten liikemallien tutkimus on peräisin Body-Mind Centering-menetelmästä, jossa ruumiin anatomiaa tutkitaan kokemuksellisesti.</p> <p>Toisessa luvussa käyn läpi Hydra-esityksen tapahtumat pääpiirteittäin. Esitys on kaksiosainen: sen aloittaa tulevaisuuden symbiontin puheenvuoro, missä esityksen fiktiiviset puitteet esitellään ja osallistujat kutsutaan mukaan leikkiin. Toinen osa tapahtuu symbiontthautomossa, missä tehdään virittävä soluhengityksen harjoite, tutustutaan merisieniin ja tehdään lajityypillisen hoivan harjoite koskettamalla. Reflektoin esityksestä saamaani palautetta ja haasteita, joita koskettamiseen perustuvaan esitykseen sisältyy.</p> <p>Kolmannessa luvussa avaan näyttämöajatteluni taustalla olevia ekologisia ja ruumiinpoliittisia ulottuvuuksia. Kerron siitä, miksi halusin tehdä esityksen, jossa tuntoaisti on keskeinen elementti, mitä elämäntaitoja merisieni voi meille opettaa ja miten Hydra on suhteessa spekulatiiviseen fiktion, kehitykselliseen evoluutiobiologiaan ja liveroolipelaamiseen. Näkökulmani liittyy kosketuksen politiikkaan ja suostumuksen kysymyksiin kokemuksellisessa esityksessä.</p> <p>Lopuksi kirjoitan Hydran suhteesta utooppiseen ja dystooppiseen ajatteluun ja pohdin, mitä radikaalin ruumiillisuuden utopia voisi tässä ajassa tarkoittaa.</p> <p>Itsensä kokeminen symbioottisista suhteista koostuvana prosessuaalisena ruumiina horjuttaa käsityksiä yksilöllisyydestä. Ruumiilliseen tietoon pohjaavalla, lepoa ja palautumista sallivalla harjoituksella on merkitystä tässä ajassa. Kun solutason elävytämme integroituu osaksi käsitystä itsestämme, kokemuksella voi olla merkitystä vaurioituneen luontosuhteen elvyttämisessä.</p>			
ASIASANAT dramaturgia, ekosomatiikka, Body-Mind Centering, esitys, kosketus, solu, ruumiillisuus			

SISÄLLYSLUETTELO

SOLULLISTUMISESTA	13
<i>Johdanto: Poisoppimisesta</i>	13
<i>Kysy ruumiilta</i>	16
<i>Ekosomatiikasta</i>	21
<i>Kehitykselliset liikemallit</i>	31

HYDRA	35
<i>Hydran kutsu</i>	35
<i>Lajityypillisen hoivan harjoitus</i>	39

TUNNUSTELEVAA AJATTELUA	44
<i>Esityksen tuntuisuudesta</i>	44
<i>Merisienen elämäntaidot</i>	48
<i>Me olemme jo symbiontteja</i>	55
<i>Spekulatiivinen ruumis</i>	60
<i>Kosketuksen politiikasta</i>	64
<i>Lopuksi: Radikaalisti ruumiillinen</i>	70

AINEISTOT	76
LÄHDELUETTELO	77

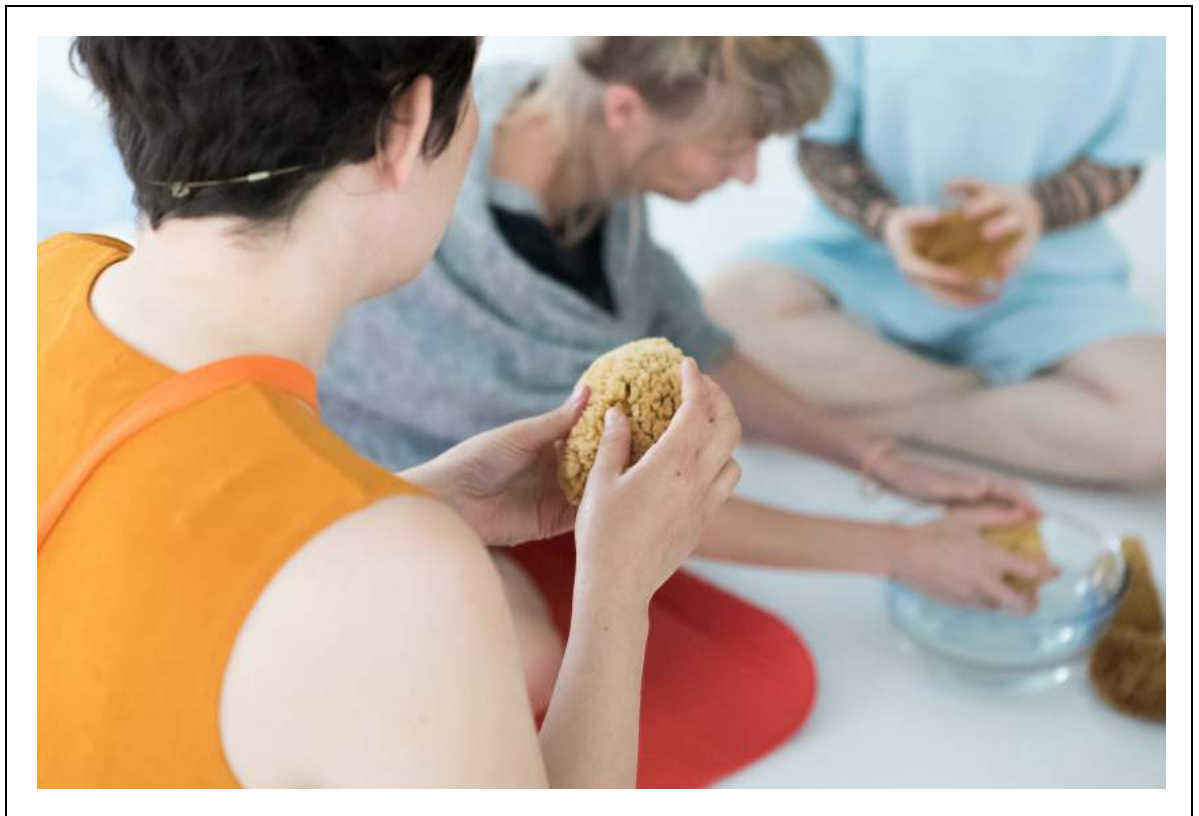
LIITE OPINNÄYTTEESEEN 11.12.2018

Kiitos:

Satu Palokangas

Saara Hannula, Aune Kallinen, Susan Ploetz, Outi Condit, Ana Ala-Ruona,
Ida-Elisabeth Larsen, Tuomas Timonen, Katariina Numminen,
Otso Huopaniemi, Tuija Kokkonen, Tuire Tuomisto, E.L. Karhu,
Työtila Poimun yhteisö ja Hydran työryhmä

Valokuvat: Sanni Siira



SOLLISTUMISESTA

Johdanto: Poisoppimisesta

Kesäkuussa 2018 tein esityksen nimeltä Hydra, joka oli taiteellinen opinnäytteeni dramaturgian koulutusohjelmaan. Kutsun sen dramaturgiaa solullistumisen dramaturgiaksi.

Miksi dramaturgiaa pitäisi ajatella solutasolla?

Jos joku olisi kysynyt minulta aloittaessani opintoni vuonna 2014, olisin epäröinyt vastata. Tulin kouluun, koska halusin oppia kirjoittamaan. Tiesin myös, että haluan tehdä esityksiä ja ajatella niiden kanssa.

Tiesin, että haluan tehdä esityksiä, koska se liittyy jotenkin ruumiiseen ja paikkaan.

En ajatellut että esityksen paikka voisi olla jotain niin pientä kuin solu tai intiimiä kuin iho.

Osallistun Aune Kallisen Nykyteatterin perusteet-kurssille Teatterikorkeakoulussa syksyllä 2014, kun olen juuri aloittanut opinnot. Ensimmäisellä tunnilla Aune pyytää meitä kirjoittamaan ylös polttavimman kysymyksemme suhteessa näyttämöön. Kaikki alkavat kirjoittaa hiljaisuudessa. Kirjoitan jotain tekstin ja nykyteatterinäyttämön muuttuvasta suhteesta ja miten se hatarin langoin liittyy digitalisaatioon. Olen tyytyväinen kun näen kysymykseni paperilla.

Kun kaikki ovat kirjoittaneet jotain, Aune kehottaa meitä repimään sivun muistikirjastamme ja tuhoamaan sen. Hän ehdottaa, että mitä jos unohtaisimme tämän kysymyksen jonka juuri kirjoitimme ylös, sen kaikkein polttavimman. Hän ehdottaa, että unohdamme sen hetkeksi ja annamme jonkin muun tulla tilalle. Ihan vain kevyesti, kokeilun vuoksi.

Olen järkyttynyt. Katson epäuskoisena ihmisiä ympärilläni, jotka alkavat repiä ja rytistellä papereitaan. Katson omaa kysymystäni. En todellakaan aio tuhota sitä, juuri kun jokin alkoi tuntua tärkeältä ja sain sen muistiin paperille.

Laitan muistikirjani kiinni päättäväisenä. En tajua mitä Aune hakee tehtävällä takaa. Päätän olla tuhomatta paperia. Odotan, että tilanne menee ohi ja jotain muuta alkaa tapahtua.

Repimätön paperi jää kummittelemaan mieleeni. Miksi en ollut valmis luopumaan omasta ajatuksestani tuossa hetkessä, edes leikillään? Miksi olin niin varovainen ja ylpeä?

Luulen, että Aunen ehdotus jäi resonoimaan mieleeni, koska siihen tiivistyy jotain kipeän olennaista poisoppimisesta: Mitä jos se mitä olen luullut hirveän tärkeäksi, paljastuukin tässä hetkessä ei-enää-ollenkaan-niin-tärkeäksi?

Voin muotoilla kysymyksen myös näin:

Jos laitan syrjään sen mitä pidän tärkeänä, mitä sen alta tai vierestä voi paljastua? Mitä voi tulla tilalle?

Kun kannattelen jotain itsepintaisesti, olen takertunut siihen mitä jo luulen tietäväni. Samalla pidättelen itseäni joltain muulta. Näen repimisen tehtävän luovana dekonstruktiivisenä eleenä: on tehtävä töitä oman mielenkiintonsa uudelleenkeskittämiseksi, jotta aiemmin havaitsematon ja katveeseen jäänyt saisi mahdollisuuden nousta keskiöön. Poisoppiminen on aina samalla oppimista jotain kohti.



Kysy ruumiilta

English, strictly speaking, is not my first language by the way, I haven't yet discovered what my first language is so for the time being I use English words in order to say things. I expect I will always have to do it that way; regrettably I don't think my first language can be written down at all. I'm not sure it can be made external, you see. I think it has to stay where it is; simmering in the elastic gloom betwixt my flickering organs.

Claire-Louise Bennett, Pond 2015

Kirjoittamisen kokemus on minulle kokemus nopeudesta.

Kirjoittaessani mieleni käynnistyy kohti simuloitua hätätilaa, jossa minun pitää tehdä nopeita päätöksiä. Nautin kiireellisyyden tunnusta. Tunnen kirjoittaessani itseni ambulanssikusiksi, jonka on nopeasti toimittava ja kasattava ruumiit, järjestettävä sanansa, välinsä ja välimerkkinsä. Kyse on unenkaltaisesta tilasta, jossa ambulanssikuski sulautuu ambulanssiinsa, olen yhtä aikaa moottori, öljy ja subjekti koneen sisällä, kaikki tuntemattomat asiat sisälläni, jotka ottavat kielen kautta muodon. Kirjoittaessani olen yhtä aikaa se joka auttaa ja se jota autetaan, se joka kokoaa ja se jota kootaan. Maisema avautuu jokaisen virkkeen myötä uuteen suuntaan. Kieleni ja minä ajamme yhdessä sykkien ja saastuttaen toisiamme.

Palaan hämmennyksen kokemukseen *Embodied politics-Socially conscious body*-kurssilla Teatterikorkeakoulun ETLAB:issa syksyllä 2016.

Esitystentekijä- ja tutkija Saara Hannula on antanut meille tehtäväksi kirjoittaa moneudesta itsessämme.

Minä, sinä, hän, me, te, he, ne.

Kirjoitan pötköön pronomineja ja huomaan merkityksien heiluvan. On kuin kieleni olisi mennyt minulta.

Olemme aiemmin samalla kurssilla puhuneet bakteereista liiketerapeutti, esitystaiteilija ja ekosomatiikan opettaja Satu Palokankaan kanssa ja ruumiillistaneet mikrobiomiamme liikkeen ja kosketuksen kautta. Tietoisuus bakteeriyhteisöistä sisälläni ja pinnoillani hämmentää kirjoittamistani, se hämmentää sitä joka kirjoittaa.

Jos kehossani on kymmenen kertaa enemmän mikrobeja kuin omia solujani, mitä tarkalleen ottaen tarkoitan kun puhun minusta? Kuinka paljon minusta on minua ja kuinka paljon minusta on jotain muuta?

Lähden liikkelle. Pysähdyn ikkunan ääreen ja hengitän sen pintaan. Olen yhtäkkiä hyvin tietoinen itseni ja lasin materiaalisuudesta ja siitä miten läheisyyteni vaikuttaa lasiin. Alue suuni ympärillä alkaa huurustua. Hohkaan lämpöä kylmään lasiin. Vien huomioni suun sisälle ja lasin pintaan, huomioni yhä kääntyneenä minulle näkymättömään yksisolujen organismien vuorovaikutukseen, joka on käynnissä ihoni ja lasin välisellä huokoistuvalla pinnalla. Väreilen liikkeestä, jossa tulen itselleni tuntemattomaksi.

Ruumiillistamisen kokemus on minulle kokemus hitaudesta. Aika kuluu eri tavalla kuin äsken, kun olin tekemisissä sanojen kanssa.

Myöhemmin puramme kokemuksiamme ryhmän kesken. Huomaan taas kiihtyvänä, kun etsin sanoja millä kertoa. Kerron hämmennykseni ja hämmennyn lisää. Liikkuvan ruumiini kokemus kategorioiden liudentumisesta ei tunnu löytävän vastetta kielessä. Saara lohduttaa, ettei harjoituksella ole tarkoitusta luoda uutta dikotomiaa ruumiillisen ja kielellisen tiedon välille.

Kun havainto itseni sijainnista huokoistui, kyseenalaistin maailmasuhteeni perustuksiaan myöten. Kun pyrin tässä opinnäytteessä kertomaan siitä, miten ekosomaattisesta harjoittamisesta on tullut osa taiteellista praktiikkaani huomaan olevani taas saman hämmennyksen äärellä.

Ruumiin tiedosta käsin kirjoittaminen vaatii valtavia loikkia modaliteetista toiseen. Kysymys artikulaatiosta on kuitenkin keskeinen koko harjoitukselle. Kokemuksellisen anatomian lähtökohta on se, että vain minä itse voin tietää miten juuri minun ruumiissani tuntuu. Se miten sanoitan kokemustani, integroi kokemukseni osaksi minua ja kehittää ymmärrystä ruumiini ja mieleni yhteydestä. On siis etsittävä ja valittava sanoja ja hyväksyttävä se, miten pienen osan ruumiini kokemuksesta ne pystyvät kattamaan.

En kirjoita niinkään ruumiista, kuin ruumiin kautta. Se missä subjekti sijaitsee on tapahtumanomaista. Kirjoitan ruumiista, joka rakentuu suhteellisuksiensa kautta.

Ruumiin ja mielen erottaminen toisistaan on länsimaisen kulttuurin piirre ja näin ollen yksi ekokatastrofin edellytyksistä. Olemme ehdollistuneet irrottamaan lajimme muun elävän yhteydestä ja pitämään luontoa *toisena*, kuin itsestämme erillisenä. Kun pyrimme luomaan kestävämpää suhdetta maailmaan, ruumiin kokemukselliselle tiedolle uudelleenherkistyminen ja arvonanto ruumiin älykkyydelle ovat välttämättömässä osassa.

Tässä yhteydessä älykkyyden käsite vaatii uudelleenmäärittelyä. Älykkyys ei sijaitse päässä, aivoissa eikä hermostossa, vaan koko aistivassa ruumiissa ja sen kapasiteetissa suhteutua muihin ja muuhun. Se ilmenee siinä miten liitymme yhteen kaiken muun olevaisen kanssa. Sillä ei ole niinkään tekemistä järjen kanssa, vaan ruumiin kyvyssä vastata, kohdata ja tuntea.

Meillä on taipumusta arvottaa hermoston osuutta tietoisuutemme rakentumisessa, mutta hermosto on enemmänkin tallennusväline kuin kokemuksen ensijainen paikka. Emme koe hermostomme kautta, vaan solussa.

Maailmanlaajuisen ekologisen katastrofin äärellä käsityskykymme joutuu jatkuvasti koetukselle. Saan jatkuvasti tietoa lajien massasukupuutosta, jäälohkareiden sulamisesta ja avohakkuista ja joudun kysymään omaa suhdettani näihin planeetan laajuisiin tapahtumiin. Teen työtä sen eteen, etten lamaantuisi uutisten edessä.

Oma suhteeni ruumiillisuuteen on ollut muutosliikkeessä viime vuosina. Käänteentekeväksi tälle prosessille muodostui opiskeluaikani kokemani uupumus ja kuormittuneisuus. Ruumiini ja mieleni tasapaino järkkyvät, mutta eivät irrallaan olosuhteistaan, yhteiskunnan prekarisaatiosta ja ekologisista mullistuksista.

Huomaan eläväni epärytmissä. Tietoinen mieleni pyrki työntämään ahdistuksen taustalle, pitämään minua liikkeessä ja ottamaan vastaan töitä, mutta jokin minussa tekee vastarintaa. Totuus on, että ruumiini kaipaa lepoa ja huolenpitoa jatkuvan tekemisen sijaan.

Viime vuosina ekosomaattinen harjoittelu on puhutellut minua syvällä tasolla. Sen kautta olen alkanut kuunnella ruumistani ja ottaa vakavasti sen viestejä, sen sijaan että menisin niiden ohi ja jatkaisin niiden vaimentamista.

Ruumiin, liikkeen ja kosketuksen kanssa työskentely on enenevässä määrin vetänyt minua puoleensa suhteessa dramaturgian ja ekologian kysymysten tutkimiseen. Vahvasti visuaalisuuteen ja kieleen perustunut taiteellinen praktiikkani alkoi tuntua riittämättömältä, tuntui että tarvitsen uusia työkaluja. Ekosomaattinen harjoittaminen on ruokkinut sitä tuomalla keskiöön sen mitä kutsun solullistumisen kokemukseksi.



Ekosomatiikasta

Tutustuin ekosomatiikkaan ensimmäistä kertaa Satu Palokankaan pitämällä *Becoming animal-Entering the polyrhythmic body* somaattisen improvisaation kurssilla kesäkuussa 2016 Teatterikorkeakoululla. Olin kiinnostunut tutkimaan polyrytmiä lähtökohtana esityksen dramaturgialle. Kun bongasin käsitteen kurssin kuvauksesta päätin osallistua sille, tietämättä oikeastaan yhtään mitä olisi odotettavissa.

Kurssi pidettiin osana yhteisten opintojen opintokonaisuutta varsinaisen kevätlukukauden päätteeksi. Olin kiinnostunut kurssin lupaamasta ruumiillisesta työskentelystä, mutta melkein jätin sen väliin, koska olin jo niin uupunut toisen opiskeluvuoteni puolessavälissä. Alkuvuodesta olin saanut valmiiksi siihenastisen työurani vaativimman ponnistuksen, animaatio-osuuden kansainvälisesti tuotettuun dokumenttielokuvaan, jonka deadline venyi kuukausikaupalla. Työ oli vaatinut minulta ja muulta työryhmältä jatkuvaa joustoa ja epäinhimillisiä työtunteja ja samaan aikaan olin myös tehnyt maisteriopintojani.

Onneksi päätin mennä. *Becoming animal* -kurssista muodostui minulle käännteentekevä kokemus. Satu Palokangas ohjasi syväajallisilla ja solullisilla tasoilla liikkuvia somaattisia kuljetuksia sallivassa ilmapiirissä. Koin itseni osana maailman polyrytmistä, varioiden kertautuvaa ja kuvioituvaa kokonaisuutta.

Ajattelen, että se mikä mahdollisti syvällisen työskentelyn liittyi kokemukseen jaetusta tilasta, joka kurssilla kehkeytyi. Koin olevani turvassa. Minulla oli tilaa tutkia juuri sitä, mitä kullakin hetkellä ruumiini tarvitsee. Mikään mitä olin aiemmin ajatellut itsestäni tai ruumiistani, ei yhtäkkiä ollutkaan niin ennaltamäärättyä ja pysyvästi totta.

Ekosomaattisesti ajattelen terveys on rytmikkaa. Ruumiissa on satoja erilaisia rytmejä, jotka ovat kaikki suhteessa toisiinsa. Kun rytmit ovat suotuisasti tasapainossa toistensa kanssa, ruumis-mieli voi hyvin. Kun kierrot alkavat

heittää, esimerkiksi unettomuuden tai epäsäännöllisen syömisen takia, se aiheuttaa epärytmyisyyttä ja altistaa sairastumiselle. Ruumiin rytmit ovat suhteessa ympäristön rytmeihin ja suuremmissa mittakaavassa planetaarisiin tapahtumiin, kuten vuodenaikojen vaihtumiseen. *Becoming animal* -kurssilla teimme harjoituksia, joissa tutkimme ruumiin, maapallon ja evoluution yhteenkietoutuneita rytmejä liikkeen, äänen ja kosketuksen kautta.

Ekosomaattinen työskentely avasi ja mahdollisti minulle väylän uudenlaisen ruumissuhteen rakentumiselle. Kyse ei ole mistään uudesta sinänsä. Kokemuksena solullistuminen tuntuu enemmänkin kotiinpalaamiselta. Kun asetan keskiöön ruumiin sisäisen kokemuksen itsestään, minun on mahdollista kokea jotain sellaista mikä on kenties ollut osa minua jo kauan. Minulla ei vain ole ollut kapasiteettia kokea sitä aiemmin. Tämänkaltaista itselleen avautumista on somaattinen uudelleenmallintuminen.¹

Se miten kohtelemme ruumiista heijastelee luontosuhdettamme. Jos otan esimerkiksi sen, miten kohtelin ruumistani tehdessäni työtä dokumenttielokuvaan, se perustui lähinnä ruumiin tuntemusten kieltämiselle ja puskemiselle syrjään. Pakotin itseni istumaan tuntikaupalla tietokoneen edessä, koska työtä tuntui olevan loputtomasti. Kärsin unettomuudesta, söin huonosti ja epäsäännöllisesti. Joka aamu herätessä ruumis oli ehdollistettava aloittamaan sama sykli uudestaan.

Tällainen oman ruumiin välineellistäminen luo olosuhteen, joka heijastelee pienoiskoossa tämänhetkisen yhteiskuntamme arvonannon logiikkaa. Samalla tavalla kuin olemme valmiit riistämään omaa ruumistamme, olemme valmiit alistamaan myös muita lajeja ja näkemään maan, veden ja metsän hyödykkeinä. Tämän olosuhteen vallitessa meillä on taipumus kohdella ruumista tarpeineen ja tunteineen välttämättömänä pahana sen sijaan että kokisimme sen elävyyden ja potentiaalin. Ekosomaattisen työskentely perustuu radikaalisti toisenlaisiin lähtökohtiin. Koko harjoitus perustuu ruumiin rytmeihin ja tunteihin herkistymiselle.

¹ Palokangas 2018a

Harjoitus haastaa myös silmän ylivallan. Työni on aina liittynyt vahvasti visuaaliseen kulttuuriin ja olen tottunut arvottamaan näköaistia ylitse muiden. Myös teknologiat ja sosiaaliset mediat joita päivittäin käytämme ovat pitkälti näköaistista riippuvaisia. Ekosomaattisen harjoittamisen kautta olen saanut mahdollisuuden täydentää ja uudelleenmallintaa kokemusta itsestäni ja suhteestani todellisuuteen muiden aistien kautta.

Ruumiillistamisen prosessissa silmät eivät ole ensisijainen havainnoinnin väylä. Jotta voin tietää jotain vaikkapa jalkani kokemuksesta, minun ei tarvitse katsoa jalkaa. Katsomalla anatomian kirjasta läpileikkauskuvaa jalasta voin kenties visualisoida sen mielessäni ja etsiä vastaavan osan omasta ruumiistani sisäisen kinesteettisen aistin avulla. Kuvaa katsomalla en kuitenkaan koskaan saa tietoa oman jalkani kokemuksesta itsestään. Somaattisessa harjoituksessa voin saada tietoa ruumiista kinesteettisesti liikkeen kautta ja haptisesti kosketuksen kautta. Tuntoaisti ja proprioseptio eli asento- ja liikeaisti informoivat ruumista sen omasta elävyydestä.

Ekosomaattinen harjoittaminen pohjautuu ruumiilta kysymiseen:

Millaista on elää tässä ruumiissa tänä aikana?

Mitä ruumis tietää kokemuksellisesti itsestään, suhteestaan toisiinsa ja ympäristöönsä?

Ruumis on minulle intiimein osa luontoa, joten vaurioituneen luontosuhteen elvyttämisen voi aloittaa luottamalla ruumiiseen ja kuuntelemalla sitä. Omalle ruumiilleen ja aistittavalle maailmalle herkistyminen voivat toimia väylinä uuteen tiedollisuuteen.² Silmän ylivallan purkamisen päämääränä on kyseenalaistaa vaurioitunut ympäristösuhteemme ja tuoda tarjolle toisenlaisia tapoja havainnoida ja olla suhteessa ympäristöön.

Somaattinen työskentely on kokonaisvaltaista. Harjoituksissa olen joutunut olemaan läsnä oman ruumiini taipumukselle suorittaa ja ylivirittyä. Se ei ole aina helppoa tai miellyttävää. Olen kokenut somaattisen harjoituksen kuitenkin palauttavana ja uudistavana, koska olemme tekemisissä

² Bettmann 2009, 75

parasympaattisen hermoston kanssa³. Kursseilla olemme esimerkiksi pitäneet yhteisen ruokalevon lounaan jälkeen. Tällä tavalla luomme tietoisesti tilaa ruuansulatuksen rytmin kokemiselle.

Tunne miten sisäelimesi lepäävät selkärangan päällä,

Satu Palokangas ohjaa, kun makaamme ruokailun jälkeen lattialla selällään.

Vien huomioni vatsan alueelle, sisäiseen kokemukseeni. Minusta tuntuu, etten ole ehkä koskaan aiemmin tiedostanut, miten tässä asennossa sisäelimeni tosiaan lepäävät selkärankani päällä. En ole varma olenko koskaan edes yhtä selkeästi tuntenut, että minulla todella on sisäelimet. Tällaisten tavallaan itsestäänselvien, mutta jokapäiväisessä elämässä sivuun jäävien kokemusten tuominen tietoisuuden piiriin ovat ekosomaattisen harjoittamisen ydintä.

Se miten olen ekosomaattisten kurssien kautta avautunut itseni suhteisuudelle on ollut terapeutista, mutta prosessi on ollut myös täynnä epämukavuutta ja yllättäviä tunteenpurskahduksia. Olen tullut harjoituksiin kaikkini ja todistanut ruumiini käsittelevän kantamaansa ilmastosurua ja hankalia tunteita, jotka liittyvät epävarmaan työelämään ja tulevaisuuteen.

Viime vuosiin on liittynyt paljon epäilyn hetkiä ja panikointia, kun en ole pystynyt tukeutumaan vanhoihin ajatusmalleihin, mutta tilalle ei ole vielä syntynyt mitään, mihin voisi tukeutua. Psykiatri Kazimier Dabrowski puhuu tilasta positiivisena disintegraationa, hämmennyksen ja avoimuuden täyttämänä kokemuksena, jossa yksilö on vastaanottava mutta kuitenkin kykenemätön toimimaan uusien parametrien mukaan. ⁴

Suuremmissa mittakaavassa koko ihmiskunta on tällä hetkellä samankaltaisen identiteetin hajoamis- ja uudelleenrakentamisprosessin äärellä. Meidät on pakotettu ajattelemaan uudestaan suhdettamme maapalloon ja muihin lajeihin. Selviytyäksemme meidän on uskallettava

³ Parasympaattinen ja sympaattinen hermosto ovat autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston osia. Parasympaattinen hermosto on aktiivinen levossa.

⁴ Macy 1995, 16

altistua muutokselle. Systemifilosofi Ervin Laszlo puhuu samasta ilmiöstä avoimien systeemien tutkivana itseohjautuvuutena.⁵

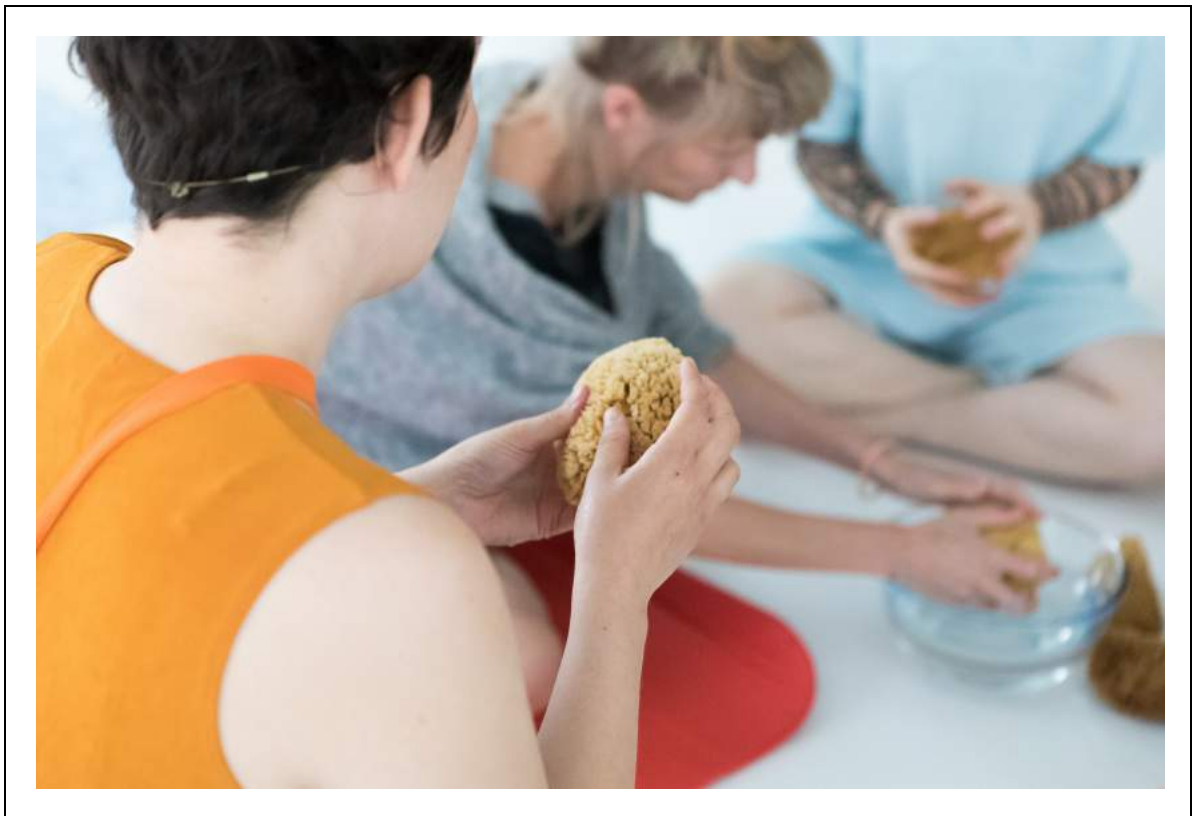
Muutos on aina epämukavuusalueelle astumista ja tuntemattoman kohtaamista. Somaattiseen liikeajatteluun kuuluu holistisen ihmiskäsityksen lisäksi hyväksyvä asenne muutokseen.

Somatiikka tulee kreikan sanasta *soma*, joka tarkoittaa elävää ruumiin, mielen ja hengen kokonaisuutta. Somaattiset menetelmät ovat saaneet alkunsa länsimaisen tanssin piirissä 1970-luvulla. Harjoituksen juuret ovat vanhoissa aasialaisissa, afrikkalaisissa ja Amerikan alkuperäiskansojen ruumiillisissa ja hengellisissä perinteissä, jotka purkavat dualistista käsitystä ihmisyydestä.

Somaattisten menetelmien perustana on sensomotorinen harjoittelu, jossa ruumiin tuntemus rakentuu oman sisäisen havainnon kautta. Ekosomaattinen työskentely on kehittynyt somaattisista menetelmistä viime vuosikymmenen aikana. Se laajentaa huomion kenttää kohti sosiaalista, yhteiskunnallista ja ekologista ruumiillistamista ja käsitystä itsestä. Satu Palokangas käyttää harjoittamastaan ekosomatiikasta myös käsitettä radikaali ruumiillisuus erottaakseen sen puhtaasti kehonhuollollisista ja ihmisruumiiseen keskittyvistä menetelmistä. Radikaali ruumiillisuus lukee piiriinsä muutkin kuin ihmisruumiit.

Somaattiset menetelmät muokkaavat toimintaamme ja kohtaamisiamme maailmassa, joten somatiikka ei ole pelkästään suhteessa tanssiin ja omaan ruumiiseen, vaan sen vaikutukset ulottuvat studioiden seinien ulkopuolelle. Palokankaan opettamaan ekosomatiikkaan sisältyy anatomian ja fysiologian tutkimista, improvisaatiota, ekologiaa, ekopsykologiaa ja systeemiteoriaa. Ruumiillisen harjoittelun kautta tutkitaan, miten tietoisuus on yhteenpunoutunut ympäristöön ja sen rytmeihin. Olemme embryologian, solun ja immuniteetin kysymysten äärellä.

⁵ Macy 1995, 16



Ekosomatiikka on itsen kysymistä uudelleen suhteessa akuutteihin ekologisiin, poliittisiin ja sosiaalisiin tapahtumiin. Miten nämä tapahtumat vaikuttavat meihin psyykkisesti? Esimerkiksi ilmastonmuutos, miten se näyttäytyy meissä psyykkisesti?⁶

Maailmanlaajuisten katastrofien skaala on murskaavan suuri suhteessa omaan ruumiiseen ja sen käsityskykyyn. Muistan miltä ruumiissani tuntui kun kuulin ensimmäistä kertaa Fukushima ydinvoimalan onnettomuudesta. Se tuntui ihoni jähmettymisenä. Kuljin kuin kokovartalokipsin sisällä, kauhusta mykkänä. Huolestuneisuus ja stressi kiihdyttävät sympaattisen hermoston toimintaa ja heikentävät ruumiin puolustuskykyä.

Radikaalissa ruumiillisuudessa on minulle kyse suhteisiin tulemisesta ja niiden kysymisestä oman ruumiin, liikkeen, kosketuksen ja kokemuksen kautta. Ruumiin yhteiskunnallinen ulottuvuus, yhteistyö muiden lajien kuten bakteerien kanssa ja vaikkapa ilmastonlämpeneminen ovat jatkuvasti läsnä tässä ruumiillisen kysymisen praktiikassa.

Evolutiivisten liikemallien ruumiillistaminen kursseilla on muodostunut käännteentekeväksi sille miten miellän itseni osaksi evoluutiota, eläinkuntaa ja maailmaa. Ekosomaattisen harjoittamisen kautta olen tuntenut olevani kotona omassa alati muuttuvassa ruumiissani ja muiden ruumiiden kanssa.

Ajattelen, että ekosomaattinen praktiikka on aidosti radikaalia siinä, että siinä nousee keskiöön kaikki se mitä ruumis pitää sisällään, tuntui se sitten vapauttavalta tai epämukavalta. Siinä ei ole kysymys korjaamisesta, ruumiin muokkaamisesta tai parantamisesta, mikä edellyttäisi jonkinlaista normeja luovaa ylempää tahoja. Toimimme samaan aikaan itse itsemme materiaalina ja tarkkailijana, sekä kokonaisina että keskeneräisinä.

Jaettu solullinen alkuperämme ei myöskään edellytä tai ehdota yhdenmukaisuutta tai palautuvuutta essentiaaliseen ruumiinkuvaan.

⁶ Palokangas 2018a

Evoluutioprosessit tuottavat monimuotoisuutta biologisen hierarkian jokaisella tasolla.

Ekosomatiikan taustalla on ajatus siitä, että voimme tutkia omaa anatomiaamme kokemuksellisesti. Kursseilla olemme ruumiillistaneet vettä, nesteiden kiertoa, evolutiivisia liikemalleja, sikiönkehitystä, hormoneja, mikrobeja, sisäelimiä, luita ja polyrytmejä.

Työskentely pohjautuu vahvasti Body-Mind Centering- eli BMC-menetelmään, joka on kokemukselliseen anatomiaan perustuva lähestymistapa liikkeeseen, ruumiiseen ja sen eri järjestelmiin. BMC lähestyy liikettä ja tietoisuutta kokemuksellisenä matkana elävään ja jatkuvasti muuttuvaan ruumiin kenttään. Kokemuksellisen anatomian tutkimisen kautta kerrytämme ymmärrystä siitä, miten mieli ilmaisee itseään liikkeessä. BMC-menetelmän on kehittänyt amerikkalainen Bonnie Bainbridge Cohen, joka aloitti työnsä toimintaterapeuttina. Hän on työssään havainnoinut ruumiissa tapahtuvia prosesseja, järjestelmiä ja niiden riippuvuutta toisistaan ja kehittänyt havaintojensa pohjalta terapeuttista ja tutkimuksellista menetelmää yhteistyössä muiden BMC-harjoittajien kanssa.

Somaattisesta työssä käydään läpi ruumiin eri järjestelmiä. Voimme ruumiillistaa kokemusta vaikkapa sisäelimestä, luustosta tai ruumiissa kiertävistä eri nesteistä. Kun menemme kudosten sisään, ne kaikki koostuvat soluista.

Bonnie Bainbridge-Cohenin mukaan hänen työnsä BMC:n parissa on ollut integroida solullinen tietoisuutensa osaksi kokonaisolemustaan, tulla tietoiseksi kudostensa välisistä eroista ja vapauttaa huomiokykynsä osaksi esitietoista ja alitajuista.⁷

⁷ Bainbrige Cohen 2012, 158

Käytän solullistumista rinnakkaisterminä ruumiillistamiselle, englanniksi *embodiment*. Solullistuminen tuntuu vielä tarkemmin kuvaavan sitä kokemusta, jonka äärellä olen ekosomatiikan kursseilla ollut. Päädyimme käyttämään sanaa spontaanisti keskustelussa Satu Palokankaan kanssa joulukuussa 2017.

Solullistumisen kokemus on solujen tietoisuutta itsestään.

Solullistumisen kokemus on saavuttamaton siinä mielessä, että sitä ei pysty tekemällä tekemään, kutsumaan esiin tai palauttamaan sanoiksi. Kokemuksen luokse on monia reittejä, kuten embryologia eli alkiokehitysoppi ja soluhengitys, josta kerron lisää seuraavassa luvussa.

Hydrassa tavoitteena on mahdollistaa osallistujille tila, jossa he voivat ruumiin tuntuihin ja tekstuureihin keskittymällä tulla tietoisiksi omasta solullisuudestaan. Solullistumisen dramaturgia viittaa kokemuksellisen esityksen ehdottamaan ruumissuhteeseen, jossa ruumis nähdään evolutiivisena ja kehityksellisenä tapahtumana, joka tulee esitystilanteessa suhteisiin muiden ruumiiden kanssa.

Hydran ruumissuhde rakentuu ajatukselle ontogeneettisestä ruumiista⁸. Se on liikkumisen tapa ja havainnon moodi, jonka kautta voimme tiedostaa ruumiissa ilmeneviä kehityksellisiä prosesseja ja ruumiillistaa soluissamme piileviä mielentiloja, liikemalleja ja olomuotoja.⁹ Hydra ehdottaa, että otamme tietoisuuden suhteen varhaisimpaan solulliseen olomuotoomme ja liikemalleihin, jotka muovasivat varhaisimpia kokemuksiamme maailmasta.

Esityksen todellisuudessa ruumiin eri aikatasot limittyvät toisiinsa. Yhteys evoluution muovaamaan ruumiiseen ja fiktiiviseen tulevaisuuden ruumiiseen tuottavat toisiinsa laskostuvaa liikettä nykyhetken läsnäolevassa ruumiissa.

⁸ Ontogenia tarkoittaa yksilönkehitystä. Se viittaa alkionkehitykselliseen vaiheeseen, joka saa alkunsa munasolun hedelmöitymisestä ja jonka aikana varhaisimmat kehitysvaiheet tapahtuvat kehitysgeenien säätelemänä.

⁹ O’Gorman 2013



Kehitykselliset liikemallit

Hydrassa tutkitaan tuntoaistin kautta huokoisuuden liikemallia (*Sponging*), joka on yksi varhaisimmista kehityksellisistä liikemalleista. Huokoisuus on esiselkärangallinen liikemalli ja se ilmenee evolutiivisesti vanhimpien eliöiden kuten merisienten rakenteessa.

Kehitykselliset liikemallit ilmenevät sekä fylogenetisestisesti lajien evoluutiossa että ontogeneettisesti ihmislapsen varhaiskehityksen vaiheissa. Ontogenian eli yksilönkehityksen näkökulmasta liikemallit alkavat ilmestyä ruumiissamme kun olemme vielä kohdun nestemäisessä ympäristössä. Ne ovat ruumiimme potentiaalisia liikemalleja, jotka ilmenevät luontaisesti nesteen liikkeessä soluelimissä, mistä mallit tallennetaan keskushermostoon. Kehitykselliset liikemallit tulevat ilmi suhteessa ja vuorovaikutuksessa ympäristöön.

Bonnie Bainbridge Cohen aloitti tutkimuksensa kehityksellisten liikemallien parissa 1970-luvulla vauvojen parissa havainnoimalla näiden liikkeellistä varhaiskehitystä ja siinä ilmeneviä suuntauksia ja haasteita. Terapeuttisen työnsä pohjalta hän on soveltanut harjoitteita, joiden avulla aikuinen voi tutkia ja uudelleenmallintaa kehityksellisiä liikemallejaan, joita BMC-praktiikassa kutsutaan nimellä *Basic Neurocellular Patterns* (BNP).

Liikemallien ruumiillinen harjoittaminen voi toimia porttina keskushermoston uudelleenreitittämiseen ja tuoda arkipäivän liikeratoihin helppoutta ja varmuutta. Niiden tutkiminen voi syventää kokemustamme elävyydestämme ja lisätä mahdollisuuttamme toimia maailmassa.

Ruumiillistamalla kehityksellisiä liikemalleja, voimme kokea olemassaolomme kokonaisvaltaisemmin ja kohdata itsemme ja toisemme uudella ymmärryksellä. Kehitykselliset liikemallit perustuvat liikkeen havainnoinnille ja niiden ymmärtäminen syvenee oman harjoituksen ja kokemuksen myötä. Reittejä kehityksellisten liikemallien ääreen on monia. Voimme tutkia niitä mm. soluhengityksen, liikkeen ja kosketuksen kautta.

Ennen kuin kerron tarkemmin huokoisuuden liikemallista, jota Hydrassa ruumiillistettiin, käyn lyhyesti läpi sitä edeltäviä esiselkärangallisia liikemalleja, joiden päälle huokoisuuden malli alkaa rakentua. Liikemallit kehittyvät asteittain, oman sisäisesti määrittävän rytmensä mukaan.

Ensimmäinen liikemalli on värähtely (*vibration*), joka ilmenee siinä, miten kaikki maailmankaikkeuden partikkelit resonoivat keskenään aaltoillen ja värähdellen.¹⁰ Ruumiillistamalla värähtelyn liikemallia kysymme, miten minä värähtelen suhteessa tilaan, materiaaleihin, ihmisiin ja muihin eläviin. Se on läsnäoloa kaiken aineellisen ja elävän energeettisyydelle ja välisyydelle.

Seuraavaksi kehittyi soluhengityksen liikemalli (*cellular breathing*). Evolutiivisesti tämä biokemiallinen prosessi ilmenee jo yksisoluisissa vesieliöissä. Se on kaikelle solulliselle elämälle yhteinen, perustava aineenvaihdunnallinen toiminto, jonka avulla ruumis tuottaa soluelimissä energiaa käyttöönsä. Hengityssyklin alkuvaiheessa happi kulkeutuu keuhkorakkuloihin ja sieltä verenkiertoon. Hienoimmista hiussuonista happi otetaan vastaan solukalvon läpi solun sisälle. Solun mitokondriossa happimolekyylit muunnetaan ATP-molekyyleiksi, eli ruumiille käytettävässä muodossa olevaksi energiaksi. Soluhengitys on mahdollista tuntea hienovaraisena sykkeenä joka puolella ruumista. Sille ominaista on tyyntyvä ja keskittävä olemisen laatu.

Koska huokoisuuden liikemalli rakentuu soluhengityksen liikemallin päälle, teemme Hydrassa soluhengityksen harjoituksen ennen kuin alamme tutkia merisieniä. Huokoisuuden liikemalli eli sponging tuli osaksi BNP-harjoittelua vuonna 1996.¹¹ Apuvälineenä sen harjoittamisessa käytetään pesusieniä, jotka ovat elävien merisienien ulkoisia tukirankoja. Niiden antama kinesteettinen palaute auttaa löytämään vastaavan huokoisen liikemallin oman ruumiin kudoksista. Sienen avulla voi tutkia sen onteloiden kykyä täyttyä vedestä ja päästää sitä ulos. Rakenne muuttuu kimmoisaksi kun kuivan sienen kastaa veteen ja puristelee sitä käsissään. Eri sieniiä kokeilemalla voi tutkia, kuinka eri tavalla ne palautuvat muotoonsa ja miten omat kudokset vastaavat sienen

¹⁰ Bainbridge Cohen 2012, 5

¹¹ McKeever 2008, 34

liikkeeseen. Tiivis sieni palautuu eri tavalla kuin pehmeä ja antaa ruumiille erilaisen vasteen. Riippuen omasta vireestä, yksi sieni voi tuntua paremmalta kuin toinen.

Huokoisuuden liikemalli ja sille rinnakkainen kehityksellinen liikemalli pulsaatio (*pulsation*) voimistavat nesteiden liikettä kehossa, mikä aikaansaa vahvempia ja monimutkaisempia rakenteita. Huokoisuuden liikemallissa nesteiden ja solukalvojen välinen vaihto jakautuu tasaisesti. Ruumiimme sisäisten nesteaitioiden eli solujen sisällä olevan solunesteen ja solujen ulkopuolisen nesteen eli soluvälinesteen välillä vallitsee tasapaino.¹² Pulsaatiossa solujenvälisen nesteen pumpaava liike painaa uloimpia kalvoja. Tämän nestepaineen avulla voimme kokea sisäisen liikkuvuutemme, itsemme rajat ja tulla vuorovaikutukseen ulkopuolisen maailman kanssa.

Ekosomatiikan kursseilla olen tutustunut merisieniin osana tonuksen eli lihasjänteyden tutkimisen harjoitusta. Olemme tutkineet miten merisienien rakenne muuttuu kimmoisaksi kun se kastetaan veteen ja miten oma kudoksemme vastaa, kun puristelemme merisientä kädessämme. Samoin kuin merisienellä, meidän kudoksillamme on kyky ottaa vastaan ja päästää ulos. Huokoinen rakenne ilmenee jo solutasolla: solukalvoillamme käydään jatkuvaa neuvottelua siitä, mitä aineita otetaan vastaan ja päästetään ulos.

Kiinnostuin huokoisuuden liikemallista ja merisienten kanssa työskentelystä, niiden antaman kineettisen palautteen takia. Koin merisienien huokoisen ja kimmoisan laadun kanssa työskentelyn vahvistavan sisäistä tuntumaa itsestäni. Erityisesti kosketuksen kautta tapahtuva toisen vireen kuuntelu ja ryhmässä tehty *sponging*-harjoite jäivät mieleeni. Ne lisäsivät ymmärrystäni kudosteni kerroksellisuudesta ja elävyydestä ja kokemusta itseni rajoista ja toimijuudesta. Niiden pohjalta syntyivät Hydran keskeiset harjoitteet, joiden kautta spekulatiiviseen tulevaisuuden ruumiiseen otetaan tuntumaa.

¹² Bainbridge Cohen 2012, 5



HYDRA

Hydran kutsu

Jokin väreilee soluissamme jo kohti tulevaisuutta, aavistaen tulevan ruumiimme olomuotoa. Koe olomuotosi ihmisen ja esiselkärangallisen risteytyksenä Hydran symbionttihautomossa. Hydra on spekulatiivinen fiktio tulevaisuuden ruumiista. Kokemuksellinen esitys sisältää ekosomatiikkaan pohjautuvan SPONGING-koskettamisen harjoitteen.

- Ote Hydran tiedotteesta

Hydra-esitys alkaa symbiontin puheenvuorolla, joka asettaa Hydran fiktiiviselle maailmalle puitteet. Se on lempeä ja humoristinen leikkiinkutsu, jonka tarkoituksena on keventää odottavaa tunnelmaa ja herätellä yleisöä ajattelemaan potentiaalista tulevaisuuden ruumistaan levon, hoivan ja vaihtoehtoisen yhteisön muodostumisen kautta.

Kaikki 12 yleisön jäsentä ja työryhmän jäsenet istuvat tuoliringissä black box -teatteritilassa. Laitan päähäni lonkeropäähineen ja alan puhua symbiontin hahmossa.

Kuvailen seuraavat tapahtuvat kolmannessa persoonassa, jotta voin tehdä selkeämmäksi eron sen välille, milloin puhun itsenäni ja milloin symbiontin hahmossa. Kursiivilla merkityt kohdat ovat suoria lainauksia symbiontin puheesta.

Symbiontti tervehtii yleisöä ja kiittää, että hänet on otettu vastaan. Hän kertoo tuovansa viestiä tulevaisuudesta, vuodesta 2084.

Tämä ei ole mun ruumis, tää on mulla vaan lainassa. En voi nähdä teitä, mutta tunnen, että olosuhde on nyt suotuisa viestin tuomiseen.

Älkää pelätkö! Tuon hyviä uutisia.

Symbiontti kertoo olevansa ihmisen ja merisien perimästä yhdistelty hybridilaji.

Tuntuu hassulta puhua ihmisistä, koska me ei oikeastaan nykyään enää käytetä sitä sanaa, me puhutaan vaan symbionteista ja ei-symbionteista

Symbiontti kertoo, että osallistujat ovat hänen esivanhempiansa ja hän on silmikoitunut heidän ruumiistaan. Heidät on kutsuttu ja valittu tärkeään tehtävään:

Teistä tulee joukko esisymbiontteja. Tulette kinesteettisen empatian avulla tekemään lajienvälistä yhteistyötä, joka muuttaa maailmaa.

Symbiontti kertoo miten monisoluisilla organismeilla kuten ihmisillä ja merisienillä solut muodostavat solukkoja ja kudoksia. Merisien solut eroavat ihmisen soluista ratkaisevalla tavalla, minkä ansiosta symbiontit pystyvät kloonamaan itseään loputtomasti kantasoluistaan. Silmikoitukyky tekee hänestä käytännössä kuolemattoman.

Kaikki symbiontit pystyvät lisääntymään aseksuaalisti, mikä on mullistanut käsityksen sukupuolesta. Vuonna 2084 ei enää ilmene sukupuoliin perustuvaa jaottelua ja sanat *äiti* ja *isä* on korvattu puhumalla silmikkovanhemmista. Silmikoituminen on mahdollistanut runkokuntiin perustuvan yhteiskuntarakenteen muodostumisen. Runkokunnat ovat symbionteille tyypillinen tapa järjestäytyä ja elää: tarve muodostaa runkokuntia nousee merisien solurakenteesta. On oikeastaan vaikea sanoa, milloin merisieni on yksi ja milloin monta, sillä se pystyy soluillaan kiinnittymään osaksi isoa runkokuntaa ja tarpeen tullen irrottautumaan siitä.

Myös käsitys työstä tulee muuttamaan muotoaan. Symbiontti muistelee lukeneensa ei-symbionttien historiasta, että ansioon perustuva työ oli heille hyvin keskeistä. Toisin on vuonna 2084– kaiken keskiöön on noussut lajityypillinen hoiva ja lepo, elämää uusintava työ. Symbiontti kertoo, että esisymbiontit tulevat harjoittelemaan lajityypillistä hoivaa tänään Hydran symbionttihautomossa.

Ette tule selviämään ilman sitä!

Lopuksi symbiontti kiittää Elinaa, kun on saanut lainata hänen ruumistaan viestin tuomiseen.

Ja muistakaa! Tulevaisuus on täällä jo tänään.

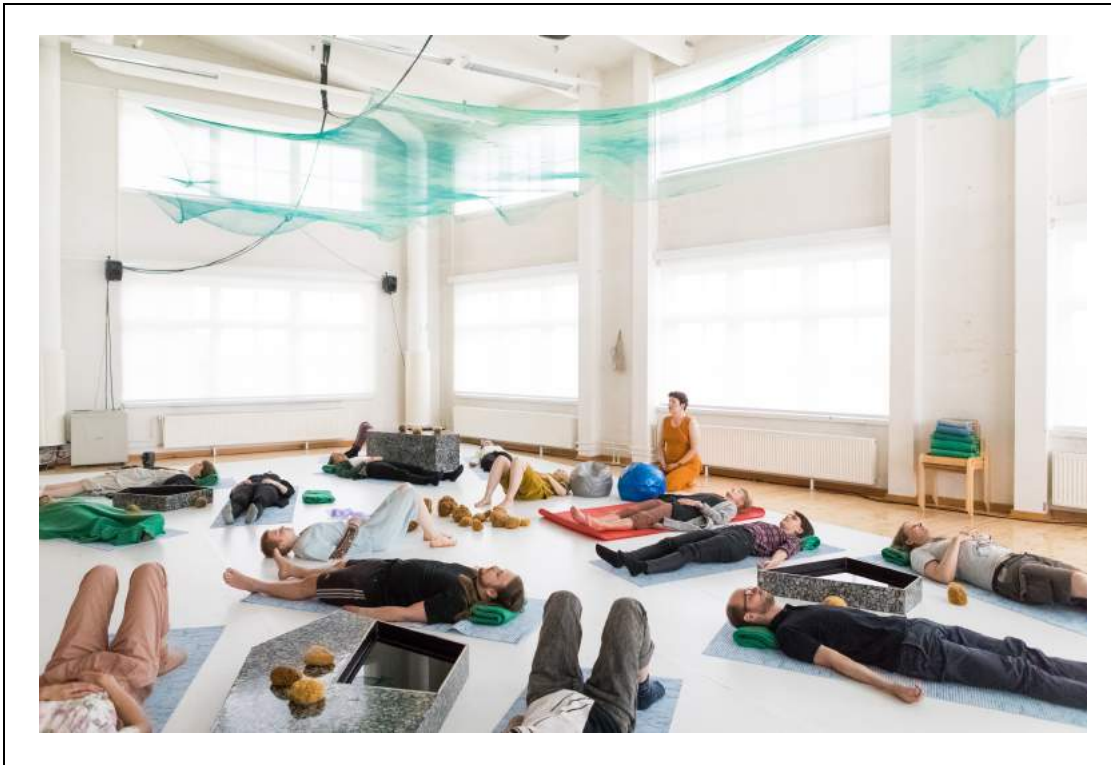
Riisun lonkeropäähineen ja puran fiktion esittelemällä itseni ja muut työryhmän jäsenet. Symbiontin puheenvuoroa seuraa käytännön ohjeistus. Yleisölle kerrotaan lyhyesti esityksen taustalla olevista ajatuksista, ekosomatiikasta ja kokemuksellisen anatomian perinteestä. Kerron minkälaisia harjoituksia tulemme tekemään ja missä järjestyksessä.

Eeti ohjeistaa miten symbiontit tervehtivät toisiaan. Tervehdyksessä kämmenet ja kämmenselät koskettavat toisiaan vuorotellen. Osallistujat kokeilevat symbionttitervehdystä toistensa kanssa. Tämä on ensimmäinen kosketus osallistujien välillä ja sen on tarkoitus madaltaa koskettamisen kynnystä myöhemmin, kun teemme *sponging*-harjoitetta.

Käymme läpi suostumuksen käsimerkit, joita on tarkoitus käyttää lajityypillisen hoivan harjoituksessa kommunikoimaan sitä, milloin haluaa tai ei halua vastaanottaa kosketusta. Muistutan, että harjoituksista on aina mahdollista siirtyä lepoalueelle jos kaipaa välillä omaa tilaa ja sieltä voi myös palata takaisin tekemään harjoitusta. Eeti ja Pauliina kertovat, että heihin voi missä tahansa vaiheessa olla yhteydessä jos on kysyttävää.

Kehotan muistamaan, että harjoituksissa ei ole yhtä oikeaa tapaa tehdä, niissä ei ole tarkoitus korjata tai fiksata mitään. Tärkeintä on avoin, utelias asenne. Kyseessä on kokemuksellinen esitys, joka ei vaadi esittämistä: huomio on oman ruumiin sisällä ja sen tuntemuksissa.

Olemme valmiit siirtymään seuraavan tilaan, Hydran symbionttihautomoon.



Lajityypillisen hoivan harjoitus

Kun olemme siirtyneet varsinaiseen esitystilaan osallistujat jakautuvat kolmen hengen runkokuntiin. Jokaisella runkokunnalla on oma vesialtaansa ja kunkin ympärillä kolme patjaa, joille on jaettu fleece-huopia ja erimallisia merisieniä. Hydran lavastus on kuvataiteilija Eeti Piironen näkemys tulevaisuuden symbionttihautomosta. Se on valoisa, lattiatasoon keskittyvä paikka. Tilan ylle levittäytyy liukuvärjätty vihreä verkko ja sen reunalla on samettisia istumatyynyjä, jotka merkitsevät lepoaluetta. Pauliina Sjöbergin suunnittelemat kaksiosaiset puvut kauluksineen muistuttavat hoitohenkilökunnan vaateista. Pukujen pintamateriaalit varioituvat eri väreissä ja tunnusteluun kutsuvissa tekstuureissa.

Runkokunnan jäsenet tervehtivät toisiaan kämmeniään ja kämmenselkiään koskettamalla. Tervehdyksestä ilmenee erilaisia tulkintoja. Jotkut tekevät tervehdysten vuorotellen kummankin runkokuntalaisen kanssa, toiset kokeilevat astetta haastavampaa versiota, jossa kaikki kolme tervehtivät toisiaan yhtä aikaa.

Kehotan ottamaan mukavan asennon patjalla maaten tai istuen. Ääneni on vahvistettu kannettavalla nappimikrofonilla, jotta ohjeistus olisi helppo kuulla koko tilassa. Teemme alkuun huomiota keskittävän harjoitteen, jossa käymme koko ruumiin läpi päästä varpaisiin. Se on tilaan tulemisen ja oman ruumiin tunnuille läsnäolemisen harjoitus. Pyydän kuulostelemaan onko ruumiissa jännityksiä ja jos on, kehotan hyväksymään ne osaksi tätä harjoitusta. Siitä siirrytään loivasti soluhengityksen harjoitukseen, jonka taustalle Markus alkaa tehdä matalataajuuksista, toisteista ja hienovaraista äänimaisemaa. Soluhengityksen kautta voimme tulla tietoisiksi solujemme sisällä olevasta, jatkuvasta tapahtumisesta ja tuntea, miten hengitys tapahtuu joka puolella ruumiista. Herätämme tietoisuutta monisoluisuudestamme, joka sitoo olemustamme yhteen merisienien yksinkertaisen rakenteen kanssa.

Solullistumisen harjoitteiden jälkeen lähestymme kumppanilajiamme, merisieniä. Kehotan kastamaan merisienien veteen ja tutkimaan sen

rakennetta puristelemalla. Miten rakenne muuttuu, kun sieni on märkä? Millaista tietoa sen palautuminen ja tiivistyminen antaa omasta vireestämme? Samalla kun osallistajat tutkivat sieniään, kerron merisien evoluutiosta, anatomiasta ja meille yhteisestä huokoisesta liikemallista. Kokeilemme voimmeko löytää saman rakenteen koskettamalla omia kudoksiamme.

Eeti ja Pauliina jakavat jokaiseen runkokuntaan eri värisiä ”alienin munia”. Niihin piilotettujen lasisilmien avulla arvomme, missä järjestyksessä *sponging* tehdään kullekin runkokunnan jäsenelle. Aloitamme harjoitteen runkokunnissa kuuntelemalla toistemme virettä. Demonstroin Eetin kanssa miten harjoite tapahtuu.

Vire on kaiken liikkeen allaolevaa ja liikettä edeltävää taka-alalla tapahtuvaa solullista toimintaa. Jokaisella ihmisellä on erilainen vire, joka vaihtelee päivästä, hetkestä ja ympäristöstä riippuen. Kevyellä kosketuksella tulemme tietoisiksi toisen vireestä. Kun olemme tulleet läsnäolevaksi toisen vireelle ja tunnistaneet sen, menemme kosketuksella toisen vireen *alle*. Harjoite on peräisin BMC-menetelmästä¹³. Toisen vireen kannattelussa koskettajan parasympaattisen hermosto aktivoituu. Se on kehotus antautua kannateltavaksi ja levätä toisen kosketuksessa. Tehdessäni harjoitusta, huomaan vireen alle menemisen selkeänä muutoksena omassa tietoisuuden tilassani. Harjoituksen tarkoitus on Hydrassa maadoittaa koskettava ja kosketettava läsnäolon tilaan, jossa ei tarvitse tehdä mitään. Virettä kuunnellessa on mahdollisuus tottua toisen, potentiaalisesti tuntemattoman, ihmisen läheisyyteen.

Kun kosketan toista ihmistä tulen itse kosketetuksi. Tietoisesti koskettaminen ja kosketettavana oleminen on täydellistä läsnäoloa oman ja toisen ruumiiden elävyydelle. Kosketuksen tarkoituksena ei ole muuttaa mitään. Annan tämän ohjeen useita kertoja esityksen aikana. Tärkeää on pysyä uteliaana ja herkkänä toisen tuntuudelle, sille miten tämän kudokset vastaavat kosketukseen.

¹³ Bainbridge Cohen 2012, 182

Vireen kuuntelusta siirrymme *spongingiin*, jota kaksi runkokunnan jäsentä tekee kolmannelle. Harjoite tehdään vuorotellen jokaiselle runkokunnan jäsenelle. Ohjaan läpi kaksi ensimmäistä *spongingia*, viimeinen tehdään hiljaisuudessa.

On mielenkiintoista havainnoida, miten ryhmän vire muuttuu sitä mukaa, kun harjoite etenee. Alkujännityksen annettua myöden, tapahtuu oman kokemukseni mukaan jonkinlainen yhteenvirittäytyminen. Ryhmän jäsenten välille voi syntyä tilapäinen luottamuksellinen yhteisö, mikä tekee koskettamisesta ja kosketettavana olemisesta miellyttävämpää ja orgaanisempaa.

Joskus yhteenvirittäytymistä ei tapahdu ja jännitteet harjoittajien välillä eivät raukea. Vaikka olen osallistunut useita kertoja *spongingiin* erilaisissa ryhmissä, ensimmäiset minuutit *spongingista* olen melko jännittyneessä tilassa. Se on autonomisen hermostoni reaktio, johon en voi vaikuttaa. Jos vastaanottamani tilanne ja kosketus on minulle ok, ruumiini alkaa pikku hiljaa huomata, että olen turvassa. Kun en enää aktiivisesti jännitä, miten minua tullaan kohtelemaan, saatan avautua kokemaan jotain mihin minulla ei aiemmin ollut kapasiteettia. Kokemus on erilainen joka kerta ja riippuu siitä tuntevatko tekijät toisiaan entuudestaan ja kuinka hyvin: esimerkiksi Eetin ja Pauliinan kanssa *spongingia* harjoitellessa, kokemukseni syveni sitä mukaa mitä enemmän tutustuimme toisiimme.

Esitys loppuu yhteiseen lepo hetkeen, jonka aikana on mahdollista aistia omaa ruumistaan ja sen tuntemuksia rauhassa. Sen aikana avatusta ikkunasta kuuluvat äänet palauttavat arkitodellisuuteen. Varsinaisen esityksen jälkeen on vielä kolmas, vapaaehtoinen osuus jossa tilaan on mahdollista jäädä nauttimaan kombutsa-juomaa ja jakamaan kokemuksia.

Hydran leikillisistä ja hupaisista elementeistä, kuten lonkeropäähineisen symbiontin puheenvuorosta ja alienin munien jakamisesta tuli paljon myönteistä palautetta, niiden kerrottiin keventäneen tunnelmaa ja helpottaneen osallistumista.

Osa kertoi kokeneensa *sponging*-harjoitteen helpottavana, koska koskettamista lähestyttiin tutkimuksellisesta ja luonnontieteellisestä näkökulmasta. Se auttoi päästämään irti aiemmin määritellyistä oletuksista tai odotuksista ja suhtautumaan harjoitukseen uteliaalla mielellä. Sain myös palautetta eräältä osallistujalta että tämä oli epäröinyt miten koskettaa ja jäänyt kiinni siihen, ettei tiedä miten pitäisi koskettaa. Yksi kertoi kosketuksen tuntuneen kuin metsässä kuljeskelulta: tekee mieli tunnustella ympärillään olevia tekstuureja sen kummemmin miettimättä.

Se miten harjoitus resonoi kussakin koskettajassa ja kosketettavassa on yksilöllistä ja tilanteesta riippuvaa. Jollekin *sponging* oli rentouttavaa ja palauttavaa, toiselle kosketus saattoi aktivoida ahdistavia muistoja tai hermostuttaa. Yksi kertoi toivoneensa hellempää, toinen voimakkaampaa kosketusta. Jotkut toivoivat, että koskettamisen tapaa olisi opetettu enemmän kädestä pitäen, jotta aremmat osallistujat olisivat tohtineet koskettaa rohkeammin ottein. Jatkan työskentelyä Hydran kanssa keväällä 2019, kun esitys lämmitetään TehdasTeatterin *Bodybuilding* -festivaaleille Turussa. Sitä varten harjoitteiden ohjeistusta pitää vielä miettiä tarkemmin.

Isoin kysymys on ryhmän sisäisen luottamuksen rakentuminen, joka alle kahden tunnin esityksen puitteissa on sula mahdottomuus. Hydra jää kestonsa osalta pintaraapaisuksi ekosomaattiseen harjoittamiseen. Mielekkäin tapa jatkaa tämän tyyppisten esitysten kanssa olisi LARP:in kaltainen työskentely, jossa osallistujat ovat valmiit sitoutumaan koko päivän tai useamman päivän kestävään somaattis-fiktiiviseen kuljetukseen. Silloin esitys voisi sisältää enemmän esityksen maailmaan ja praktiikoihin suuntaavia, lämmitteleviä osuuksia.

Koskettaessamme tuntemattomia ihmisiä olemme varsin haavoittuvaisia. Ruumiin syvätasolla tapahtuu tunnistamisia: toisilla ihmisillä on perustavalla tavalla valtaa vaikuttaa meihin. Luottamuksen kehkeytyminen osallistujien välille vaatii pitkäjänteistä yhteisen aika-tilan luomista ja ylläpitämistä. Leikkiäkseen ihmisen on voitava kokea olevansa turvassa muiden kanssa.



TUNNUSTELEVAA AJATTELUA

Esityksen tuntuisuudesta

Jos otetaan tosissaan se, että esityksessä ei vain heijastella tai toisinneta todellisuutta vaan aktiivisesti luodaan sitä, esitystä voi alkaa ajatella utooppisena harjoitteluna jotain kohti. Mikä silloin valikoituu yhteisesti harjoitettavaksi?

Hydrassa harjoitellaan taitoja tulevaisuutta varten. Kun asuttavan planeettamme tulevaisuus on vaakalaudalla mahdollisten tulevaisuuksien kuvittelemista on pakko jatkaa. Esitys voi olla alusta kollektiiviselle toisinnäkemiselle ja poisoppimiselle. On hakeuduttava sen toiminnan pariin, mikä tuottaa iloa ja toivoa. Minulle se tarkoitti ekosomaattisen työskentelyn ja sitä kautta ruumiillisuuden tuomista osaksi esityspraktiikkaani.

Ajattelen esitystä konkreettisenä tapahtumana, jossa ruumiit kokoontuvat yhteen. Esitys virittää ruumiit tulemaan suhteeseen toistensa kanssa. Millaista ruumiillisuutta tämä yhteenkokoontuminen- ja virittäytyminen voi mahdollistaa?

Kun ajattelemme kokoontumista solutasolla, tulemme immuniteetin kysymyksen äärelle. Siinä kenen kanssa kokoonnumme ja minkä kanssa olemme kosketuksessa on kysymys vastustuskyvystä ja resilienssistä. Kokoontuessamme tuomme mukanaamme elimistömme bakteerit. Suolistomme poimuilla ja solukalvoillamme käydään jatkuvasti neuvotteluja, josta olemme osallisia, vaikka emme tiedostaisi sitä.

Ekofeministinen ajattelija Donna Haraway on sanonut, että fyysisellä kosketuksella on eettisiä seuraamuksia, koska kosketus muovaa sitä, mistä koemme olemme vastuussa. Jokaisessa kohtaamisessa toisen eliön tai esineen kanssa, olemme tekemisissä immuniteetin kysymyksen kanssa. Minkä otamme vastaan ja minkä torjumme? Kohtaamiset kirjaimellisesti muovaavat meitä.¹⁴

¹⁴ Haraway 2008, 36

Ihonsa alla ihminen on itselleen tuntematon. Tälle tuntemattomuudelle altistumisella ekosomaattisen harjoittamisen kautta on yhteyksiä siihen, mistä Haraway puhuu kuvainnollisesti nimellä *Tentacular thinking*.¹⁵

Tentacular thinking on tunnustelevaa ajattelua. Tentaculare tulee latinan sanoista *tentaculum*, tunnustelija, ja *tentare*, tuntea tai yrittää. Se on tuntosarvien ja lonkeroiden lailla harovaa, haptista ajattelua. Tunnusteleva ajattelu on 360-asteista ajattelua, joka ei ole sidottu lineaarisiin rakenteisiin eikä lajienvälisiin hierarkioihin. Selkärangattomista ja sukupuolesta kirjoittanut tutkija Eva Hayward puhuu sormissa olevista silmistä (*fingery eyes*)¹⁶. Ruumiin aistimukseen, liikkeeseen ja koskettamiseen pohjautuvassa tietoudessa olemme yhteydessä siihen osaan meistä, mikä on yhteistä kaikelle elävälle todellisuudelle, sille mistä voisi käyttää sanaa 'luonto'.

Ekosomaattinen harjoittelu on hetkessä tapahtuvaa improvisaatiota. Se miten ruumis ajattelee ekosomaattisessa improvisaatiossa on juurikin tunnustelevaa ajattelua. Se perustuu uteliaisuudelle, intuitiolle ja silmän ylivallasta poisoppimiselle. Saadakseen tietoa tuntuisuuden kautta, on oltava lähtökohtaisesti avoin sille, ettei vielä tiedä mitä ei tiedä.

Liikkeellä voimme esimerkiksi tutkia sitä, miten raajamme ovat yhteydessä keskustaan. Tämän kautta voidaan tutkia huokoisuuden liikemallia seuraavaa kehityksellistä liikemallia eli navasta säteilyä (*navel radiation*), joka ilmenee meritähden ruumiinrakenteessa. Sen suu ja hermoston komentokeskus sijaitsevat ruumiin keskustassa, josta haaroittuu viisi raajaa. Raajojen päissä sijaitsee valolle herkkiä aistireseptoreita, jotka muistuttavat toiminnoiltaan silmiä. Sama rakenne toistuu ihmisen rakenteessa raajojemme äärien kuten sormenpäiden erityisenä tuntoherkkyytenä.¹⁷

Se mitä tiedämme muinaisten merieläinten anatomiasta ja tietoisuudesta suhteessa omaamme antaa potentiaalisesti uuden näkökulman tutustua itseemme tajunnallisina olentoina. Minulle ajatus merieläimeksi

¹⁵ Haraway 2016, 31

¹⁶ Haraway 2013

¹⁷ Hartley 1995, 26

kaltaistumiseen perustuvasta esityksestä heräsi kehityksellisten liikemallien harjoittelusta *Becoming animal* -kurssilla. Oli järisyttävä kokemus löytää oman ruumiinsa liikemalleista ja kudoksista jäänteitä yhteisestä evolutiivisesta perimästä. Keskeistä on juuri se, että olen oppinut yhteydestä kokemuksellisesti, kaltaistuminen ei ole pelkästään tiedollinen asia. Merkittäväksi muodostuu erityisesti tuntoaistin kautta saatava tieto itsestä, joko niin että koskettaa toista tai on itse toisen kosketettavana.

Ihon kautta tapahtuva tunnusteleva ajattelu on nyky-yhteiskunnassa syrjään jäävä alue, kun kommunikaatiomme perustuu pitkälti visuaalisesti välittyvään tietoon. Suomalaisessa kulttuurissa koskettaminen on erityisen rajautunut tiettyihin tilanteisiin. Oman ruumiin reviirille ei muutenkaan helposti päästetä toisia, vaan pidetään mieluummin etäisyyttä.

Ajatus kosketukseen perustuvasta esityksestä lähti liikkeelle *Becoming animal* -kurssin viimeisenä päivänä. Olimme tutkineet kehityksellisiä liikemalleja somaattisen improvisaation keinoin, ja viimeisenä päivänä Satu antoi meille tehtäväksi opettaa niitä toisillemme. Tämä ele avasi minulle ekosomaattisen harjoittamisen sosiaalisen ja poliittisen ulottuvuuden. Ymmärsin Satun kehotuksen niin, että näiden harjoitteiden ei ole tarkoitus jäädä harjoitussalin seinien sisään. Meillä oli nyt vapaus ja vastuu jakaa harjoitteita eteenpäin, toisiin tiloihin ja uusille kokijoille.

Kehitin harjoitteen koskettaen tapahtuvasta esityksestä: tee esitys toiselle ilman sanoja, pelkästään koskettamalla. Esityksen kokija makasi patjalla silmät suljettuina ja toinen teki hänelle esityksen varioimalla erilaisia koskettamisen laatuja, joita olimme kurssin aikana käyneet läpi.

Mitä jos esitys perustuisi erilaisiin tuntuuksiin?
Tästä kysymyksestä alkoi matka kohti Hydraa.



Merisienen elämäntaidot

Esitystaiteilija Tuija Kokkonen piti puheenvuoron ei-inhimillisen esityksen potentiaalista Dramaturgia ja ekologia -kurssilla¹⁸. Kokkonen kysyi meiltä, mitä taitoja opettaisimme lapsellemme, jotta hän selviytyisi tulevaisuudessa. Tämä kysymys avasi reitin hahmottaa taidetta ja omaa tekemistä osana pitkää ylisukupolvista ketjua. Kokkonen puheessa painottui hitaan ja filosofiseettisen ajattelun tärkeys vastapainona projektiluontoiselle ja nopeasykliselle apurahataiteelle. Se herätti minut kysymään siitä, millaista tekijyttä ja toimijuutta haluan omalla taiteellani ylläpitää ja vaalia. Kurssi oli ensimmäinen, jolle osallistuin aloittaessani maisteriopinnot dramaturgian koulutusohjelmassa ja se asetti näyttämölliselle ajattelulleni pohjan ja kontekstin.

Kysymys tulevaisuuden elämäntaidoista on Hydran keskiössä. Siinä esitystilanne on spekulatiivinen paikka, jossa leikin nojalla harjoittelemme näitä taitoja. Kokijat eläytyvät tulevaisuuden merisieni-ihmis-symbiontin kokemukseen ruumiistaan ja esityksen aikana opetellaan tulevaisuuden symbionteille tyypillistä hoivaa.

Tulevaisuuden ruumiin spekulointiin liittyy olennaisesti ajatus selviytymisestä ja jokin ehdotelma siitä, minkälaiset ruumiit tulevat sopeutumaan ja selviytymään. Ajatus selviytymisestä nostaa helposti mieleen kuvia, joissa selviytyminen näyttäytyy kilpailuna. Halusin kääntää tämän ajatuksen pääläelleen. Mitä jos tulevaisuuden elämäntaito olisikin lepo? Minkälaista harjoittamista se vaatisi ja miten esitys voisi fasilitoida sille tilan?

Suorituskeskeisyytemme ja loputon edistysusko ovat uhka planeetalle ja meille itsellemme. Selvitäksemme tulevaisuudessa, meidän pitää ensi sijassa oppia pois joistain toimista ja taidoista, joita olemme pitäneet välttämättöminä. Voimme antaa tilaa jollekin potentiaaliselle vain tekemällä sille tilaa. Se vaatii luopumista, silleenjättämistä ja kuuntelua. Tästä näkökulmasta lepo voi olla aktiivista toimintaa ja jopa vastarinnan muoto.

¹⁸ Kokkonen 2014

Kumppanilajiksi tälle poisoppimisen matkalle valitsen merisienen, koska sen laatu, rakenne ja tapa olla olemassa ovat omiaan johdattamaan uuden paradigman äärelle. Samastumalla merisieneen, voimme saada yhteyden oman ruumiimme huokoisuuteen ja kykyymme suodattaa, läpäistä ja kimmota.

Systeemit kehittyvät avautumalla kohti laajempia tiedon ja materian virtauksia, mahdollistaen kasvua ja muutosta. Hierarkkiset voimasuhteet eivät systeemiajattelussa ole päteviä, koska muutosalttius ei kykene toteutumaan sulkeutuneissa olosuhteissa.¹⁹

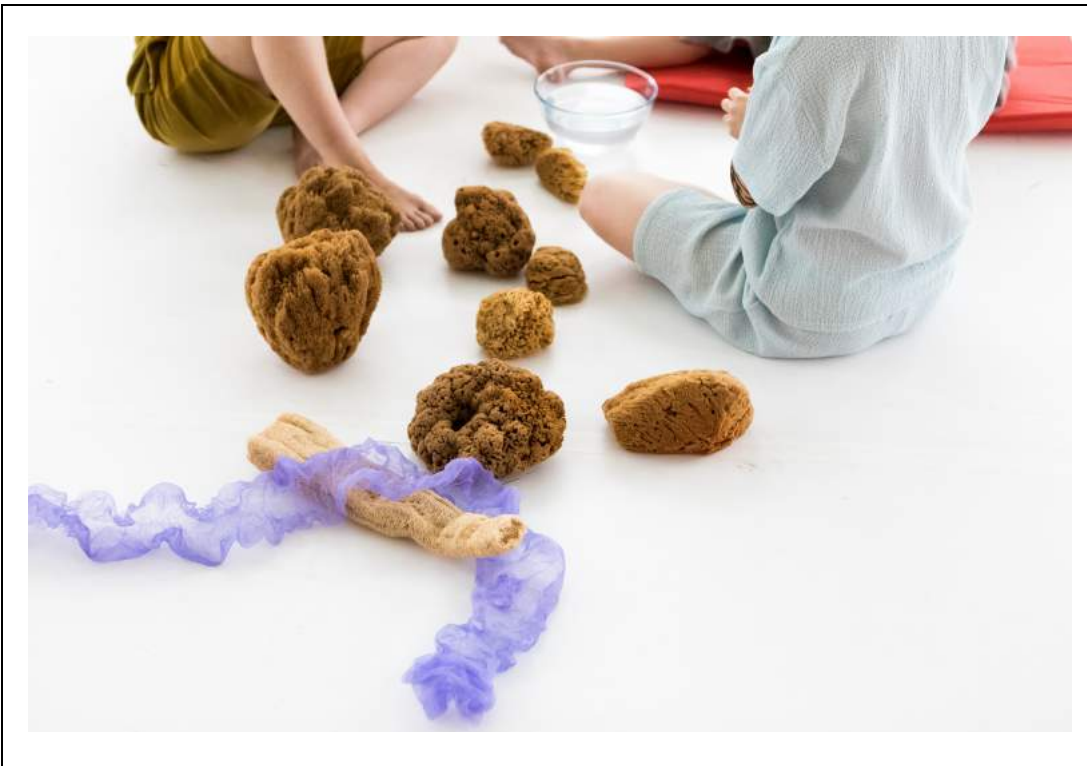
Systeemiteoreetikko Joanna Macyn puhuu kehittyvien elämänmuotojen älykkyydestä, joka ilmenee ulospäinsuuntautuvana, herkkänä ja aistillisena vuorovaikutuksena ympäristön kanssa. Elävien systeemien huokoisuus on elinehto niiden selviytymiselle.

Merisieni on sessiili eli pysyvästi alustaansa kiinnittynyt eläin, sillä ei ole liikkumiseen tarkoitettuja ruumiinosia. Se vastaanottaa ja suodattaa lävitseen valtavia vesimassoja päivittäin. Koska se ei pysty pyydystämään ravintoaan menemällä sen perään, sen on odotettava että ravinto tulee sen luo.

Länsimaisella ihmisellä on historiallisesti ollut taipumus nähdä itsensä ylivoimaisena suhteessa muihin lajeihin, jonkinlaisena evoluution huipentumana. Sessiili merisieni näyttäytyy tätä maailmankuvaa vasten alkeellisena ja sen elämänmuotoa on tapana kuvailla passiiviseksi. Hydrassa halusin nostaa esiin merisienen näennäisen passiivisuuden tavoiteltavana olotilana. Sen sijaan että kutsumme merisientä eläväksi fossiiliksi, voimme yhtä hyvin kutsua sitä moderniksi eläimeksi joka on sopeutunut mainiosti juuri siihen ekologiaan, missä se elää.²⁰

¹⁹ Palokangas 2012, 9

²⁰ Yong, Ed 2015



Totutuista näkökulmista poisoppiminen on välttämätöntä, kun näyttämöä hahmotetaan suhteessa ei-inhimilliseen. Solutason tapahtumiin ja ruumiin hienovaraisiin rytmeihin keskittyminen kytkee tajunnan osaksi eläimeksitulemisen tapahtumaa.

Hydran spekulatiivisessa tulevaisuuden maailmassa ihmisgeenien liitto merisien perimän kanssa antaa lajillemme mahdollisuuden jatkaa evoluutiotaan. Esityksen lähtökohtana on, että herkistyessämme esiselkärangallisille alueille itsessämme voimme alkaa harjoittaa tulevaisuuden ruumista jo tänään.

Merisien rakenne on epäsymmetrinen. Sen ruumis ei järjestäydy keskustan ympärille, eikä sillä ole käsitystä oikeasta ja vasemmasta, eikä ylä- ja alapuolesta. Merisientä on tyypillistä kuvailla tällä tavalla, ikään kuin puutteidensa kautta ja suhteessa ihmisen ruumiiseen. Hydran symbionttifiktiota kehitellessäni aloin miettiä, millaista potentiaalisuutta tähän epäsymmetrisyyteen voisi kätkeytyä?

Siinä missä ihmisen solut ovat pitkälle erikoistuneita - meillä on pää, raajat ja eri tehtäviin erikoistuneita elimiä - merisien solut ovat niin kutsutusti totipotenteja. Merisien ruumis on kokoelma soluja, jotka pystyvät tarpeen tullen erikoistumaan. Tämä tarkoittaa sitä, että merisienet voivat lisääntyä täysin aseksuaalisti, silmikoimalla uusia yksilöitä kantasoluistaan käsin. Merisien kyky uudistaa kudoksiaan tekee niistä periaatteessa kuolemattomia. Vaikka ne menettäisivät palan itsestään, ne pystyvät silmikoimaan tilalle uutta solukkoa. Kantasolututkimus on ollut erittäin kiinnostunut merisienistä ja niistä on etsitty sovelluksia ihmisille annettavaan kantasoluterapiaan, jolla voisi esimerkiksi estää ennen aikaista rappeutumista tai uudistaa halvaantuneita kudoksia.

Polttaiseläimiin kuuluvalla hydralla on merisien kaltainen kyky silmikoida omasta solukostaan uusia yksilöitä. Alun perin kiinnostuin hydrasta juuri tämän ominaisuuden takia ja tein siitä esityksen, joka vieraili ohjaaja Tuire Tuomiston taiteellisessa opinnäytteessä *Dark Matter* keväällä 2017. Sovimme

että vierailu noudattaisi loisimisen logiikkaa. Hydran oli määrä loisia emoesityksensä sisällä, hyödyntää omiin tarpeisiinsa sille varattua tilaa, aikaa ja koollekutsua.

Rakensimme loisesitystä muusta esityksestä erillisenä osana, enkä loisen asemassa tiennyt mitä muuhun esitykseen kuului tai mitä siinä harjoiteltiin. Käytännössä loisesitys tarkoitti sitä, että kesken *Dark Matter*-esitystä tulin sisään esitystilaan ja aloin mainostaa omaa tulevaa esitystäni. Tyyllilaji oli TED-talk, joka pitää sisällään kaksi esittämisen tasoa. Puhuja pyrkii vaikuttamaan kuulijoihinsa harkituilla ja voimakkailla eleillä, mutta kesken kaiken hän puhkeaa puhumaan suomeksi julkisissa tiloissa kokemistaan paniikkikohtauksista.

Juuri ennen Hydran *Dark Matter*-vierailua, olin pitänyt kaksi kuukautta sairaslomaa palautuakseni uupumuksesta. Hydran kyky palautua koettelemuksista veti minua puoleensa henkilökohtaisella ja ruumiillisella tasolla.

Dark Matter:in sisällä vierailleessa Hydra-esityksessä agitoin yleisöä muuttumaan hydran kaltaiseksi antihauraaksi organismiksi. Puhuin siitä, miten ihmiskunnan on selviytyäkseen kyettävä muutokseen ja luovuttava jostain, mitä ovat pitäneet ihmisyydelleen keskeisenä. Antihauraus on filosofi Nassim Nicholas Talebin luoma käsite ja se viittaa järjestelmään, joka hyötyy epäjärjestyksestä. Antihauras organismi on sopeutuvainen ja kaaoskestävä samalla tavalla kuin bakteerit, jotka tulevat resistenteiksi antibiooteille. Myyttinen Hydra-hirviö on myös sopiva symboli antihauraudelle. Hirviötä on antiikintarujen mukaan vaikea päihittää, sillä se kasvattaa aina uuden pään katkenneen tilalle.

Hydran esitysdramaturgi Ronja Louhivuoren kanssa puhuimme kaaoskestävyydestä suhteessa huokoisuuden käsitteeseen, jota Louhivuori tarkastelee opinnäytteessään *Me emme tiedä* suhteessa esityksen dramaturgiaan. Louhivuori puhuu huokoisuudesta jatkuvana neuvottelun tilassa olemisena. Huokoinen esitys voi imeä itseensä jotain vierasta ainesta,

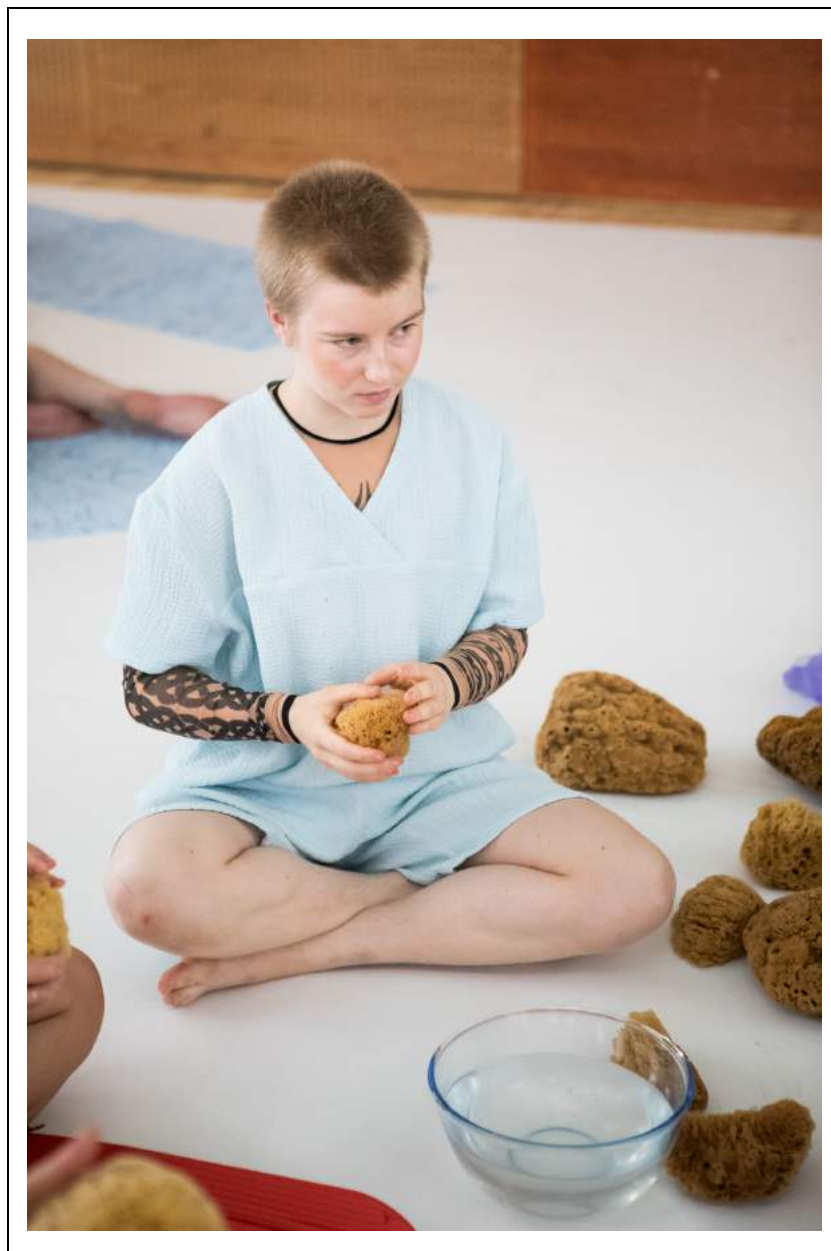
vaihtaa ja saastua. Huokoinen ei hajoa siihen, että jotain perustavasti toista tulee siihen, vaan sisällyttää ja hyväksyy sen osaksi rakennettaan.²¹

Tuire Tuomisto vieraili myös vastavuoroisesti Hydra-esityksessä. Lepoalueella oli mahdollista kuunnella ruumiillinen harjoite, joka oli katkelma Tuomiston ja ClubReal kollektiivin esityksestä *ERIKA Do It Yourself Biotechnology*²². ERIKA on muodoltaan transhumanistinen synnytysvalmennus tulevaisuuden vanhemmille ja sen teemat resonoivat vahvasti Hydran symbionttifiktio kanssa.

Vieraileminen toisen esityksen sisässä voi olla tapa huokoistaa teosten välisiä rajoja ja tuoda esiin aikalaisesitysten muodostamaa ekosysteemiä. Loisesityksissä tulee näkyväksi se, miten teokset eivät ole olemassa irrallaan toisistaan vaan jatkuvassa vaikutus- ja riippuvuussuhteissa.

²¹ Louhivuori 2018, 73

²² ERIKA Do it yourself – Biotechnology. Esityksen työryhmä: Tuire Tuomisto, Georg Reinhardt, Marianne Ramsay – Sonneck ja Thomas Hauck. 2014.



Me olemme jo symbiontteja

Mikä tai kuka tulee ihmisen jälkeen?

Hydrassa tätä jälki-ihmistieteellistä kysymystä tutkitaan kuvitteellisen merisieni-ihmissymbiontin ruumiinkokemuksen läpi. Esityksen kokemuksellisen tulevaisuusharjoittelun taustalla on sepittämäni tarina symbionteista, joita on kehitetty yhdistämällä ihmisen ja merisienen perimää. Seuraavassa käyn läpi Hydran taustatarinaa innoittanutta teoriaa ja tutkimustietoa, jotka tarinallistavat uudella tavalla käsitystämme perinnöllisyydestä ja yksilöllisyydestä.

Donna Haraway puhuu monilajisen sukulaisuuden- ja yhteistyön mahdollisuuksista tuhoutuvalla planeetalla kirjassaan *Staying with the trouble- making kin in the Cthulucene*. Kirjan viimeisessä luvussa²³ Haraway innostuu kirjoittamaan spekulatiivista fiktiota tulevaisuuden maailmasta, jossa ihmisten määrä on vähentynyt ja keskiössä ovat monilajiset sukulaissuhteet ja lajienvälinen yhteistyö. Tarina lähtee liikkeelle kollektiivisen kirjoittamisen workshopissa, johon Haraway osallistuu elokuvantekijä Fabrizio Terranovan ja psykologi, filosofi ja etologi Vinciane Despretin kanssa. He saavat tehtäväkseen luoda tarinan tulevaisuuden lapsesta ja seurata tätä viiden sukupolven läpi. Haraway ja kumppanit luovat tarinan Camillesta, tytöstä joka on risteytetty monarkkiperhosen kanssa. Camille kuuluu yhteisöön nimeltä Children of Compost. Kompostin lapset ovat alkaneet vapaaehtoisesti risteyttämään jälkeläisiään uhanalaisten eläinten kanssa. Uutta hybridilajia kutsutaan symbiontiksi.

Harawayn mielestä feminismiin tärkeä tehtävä olisi nyt murtaa välttämättömänä pidetty side sukulaisuuden ja biologisen lisääntymisen välillä. Pelkäämään geneettisiin sukulinjoihin pohjaava perhekäsitys on auttamattoman patriarkaalinen ja pitää ihmisen poikkeusasemassaan luomakunnan kruununa. Asuttavan planeetan tulevaisuuden kannalta meidän

²³ Haraway 2016, 134

tulisi nähdä sukulaisuutemme laajemmin, osana monimuotoista symbioottista verkostoa, johon kuuluu kaikenlaisia otuksia, eläimiä, kyborgeja ja henkiolentoja.

Kompostin lapsista inspiroituneena aloin kehitellä omaa symbionttifiktiani. Kuvittelin tulevaisuuden maailmaa 2084, jossa vedenpinta on noussut ja ihmiset ovat kääntyneet muinaisten merieläinten puoleen oppiakseen jotain niiden selviytymiskeinoista. Antibiooteille resistentit sairaalabakteerit ovat aiheuttaneet maailmanlaajuisia tartuntaepidemioita ja merisienistä etsitään niille vasta-ainetta. Hydran symbionttifiktiossa ihmisiä on alettu risteyttää merisienien kanssa laboratorio-olosuhteissa, jotta näistä tulisi puolustuskykyisempiä ja sitä kautta paremmin sopeutuvia vuoden 2084 oloihin, jossa vesi on merenpinnan nousun myötä jatkuvasti enemmän läsnä.

Skenaariolla on juurensa todellisissa tutkimuksissa: bakteerien evoluution tutkimus on osaltaan mahdollistanut Hydran merisieni-ihmissymbionttien kehittämisen.

Fiktio perustuu tutkimukseen vuodelta 2016, jossa tutkittiin arktisten alueiden merisienien vastustuskykyä. Koska merisienet eivät pysty liikkumaan, niiden on pitänyt kehittää itselleen tehokas immuunipuolustusjärjestelmä. Ne siivilöivät päivittäin valtavat määrät merivettä lävitseen, jonka mukana ne joutuvat jatkuvasti kosketuksiin erilaisten bakteerikantojen kanssa. *Dendrilla membranosa* merisienistä on löytynyt vasta-ainetta, joka pystyy tuhoamaan jopa 98% vaarallisesta MRSA-sairaalabakteerista. Ainetta pyritään valmistamaan synteettisesti, jotta sitä voitaisiin tulevaisuudessa antaa MRSA-tartuntaan sairastuneille.²⁴ Hydran symbionttifiktiossa tämä löytö on antanut alkusysäyksen symbionttienkehitykselle.

Kuvittelin tulevaisuuden ihmisen hybridilajiksi korostaakseni sitä, että ihmisenä olemisen on aina ollut enemmän sekä-että kuin joko-tai. Ajatus ihmislajin eristyneisyydestä ja yliveritaisuudesta on vaarallinen ja viimeaikaisen luonnontieteellisen tutkimuksen tuoman ymmärryksen myötä

²⁴ Von Salm, J., Witowski, C., Fleeman, R., McClintock, J. Amsler, C., Shaw, L., ja Baker, B. 2016

silkka mahdottomuus. Ihminen ei ole koskaan kehittynyt erillään muista lajeista vaan olemassaolomme on aina ollut riippuvaista monilajisista symbioottisista suhteista. Meitä voi hyvällä syyllä kutsua holobionteiksi, mikä tarkoittaa organismeja ja sen kanssa symbioosissa eläviä symbiontteja. Itsensä mieltäminen holobiontiksi tuo kysymyksen yksilöllisyydestä uuteen valoon. Holobionttiteoria laajentaa näkökulmaa ontogeneettiseen ruumiiseen: raskaus ei ensinnäkään ole vain äidin ja alkion välinen symbioosi vaan yksilön syntymä on aina myös holobionttisen yhteisön syntymä.²⁵

Elimistössämme elää arviolta 160 erilaista bakteerilajia, jotka muodostavat yhdessä monimutkaisia ekosysteemejä. Saamme vastustuskykyämme rakentavat symbiontit syntymässä kun tulemme ulos kohdusta ja kosketuksiin äidin bakteerikannan kanssa. Äidin bakteerikanta muuttuu hormonien vaikutuksesta raskauden loppuvaiheessa. Kun vauva alkaa tehdä tietään kohdusta kohti ulkomaailmaa bakteerit ovat valmiina tarttumaan siihen kohdunkaulasta ja vaginasta.²⁶

Kohdussa ollessaan sikiön refleksi on vetäytyä pois päin kosketuksesta, mutta kun syntymisen hetki alkaa lähestyä, reaktio kääntyy toisinpäin. Sikiö alkaa hakeutua kosketusta päin. Tämä kosketukseen hakeutuminen ilmaisee, että sikiö on valmis työntymään kohti ulkomaailmaa. Kosketukseen kurottautuminen ja iho ihoa vastaan tapahtuvalle kohtaamiselle altistuminen on välttämätön ihmiseksi tulemisen etappi.

Se minkä tunnistamme yksilöksi koostuu moneudesta. Jokaista ihmissolua kohden ruumiimme sisältää bakteeriaalisen symbiontin. Vain puolet soluistamme sisältävät niin kutsutun ihmisgenomin, muut solut sisältävät bakteerigenomeja. Bakteerisymbiontit tarjoavat vaihtoehtoisen tavan katsoa geneettistä periytymistä ja sitä kautta ajatusta sukulaisuudesta. Jos ihmisellä on noin 22 000 niin sanottua ihmisgeeniä ja niiden lisäksi meissä on noin 8 miljoonaa bakteerigeeniä, geneettinen lajipuhtaus näyttäytyy mahdottomana.

Ennen ajateltiin, että vanhemmilta perityt geenit määrittävät pysyvästi sen millaiseksi yksilö muodostuu. Epigenetiikka on suhteellisen hiljattain löydetty

²⁵ Gilbert 2017, 73

²⁶ Gilbert 2017, 81

ilmiö, joka on mullistanut käsitystä perimästä. Epigeneettinen periytyminen tarkoittaa perinnöllisen tiedon siirtoa solun tai eliön jälkeläiselle ilman, että perinnöllinen tieto on koodattuna DNA:n tai RNA:n sekvenssiin.

Epigeneettisessä periytymisessä eliön elinaikanaan hankkimat tai menettämät ominaisuudet voivat periä jälkipolville. Muun muassa ympäristömyrkyille, nälänhädälle ja äidin raskaudenaikaiselle alkoholinkäytölle altistumisella on todettu olevan vaikutuksia ihmisen perimän epigeneettiselle tasolle.

Horisontaalinen geeninsiirto on toinen yksilön ontologista olemusta horjuttava perinnöllinen ilmiö, joka ilmenee bakteerien evoluutiossa.

Horisontaalinen geeninsiirto tarkoittaa sitä, että solu ottaa ympäristöstään geneettistä materiaalia. Ilmiö johtaa siihen, että evoluutio ei etene pelkästään selkeissä lineaarisissa sukulinjoissa. Evoluutiopuun "juuressa", missä on ollut yksisoluisia eliöitä, on tapahtunut sekoittumista myös sukulinjojen ulkopuolelta.²⁷

Mistään muusta luonnontieteen alasta tuskin on yhtä paljon kiistaa kuin evoluutiobiologiasta: epigeneettisen säätelyn ja horisontaalisen geeninsiirron mekanismeihin liittyy vielä paljon avoimia kysymyksiä, joihin en dramaturgina ota kantaa. Fiktio puitteissa niiden pohjalta on kuitenkin mahdollista kieputtaa kasvualusta Hydran symbiontiskifille.

Keskeistä kiinnostuksessani näihin ilmiöihin on se, miten ne horjuttavat käsityksiä yksilön ja yhteisön ontologioista. Merisieni-ihmisten maailma tulee mielikuvituksen ulottuville, kun otan huomioon vuosituhansia kanssamme limittäin kehittyneet bakteerit, solun ja ympäristön kohtaamiseen liittyvät saastumisen ja sopeutumisen potentiaalit.

Tulevaisuuteen luotaavan esityksen ruumiin praktiikka on läsnäoloa sille mikä on jo olemassa. Me olemme jo symbiontteja, sillä symbioosi on elämän perusstrategia.

²⁷ Palokangas 2018



Spekulatiivinen ruumis

Monissa somaattisissa harjoituksissa pyritään mielikuvituksen avulla vaikuttamaan siihen miten ruumismieli havainnoi itseään. Erilaisilla mielikuvilla keskitetään huomiota tiettyihin ruumiin osiin tai ominaisuuksiin ja herätellään esiin ruumiissa uinuvia tunteja ja potentiaaleja. Kuviteltu ruumis ja fyysinen ruumis limittyvät ja vaikuttavat toisistaan.

Ekosomatiikan kursseilla minua alkoi kiinnostaa somaattisten harjoitteiden kautta kehkeytyvän spekulatiivisen ruumiin esityksellinen potentiaali. Harjoitteita olisi voinut soveltaa osaksi esitystä käyttämällä niitä lähtökohtina liikemateriaalille, jota esiintyjä ruumiillistaa ja esittää yleisölle. Harjoitteiden esillepaneminen ei kuitenkaan tee oikeutta niiden transformatiiviselle potentiaalille. Minua kiinnosti somaattisten harjoitteiden yhdistäminen LARP:iin eli liveroolipelaamiseen (*Live Action Role Play*). LARP:issa minua kiehtoi sen sitoutunut yleisösuhte tai oikeastaan yleisön puuttuminen ja mahdollisuus jaettuun tekijyyteen ja toimijuuteen. LARP:issa ei ole yleisöä, vaan kaikki osallistujat ovat yhtä lailla sen sisällä. Improvisaatio on myös keskeinen elementti sekä liveroolipelaamisessa että ekosomaattisessa harjoittamisessa. LARP:issa ruumiillistaminen ei ole esiintyjän asia, vaan koko peli on yhdessä luotu todellisuus, jossa kaikki pelaaja ruumiillistavat hahmojaan ja eläytyvät näiden kokemuksiin oman ruumiinsa kautta.

Jos voimme BMC-pohjaisissa harjoitteissa viedä huomionme vaikkapa tiettyihin kudoksiin mielikuvien avulla, mikä estää meitä kuvittelemasta ruumistamme pidemmälle? Harjoitteiden avulla voimme ruumiillistaa toisenlaisia olentoja ja niiden mahdollisia ruumiita, samalla tavalla kuin LARP:issa eläydytään erilaisiin perspektiiveihin.

Viemällä kuvittelua fiktiivisiin puitteisiin harjoitus lähentelee leikkiä ja sitä kautta kokemuksellista esittävää taidetta. Berliinissä asuva yhdysvaltalainen taiteilija Susan Ploetz yhdistää omassa praktiikassaan somaattista harjoittelua ja LARP:ia. Keväällä 2107 Ploetz järjesti *The Guild* LARP:in Mini Bar -

galleriassa, Tukholmassa²⁸. *The Guild*:issa pelaajat kutsuttiin eläytymään alienin tietoisuuksiin erilaisten somaattisten menetelmien avulla. Innostuin nähdessäni kutsun, sillä olin juuri kehittelemässä Hydra-esitystä ja *The Guild* vaikutti liikkuvan hyvin lähellä sitä maastoa, mistä itse olin kiinnostunut. Keskustelin Ploetzin²⁹ kanssa ja hän kertoi, että ruumiillisuuteen pohjautuva LARP (*Body based LARP*) on oma, toistaiseksi marginaalinen ilmiönsä LARP:in kentällä. LARP:issa valtavirta peleistä lähestyy toiseksi eläytymistä henkilöhahmon ja tarinan kautta, kun taas ruumiillisuuteen pohjautuvassa LARP:issa korostuvat erilaiset aisteihin vetoavat tilat, rekvisiitta ja ruumiilliset harjoitteet, joiden kautta pyritään vaikuttamaan pelaajien tietoisuuden tilaan ja kokemukseen itsestä. Yleisöä osallistavassa esitystaiteessa ja taiteellisesti suuntautuneessa LARP:issa on paljon yhtymäkohtia, vaikka yleisöpohja, kulttuurinen konteksti ja sitä kautta rahoitusmahdollisuudet eroavatkin toisistaan.

Tanskalainen LARP-suunnittelija ja esitystaiteilija Nina Rune Essendrop on yksi esitystaidetta lähenevän LARP:in tunnetuista tekijöistä. Hän tekee usein sanattomia ja abstrakteja LARP:eja, jotka keskittyvät liikkeeseen ja aistikokemuksiin. Essendrop käsittelee kuolemaa fyysiseen kommunikaatioon perustuvassa *White Death*-LARP:issa³⁰, jossa eläydytään vuoristoon muuttaneiden, lumimyrskyssä kuolevien uudisasukkaiden viimeisiin hetkiin. Peli pelattiin ensimmäisen kerran Blackbox festivaaleilla Kööpenhaminassa vuonna 2012. Runollisessa roolipelissä tärkeimmässä osassa on tunnelmanluominen, ei niinkään lopputulema. *White Death*-peliä edeltää pitkä workshop, jossa käydään läpi erilaisia luopumiseen liittyviä tunnetiloja ja ruumiillistetaan niitä.

Suomalainen Toisissa tiloissa-esityskollektiivin esitykset muodostuvat kollektiivisista ruumiillisista harjoitteista. Yleisöä osallistavissa esityksissä pyritään pääsemään kosketuksiin ihmisille vieraiden kokemus- ja olomuotojen kanssa. Esa Kirkkopelto on kutsunut ryhmän koolle vuonna 2004 ja se koostuu noin 30 eri alojen taiteilijasta. Toisissa tiloissa-esityksissä on harjoitettu kosmista myötätuntoa ja ruumiillistettu mm. koralliriuttaa ja

²⁸ Ploetz 2018(b)

²⁹ Ploetz 2018(a)

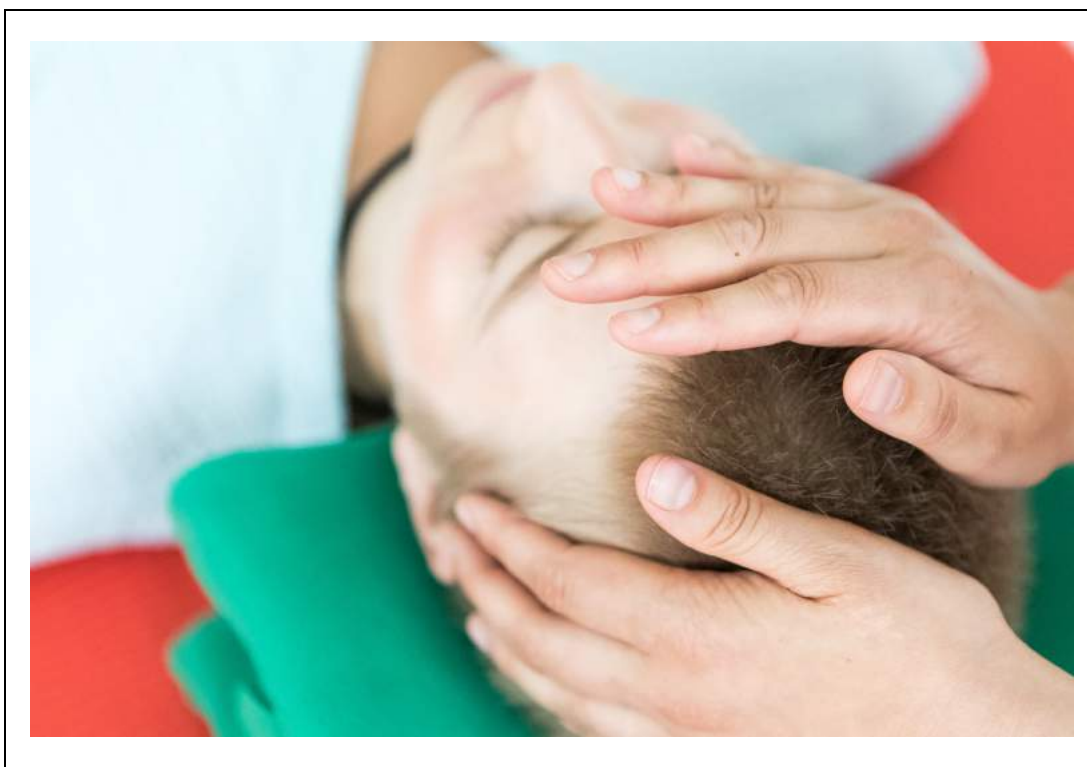
³⁰ Essendrop 2018

autoja parkkihallissa. Itse olen osallistunut Humanoidihypoteesi-esitykseen (2015) jossa kuljettiin Helsingin Kaisakirjastossa ja tarkasteltiin ihmisiä kuin vieraana lajina.

Toisissa tiloissa-esityksille tyypillistä on metamorfoosin dramaturgia. Esimerkiksi Porosafari-vaellusesityksessä (2011)³¹ kuljetaan porotokkana ja eläydytään puolivillin laumaeläimen näkökulmaan. Esityksen rakenne muistuttaa LARP:in rakennetta: ensiksi on vuorossa tiedollinen koulutusosuus, jossa tutustutaan eläimeen, sen elintapoihin ja suhteeseen ihmiseen. Sitä seuraa itse vaellus, jota LARP:in kielellä kutsuttaisiin peliksi. Viimeinen osa on poroerotus, jossa näytetään dokumentaatiota esityksestä ja annetaan osallistujille mahdollisuus jakaa kokemuksiaan vaelluksesta. LARP:in muotoon kuuluu myös pelin jälkeinen *debriefing* eli purkusessio, jonka tarkoitus on antaa pelaajille tilaisuus purkaa roolihahmoaan ja pelin aikana syntyneitä tunteita ja näin saatella heidät hienovaraisesti takaisin todellisuuteen.

Hydran rakenne on samankaltainen: se sisältää kokemusta valmistelevan, porrastavasti syventävän ja purkavan osuuden. Halusin esityksen rakenteesta mahdollisimman läpinäkyvän, jotta osallistujien ei tarvitsisi jännittää mitä seuraavaksi tapahtuu. Jotta ruumiillisiin harjotteisiin pystyy rauhassa syventymään, on tärkeää tietää ettei luvassa ole yllätyksiä. Kokemuksellinen esitys on joka tapauksessa jännittävä, varsinkin kun siihen liittyy koskettamista.

³¹ Toisissa Tiloissa 2018



Kosketuksen politiikasta

Iho on vanhin ja herkin elimemme, jonka kautta meille kehittyy kokemus syvyydestä. Alkionkehityksessä iho saa alkunsa ulommaisesta alkiokerroksesta eli ektodermistä. Siitä muodostuvat hiukset, hampaat, haju-, maku-, kuulo- ja tuntoaistiin liittyvät elimet. Tuntoaisti on ensimmäinen ja myös viimeinen aistimme. Kun kohtaamme kuolevan ihmisen, koskettaminen voi olla ainoa väylä toisen luo. Hän tuntee kosketuksen, vaikkei pysty enää muulla tavalla kommunikoimaan.

Parhaimmillaan solullistumisen kokemus on ollut minulle kokemus oman ymmärrykseni rajalle tulemisesta ja lepäämisestä omassa ei-tietämisessäni.

Voin puhua vain oman ruumiini kokemuksesta, mutta se miten koen itseni ennen ja jälkeen *sponging*-harjoitteen poikkeaa huikeasti toisistaan. Kun vastaanotan ruumiillani kahden ihmisen kosketuksen samaan aikaan, se informoi minua monipuolisesti ruumiini tuntuksista. Se piirtää esiin kokemuksen ruumiini sisäisestä tilasta.

Sisäinen kuva itsestäni on muutoksessa koko *spongingin* ajan. Koen itsessäni erilaisia kerrostumia ja saan yhteyden alueisiin joihin en yleensä ole tietoisesti kosketuksissa. Kun palaan harjoituksesta, koen ruumiissani enemmän volyymia ja tilaa. Aistin itseni kolmiulotteisempänä, kuin minut olisi mallinnettu uudelleen ja pintaani olisi tullut enemmän polygoneja ja sivuja.

Sponging lopetetaan ääri viivojen piirtämiseen. Koska *sponging* saattaa radikaalistikin muuttaa sisäistä käsitystä ruumiista, ääri viivojen piirtäminen antaa kosketettavalle mahdollisuuden integroida kokemustaan, tuntea omat rajansa ja itsensä koheesio. Sen tarkoitus on kosketuksen kautta kertoa ruumiille, että kaikki solut ääri viivojen sisässä kuuluvat samaan kokonaisuuteen. Kosketus piirtää minut esiin itselleni ja auttaa määrittämään suhdettani muihin ja tilaan, joka ympäröi minut.

Koen, että huokoisuuden liikemallin ja itsetuntemuksen kokemuksen välillä on selkeä yhteys.

Life is defined by boundary.

Lause toistuu ekosomatiikan kursseilla. Elämä tunnistaa itsensä rajojensa kautta. Jokaista solua ympäröi solukalvo, joka erottaa sen solujen välisestä nesteestä ja muista soluista. Iho taas määrittelee rajan minun ja muun välissä.

Se miten Hydrassa virittäytyään *Sponging*-harjoitteeseen toisen virettä kuuntelemalla ja kannattelemalla resonoi varhaisessa ruumiinmuistissa. Varhaista vuorovaikutusta tutkineen psykoanalyttikko Esther Bick korostaa ihokosketuksen ja psyykkisen ja fyysisen kannattelun tärkeyttä vauvan kehityksessä. Bickin mukaan lapsen iho toimii kokemuksen sisäänsä sulkevana rajapintana ja määrittää lapsen varhaista suhdetta maailmaan. Tämä kokemus ihosta rajana itsen- ja ulkomaailman välillä vahvistaa itsen koheesiota yhdessä lapsen huoltajalta saadun hoivan kanssa. Erityisesti iho ihoa vasten tapahtuvalla varhaisella vuorovaikutuksella on tärkeä osa lapsen itsenäistymisen ja omavaraiseksi oppimisen prosessissa. Äidin kannattelun avulla lapsi pystyy rakentamaan itselleen itsetuntemuksen ja riittävän suojaavan ihon. Jos lapsi ei saa tarvitsemaansa tukea, iho voi jäädä seulan kaltaiseksi.³²

Filosofi Erin Manning kirjoittaa ihon, koskettamisen ja individuaation käsityksestä Esther Bickin psykoanalyttista teoriaa vasten artikkelissaan *What if it Didn't All Begin and End with Containment? Toward a Leaky Sense of Self*³³. Siinä Manning haastaa ajatuksen ihosta rajaavana ja sisäänsä sulkevana elimenä ja kehottaa ajattelemaan ihoa huokoisuuden kautta. Mitä jos ihoa ei mielletäisikään oman itsensä äänenä, vaan useiden potentiaalisten kerrostumien topologisena esiinnousemana, jolla on samanaikaisesti useita sisä- ja ulkopuolia? Kokemus itsestä on tällöin huokoinen ja vuotava, ei selkeäpiirteinen, rajattu ja pysyvästi yhdenkaltainen. Kategoriat koskettajan ja kosketettavan välillä ovat liikkeessä kosketuksen tapahtumassa.

³² Manning 2009, 34

³³ Manning 2009, 34

Erin Manning kirjoittaa siitä miten vuorovaikutuksessa olevat ruumiit tuottavat toisiaan kosketuksen hetkellä. En koskaan pysty koskemaan toista ihmistä sellaisenaan, vaan kosken sitä-joksi-hän-on-tulemassa.³⁴ Kun minä kosken toista tai kun minua kosketetaan kuin merisientä, käynnissä on jotain tämänkaltaista tilallis-ajallista liukumista ja limittymistä. Tunnistan kokemuksestani kosketuksen ja ruumiiden prosessuaalisen luonteen. *Sponging* ei tyhjenny passiiviseen vastaanottaja ja antaja-positiointiin, vaan ruumiit luovat liikkeen ja suhteellisuutensa kautta ennalta arvaamattoman tila-ajan.

Sponging-harjoitteen ajan voin kokea rajat itseni ja muiden välillä huokoisempana, mutta se ei tarkoita, että otan seulan lailla kaiken vastaan. Me emme ruumiillista *kaikkea*. Koskeminen ja kosketettavana oleminen on jatkuvaa neuvottelemisen tilassa olemista ja sille suostumista. Kokemuksellisen esityksen kontekstissa minulle oli tärkeää, että kokija voi Hydrassa vaikuttaa siihen, missä määrin on mukana – varsinkin kun kyse on kosketuksesta, joka voi tuoda esiin ruumiinmuistista esimerkiksi seksiin ja väkivaltaan liittyviä tunnemuistoja, jotka mutkistavat harjoitteeseen uppoutumista. Tukeaksemme kokijan omaa toimijuutta esityksen sisällä, kehitimme Hydraan suostumuksen käsimerkit, joilla voi kommunikoida haluaako kosketusta vai ei. Käsimerkit ovat peräisin LARP:in eli *Live Action Role Play:n* kentältä ja ne on kehitetty suojelemaan pelaajien hyvinvointia immersiiivisessä pelin maailmassa.

Liveroolipelissä toiset kohdataan henkilöhahmoina, mikä voi vaikeuttaa toisten tunnetilojen tunnistamista. Voi olla esimerkiksi hankala erottaa onko itkevällä pelaajalla oikeasti paha olla, vai eläytyykö hän vain hahmonsa suruun. Käsimerkeillä voi sanattomasti tarkistaa toiselta miten hän voi, rikkomatta pelin immersiota.

Tunnettu suomalainen LARP-asiantuntija Johanna Koljonen on käsitellyt suostumuksen kysymyksiä LARP:in kontekstissa ja puhunut siitä miten, pelisuunnittelijat voisivat luoda pelaajille sekä fyysisesti että emotionaalisesti

³⁴ Manning 2007, 34

mahdollisimman turvallisen tilan. Suostumuksen huomioonottaminen pelisuunnittelussa on kasvava trendi, koska se lisää yhteistyötä ja luottamusta pelaajien välillä sekä pelaajien autonomiaa suhteessa pelin tarinaan. Erilaisia suostumustekniikoita käyttämällä pelitilanteesta voi tulla inklusiivisempi, kun se ottaa huomioon pelaajien erilaiset taustat ja emotionaaliset kapasiteetit.³⁵

Ohjaaja Piia Peltola antoi kirjallisen palautteen³⁶ esityksestä, missä hän kertoi omasta kokemuksestaan kosketettavana olemisesta. Hän oli nauttinut muiden hoitamisesta kosketuksella ja saanut kiinni olotilasta, jossa hän voi kokea olevansa jotain muuta, sukupuoleton, enemmän-kuin-ihminen, mutta kun oli hänen vuoronsa olla *sponging*-hoidettavana, yksi runkokunnan jäsenistä oli kovakouraisella kosketuksellaan satuttanut häntä tahtomattaan. Peltola ehdotti, että käsimerkkien joukossa voisi olla myös tapoja kertoa, minkälaista kosketuksen laatua toivoo. Nyt oli mahdollisuus kertoa vain haluaako osallistua ollenkaan ja Peltola koki kieltäytymisen kosketuksesta liian ehdottomana vaihtoehtona, koska halusi kuitenkin osallistua harjoitteeseen.

Tietystä kömpelyydestään huolimatta, toivon että käsimerkkien esitleminen Hydrassa lisäsi osallistujien tunnetta siitä, että heillä on esityksen sisällä lupa määritellä omat rajansa. Mikään ei tietenkään estä kokemasta painetta osallistua tai pelkoa siitä, että kieltäytymällä kosketuksesta jää jostain paitsi, mutta viime kädessä se on jokaisen henkilökohtainen valinta. Suostumuksen kommunikoimiselle ja mahdolliselle kieltäytymiselle luotiin ainakin esityksessä tietoisesti tilaa ja sitä kautta tuotiin esille, että esityksen tekijät kantavat vastuuta osallistujista. Suostumuksen tekniikat itsessään eivät lisää turvallisuuden tunnetta, mutta niiden avulla voidaan luoda suostumuksen huomioonottavaa kulttuuria.

Ajattelen, että suurin osa Hydrasta tapahtuu alueella, johon minulla esiintyjänä ja kokemukseen johdattelijana ei ole pääsyä. Suurelta osin sanattomat runkokuntien sisäiset kohtaamiset *spongingin* aikana käsittävät melkein puolet Hydran kokonaisuudesta.

³⁵ Bowman 2017

³⁶ Peltola 2018

Muutama Hydran osallistuja valitsi olla osallistumatta kosketuksen harjoitteeseen. Otan nämä kosketuksesta kieltäytymiset merkinä siitä, että olimme ainakin onnistuneet luomaan ilmapiirin, jossa kieltäytyminen on mahdollinen valinta ja kuuluu esitykseen.



Lopuksi: Radikaalisti ruumiillinen

Olen osallistunut immersiiivisiin ja osallistaviin esityksiin, joissa en ole kokenut olevani oikeanlainen katsoja. Olen kokenut olevani liian arka, liian väsynyt tai liian herkkä. Olen osallistunut esitykseen, joka väittää olevansa feministinen utopia ja saanut siellä paniikkikohtauksen. Vaikka paperilla esitys kuulosti hyvältä, kokemuksellisesti utopia on tuntunut minusta pikemminkin dystopialta.

Kun päädyin tekemään itse kokemuksellista esitystä, yritin kuvitella sen näkymättömään keskiöön osallistujan, joka saapuu esitykseen uupuneena ja ehkä stressaantuneena, omasta ruumiintunnustaan vieraantuneena. Esityksessä pyritään luomaan ilmapiiri, jossa on mahdollista maadoittaa, antaa kokemuksen ajasta hidastua ja herkistyä oman ruumiinsa kokemukselle osana laajempaa ekosysteemiä.

Ekosomaattinen praktiikka, jonka läpi Hydrassa työskentelen, liittyy vahvasti mahdollisuuteen, jatkuvuuteen ja sallivuuteen. Tehdessäni sitä, olen harjoittanut utooppista ajattelua. Huomaan että minun on silti vaikea mieltää Hydraa utopiaksi, jos utopialla tarkoitetaan ihanteellista tulevaisuuden tilaa tai paikka. Kuvitelma merisieni-ihmisten kansoittamasta tulevaisuudesta on enemmänkin intuitiivinen heijastelma, sen pohjalta minkä näen olevan jo tapahtumaisillaan.

Kun kutsun muut ihmiset tutustumaan luomaani vaihtoehtoiseen todellisuuteen, en voi silti täysin välttyä ajattelemasta utopia- ja dystopiajakoa. Olen rajannut esitettäväksi siivun spekulatiivista todellisuutta joten minulla on valtaa määrittää, mitä haluan kehkeytetystä tulevaisuudesta muille jakaa ja toisintaa yhteisesti asutulla näyttämöllä.

Ensimmäinen versio Hydran taustarinasta muistutti Margaret Atwoodin Orjattaresi-dystopian kuvioita. Tarinaan kuului arkkityyppinen paha korporaatio eli Hydran laboratorio, jossa kehitettiin merisieni-ihmissymbiontteja hoivaamaan ihmisiä. Tarinan todellisuudessa

symbiontilainsäädäntö on lapsenkengissä ja symbiontteihin sovelletaan eläinlakia, joka ei takaa heille samanlaista suvereniteettiä kuin ihmisillä. Tämän johdosta symbiontit työskentelevät ihmisen orjuuttamina hoitoloissa ja moni heistä on ilman kotia. Juonikuvioon kuului myös symbionttiaktivisti Bobba, joka oli karannut Hydran hautomosta taistellakseen symbionttien oikeuksien puolesta.

Esityksen kannalta vaihe oli hyödyllinen tai ainakin välttämätön. Annoin sen muhia pari viikkoa. Tiesin, että siitä oli päästävä pidemmälle. Skenaario toisti kapitalismiin, lajierotteluun- ja hierarkioihin perustuvaa yhteiskuntamallia, jonka toisinto esityksen kontekstissa tuntui lähinnä kuluttavalta. Aikaamme on syytetty utopioiden puutteesta. Huomasin itsekin prosessin myötä, miten paljon energiaa tarvitaan nykyhetken realiteetit ylittävään utooppiseen ajatteluun.

Pääsin esityksellisessä ajattelussa eteenpäin laittamalla taustatarinan ja siihen liittyvät poliittiset ulottuvuudet hetkeksi sivuun. Käännyin ajattelemaan tulevaisuutta ensisijaisesti ruumiin tuntemusten pohjalta ja kysymällä minkälaista ruumiillisuutta Hydran tulevaisuudessa on?

Palasin kinesteettiseen kokemukseen merisien kanssa.

Tämä saattaa kuulostaa banaalilta, mutta ajatus merisieniin suhteutuvasta ruumiin harjoittamisesta heräsi minulle alun perin Donald Trumpin presidenttiyden myötä. Kun Trump voitti vaalit vuonna 2016, olimme kumppanini kanssa matkalla Lontoossa. Oli matkan viimeinen päivä. Luimme aamulla uutiset ja puistelimme päätämme. Muistan ajatelleeni, että jokin todellisuudessa on nyt pahasti sijoiltaan. Lähdimme etsimään lounasta Camdenissa ja kävellessäni mietin, miten suhtautua maailmaan sellaisena kuin se yhtäkkiä näyttäytyi: järkensä menettäneenä.

Selvää oli, että jotain täytyy tehdä. Yritin hahmottaa mitä se minun kohdallani tarkoittaa, mikä on minulle mahdollista?

Silloin merisienet tulivat mieleeni: se miten ekosomatiikan kursseilla olin tunnustellut märkää merisientä, sen tonusta, miten sen jälkeen olin

tunnustellut omien kudosteni virettä, koskettanut toista ihmistä ja tuntenut tämän vireen, miten olin maannut lattialla niin, että kolme ihmistä samaan aikaan koskettavat minua kuin merisientä, miten se oli muuttanut ruumiinkuvaani ja siitä virotessani olin kokenut olemassaoloni eri tavalla. Tunsin olevani enemmän elävä.

Toisten koskettaminen merisienenä ei valitettavasti maagisesti syökse Donald Trumpia vallasta. Vuoroin vastustava, vuoroin myötäantava sienimäinen laatu ei muutenkaan kalskahda vallankumoukselliselta. Vastustuksen, shokin ja kriisin kanssa samaan aikaan tapahtuu kuitenkin sopeutumista ja selviytymistä, mitä kohti merisienen olemuksellisuus kuljettaa.³⁷

Lepo on elinehto uusiutumiselle. Se pohjustaa tilaa, josta toisinnäkeminen- ja tekeminen voi nousta. Olemme rakentaneet yhteiskunnan, joka väheksyy sulattelua, palautumista ja parasympaattisen hermoston osuutta.

Mietin lausetta, jonka joskus parikymppisenä kirjoitin muistikirjaani: *the revolution will happen without anyone noticing*. Vallankumous tapahtuu kenenkään huomaamatta. Trumpin valtaannousu on helposti hahmotettava pistemäinen tapahtuma, mutta todellisuus, joka tähän tapahtumaan on johtanut näyttäytyy säikeisenä, vyörteisenä sotkuna, ei selkeänä pisteenä.

Solutasolla muutos on jatkuvasti käynnissä, huomiostani rippumatta. En voi täysin ymmärtää solujen ja evoluution agendaa ja varsinkaan ohjailla sitä mitenkään. Voin kuitenkin ohjata huomiotani solujen tasolle ja tunnistaa solujeni sisäisen viisauden, joka ylläpitää elämäni ja levätä siinä.

Ei ole mitään korjattavaa.

Solullistumisen kokemuksessa minulle konkretisoituu jotain oman tiedollisuuteni äärestä. Emme tiedä sitä mitä emme tiedä. Olen kytkeytynyt

³⁷ Kommenttina ruumiin politiikkaan: huokoisuus on yksi perustavanalaatuinen liikemallimme, mutta se ei suinkaan ole vastaus kaikkeen, ei varsinkaan tilanteissa joissa ruumiimme itsemääräämisoikeutta pyritään rajoittamaan. Silloin on tehtävä selväksi, että nyt riittää. On sanottava jyrkästi ei, nyt riittää! On laitettava raja.

elävyyden käsittämättömään virtaan, kunnes jonain hetkenä soluni tietävät lakata olemasta ja minusta tulee taas jotain muuta. Bakteerit saavat aterioida minulla.

Uusmaterialistinen filosofi Rosi Braidotti puhuu tästä kaikelle materiaalille yhteisestä elinvoimasta nimellä *zoe*³⁸. Se jatkaa virtaamistaan, vaikka yksilöt matkan varrella kuolevat.

Merisienten kanssa olen tekemisissä jatkuvuuden kanssa, monessa mielessä. Ne kantavat mukanaan tarinaa kaukaisesta sukulaisuudesta ja intiimistä lajillisesta läheisyydestä, jonka tunnistan ihoni alla. Tunnustelen niiden kimmoisaa rakennetta ja annan solujeni tunnistaa jotain evolutiivisesta menneisyydestään. Se on suorasukainen kokemuksellinen reitti alkumereen, missä ensimmäiset monisoluiset elivät, söivät ja lisääntyivät. Vien huomioni oman ruumiini sisäiseen mereen, solujen väliseen nesteeseen ja koen itseni yhteyttä jatkuvaan evolutiiviseen tapahtumiseen.

Ekosomaattisten harjoitteiden kautta ruumismieleni matkustaa kambrikaudelle, aikaan jolloin ei ollut vielä ihmisiä, vain monisoluisia, huokoisia eläimiä meressä. Ajallisuuteni asettuu syväaikaisiin puitteisiin. Kun kolme ihmistä koskettaa minua kuin merisientä, ruumiini tunnistaa jotain mitä se on kokenut jo kohdussa, solutasolla se pystyy kenties muistamaan jotain kambrikautisista sukulaisuudestaan.

Kun tiedostan fylogeneettisen³⁹ yhteyteni muihin lajeihin, kytkeydyn tietoisesti osaksi elävän planeettamme suhteellisuuksien kenttää. Ruumiillistamalla kehityksellisiä liikemalleja, olen samalla tuntemisen ja tietämisen kokemuspinnalla muiden elävien olentojen kanssa.

Kun yhteiskunta on myllerryksissä, tuntuu solutasolla ajatteleva huojentavalta, sillä solullisuus on kiistämättömästi jaettu kokemus, joka määrittää olemistamme maailmassa. Ulkoisten erojen sijaan keskitymme ekosomaattisessa työskentelyssä siihen mikä meitä lajina ja lajeina yhdistää. Se ei kuitenkaan poista sitä tosiasiaa, että harjoittaminen tapahtuu

³⁸ Butters 2017

³⁹ Fylogenia, oppi lajien polveutumisesta

kulttuurisessa kontekstissa, johon kaikille ei ole pääsyä. Näen ekosomatiikan harjoittamisessa radikaalia potentiaalia, joka ei kuitenkaan pääse toteutumaan, jos harjoitus on tarjolla vain harvoille ja valituille. Pesäeron tekeminen neoliberaaliin hyvinvoinnin kulttuuriin on tarpeen. Ekosomatiikan harjoittaminen on perimmäiseltä olemukseltaan suhteellisuuden tutkimusta, mikä vaatii toteutuakseen yhteisön. Harjoituksen tavoite ei voi olla pelkästään individualistinen projekti, vaan siinä on kyse yhteisöjen rakentamisesta ja harjoituksen jakamista myös niille, joilla on vähemmän etuoikeuksia kuin itsellä. Tämän yhteisön rakentaminen on todellinen radikaalin ruumiillisuuden utopia.

Taiteen tehtävä tässä ajassa on avata ja pitää avonaisena kysymystä siitä, mitä tarkoittaa ihmisenä oleminen suhteessa ei-inhimilliseen ja yhteisen planeetan asuttavaan tulevaisuuteen. Planetaariset muutokset pakottavat meidät ajattelemaan itsemme uudelleen suhteessa muuhun elävään ja yhdessä asuttamaamme planeettaan. Kun ihmislajin ylivertaisuuteen tukeutuva ajattelu on käynyt kelvottomaksi, on välttämätöntä löytää uusia modaliteetteja ja väyliä ajattelulle. Taiteen tekeminen voi olla konkreettinen tapa harjoittaa tätä poisoppimista.

Kysymys siitä, voiko ihminen muuttua, on keskeinen suhteessa ilmastonmuutokseen ja fossiilisten polttoaineiden loppumiseen. Taide ja erityisesti ruumiilliseen tietoon perustuvat praktikat voivat kenties laajentaa havainnon piiriämme niin, että voimme kuvitella asuttamiamme ja ylläpitämiämme maailmoja uudelleen, sekä planetaarisella että yksilöllisellä tasolla.⁴⁰

Kosketus ja liike tuovat meidät suhteeseen toistemme kanssa. Ne auttavat uudelleenmäärittämään sitä herkkyyttä, jolla lähestymme maailmaa.

⁴⁰ O’Gorman 2018

AINEISTOT

Palokangas, Satu. Becoming Animal - Somatic Improvisation.

Kurssimuistiinpanot. 13.–17.06.2016. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Hannula, Saara. Palokangas, Satu. Embodied Politics and Socially Conscious Body. Kurssimuistiinpanot. 27.09.–7.10.2016. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Palokangas, Satu. Ecosomatics - Pathways to Change. Kurssimuistiinpanot. 14.–25.08.2017. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Palokangas, Satu. 26.1.2018.(a) Skype-keskustelu, äänitetty.

Palokangas, Satu 20.3.2018.(b) Luento. Helsinki: Cultivating Biophilic Consciousness. Art, Nature, Ecology - lecture series. Taideyliopiston Kuvataideakatemia.

Ploetz, Susan 15.2.2018.(a) Skype-keskustelu.

Peltola, Piia 18.8.2018. Kirjallinen palaute.

LÄHDELUETTELO

- Bainbridge Cohen, Bonnie. 2012. Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering. Contact Editions.
- Bettmann, Robert. 2009. Somatic Ecology. Somatics, Nature, Humanity and the Human Body. VDM Verlag
- Bowman, Sarah Lynne. 2017. A Matter of Trust – Larp and Consent Culture. Haettu 2.9.2018. NordicLarp.org.
<https://nordiclarp.org/2017/02/03/matter-trust-larp-consent-culture/>
- Butters, Maija. 2017. Kuolema antroposeenin aikakaudella. Antroblogi. Haettu 26.9.2018. <https://antroblogi.fi/2017/12/kuolema-antroposeenin-aikakaudella/>
- Essendrop, Nina. White Death. Haettu 26.9.2018.
<http://www.ninaessendrop.com/white-death/>
- Gilbert, Scott. F. 2017. Holobiont by Birth: Multilineage Individuals As The Concretion Of Cooperative Processes. Teoksessa: Arts Of Living On A Damaged Planet: Ghosts And Monsters Of The Anthropocene. Toimittanut: A. Tsing, H. Swanson, E. Gan, And N. Bubandt. University Of Minnesota Press.
- Haraway, Donna. 2016. Staying with the trouble: Making Kin In The Cthuluscene, Duke University Press
- Haraway, Donna. 2013. SF: Science Fiction, Speculative Fabulation, String Figures, So Far. Ada: A Journal of Gender, New Media, and Technology Issue no. 3: Feminist Science Fiction. Haettu 26.9.2018.
<https://adanewmedia.org/2013/11/issue3-haraway/>
- Haraway, Donna. 2008. When Species Meet. University of Minnesota Press.
- Hartley, Linda. 1995. Wisdom of the Body Moving: An introduction into Body-Mind Centering. North Atlantic Books.

Louhivuori, Ronja. 2018. Me emme tiedä. Opinnäyte. Dramaturgian koulutusohjelma. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Macy, Joanna. 1995. "Working Through Environmental Despair". Teoksessa Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind. Toimittajat Roszak, Gomes ja Kanner. Sierra Club.

Manning, Erin. 2007. Politics of Touch: Sense, Movement, Sovereignty. University of Minnesota Press.

Manning, Erin. 2009. What if it Didn't All Begin and End with Containment? Toward a Leaky Sense of Self. Body & Society Vol. 15 No. 3.

McKeever, Kimberly. 2008. The Sponging Developmental Pattern. Currents: A Journal of the Body-Mind Centering Association.

O'Gorman, Róisín. 2013. "The Ontogenetic Body" Teoksessa: Body and Performance: Ways of Being a Body. Toimittanut Sandra Reeve. Triarchy Press.

O'Gorman, Róisín. 2018. Can your jellyfish sing? Tentacular moves from Individual Embodiment to the Planetary. Global Performance Studies. Haettu 26.9.2018.

<http://gps.psi-web.org/issue-2-1/can-your-jellyfish-sing/>

Palokangas, Satu. 2012. Liikituksen Tiloja: Kohtauksia osallistavasta esitystaiteesta, tanssista ja ekologiasta. Opinnäyte. Esitystaiteen- ja Teorian koulutusohjelma. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Ploetz, Susan. The Guild. Haettu 2.9.2018.(b)

<http://www.minibarsthlm.com/Susan-Ploetz-The-Guild>

Toisissa Tiloissa. Porosafari. Haettu 26.9.2018.

<https://toisissatiloissa.net/porosafari/>

Von Salm, J., Witowski, C., Fleeman, R., McClintock, J. Amsler, C., Shaw, L., ja Baker, B. 2016. Darwinolide, a New Diterpene Scaffold That Inhibits Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus* Biofilm from the Antarctic Sponge *Dendrilla membranosa*. *Organic Letters*.

Yong, Ed. 2015. Consider The Sponge. *New Yorker*.

Haettu 26.9.2018.

<https://www.newyorker.com/tech/elements/consider-the-sponge>

Liite opinnäytteeseen 11.12.2018

Opinnäytteessäni viitataan 'Body-Mind Centering' –menetelmään.
Merkinnöistä puuttuu rekisteröidyn tavaramerkin tunnus.

Virallinen merkintätapa: Body-Mind Centering®