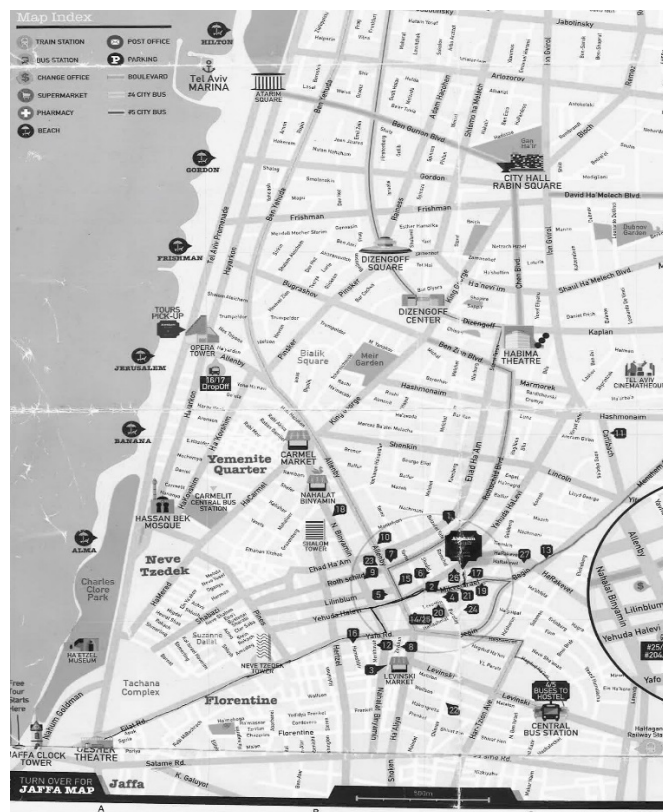


## Kokemuksen kartalla Mielikuvien kautta avautuva liikkeellinen maailma

JENNA BROAS



TANSSIJANTAITEEN MAISTERIOHJELMA



**Kokemuksen kartalla**  
Mielikuvien kautta avautuva liikkeellinen  
maailma

JENNA BROAS



TIIVISTELMÄ

Päiväys: 5.4.2017

TEKIJÄ Jenna Broas		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssijantaiteen maisteriohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Kokemuksen kartalla: Mielikuvien kautta avautuva liikkeellinen maailma		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 47 s.	
TAITEELLISEN TYÖN NIMI Kosto I-IX (koreografia Elina Pirinen, visuaalinen konsepti Elina Pirinen ja Heidi Väättänen, ensi-ilta 19.1.2017, Teak Teatterisali) Taiteellinen osio on suoritettu TeaKissa <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellinen osio on suoritettu muualla (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>Kirjallisessa opinnäytteessäni tutkin liikkeen kokemusta, ruumista, kehoa, tietoisuutta ja heijastan niitä omaan kokemukseeni Gaga-tekniikasta. Harjoitin Gaga-tekniikkaa kuukauden ajan Israelissa ja tarkastelen tässä kirjoituksessa siellä syntyneitä kokemuksia ja avaan kokemuksesta laajenevia maailmoja. Pysin tutkimaan myös tämän kokemuksen suhdetta minuun ja syventämään ymmärrystäni tanssijaidentiteetistäni näiden havaintojen ja niiden kielellistämisen kautta.</p> <p>Ensimmäisessä luvussa esittelen ajatuksiani ennen matkaani ja pohdin tanssijuuden kysymyksiä, esiolettamuksiani ja vaatimuksia itselleni. Kirjoituksessani pyrin avaamaan ajatuksiani ideaalista tanssijasta sekä tarkastelen tavoitteitani, haaveitani ja suhdettani tanssijuuteen. Käsitelen tässä luvussa myös kehon ja olemisen moninaisuutta, joka avautuu minulle liikkeen avulla; pohdin, millainen on heterogeeninen keho?</p> <p>Toisessa luvussa esittelen tarkemmin Gaga-tekniikkaa: mitä se on, miten sitä harjoitetaan sekä miten se on suhteessa kehoni tietoisuuteen? Tarkastelen myös kehoa, kehon maastoa sekä tiedon ja taidon oppimista. Käytän lähteenä Timo Klemolan ja Jaana Parviaisen tekstejä kirjoittaessani kehoni sisältä avautuvasta maailmasta, suhteistani liikkumisen kokemukseen ja kehooni kerrostuneesta taidosta.</p> <p>Kolmannessa luvussa kirjoitan kokemuksen kielellistämisestä ja kirjoittamisen kokemuksesta. Millaisen jäljen kokemus jättää kieleen? Millaista on kirjoittaa lihallisesta kokemuksesta virittyneestä kehon tilasta käsin? Tarkastelen lähemmin, miten havainnot heräävät minussa ja missä kokemus asuu minussa. Pohdin, mitä kokemus on kehossani ja ruumiissani. Liikun Kirsi Heimosen ehdottamassa lihallisessa kielessä ja tutkin, millaisia jälkiä liikkeen kokemus jättää minuun.</p> <p>Viimeisessä luvussa sukellan kokemuksen luomaan maisemaan. Kielessä ja kirjoituksessa pyrin tuomaan esille sitä kokemushorisonttia, missä liikun. Kirjoitan kuvauksia harjoitteista ja kuvaan sitä, minne ne ovat vieneet minua. Liikun, leijailen ja kellun kokemuksesta syntyneissä sanoissa ja lauseissa. Avaan erilaisia kokemusmaailmoja ja samalla yritän eritellä millaista olemisen moninaisuutta erilaiset mielikuvat ovat herätelleet. Tässä luvussa liikun vapaasti omista havainnoistani, mielikuvista, assosiaatioista ja merkityksistä, joita minulle avautui Gagan harjoittamisesta.</p> <p>Tämän prosessin myötä kokemusmaailmani kehoni mahdollisuuksista on syventynyt. Voin asua kehoni potentiaalissa – voin herätellä liikkumisen ja havainnoin kautta, siellä jo olemassa olevaa moninaisuutta. Matkan ja kirjoittamisen kautta, olen avannut mahdollisuuksiani ruumiillistua moneksi sekä herkistynyt olemisen identiteeteille. Minuus ja identiteettini elävät suhteessa muuttuvaan maailmaan. Tämä työ on lisäksi vahvistanut liikkumisen ja kehollisen kokemuksen merkitystä minulle ja tanssijaidentiteetilleni.</p>			
ASIASANAT tanssi, tanssin harjoittaminen, kokemus, liike, Gaga, improvisaatio, identiteetti, Israel, tanssijuus, minuus, kirjoittaminen			



# SISÄLLYSLUETTELO

---

JOHDANTO	9
ESIOLETTAMUKSET	11
<i>Miksi lähden Israeliin, mitä toivon saavuttavani? – Ajatuksia ennen matkaa</i>	11
<i>Ideaali tanssija nyt ja ennen</i>	12
<i>Itsen projekti</i>	14
<i>Liike syntyy minussa</i>	16

---

KEHYKSENÄ KEHO	18
<i>Mitä on Gaga?</i>	18
<i>Objektikeho ja eletty keho</i>	22
<i>Kehoni kartta</i>	25
<i>Hiljainen ja kohdistunut tieto</i>	27

---

KOKEMUKSESTA KIELEKSI	29
<i>Kielen lihallisuus</i>	29
<i>Kokemus kehossa ja ruumiissa</i>	31
<i>Kokemuksen jälki</i>	32

---

MIELIKUVIEN MAISEMISSA	34
<i>Mitä Gagan kieli synnyttää minussa?</i>	38

---

LOPUKSI	42
LÄHDELUETTELO	44
LIITTEET	45





## JOHDANTO

Olen aina nauttinut liikkeestä ja liikkumisen vapaudesta. Liikkuminen tuntuu aidolta, välittömältä ja rehelliseltä purkaukselta hetkelliselle kokemukselle. Maisteriopintojeni aikana improvisaatiosta on tullut tärkeä tanssijantyöllinen työkalu minulle, jonka kautta voin lähestyä liikettä ilman ennalta määritettyä esteettistä muotoa. Opinnäytteeni kirjallisen osan halusinkin kirjoittaa kokemuksesta liikkeeseen.

Tässä kirjallisessa opinnäytteessä halusin tutkia suhdettani liikkumisen kokemukseen ja rajata sen tuntemaani tekniikkaan, Gagaan. Samalla halusin tutkia minuutta, muuttuvaa maailmasuhdettani ja syventää moninaisuuteni mahdollisuuksia. Lähdin kuukaudeksi Israeliin harjoittamaan Gaga-tekniikkaa ajatuksella kirjoittaa kirjallinen opinnäytteeni siellä, virittyneestä kehon tilasta käsin.

Lähestyin kirjoittamista nojautuen Kirsi Heimosen fenomenologiseen tapaan kuvata tanssia. Liike ja kehon lihallisuus elävät siitä kirjoitetussa kielessä. Sanat voivat virrata ja kieli luo uutta kokemusmaailmaa. Tavoitteeni oli asua lihallisessa kielessä, jossa liike resonoi. Pidin päivittäisistä kokemuksistani ja harjoitteista päiväkirjaa; kirjoituksiani käytin opinnäytteeni lähteenä, joilla kuvasin hetkessä avautunutta kokemusten maailmaa. Tekstissä viittaan lainauksiin päiväkirjastani, kun kuvaan kokemukseen syventymistä. Opinnäytteeni ensimmäisen luvun kirjoitin jo ennen matkaa. Tiedon ja taidon filosofiaa pohtiessani viittaan Timo Klemolan ja Jaana Parviaisen kirjoituksiin. Samalla kun herkistyin havainnoille ja kirjoitin kokemuksesta, minulla oli mahdollisuus syventää tietoani ja taitoani Gagasta.

Yrityksenäni tässä tekstissä on kielellistä havaintojani ja syventyä kokemuksesta syntyvään kieleen. Pyrin olemaan rehellinen kehostani syntyneille havainnoille ja avaamaan niitä sanoiksi. Sanoilla taas pyrin

avaamaan ja jäsentämään kokemushorisonttia, joka avautuu kehollisesta kokemuksesta. Oleskelen kokemuksesta syntyneessä kielessä. Kehollinen kokemus syntyy hetkessä ja se hetki on jo mennyttä, kun yritän palata siihen kirjoittaessa. Tämä mahdottomalta tuntuva haaste kiehtoi minua. Miten kirjoitan menneestä? Miten muutan sanoiksi kehossani liikkuvaa? Miten kuvaan kielellä sitä maailmaa, jonne olen kehollani saanut matkustaa? Kirjoittaminen kokemuksesta tuntuu samalla mahdolliselta, mutta tehtävänä mahdottomalta. Tuntuu kuin kirjoittaminen olisi loputtomia mahdollisuuksia ilman yhtä totuutta. Se avaa minulle mahdollisuuden tutkia kokemuksesta avautuvaa maailmaa.

Rakennan kaikesta tästä itsenäistä praktiikkaa, jonka harjoittamisessa jatkan kehollista tutkimustani.

## ESIOLETTAMUKSET

### *Miksi lähden Israeliin, mitä toivon saavuttavani? – Ajatuksia ennen matkaa*

Viihdyn usein salissa tutkimassa liikettä ja tunnustelemassa liikkuvaa kehoani. Jo useamman vuoden ajan Gaga-tekniikka on ollut osana praktiikkaani. Nyt kun ajattelen praktiikkaani, se on ollut muistumia Gagasta. Muistoja, muistumia joita kehooni ja ajatuksiini Gagasta on jäänyt kursseilta ja Englannin kandiopinnoistani. Se on enemmänkin ollut Gagan resonanssia. Sekä aiheiden ja asioiden kanssa työskentelyä, jotka ovat eniten koskettaneet minua siinä hetkessä. Koen, että vain osa Gaga-harjoitteista on jäänyt osaksi praktiikkaani. Nyt kun olen lähdössä Gaga-tekniikan äärelle kuukaudeksi Tel Aviviin, on kiinnostavaa myös päästä tarkastelemaan, mitä olen siitä aikaisemmin valikoinut ja mitä olen jättänyt huomioitta. Mitkä ovat olleet niitä asioita, jotka olen kokenut merkityksellisiksi, tärkeiksi ja mitkä taas ovat suodattuneet pois. Olen harjoittanut Gagaa eri opettajien kanssa ja erilaisissa ympäristöissä, välillä vähän pidemmissä jaksoissa ja toisinaan hyvinkin lyhyillä kursseilla. Haluni ja haaveeni on ymmärtää ja lähestyä tekniikkaa Gagan syntysijoilla sen kulttuuriympäristössä ja viettää aikaa, ajelehtia hetki sen liikekielen/-tekniikan parissa. Huomaan, että kiinnostun siitä mikä muuttuu uuden ympäristön myötä. Mitä se kertoo minulle maailmassa muuttuvasta minästä? Miten se rakentaa minun tanssija-identiteettiä suhteessa nykyiseen?

Jeroen Peeters kirjoittaa kirjassaan *Through the back: Situating vision between moving bodies* kuinka meillä yksilöinä on olemassa mahdollisuus muovata kulttuurista rakentunutta ilmastoja, mutta kuitenkin kulttuurin jo luomissa olosuhteissa ja rajoissa (Peeters 2014, 87). Mitä se tarkoittaa Gagan kannalta? Mikä muuttuu, kun sen harjoittaminen tapahtuu siinä ympäristössä, missä se on syntynyt ja kehittynyt? Miten minun ajatteluni sekä

maailmani ovat suhteessa toiseen ja ehkäpä myös vieraaseen kulttuuriin, ja miten ne heijastuvat liikkeen kokemiseen?

Tanssija-minäni on rakentunut aiemmin koettujen ja harjoitettujen tekniikoiden päälle, rinnakkain ja suhteessa. Kannan niiden resonanssia mukanaani lähestyessäni jotain uutta. Kun tarkastelen tanssihistoriaani, havaitsen kuinka baletti ja Cunningham-tekniikka ovat olleet minulle merkityksellisiä, koska olen treenannut niitä eniten. Huomaan, että näiden traditioiden myötä olen usein lähestynyt liikettä muodon perspektiivistä, joka on toki saanut rinnalleen myös toisenlaista ajattelua, mutta ehkä kokemusavaruuteni laajentamiseksi kaipaan maailmaa, joka lähestyy liikettä toista kautta. Koen, että sekä klassinen harjoittelu että modernin tanssin tekniikat ovat osa minua, enkä halua pyrkiä pois niiden muovaamasta minusta, mutta haluan laajentaa omaa kokemusmaailmaani. Haluan venyttää kehomieleni mahdollisuuksia, laajentaa sen olemassa olevia rajoja ja tapoja toimia ympäröivän maailman kanssa, osallistuen minulle uusiin tanssin diskursseihin. Aikaisempi kokemus Gagasta on mahdollistanut minulle toisenlaisen avautumisen ja lähestymisen liikkeeseen, sen kokemukseen. Siksi haluan jatkaa sen äärellä olemista ja tutkimista vielä hetken.

### *Ideaali tanssija nyt ja ennen*

Kun pohdin haluani ja kiinnostustani syventää tietouttani Gaga-tekniikasta tai Ohad Naharin sanoin Gaga-liikekielestä, mieleeni tulee ajatus ideaalista tanssijasta/esiintyjästä. Haluanko laajentaa sitä näkemystä, joka minulla on tällä hetkellä ideaalista tanssijasta? Kysyn itseltäni, onko minulla edes käsitystä siitä, mitä se on ja onko pyrkimykseni saavuttaa jotain ideaalia? Käsitteet ideaali tanssija ja ideaali keho ovat nousseet useasti esille teksteissä, joita olen lukenut kerätessäni materiaalia opinnäytteeseeni. Niillä on usein viitattu tanssitaiteen historiaan ja länsimaisen tanssitraditioon. Lukiessani mietin omaa suhdettani ideaaliin ja samalla ehkä myös kyseenalaistan haluani määrittää tätä käsitettä. Tunnistan ideaalin ja toiveeni sitä kohti, mutta yritän

samalla myös laajentaa sen olemassa oloa, sillä en voi sitä kieltääkään. En voi tehdä tästä kysymyksestä poissaolevaa. Haluan ehkä myös tämän kirjoitusprosessin ja matkan aikana selvittää itselleni tämän kysymyksen merkitystä, jos sellainen on yhä olemassa. Ennen ideaalin tanssijan käsitys oli minulle yksinkertaistetusti fyysisesti mahdollisimman kykenevä. Nykyään se käsittää laajemmin kehollisuuden lisäksi läsnäolon ja olemisen monenlaisia potentiaaleja.

On olemassa paljon eri tekniikoita ja filosofioita, joiden kautta lähestyä oman maailmani ja kokemushorisonttini avaamista, enkä halua tässä väittää, että Gaga olisi sille ainoa tie. Gaga on ollut minulle toimivaa. Minulle tärkeää on ollut kokemukseni sen tuomasta potentiaalista liikkeelleni. Olen ihastunut siihen, miten harjoittelu avaa kehoni mahdollisuuksia— koen sen laajenevan potentiaalini. Boris Charmatz kirjoittaa ajatuksistaan kehon moninaisuuden nykykäsityksestä kirjassa *Through the back: Situating vision between moving bodies*:

*Far from being the quest for an ideal body, it is much more inspiring to think of work in dance as creating heterogeneous bodies, bodies more actively desiring than in everyday life, more assertive, more awkward, more abandoned, more virile, more feminine, more vegetal, more mineral, more animal, more mechanical, more childish, or more mature... or all the qualities at once. The point is not to build up an extensive range of bodies but to open up different ways of inhabiting the body.*

(Charmatz Peeters 2014, 113 mukaan)

Havainto ja ajatus kykenevästä kehosta, kehosta, joka on enemmän, tuntuu kolahteleavan maailmani tällä hetkellä ja haluaisin avata omaa matkaani tämän lainauksen ajatuksen avulla. Tavoitella kenties kehon jo olemassa olevaa potentiaalia, avata kehossa asuvia mahdollisuuksia ja laajentua maailmaan. Olla kykenevä tanssijana luomaan heterogeenisen kehon ja avaruuden, jossa mahdollisuudet eivät rajoitu näkyvään. Tunnistan, että olen luonut itselleni rajoja ja rajoitteita, joista haluan tulla tietoiseksi, sitten oppia avaamaan tai jopa ylittämään niitä. Mielikuvani Gagasta ja sen

harjoittamisesta ovat laajentaneet kehoni ymmärrystä sen potentiaalista. Koen, että olen päässyt lähemmäs tätä tilaa, tätä moninaisuuksien tilaa, jota Boris Charmatz kuvaa, Gagan kautta. Totuutta ja yhtä totuutta ei varmasti ole olemassa, mutta koen, että liikelähtöisen työskentelyn kautta olen päässyt lähestymään mahdollisuuksia, jota kehoni pitää sisällään. Toivon löytäväni Gagasta lisää mahdollisuuksia, uusia liikeavaruuksia, uutta kehon potentiaalia ja harjoittelun kautta toivon myös rakentavani omaa esiintyjän praktiikkaani, jonka syventämistä jatkan tulevaisuudessa opintojeni jälkeen.

Mielikuvissani esiintyjän ideaali ei ehkä enää ole jokin yksi. Tuntuu hassulta määrittää sitä sanalla ideaali, koska silloin se olisi vain yksi ihanne. Ideaali sisältää samaan aikaan pyrkimyksen olla enemmän, olla mahdollisimman kykenevä, mutta kuitenkin ilman, että sen hetkinen oleminen, osaaminen ja keho olisivat jotenkin vähemmän. Kirjoittaessani havaitsen, että puhun kykenevyydestäni sekä liikkeellisenä että aistimellisena olentona. Tarkastelen kykyäni liikkua vapautuneessa kehossani, joka voi muuntua mahdollisimman moneksi, ja jossa liike ei rajoitu johonkin, jossa se on jo aikaisemmin ollut. Samaan aikaan kun kehollinen potentiaalini mahdollistaa eri laatuisen, rytmisen, dynaamisen, artikuloitun, nopeuksisen sekä monen suuntaisen liikkeen, havaintojen ja tietoisuuden tasot ovat mahdollisimman avoimet ottamaan vastaan ja tutkimaan liikkeen maailmaa. Minulla on myös mahdollisuus luopua, olla kiintymättä liikaa johonkin hyväksi havaittuun.

### *Itsen projekti*

Opinnäytteeni kirjallista osaa kutsun itsen projektiksi, jossa pyrkimykseni on laajentaa minua ja minuutta sekä syventää tietoutta itselleni tällä hetkellä merkityksellisestä tekniikasta. Kiinnostukseni ja tavoitteenani on aloittaa soolopraktiikka, jolla pääsen käsiksi itseni potentiaaliin, lähemmäs kehoa, jota voisi kuvata heterogeeniseksi kehoksi. Haluan kokeilla eri praktiikoita ja lähestyä maailmaa eri praktiikoiden kautta. Tällä hetkellä kiinnostukseni nojaa Gagaan ja haluan aloittaa maailman tutkailun, tunnustelun sekä

kiinnostua maailmasta Gagan kautta. Ehkä haluni on syntynyt tämän ajan trendistä, jossa esiintyjän yksilöllisyys on noussut kiinnostavaksi. Nykyajan vaatimus on, että tanssijana tarjoan aitona, herkkänä, kaikkeen kykenevänä esiintyjänä mahdollisuuksia koreografille tai ohjaajille. Esiintyjänä pyrin tarjoamaan kokemuksen myös heille, jotka tulevat katsomaan teosta ja todistamaan sen läsnäoloa.

Pohdin usein sitä, mitä tanssijalta vaaditaan. Kohtaan usein vaatimuksen yksilöllisyydestä. Kohtaan myös ajatuksen aitoudesta ja minuudesta teoksen tekovaiheessa. Minä, minun identiteetti ja minun persoonani ovat osa teosta ja samalla ehkä materiaalia koreografille ja teokselle. Elän koko ajan muutoksessa. Koen että identiteettini muotoutuu sekä rakentuu ajan suhteessa maailmaan. On olemassa jotain pysyvää, mutta myös paljon irrallista, joka aina järjestäytyy uudelleen. Miten rakennan minuudesta sitä pysyvyyttä, joka toisille näyttäytyy minuna. En halua olla vain yhtä, vaan jotain konkreettista, joka sitten kykenee olemaan huokoinen ja hengittävä valinnoissaan, suhteissaan ja muutoksissaan.

*Bodies that approach reality with great openness, filter it and make it accessible in unprecedented ways: isn't this exactly what these choreographers are looking for? Bodies that are discursive because they let themselves become intoxicated and thereby undermine existing conventions and hierarchies. Bodies that appeal to their surroundings, that encounter context in themselves, and that are visited by alien energies.*

(Lachambre Peeters 2014, 112-113 mukaan)

Oman persoonan löytäminen esiintyjän työssä tuntuu tässä vaiheessa matkaa ajankohtaiselta ja merkitykselliseltä. Samalla haluan herätellä kehoni sensitiivisyyttä ja moninaista potentiaalia. Benoît Lachambren kuvaus moninaisesta kehosta on ehkä nykypäivän trendi. En esiintyjänä halua työskennellä vain yksiulotteisesti ja rajata itseäni jonkin spesifin tekniikan virtuoottiseksi osaajaksi, vaan haluan olla kykenevä, moniulotteinen esiintyjä. Tavoitteenani on tuoda kehostani näkyville jotain uutta tutkimalla uusia

muotoja, reittejä ja suuntia. Haluan hahmotella uusia mahdollisuuksia, jotka ovat kehossani.

### *Liike syntyy minussa*

*The coincidence of the body that is both the source, the material, and the instrument of movement determines a conflation between the body and the self, binding the subject to her sense of self-identity through physical, emotional, spiritual, etc. experience.*

(Cvejic 2012, 145)

Bojana Cvejic puhuu kirjassaan *Public Sphere by Performance*, ja vielä tarkennettuna kappaleessa kahdeksan ”Solo dance as a technique of the self”, soolon praktiikasta, mutta ajatuksen voi laajentaa tarkoittamaan myös itsenäistä praktiikkaa ja itse harjoitettua soolopraktiikkaa ilman esittämisen elementtiä. Itsenäinen työskentely on nykyään osana monessa kehollisessa tekniikassa, joka myös heijastelee nykyhetken ajatuksia itsensä huoltamisesta (Cvejic 2012, 145). Työskentely kehollisesti synnyttää ajatuksia ja kokemuksia itsestä. Kuten Cvejic kuvaa tekstissään, soolopraktiikan kautta pystyy yhdistämään kehon ja minuuden, tai löytämään yhteyden identiteetin ja kehollisuuden kanssa. Kehon topografia kantaa mukanaan tietoa, tapoja, tottumuksia ja muuttuvan maailmasuhteeni kanssa osa identiteetistäni avautuu aina uudelleen. Liikkeen kokeminen tuntuu usein rajattomalta matkalta itseän. Joka päivä löytyy jotain uutta, joka on suhteessa sen hetkiseen maailmaan. Liike on kiinni minuudessa, se on suhteessa minun tunteisiini ja ajatuksiini.

Mary Whitehousen luoma ja Janet Adlerin kehittämä Autenttinen liike -työskentely tutkii kehon liikettä, joka on välitöntä, jota voi reflektoida sekä tarkastella syntyvän liikkumisen hetkessä. Kehosta syntyvä liike tapahtuu väistämättömästi kehon halusta liikkua. Syntyvää liikettä voisi kutsua hetkellisen kokemuksen purkaukseksi. Se on aito kokemus siitä, mitä hetkellisesti syntyy kehossa. Se on vapaa estetiikasta ja tavoitteista tuottaa jotain tietynlaista. Sitä kautta on mahdollisuus kasvattaa omaa ymmärrystään



omasta potentiaalistaan ja olla vapaa ennakko-olettamuksista, toimia ilman arvottavaa ajattelua. Improvisoidessa liike syntyy spontaanisti ja Bojana Cvejicin sanoin keho “juhlii” alitajunnan ja vapaan subjektivisuuden virtauksessa. Tämä virtaus on vapaa järjen kontrollista ja ajatusten kielellisyydestä. Molemmat sekä Autenttinen liike että improvisatoriset tekniikat avaavat kehon spontaanille liiketutkimukselle. (Cvejic 2012, 153.)

## KEHYKSENÄ KEHO

### *Mitä on Gaga?*

Gaga on Ohad Naharinin kehittämä liikekieli, joka avaa kehoa laajentamaan tietoutta ja tietoisuutta itsestään. Liikekieli tarjoaa eräänlaisen kehyksen, jonka sisällä on mahdollista tutkia ja vahvistaa kehoa erilaisten mielikuvien ohjaamina. Se lupaa lisätä kehon potentiaalia, kestävyyttä ja notkeutta samalla kun se herkistää aisteja ja mielikuvitusta. Gagan kautta on mahdollisuus lisätä tietoisuutta omista fyysisistä heikkouksista sekä herätellä niitä kohtia kehosta, jotka usein ovat vailla tietoisuutta. Tavoitteena on oppia havaitsemaan itselle tuttuja tottumuksia ja tapoja sekä oppia purkamaan niitä. Gaga on improvisaatiota, jota ohjataan erilaisilla mielikuvilla ja sanoilla, jotka herättelevät ja synnyttävät liikkeeseen uusia tekstuureja ja liikelaajuuksia. Se yhdistää tietoisien ja tiedostamattoman liikkeen, mahdollistaa kokemuksen vapaudesta ja herättää kokemusta liikkeen nautinnosta. (Gagapeople 2017.) Naharin itse kuvaa Gagaa näin:

*We become more aware of our form. We connect to the sense of the endlessness of possibilities. We explore multi-dimensional movement; we enjoy the burning sensation in our muscles, we are ready to snap, we are aware of our explosive power and sometimes we use it. We change our movement habits by finding new ones. We go beyond our familiar limits. We can be calm and alert at once.*

(Gagapeople 2017)

Gaga on ohjattua improvisaatiota, jota harjoitetaan rajausten muokkaamassa kehyksessä. Perustilana on kelluminen, kellumisen tunne, keho liikkuu vaivattomasti tilassa, jota kuvataan sanalla "floating". Siinä pyritään pois tekniikan ja muodon asettamista rajoituksista ja halutaan vapauttaa kehon aito ja autenttinen liikkeen mahdollisuus. Ajatuksena on, että emme pysähtyisi koskaan, ja että liikettä olisi aina, vaikka se ulospäin näyttäytyisi näkymättömänä. Pienen pieni järjestys lantion sisällä liikuttaa minua, mutta sitä ei näe kukaan muu kuin minä. Tekniikassa tutkitaan

effortia, joka on liikkeen synnyttämiseen tarvittavaa vaivannäköä tai ponnistus. Tavoitteena on liikkua eriasteisen voimankäytön alueella. Välillä voin käyttää kaikkea sitä voimaa, mikä minulla on ja joskus voin vain kellua tehden mahdollisimman vähän työtä. Kelluessaan keho pyrkii vastustamaan gravitaatiota. Tunnilla asiat kerrostuvat ja tanssijan huomio saattaa olla monessa paikassa yhtä aikaa, hänen kuitenkin unohtamatta liikkeen nykytilaa. Gagassa pelataan myös vastakohdilla: jos harjoitteena on laajentua ja olla auki tai sulkeutua ja olla mahdollisimman pienenä, niin voidaan hakea sitä, miten olla auki mahdollisimman pienenä, ja miten laajentua sulkeutuessaan.

Ohad Naharin itse kertoo, että Gaga on syntynyt hänen tarpeestaan työskennellä hänen oman kehonsa kokonaisuuden kanssa sekä meditoida ilman suhdetta mihinkään tiettyyn koreografiseen prosessiin. Alkuun se oli työkalu ja työskentelymalli vain hänen ryhmänsä tanssijoille. Mutta myöhemmin mukaan tulivat avoimet tunnit kaikille. Gagan terminologia yksinkertaistui, se kuvasi harjoittelun osa-alueita ilman tanssitermistöä. (Galili 2015, 364-365.) Tunnit ja niiden rakenne vaihtelevat, niissä ollaan liikkeessä, pysähdytään, ollaan pystyssä, lattialla, hypitään, venytellään. Harjoitteiden kesto, järjestys ja itse harjoitteet vaihtelevat. On olemassa lista konsepteja, joista valituissa vierailtaan yhden tunnin aikana. Tehtävästä virrataan toiseen ja kaikki liikkuvat koko tunnin läpi opettajan johdolla. Studiossa ei ole peilejä. Työskentely on oman sensitiivisyyden ja havaintojen kanssa työskentelyä sisältäpäin ilman ulkoista palautetta. Kukaan ei saa myöskään istua katsomassa tuntia. Tehtävät sisältävät useita kerroksia, joita välillä tuntuu olevan mahdoton määrä päällekkäin. Välillä palataan yksinkertaiseen olemisen tasoon, kellutaan. Harjoituksissa saatetaan kohdistaa liike ja huomio tiettyyn kehon osaan, vaihdellaan nopeuksia, intensiteettiä, suuntaa, laatuja sekä tasoja. Kaikki tämä tähtää tietoisuuden kirkastamiseen ja läsnäolon havainnointiin. Pyrkimyksenä on tuntea ja päästää irti automaatiosta, olla vireillä, valppaana. Ollaan jatkuvassa koko

kehon läpi virtaavassa liikkeessä tietoisesti läsnä olevana unohtamatta liikkeen nautintoa, tanssin iloa.

*Gaga is about enlarging your ability to accommodate different styles, different choreographers... There is no Gaga way of actually dancing. It's not a style. The idea of Gaga is to just give you a bigger toolbox so whatever you're going to do, you can use it.*

(Galili 2015, 379)

Mielikuvilla ohjataan liikkeen laatua, mutta myös sen toimintaa pois totutusta muodosta. Niiden kanssa työskentely on tasapainottelua itseohjautuvuuden ja hetkessä tapahtuvan tutkimuksen välillä. Gaga on tapa työskennellä, työstää, lähestyä maailmaa tutkimuksen kautta, sen antamalla työkaluilla. Se ei ole itsessään tekniikka vaan se tarjoaa keinoja, työkaluja. Ne tarjoavat mahdollisuuksia vaihdella fyysisyyttä, tehokkuutta, koordinaatiota, suuntaa. (Galili 2015, 380.) Tavoitteena on löytää työkaluja, miten purkaa opittuja muotoja ja omia tapoja. Haluna on kenties palata perusajatukseen anatomisesta, tehokkaasta ja ergonomisesta liikkumisesta — yksinkertaistaa, riisua, antaa asioiden tapahtua sen sijaan että valitsisi tehdä. Monet näistä ajatuksista ovat keskeisiä eri somaattisille praktiikoille, kuten esimerkiksi Alexander-tekniikalle ja Feldenkrais-metodille (Galili 2015, 381).

*We are aware of where we hold unnecessary tension, we let go only to bring life and efficient movement to where we let go. . . . We are turning on the volume of listening to our body. . . . We learn to appreciate understatement and exaggeration, we become more delicate and we recognize the importance of the flow of energy and information through our body in all directions. We learn to apply our force in an efficient way and we learn to use "other" forces. . . . We change our movement habits by finding new ones, we can be calm and alert at once.*

(Naharin Galili 2015, 381-82 mukaan)

Olen kuvannut Gagaa ja haluan avata hieman myös improvisaatiota, jossa liike ajattelee. Liike syntyy kehon potentiaalista eikä se ole minun tietoinen valintani. Voin liikkua ilman, että haluaisin liikkua jollain tietyllä ennakkoon suunnittelemani tavalla. Herkistyn kuuntelemaan ja seuraamaan liikettä.

Toki oma ajatteluni, valintani, kehoni topografia kantavat mukanaan jonkinlaista tapaa, historiaa liikkua ja siten ehkäpä kehostani syntyy juuri tietynlaista liikettä. Haluan tietää mitä se on ja mitä siitä vapautuminen on? Maxine Sheets-Johnstone käsittelee improvisaatiota kirjassaan *The primacy of movement*. Hänen mukaansa improvisaatiossa liike syntyy tanssijan suhteesta tilaan, aikaan ja historiaan. Tanssi syntyy hetken mahdollisuuksista ja rajoista, joita tanssijan keho ja tietoisuus pitävät sisällään. Tanssija havainnoi maailmaa liikkeen kautta. Se ei tarkoita, että ajatukset siirtyvät liikkeeksi tai, että ajattelu olisi liikkeen takana. Liike itsessään on ajattelua, kun kehon tietoisuus ja sen oma ajattelu ohjaavat liikkumista. (Sheets-Johnstone 1999, 484-486.)

Aistiminen ja liikkuminen eivät ole irrallisia toimintoja toisistaan vaan ne ovat hetken havainnon virtausta. Havainnot hetkestä punoutuvat liikkeen virtaan ja liike havaintojen virtaan. (Sheets-Johnstone 1999, 487.) Vaikutun siitä, mitä näen, kuulen, haistan ja maistan. Voin siirtää aistimiani havaintoja liikkeeseen. Kun liikun, se mitä havaitsen, muuttuu ja liikkuminen muuttaa näkemääni, aistikokemustani. Jos liikun lattialle, näen maailman toisena kuin mitä se on, kun seison. Liike muuttaa havainnon kokemusta aivan kuin havainto muuttaa liikkumisen kokemusta.

*To be thinking in movement means that a mindful body is creating a particular dynamic as that very dynamic is kinetically unfolding. A kinetic intelligence is forging its way in the world, shaping and being shaped by the developing dynamic patterns in which it is living. Thus again we see that possibilities at any moment do not stand out as so many recourses of action; possibilities are adumbrated in the immediacy of the evolving situation itself, a situation that moment by moment opens up a certain world and certain kinetic ways of being in that world.*

(Sheets-Johnstone 1999, 489)

Se miten liikun, on suhteessa tähän maailmaan. Ympäristö, ympärillä olevat ihmiset näkyvät liikkeessäni, vaikutun heistä. Kuinka auki olen tähän maailmaan? Aistin: tunnen, näen, kuulen, haistan ja maistan maailmaa

suhteessa kaikkeen kokemaani. Reflektoin ajatuksiani kirjoittamalla ja myös liikkumalla. Liikun kirjoittaessani ja kirjoittaminen liikkuu minussa tanssiessani. Otan vastaan mielikuvia, muutun niistä. Havaitsen sisältä ja ulkoa käsin. Kaikki tuntuu merkitykselliseltä, kaikki mikä syntyy kehosta ja kehossa on olemassa tässä maailmassa.

### *Objektikeho ja eletty keho*

Kun puhun kokemuksellisuudesta, puhun omasta suhteestani itseeni ja sitä ympäröivään maailmaan. Timo Klemola avaa käsitteitään objektikeho ja eletty keho kirjassaan *Taidon filosofia - filosofin taito*. Objektikeholla Klemola tarkoittaa ruumista, sen rakennetta, luita, lihaksia, näkyvää kuvaa kehostamme. Eletty keho puolestaan käsittää koettua kehoa, kehoa, joka tuntee, aistii, kokee. Se on tietoinen sisäisistä tuntemuksistaan. (Klemola 2004, 77-78.) Aistimme maailmaa ulkoisten aistiemme kautta, haistamme, maistamme, näemme, kuulemme ja tunnemme. Voimme kokea maailman myös sisäisten aistiemme kautta eli proprioseptisten aistien kautta. Niitä ovat muun muassa tasapaino-, liike- ja asentoaistit. Ne lähettävät meille tietoa meidän kehon sisäisistä tuntemuksista ja kokemuksista. (Klemola 2004, 78.) Tanssiessa koen ja näen eletyn kehoni kautta.

Gaga-tekniikan avulla sukellan sisäiseen kokemusmaailmaani. Kun kuvittelen liikkuvani erotellen lihaa luista, luon mielikuvaa sisälläni syntyvästä tilasta, suhteista ja aistimuksista: tuntemuksista, jotka samalla liikuttavat minua. Luon mielikuvaa sisälläni syntyvästä tilasta, suhteista ja aistimuksista, tuntemuksista, jotka samalla liikuttavat minua. Huomioni on kehontietoisuudessa. Voin liikkua proprioseptisen tietoisuuden eli kehontietoisuuden alueella kokemuksessani, mutta välillä voin myös palata näkemään ruumiini toiminnallisena ja konkreettisena välineenä. Voin katsoa käsiäni ja nähdä miten ne liikkuvat, nähdä nopeuden, koon, artikulaation, mutta samalla voin lähestyä kätteni liikettä sisältäpäin ja aistia niiden liikettä, aistia nivelet ja sykkeen ranteissa. Kun herkistän havaintoni kokemusten

maailmaan, koen, että herkistyn samalla myös läsnäololle. Kuuntelemalla annan tilaa ja aikaa keholleni ajatella, aistia, tuntea. Klemola jakaa havaintokokemuksen useampaan kategoriaan seuraavasti (Klemola 2004, 83):

- a) visuaalinen aistihavainto objektikehosta
- b) objektikehoon kohdistuva tuntoaistimus
- c) proprioseptinen havainto, joka kohdistuu kokevaan kehoon
- d) visuaalinen mielikuva objektikehosta
- e) proprioseptinen mielikuva

Liikkuessa improvisaation kentässä, jossa mielikuvat ohjaavat minua havainnoimaan ja aistimaan sekä synnyttämään liikettä voin tarkastella kokemustani Klemolan kuvaamista metataseista. Huomaan, että havaintoni vaihtelevat. Otan esimerkiksi kokemuksen Gaga-harjoitteesta, jossa tutkimme kevyen nyrkin avaamista. a) Voin nähdä käteni ensin nyrkissä ja sen avautuvan; näen ja havaitsen käteni ja sormieni liikkeen. Näen paljastuvan kämmeni. b) Kun käteni ovat nyrkissä, voin koskettaa sormenpäilläni kämmenen ihoa ja tuntea ihoni pehmeiden ja lämmön. c) Tarkastellessani sisältäpäin avautuvaa nyrkkiäni, tunnen luiden ja nivelten liikettä sormissa ja ranteissa. Tunnen, kuinka lihas kämmenen päällä venyy kevyesti ja voin tuntea, kuinka tämä ele vaikuttaa kaikkialla kehossani. Samalla tavalla, kun kämmen paljastuu nyrkistä, koen, että koko kehoni ikään kuin paljastuu maailmaan. d) Sulkiessani silmäni voin kuvitella näkeväni nyrkkien avautumisen ja sen resonanssin kehossani, e) mutta voin myös aistia sisälläni olevan liikkeen ilman, että mielikuvani kehostani olisi ulkoapäin. Voin kuvitella avautuvan liikkeen sisälläni, laajenen, kasvan, ihoni hengittää enemmän. Olen kuin tilaan avautuva hermostollinen verkko.

*Taidon oppimisessa oppilaan keho (ja mieli, koska näitä kahta ei voi tässä prosessissa erottaa toisistaan) käy jatkuvaa dialogia maailman kanssa. Jonkin erityistaidon, kuten tanssin tai taikojen liikkeen tai jokapäiväisen taidon oppimisessa ei ole tässä mitään periaatteellista*

*eroa. Kävelemään oppiminen tapahtuu samalla tavalla. Keho pitää sisällään jo lähtökohdissaan taipumuksia, dispositioita, oppia erilaisia motorisia taitoja. — — Erytystaidon oppimisessa ikään kuin tematisoimme tämän jokapäiväisen oppimisprosessimme. Antaudumme tietoiseen dialogiin tämän uuden taidon kanssa niin, että lopulta siitä tulee samalla tavalla luonnollinen osa meitä ja liikkumistamme kuin vaikkapa kävely.*

(Klemola 2004, 95)

Kannan kehossani valtavasti tietoa liikkumisesta, tavoista liikkua, tietoa eri tekniikoista, tietoa millainen liike tuottaa mielihyvää ja mikä taas tuottaa kipua, sekä paljon muuta tietoa. Kun haluan syventää taitojani tanssijana, sekä kasvattaa kapasiteettiani, potentiaaliani ja laajuuttani, olen dialogissa uuden maailman kanssa. Avautuva maailma ehdottaa minulle esimerkiksi uudenlaista laatua tai useampaa eri rytmiä eri puolille kehoa. Lähestyn uutta kinesteettisen tiedon ja taidon kanssa, joka minulla jo on. Laajennan ilmaisurekisteriäni ja kokemusvaruuttani pala kerrallaan. Voin asua kehoni moninaisessa potentiaalissa ja uppoutua niihin. Voin onnistua ja epäonnistua. Luon uusia hermoratoja liikkeen toiston avulla. Rakennan mielikuvien varassa olevia kokemuksen arkistoja ja kasvatan liikekokemusten varantoani. Vierailu näissä mielikuvissa tuo kehooni kokemuksen uudestaan. Rajoja ylittämällä saan tietoa vakiintuneista tavoistani ja tuntemuksistani. Tunnistan epämukavuusalueitani. (Parviainen 2006, 87.)

Miten opin? Miten oppiminen tapahtuu Gaga-tunneilla? Olemme kaikki samassa tilassa, olemme kaikki liikkeessä ja opettaja liikkuu mukana, hän johtaa liikettä melkein kuin kapellimestari johtaa orkesteria. Saan mielikuvaan, aistimukseen tai havaintoon kohdistuvan ohjeen ja samalla visuaalisen ärsykkeen ja lukuohjeen opettajalta. Voin imitoida tai voin kuunnella sisäistä maailmaani tai voin tehdä näitä molempia. Voin ikään kuin imitoinnin kautta luoda pohjan, jonka päälle rakennan oman kokemusmaailman. Klemola toteaa liikkeen opetteluun olevan alkuun imitoimista ja toistoa. Malli tulee opettajalta, sitten syntyy visuaalinen mielikuva liikkeestä ja myös oma kehollinen kokemus liikkeestä. Myöhemmin



luomme ymmärrystä näiden kahden välille. (Klemola 2004, 103-104.)  
 Gagassa en yritä toistaa mitään tiettyä liikkeen muotoa, mutta luon liikettä, jolla on laatu ja tuntu. En yritä kopioida näkemääni, vaikka se voi joskus toimia ärsykkeenä, inspiroivana tukena. Haluan olla kiinni minun kehoni synnyttämässä liikkeessä. Klemola kuvaa intentionaalisuuden tasoja, jotka ovat läsnä oppimisessa seuraavanlaisesti (Klemola 2004, 108):

I Visuaalinen havainto mallisuorituksesta

II visuaalinen muistikuva mallisuorituksesta

III a) visuaalinen tai b) proprioseptinen mielikuva suorituksesta

IV oman kehon liike tahdonponnistuksen avulla

V kehon ja maailman intentionaalinen suhde

Näiden intentionaalisten tasojen läsnäolo ja suhde toisiinsa elävät oman kokemukseni myötä. Riippuen harjoitteesta, omasta suhteestani päivään, tilaan, aikaan. Näen opettajan ehdottaman mallin. Minulla on kuva liikkeen laadusta, nopeudesta, tasosta ja suunnista. Näin minulla on sekä visuaalinen havainto että muistikuva mallista mutta myös siitä syntynyt kehollinen mielikuva. Useimmiten tarkkailen havaintojani kehontuntemuksestani käsin, voin kokea ja tuntea esimerkiksi kehoni kelluvuuden. Voin kuvitella olevani täynnä vettä, mikä kelluttaa minua. Välillä voin kuitenkin keskittää havaintoni näkemääni, ja voin nähdä kehoni liikkuvana objektina. Haluan liikkua, liikun tahdonvoimasta. Olen tietoinen tahdostani liikkua ja tarvitsen voimaa liikkuakseni. Kehon ja mielen voima ovat yhdessä läsnä.

### *Kehoni kartta*

*Liikkeet ja asennot ilmenevät meille kehon topografiassa erilaisina taktis-kinesteettisinä tuntemuksina, joiden käsitteellinen kuvaaminen on usein hankalaa. Tuntemuksia voisi luonnehtia puristukseksi, pistoksi, pistelyksi, purkaukseksi, kihelmöinniksi, poltoksi, jäykkyydeksi, hankaukseksi, kylmäntunteeksi, jännitykseksi, vedoksi, viilloksi tai lämmöksi. Tämän kaltaisiin taktis-kinesteettisiin tuntemuksiin saattavat yhdistyä kivun ja nautinnon kokemukset.*

*Liikkuessamme alamme tunnistaa näitä tuntemuksia eri puolilla kehoa sekä yhdistää ne tilanteisiin ja toimintaan, joissa ne ilmenevät.*

(Parviainen 2006, 75)

Kehon topografia eli kehon maasto, jota Jaana Parviainen kuvaa kirjassaan *Meduusan liike*, pitää sisällään karttaa opituista taidoista, tuntemuksista, tekniikoista, tavoista ja moraaleista. Ne ovat kerrostuneina kehoomme ja rakentuvat päällekkäin sekoittumatta keskenään. (Parviainen 2006, 87) Opin itsestäni, kun rakennan tätä kehon maastoa: havainnoin liikkumistani, herkistyn liikkeelle, kuuntelen laatuja, dynamiikkaa, suuntaa, nopeutta ja haluja. Liikkuessani avaudun maailmaan kinestesian kautta, saan tietoa maailmasta, itsestäni ja itseni suhteesta maailmaan.

*Kinestesian kautta syntyy kahdenlaista kinesteettistä tietoa: (1) tietoa esineiden ja ympäristöjen taktis-kinesteettisestä luonteesta sekä (2) tietoa kehon liikkumisen mahdollisuuksista ja tekniikoista.*

(Parviainen 2006, 76)

Kehon topografia rakentuu vuorovaikutuksesta, dialogista maailman sekä toisen liikkujan kanssa tai muiden liikkujien kanssa. Tavat ja tottumukset rakentuvat meihin harjoittelun ja toiston kautta. (Parviainen 2006, 87-88.) En kuitenkaan koskaan pysty jäljittämään liikettä tai tunnetta samanlaisena, kokemus on aina uniikki. Vaikka harjoitellessa lähestyisin samaa tehtävää aina samaa kautta, se kuitenkin tuottaa jotain uutta ja on aina kerrostunut aiemman päälle. Tanssiessa voin tunnistaa omat mukavuuteni, tapani, totutut suunnat, valinnat, mutta voin myös niistä tietoisena valita toisin, vaikka valita vasemman käden, jos yleensä aloitan oikealla. Voin myös tietoisesti päästää irti, voin hiljentyä kuuntelemaan, voin lähestyä tutkimaan kehoni mahdollisuuksia, voin haastaa kehoani löytämään uusia ratoja, luomaan uutta kartastoa.

Miten kinesteettiset taidot muodostuvat kehoomme? Kinesteettiset taidot voidaan luokitella luonteensa mukaan, kuten Parviainen ehdottaa. Ne voivat olla (1) kerroksellisia, (2) rinnakkaisia tai (3) korvautuvia. (Parviainen 2006,

89.) Uusi taito rakentuu kerroksina jo kehossa olemassa olevan taidon päälle. Jonkin taidon, asian osaamisesta tulee näin monitasoisempaa. Tanssiessani hyvin usein rakennan uutta kehon taitoa vanhan päälle. Kerrostan näin kehoni kinesteettistä taitoa. Taidot voivat olla keskenään rinnakkain, opitut taidot voivat tukea toisiaan, olla keskenään riippumattomia tai muuttaa toinen toistaan. Kun jokin taito korvaa toiseen, puhutaan korvautuvista taidosta. Jos opin uuden tehokkaamman tekniikan, joka syrjäyttää aiemmin opitun tekniikan, on se korvautuva.

### *Hiljainen ja kohdistunut tieto*

Michael Polanyi on nimennyt kaksi tiedon järjestymisen ulottuvuutta kohdistuneeksi ja hiljaiseksi tiedoksi. Kun tietäminen kohdistuu asioihin, esineisiin tai ilmiöihin, on kyseessä kohdistunut tieto. Hiljainen tieto on puolestaan kohteen taustalla olevaa tietoa. Voimme vaihtaa huomiotamme näiden välillä. Eilisen kohdistettu tieto voi tänään olla hiljaista tietoa. Kun voimme vuorotella hiljaisen ja kohdistetun tiedon välillä, voimme myös sujuvasti yhdistellä meille vanhaa ja tuttua uuteen ja aiemmin tuntemattomaan. (Parviainen 2006, 82.) Halusin avata näitä käsitteitä, koska niiden avulla opimme uusia asioita. Kun liikun, saan myös jatkuvasti palautetta kehoni omista liikkeistä. Polanyi kuvaa kuinka asumme hiljaisessa tiedossa (Parviainen 2006, 83). Tanssiessani asun liikkeessä, tietoisuuteni on havainnoissa, joita teen. Asun ja antaudun hiljaiselle tiedolle, jota olen rakentanut liikkuessani.

*Sen sijaan, että kehomme vastaisi tietyllä automaattisella kaavalla ulkoiseen ärsykkeeseen, liikkuvalla keholla on kyky reflektoida omaa toimintaansa sekä oppia uusia asioita hiljaisen ja kohdistuneen ulottuvuuden vuorottelun takia.*

(Parviainen 2006, 84)

Kun asumme tiedossa vapautamme tietoisuutemme toisaalle. Tanssin ja liikkeen toiston kautta kehoni antautuu liikkeelle ja voin suunnata tietoisuuteni, vaikka tilaan sen sijaan, että koko huomioni olisi liikkeen

tekemisessä ja miettimisessä. Polanyin kolme tapaa välittää hiljaista tietoa ovat jäljittely, identifikaatio ja tekemällä oppiminen. (Parviainen 2006, 91.)

Kinesteettisen tiedon kautta oivallamme ja koemme kun liikumme.

Improvisaation kautta voin löytää kehostani erilaisia laatuja, rytmejä;

havainnoin kehoni mahdollisuuksia. Voin jäljitellä näkemääni liikettä tai

laatua, mutta voin myös liikkuessani löytää jonkin suhteen jo aiemmin

kokemaani ja lähestyä sitä kautta uutta.

*Aikaa vaativin asia tanssin opiskelussa ei suinkaan ole taitavuuden tai virtuositeetin saavuttaminen vaan oman kinesteettisen kartan uudelleen hahmottaminen, kun uudet taidot ja tekniikat jatkuvasti muokkaavat liikkujan kehon topografiaa. Liikkuja joutuu paneutumaan ja herkistymään oman kehon liikkeiden laatuja kuuntelemiselle ja tunnistamiselle. Hän tekee erotteluja erilaisten liikkeen laatuja ja kehon tuntemusten välillä, tavallaan järjestää ja analysoi liikkeitään. Tämä vähitellen jäsentyvä ja uudelleen muuttuva kinesteettinen kartta on yhtä aikaa kognitiivinen, emotionaalinen ja sosiaalinen kartta liikkumisesta ja myös liikkumisen mahdollisuuksista.*  
(Parviainen 2006, 92)

## KOKEMUKSESTA KIELEKSI

### *Kielen lihallisuus*

Minulla on tavoitteena kirjoittaa liikkeen kokemuksesta, purkaa liikkeen kokemusta sanoiksi. Yrityksenäni on sanallistaa jotain, joka on elänyt kehossa. Rajauksena minulla on Gaga-tekniikan harjoittaminen, joka tällä hetkellä tuntuu resonoivan sekä kehossa että mielessä. Ymmärrän, että on melkein mahdotonta kääntää sanoiksi jotain, jonka elää tietyssä hetkessä.

Kuten Kirsi Heimonen kirjoittaa kirjassaan *Sukellus liikkeeseen: liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä*, kirjoittamisesta syntyy toinen todellisuus kokemukselle (Heimonen 2009, 272).

Kirjoittaessani kokemuksesta lähestyn sanoja enemmän maailmaa avaavana kuin suoraan kuvaavana kielenä. Pyrin kirjoituksellani purkamaan ja tekemään ruumiinkokemustani näkyväksi myös itselleni. Lähestyn kirjoittamista pitkälti nojaten Kirsi Heimosen kirjaan ja hänen tapaansa käsitellä liikettä kielellisesti. Heimonen puhuu lihasta ja lihan kuuntelusta kirjoittamisen lähtökohtana.

*En pyri kirjoittamaan ensin ajateltua ja näin haltuun otettua, vaan ajelehdin kirjoittamisessa ja kuuntelen lihaa. Lihan kuuntelussa tanssimisen ilmiöllä on mahdollisuus viivähtää ja viipyillä tekstissä. Liha on ja ei ole tässä, koska se on osin tuntematon. Lihan kuuntelusta, jonkinlaisella reunalla majailusta syntyy kokemus kielestä.*

(Heimonen 2009, 279)

Kehon lihallisuus kaikuu myös minun kirjoituksessa, kuten Heimonen kuvaa omassa tekstissään. Lihaisuuden ja liikkeen rytmit siirtyvät kirjoittamiseeni ja ajatukset lipuilevat virtaavan veden lailla. Kielellä yritän tavoitella kehossani syntyneitä ajatuksia, ratkaisuja, muotoja sekä suuntia, joita se on ottanut. Yritän hahmotella näkyviksi sanoiksi sitä, joka on ollut kehossani ja liikkeessäni näkyvää, mutta joka kokemuksen jälkeen on hävinnyt lihaisuuden muistikuviiin. Kirjoitan kuukauden intensiivisen harjoitusjakson aikana Israelissa Gaga-tekniikan äärellä ja pyrin syventymään

sen synnyttämään kokemukseen. Kielellä luon uutta kokemusta kokemuksesta. Se elää virittyneessä kehossa. Kirjoitan kokemuksestani päiväkirjaa, mutta aion kirjoittaa tätä työtä myös virittyneestä ja lihallisesta kehon tilasta käsin. Ajatuksen sain lukiessani Heimosen tekstiä, jossa hän ehdottaa kielen vaikuttuvan liikkeeseen virittäytymisestä, siitä kuinka liike herkistää kielen (Heimonen 2009, 272-274).

Kun kokemusta kielellistää alkaa syntyä merkityksiä. Kokemusta sanoittaessa kokemus on jo mennyt, se on poissa eikä enää läsnä. Filosofi Jacques Derrida kuvaa läsnäolon poissaoloa sanalla jälki. Alkuperäinen kokemus on poissa eikä sitä pysty jäljittämään tai toistamaan, mutta siitä on jäänyt jälki. (Heimonen 2009, 280.) Kokemus elää ja asuu vielä kehossani sen jälkeen –kehossani on jälki liikkeestä ja muistissa jälki kokemuksesta. Joskus sen jäljittäminen kielelliseksi onnistuu, toisinaan se jää vain asumaan kehoon. Kokemusta, jota ei pystytä kielellistämään kutsutaan esipredikatiiviseksi kokemukseksi. Voidaan sanoa, että tanssin ja liikkeen kokemus kuuluvat esipredikatiiviselle alueelle, koska kokemusta ei voida katsoa läsnä olevaksi vaan se on jo mennyt. Sitä voidaan myös kuvata jälkien liikkeenä, ja kielen toistettavuuden kautta merkityksistä tulee sekä mahdollisia että mahdottomia. Heimonen kirjoittaa merkityksistä tanssin kaltaisina. Muutos on toistoa ja pysähtyminen on kuin harha, illuusio. Sanat ja kieli rakentavat omanlaisensa vastineen lihalliselle jäljelle, jonka merkityksiä kieli avaa tähän maailmaan. (Heimonen 2009, 280-281.)

*Tanssimisen kokemuksista jää jäljet lihaan, virittäytyminen liikkeeseen jättää muiston. Kieli rakentaa vastineen tavallaan. Vastine, sanat ovat jotain muuta kuin tunnot ja poltettu jälki lihassa. Sanat luovat oman verkoston, kieli pelaa omaa peliään, se viittaa eri merkitysyhteyksiin ja muodostaa täten omat yhteydet.*

(Heimonen 2009, 281)

Kirjoitan virittyneestä tilasta käsin, virittyneestä lihasta. Kokemusta kuvatessa löytyvät sanat hyvin usein liikkeen voimasta tulvivina. Välillä tuntuu kuin sanat asuisivat lihassa, ja kun hetken haen liikkeen kautta ne

löytyvät. Kun haen sanoja, tutkin samalla syvemmältä itsestäni merkityksiä. Tanssin sanallistaminen ei ole tavoitteeni. havaintoja, joita koen hetkessä. Palaan niihin tallenteisiin ja tutkin kehoni mahdollisuuksia ja mahdottomuutta. Makustelen kielen tekstuuria, nopeutta, rytmiä sekä väriä. Koen, että kokemuksesta kirjoittaminen, aikaan ja aikaan sidottuna, näkyy kielen muodossa ja rakenteessa. Teksti elää täällä ja tässä hetkessä, samalla kun kirjoitan ja koen liikkeen kautta kehollisuuttani.

### *Kokemus kehossa ja ruumiissa*

Keholla tarkoitan sitä osaa ruumiista, joka on tietoinen, jota voimme liikuttaa, jolla on muisti, joka havainnoi, joka voi kehittää taitoa ja jolla on kinesteettinen kyky. Ruumiilla puolestaan viittaan somaattiseen kokonaisuuteen, joka on riippumaton ajattelusta, tunteista ja tahdosta. Tämä luokittelun tapa tulee Husserlin saksankielisestä erottelusta körper-leib, jota myös Jaana Parviainen käyttää kirjassaan *Meduusan liike: mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa*, jossa hän käsittelee liikkeen ja kinestesien merkityksiä. (Parviainen 2006, 70.) Käytän tätä teosta tarkastellessani kehon tietoisuutta ja taitoa sekä sitä, miten kokemus rakentuu minussa ja miten havainnot kehossani asuvasta, minua liikuttavasta tiedosta, järjestyvät. Parviainen täsmentää tekstissään kehon tekniikoiden läsnäoloa, miten niiden avulla meillä on mahdollisuus monipuolistaa tietoisuutemme aluetta ja olla tietoisempi myös siitä, mikä on ollut piilossa. Toisin sanoen voimme kasvattaa “kehon aluetta ruumiissa” (Parviainen 2006, 70).

Emme pysty itse vaikuttamaan, miten ruumiimme toimii, se on siis kokemuksellisesti transsendentti, se toimii, halusimme tai emme, aina tietyllä tavalla. Kehoon ja sen kokemukseen me pystymme itse vaikuttamaan. (Parviainen 2006, 71.) Ruumiillani on anatomiset rajoitteet, ja vaikka kuinka kuvittelisin liikkeen selkärangattomana oliona, en koskaan kykene olemaan selkärangaton. Aistimellisen kokemuksen kautta voin kuitenkin kuvitella sen mahdolliseksi. Voin abstrahoida kehooni eläimen liiketilan perusuonteeseen,

joka tuottaa mielikuvan liikkumisesta selkärangattomana. Keho on se, josta me muodostamme kokemusta aistien avulla. Kokemus maailmasta syntyy vasta liikkeessä. Keho ei kerro mitään erityistä levossa, se avaa meille tietoa maailmasta vasta liikkeessä. Liikkuminen generoi uutta kokemusta sekä itsestä että muuttaa miten näemme maailman. Kokemus on aina erityinen eikä yhtä kokemusta pysty koskaan toistamaan samanlaisena. Kokemus on siis aina uniikki. (Parviainen 2006, 73-75.)

### *Kokemuksen jälki*

*Havainnot ja kokemukset ovat piirtyneet muistiin, ja niihin voi palata ainoastaan muistissa representaatioina. Jälki muotoutuu tietoisuuteen muistissa.*

(Heimonen 2009, 285)

Kun palaan kirjoittamaan liikkeestä ja sen kokemuksesta harjoitteen jälkeen, havainnot ovat enää vain muistissa olevia jälkiä. Ne ovat jälkiä niistä havainnoista, jotka ovat jotenkin siinä hetkessä ja vielä tässä toisessa, tässä kirjoittamisen hetkessä merkityksellisiä. En koskaan kirjoittaessani saavuta sitä samaa hetkeä, mutta hyväksyn sen, että muistin havainto on yhtä tärkeä kokemukseni kannalta. Kokemuksen jälki viittaa siis menneisyyteen, ja jos haluan muistella kokemusta, on se silloin muistini representaatio. Voin muistin kautta yrittää jäljittää kokemusta tai voin avata kokemusta kokemuksen jälkitilasta käsin. Kokemus resonoi minussa, kun alan kirjoittaa. Kuten jo aikaisemmin mainitsin, kirjoitan lihallisesta kokemuksesta lihallsuuden tilasta. Liike on virittänyt minut liikkumisen mahdollisuuteen, mutta myös kirjoittamisen potentiaaliin. Heimonen kuvaa kirjassaan kokemuksen jälkeä suhteessa nykyiseen kokemukseen. Kun kokemus on jälki, merkitsee se nykyisen kokemusta maailmasta tai itsestä poissaolevana. Jälki on menneisyyttä, joka ei koskaan edes ole ollut läsnäolevana. (Heimonen 2009, 284.)



*Kokemus maailmasta kirjoittautuu muistiin ja se on maailman representaatio. Muistijälki ei ole läsnä oleva maailma, se on representaatio. Merkitty on jälki, joka on jo merkitsijän asemassa. Merkitys on jälki, joka viittaa kokemukseen, joka on puolestaan jälki. Merkitys viittaa näin menneisyyteen. — — alkuperäinen kokemus on mahdoton, jäljen jäljitys on yksi mahdollisuus. — — Tanssimisen olemus kirkastuu, kun sanat koskettelevat jälkeä, joka on merkityksellinen tekstin maailmassa. Samalla tila tarjoutuu tanssille ei-tekstinä, tuntemattomana. Tanssiminen yllättää ei-tietämisellään.*  
(Heimonen 2009, 285)

Sanoissa asuu tietoa. Niissä asuu tietoa merkityksistä. Merkityksistä, joihin olen asettunut kehollisesti. Nämä merkitykset, jotka ovat syntyneet kokemuksista jättävät jälkiä. Kun jäljittää jälkiä, avautuu mahdollisuuksia. Mahdollisuuksia tiedostaa minua ja minussa syntyvää. Kirjoitan sanoja ja sanoilla kieltä, jotka antavat minulle potentiaalin syventää havaintojani itsestäni. Liikun maailmassa ja liike mahdollistaa sukeltamiseni kehoni tuottamaan maailmaan. Kirjoittaessani suhteutan sukeltamisen kokemustani tietoisuuteeni ja samalla havaitsen sen suhdetta aiemmin kokemaani. Kehon kautta kokemani liike valuu tekstiin.

## MIELIKUVIEN MAISEMISSA

*Ilma tuntuu toiselta, vieraalta, se tuntuu kelluvan. Minä kellun. Meren ääri viivat sumentuvat taivaaksi, rajat tuntevat elävän ilman selkeyttä. Haluan elää tätä hetkeä uudelleen ja uudelleen. Jokin sisälläni hiljenee. Tyhjenen hetkeksi. Haistan suolan. Tältä se tuntuu, olla toisessa tilassa, ei tiloissa tai toisissa maailmoissa, vaan kokea itseään ja kehoaan jotenkin toista kautta. Aivan kuin hetkeksi katsoisin maailmaa sekä itseni sisältä, että ulkoa. Se opittu, että tuttu järjestäytyy siinä hetkessä uudelleen.*

(Broas oma päiväkirja 2017)

Tässä kappaleessa liikun kokemuksen luomassa kielessä. Liikun kokemuksen sanoissa ja lauseissa, viipyilen, palaan hetkeen, joka oli merkityksellinen viikko sitten tai eilen. Käsittelen tässä myös sitä kieltä, joka synnytti näitä kokemuksia. Kun aloin kirjoittamaan, alkuun en osannut syventyä kokemuksen kaikuun, kaikuun siitä hetkestä, vaan jäin kiinni kysymyksiin. Kysymyksiin mistä kirjoitan, miten kirjoitan kokemuksesta jälkeinpäin? Miten palaan hetkeen, joka on muistissa, muistissa ollut jälki kokemuksesta? Kuvaanko hetkeä ulkoa käsin ja miten sen hetken irrallisuus muuttuu kieleksi? Kirjoittaessa aloin ymmärtää, kuinka aiemmat kokemukset ovat yhä minussa. Kokemus asuu vielä minussa ja kun tartun siihen, kirjoitan siitä tilasta käsin, joka asuu vielä kehossani ja siten järjestäytyy sanoiksi. Joskus kokemus liikkeestä vei minut johonkin toiseen hetkeen ja aikaan. Se synnytti muistumia aiemmilta aamutunneilta ja muistumia muista kehon tekniikoista: häntä-pää -yhteys release-tunneilta, hetkiä Alexander-tunneilta, joissa näkymä saa saapua katseeseen, hetkiä Feldenkrais-tunneilta, joissa kehon sisätilan tuntemus on ollut voimakas ja saanut kehon täyttymään.

Ilma kohottaa luita ja lihaksia. Ilma nostattaa. Kelluttaa minua. Ilma kainaloni alla, ilma polvitaiveessani, ilma niskassani, ilma nenäni alla. Ehdotus tuntuu hyvin anatomiselta. Tunnen kehoni rakenteen, luurangon, joka vaivattomasti löytää uusia väyliä, reittejä minne asettaa itsensä. Kehossani on rauha. Ympärilläni ei ole seiniä, ei kattoa, eikä lattiaa jalkojeni

alla. Olen pilven päällä. Samalla kun kehoni suuntaa itse itseään tilassa ulottuen kaikkiin mahdollisiin suuntiin, tartun siihen. Tunnen kuin olisin kaksi yhdessä. Käteni tarttuvat lihaani, mutta tunnen vahvemmin kosketuksen ihollani kuin koskettamisen kädelläni. Tunnen irrallisuuden, aistin muistumia toisen kosketuksesta, tunnen miltä tuntuu koskettaa, mitä on tuntea. Ajatus pudottamisesta ylöspäin tuntuu nostattavalle. Keho kohoo työstä, vastustan oletusta vajoamisesta. Haen tuntemusta gravitaation nopeudesta ja kokeilen, miten liikun, jos kehoni vastustaa gravitaatiota, mitä se on muualla kehossani. Olen kevyt, välillä pudotan, mutta en pudota alaspäin. Olen pudottavanani, mutta vaihdan suuntaa. Käänän kenttää, suuntaa, maailmaa.

Muutokset ovat pieniä, hetkiä, muutoksen alkuja, edellinen tila hallitsee vielä kehoani. Kaikki kelluu, havainto saa aikaan muutoksen, läsnäolo, ainutlaatuisuus, hetken ainutlaatuisuus. Jokainen liike tuntuu yhtä merkitykselliseltä, oli se sitten iso tai pieni. Se mihin suuntaan kehoni menee, mikä ruumiinosa vie, on kehon päätös, en valitse tai ainakin yritän olla valitsematta. Välillä ikään kuin säpsähdän ja löydän itseni taas samasta paikasta. Jälleen olen täällä. Jälleen olen ojennellut itseäni siihen malliin, että oikea käteni on jossain ensimmäisen ja viidennen välissä ja se on mennyt sinne alakautta ja polveni johtaa minua oikealle ja samalla kierrän vastasuuntaan. Ilman tekemättä sitä, yritän pyristellä sitä pois, pyristellä pois sitä tuttua minua, niitä valintoja ja suuntia jotka valitsen ensin. Yritän vapautua, irtautua ajattelusta, mielen päätöksistä ja antautua ympäristölle, sen vaikutuksille. Ympyröiden alkuja, niskassa, pää painaa. Selkäranka kelluttaa päätä, monta suuntaa, se tuntuu suurelta, laajenevan tilaan ilmapallon lailla. Nopeus ei ole työtä, nopeus on antautumista, irti päästämistä, luopumista. Luopumista liikkeen kontrollista, on ohjattava suunta, on valinta. Nopeus syntyy, kun jonkin antaa mennä ja kulkea. Makaan lattialla, hengästyneenä, keho lämpimänä, täytenä. Tuntuu kuin liimautuisin lattiaan, leviän liimautuen lattiaan. Olen kiinni. Mietin, miten pääsen tästä pois, irti. Miten paljon työtä se vaatii. Vajoan syvemmälle lattiaan.

Jokin koskettaa kevyesti ihoani, paidan kangas sivelee ihoni pintaa, sulattaa ja pehmentää. Voi. Sulanut voi keittiön pöydällä, johon tekee mieli työntää sormet kevyesti ja tuntea sen lämpö ja pehmeys. Jokainen osa kehostani sulaa tämän voin lailla ja nauttii siitä. Minä nautin. “Tasty”, jokin maistuu hyvälle, liike maistuu hyvälle, sillä on maku, iholla on sulavan marengin maku. Sulava, maistuva tunne liikkuu kehoni sisällä, se pehmenee sekä ulkoa että sisältä. Pienet kivet painavat rintakehäni, ensin vähän, sitten vähän enemmän. Pienet kivet ja kevyt kosketus painavat rintakehää valumaan alaspäin. Kun rintakehä vajoaa alas, kaikki muu kehossani tuntuu elävän kelluvana, sulana massana.

Jalka hännän jatkeena. Sisälläni asuu käärme, joka luo nahkaansa uudelleen. Tunnustelen erilaisia pintoja. Tutkin suomuista nahkaani. Kiemurtelen, kaikki mutkat ovat mahdollisia. Voin olla suora, mutta liikkeessäni on elämää, käärmeen elämää. Kiepun hiekan päällä jättäen mutkaisen jäljen sen pintaan. Pintaan, joka varisee. Tasainen liike, jatkuva liike, koko kehoni on yhtä käärmettä. Se on luutonta liikettä, joka mutkittelee kehossani. Minulla ei ole ruumiinosia erikseen vaan ne ovat kaikua selkärangan käärmeisyydestä. Selkäranka merilevänä meressä. Käärmeenä minulla oli mieli ja valintojen suunta, mahdollisuus ja mahdottomuus. Merilevänä olen elävä suhteessa minua liikuttavaan veden virtaan, olen riippuvainen toisen liikkeestä, olen riippumaton omasta halustani. Elän toisen liikuttavana vapaana ja virtaavana.

Oma gruuvi, miltä tuntuu rennosti gruuvailla? Olen sisällä liikkeeni rytmissä. Minulla ei ole tarvetta olla mitään. Voin laskeutua liikkeelle. Matkustan liikkumisen synnyttämän rentouden kanssa. Tarkastelen lantioni liikettä. Se on kuin laatikkoa liikuttaisi. Jäykkää— käännyn aina samassa suhteessa. Palikka, legot ja dumblot lapsuudesta. Ei ole mahdollisuuksia. Lantiollani ei ole vapautta. Se on kiinni, suljettu muuttuvalta liikkeeltä. Kun sallin vapauden, vapautan lantiolleni suuntia. Olen monessa paikassa samaan

aikaan. Häntäluuni menee vasemmalle, istuinluuni alas oikealla. Olen suuntautuneena tilaan, mahdottomasti. Kun ajattelen liikkeen haastetta, niin koko muu kehoni elää siinä mukana ja resonoi tämän mahdottoman ajatuksen päällä. Joitain viivoja kulkee kehossani. Suuntia, mittoja lantioni sisällä. Tuntuu hyvälle venyttää kehoani, siirtää venytys paikasta toiseen, hakea etäisyyksiä ja kasvaa. Kasvattaa, kiristyy. Kiristää ihoa. Yleensä niin epämukavaa, mutta tänään se mitä koko keho tarvitsee, haluaa, himoitsee, on kuin aamuinen haukotus.

Painava ruumis, painuva ruumis valuu lattialle. Järistyksen siemen liikuttaa hiljaa. Niin hiljaa, että vain ruumiini sen kokee. Liikkeen avautumassa lantiosta, liikuttuvan raajoihin. Se levittäytyy käsiin ja jalkoihin. Liike sykkii ja juoksee sisälläni. Juoksevien jalkojen askeleet kaikuvat ympäri kehoani. Ruumiini haluaa vajota, mutta kehoni haluaa liikkua. Elää liikkumisen vapaudessa. Herkät, tunnustelevat käteni koskettavat ilmaa. Lapaluuni sulavat kehooni. Hyväilevät ihoni alla tuntuva kosketusta. Tila sisälläni kutistuu. Kutistun yhteen suuntaan, mutta levittäydyn yhä syvemmälle. Kasvatan juurakkoa. Levittäydyn jalkojeni alla. Suuntaudun joka puolelle. Laajenen kuin ilmalla täyttyvä pallo. Hitaasti, tasaisesti, joka puolelta identtisesti. Pienet putoilevat luut käsissäni kelluvat kukin omiin suuntiinsa. Mustan kankaan päälle putoaa kevyesti hidastuen näitä pieniä hienoja valkoisia lastuja. Haluan sulkea silmäni ja pudota mielikuvan maisemaan. Pudottautua näkemään syvemmälle. Sisälle itseeni. Ilmaa kantapäiden alla, relevé, muu keho kelluu, etsien tilaa, nähden tilaa. Nähden tilaa kehoni sisällä ja ulkona. Olla olematta paikallaan. Vertailla, rinnastaa, mittailla tuntemuksia sisällä. Jokin kutkuttelee sisältä ja yritän tarttua siihen, koskettaa sitä ja siirtää sitä paikasta toiseen. Siirrän sisälläni olevaa, sisältäni hierovaa muutosta joka puolelle. Hieron jokaisen kolon, nivelen, lihaksen, joita minulla on kehossani. Liikun jossain nautinnon, lihaa hierovan ja venyttävän aistimuksen, alueella. Vapautua halulle, liikkua mukavasti. Lepään liikkeessä. Käännän koko käsivarteni sisään, pudotan rintalastani sisään, väännän, valutan vielä enemmän. Kosteasta rätistä puristuu vielä yksi pisara, ja vielä

yksi, ehkä vielä ihan pieni pisara voi valua ulos. Ryppyinen, vääntynyt rusina, jonka pinta suomuilee. Vapautunut käsivarteni leijailee onnellisena, tyhjänä, kevyenä. Se on kuin köysi, joka jatkuu koko matkan vasemmalta oikealle, ja jos jokin liikkuu jossain kohtaa köyttä, se kaikuu kaikkialle. “Bounce”, joustavat polveni suuntautuvat vuorotellen ylös ja alas. Hypin hallitusti. Letkeän kimmoisasti pudotan ja kohottaaudun. Pudotan kaikkialta kehostani.

### *Mitä Gagan kieli synnyttää minussa?*

Gaga-tekniikassa mielikuvat ohjaavat minua kokemaan liikkeen eri rekistereitä. Mielikuvat synnyttävät minussa erilaisia impulsseja. Ne ovat ärsykeitä, joita seuraamalla luon kokemusavaruuttani. Mielikuvat voivat viedä minua muistoihin ja voin luoda assosiaatioita. Mielikuvat voivat myös virittää minua herkistymään liikkeelle. Se, miten virittäydyn tai uppoudun mielikuviin, on toisinaan helpompaa ja välillä taas raskaampaa. Ajatukseni saattavat laukata jossain muualla eikä vajoaminen kehon kokemuksien maisemaan maistu yhtään mielekkäälle. Mielikuvat herättelevät eri kenttiä minussa. Ne avaavat erilaisia rekistereitä, joissa hahmotan toimintaani. Osa toimintaa ohjaavista mielikuvista ehdottaa objektikehon kanssa työskentelyä, osa on persoonan suhdetta maailmaan sekä itseensä, osa on laadun määreitä ja osa puolestaan kohdistuu tanssijan etiikkaan. Tässä kappaleessa haluan tarkastella, millaiset kielelliset kuvat ohjaavat minua eri maisemiin. Avaan joitain kielellisiä ohjeita ja niiden synnyttämiä kokemusmaailmoja tässä, ja liitteisiin olen koonnut listan harjoitteissa käytetyistä mielikuvista. (Liite 1)

Voin tarkastella kehoani kokemuksesta käsin ja voin tarkastella sitä objektikehona. Kieli, joka herättää minut aistimaan kehoni sisätilaa synnyttää kokemuksia sisältäpäin. Tällaisiin tuntemuksiin minua ohjasi ohjeet esimerkiksi “travelling balls and travelling movement in the body”, “pull the bones out of your soft flesh”, “move your hands from your heart”, “massage the body from inside”, “caress the flesh”, “stretch the bones away from each other”, “sink into your clothes”, “trace your body”, “move in honey”, “caress

your shoulders to your ribs”, “let your bones on your fingers to fall”. Lista voisi jatkua vielä, mutta nämä mielikuvat nousivat itselleni vahvasti muistista. Voin sukeltaa kehoni sisäiseen maisemaan ja aistia sen sisäisyyttä objektikehon mielikuvan kautta. Liikun hunajassa ja olen täyttynyt hunajasta. Hitaasti valuva paksu hunaja pudottautuu puolelta toiselle. Se pehmentää minua sisältä. Se hidastaa minua. Hunaja tihkuu ihoni pinnalta ja valuu kohti lattiaa. Se valuu pitkin ihoni pintaa, painaen minut lattiaan ja sen alle. Olen sulana ja valuvana. Pehmeänä ja tahmaisena olentona liikun tässä.

Mielikuva voi synnyttää minussa kehotilan, joka on aluksi olemassa minulle objektiivisena kokemuksena. Kun työstät objektikehoa, voi se synnyttää minussa subjektiivisen kokemuksen. Tällaiseen kokemusavaruuteen minua kuljetti esimerkiksi ohjeistus “throw your flesh”. Aluksi olen kiinni fyysisessä kehoni olemuksessa, mutta voin antaa mielikuvan kuljettaa minut kohti subjektiivista kokemisen tilaa.

*Ravistelen kehoani päästäkseni eroon jostain. Luopuakseni ja vapautuakseni jostain, joka ei ole tarpeellinen tässä ja nyt. Levittäydyn samalla, laajennun ja kasvan. Tunnen olevani räsynukke, jonka raajoja vedellään naruista ja pudotellaan vuorotellen. Se sätkynukke siellä mökillä, vanhan puhelimen luurissa roikkuva vihreä hattuinen lelu, jonka raajoja ja huoletonta kulkua ihmeteltiin. Olen kuin tämä luuton ja liikkumisessaan leikkisä, tahdoton sätkynukke. Liikun vain, kun naruistani vedellään.*

(Broas oma päiväkirja 2017)

Jos harjoitus tuottaa jonkun mielikuvan välittömästi, mitä se synnyttää minussa? Synnyttääkö se tunteen kokemuksen? Liikemielikuvat menevät suoraan minuuteen. Milloin Gagan kieli ehdottaa persoonassa olemista? Esimerkiksi ohjeet “find your groove”, “dance your dance of today”, “be silly”, “feel the pleasure of movement”, “sing a song with your shoulder blades” ja “happy feet” ohjasivat minua tähän suuntaan. Voin tanssia minun tanssiani. Olen kiinni minun tunteissani; ilossa, nautinnossa, vapaudessa, leikkisyydessä. Minä tanssin ja koen liikettä. Minulla on mahdollisuus myös kehollistua monen kokemuksen maailmoihin. Voin ilmentää monia

olemassaolon muotoja. Voin liikuttaa selkärankaani kuin se olisi käärme, mutta minuun voi inkarnoitua käärme ja silloin voin herkistyä aistimaan maailmaa monella tasolla. Sukellan syvemmälle kokemuksen luomaan kenttään ja voin kadota kokemuksen sisälle.

Mielikuvien kieli voi myös viitata tanssijan etiikkaan. Mitkä ohjeet käsittelevät sitä, mitä minulta tanssijana vaaditaan? “Enjoy the pain”, “enjoy the burning sensation”, “be smaller”, “be bigger”, “be available”, “be ready to snap”, “connect to the form”, tällainen kieli ohjasi minua olemaan suhteessa liikkumisen potentiaaliin. Minun tulee jaksaa vielä pidempään, olla vielä vähän nopeampi, olla tietoinen liikkeen muodosta sekä antaa liikkeen yllättää minut. Polttava tunne lihaksissani. Keveys muuttuu painavaksi. Tunnen, kuinka liikkeeni hidastuu, se pienenee ja minulle syntyy halu tehdä muutos. Haluan suoristaa jalkani ja nousta kyykystä. “Enjoy the burning sensation” – pyrin luomaan tunteen nautinnosta, jotta jaksaisin vielä hetken.

Kieli voi ohjata minua myös suhteessa tilaan. Se voi ohjata minua hahmottamaan kehoani suhteessa tilaan. Kieli voi aktivoida minua havainnoimaan tilaa, suuntia sekä järjestäytymään suhteessa havaintoon mitä on tilassa tai millainen tila on. Voin kadottaa suuntia, voin laajentua, voin olla suuntautuneena eteen ja taakse. Ohjeet, jotka herkistivät minua tilallisuuteen, olivat esimerkiksi “no ceilings, no floor, no walls” “let yourself be shaped by gravity”, “pour your weight from side to side”, “cut the air”, “move your body parts closer and further away”, “opening and closing of your hands”, “fold and unfold”, “push away the floor with your feet” ja “push the walls away”.

*Milloin viimeksi muistin jälki on ollut näin elävä ja näin tässä? Voin palata tilaan, hetken tunteeseen, voin melkein kertoa mihin suuntaan tilassa liikuin siinä hetkessä, joka jo nyt on mennyt, se on kaukana ja poissa. Tuntuu, että olen mahdottomasti tässä. Olen olemassa kaikkialle suuntautuneena oliona, jonka silmät eivät rajoitu kahteen eikä näkeminen rajoitu silmiin. Voin katsoa sisälleni, voin katsoa ulos sekä taakseni. Voin tuntea ilman värisevän ihollani. Voin tuntea,*



*kuinka ihoni läpi kulkeva ilma menee jokaisen pienen ihohuokosen kautta solujeni sisään.*

(Broas oma päiväkirja 2017)

Harjoitteet voivat aktivoida eri aisteja, myös proprioseptisiä, ne voivat herätellä minua avaamaan kehoni tilaa, olemisen ulottuvuuksia sekä tanssiteknisen osaamisen aluetta. Työskentelen harjoitteissa useimmiten yksin ja ilman peileistä saatua visuaalista informaatiota. Liikun erilaisten maisemien ja toimijuuksien alueella. Voin sukeltaa näihin maisemiin ja voin löytää erilaisia ruumiillistumia. Joskus uppoutuminen on vaivatonta ja kokemukset voimakkaita. Voin tuntea, kuinka liikkeessä olen vapaa, isompi, enemmän auki, rohkeampi, herkempi, voimakkaampi ja hauraampi. Välillä virittäytyminen ei vie minua niin syvälle ja olen kiinni vain tekemisen pinnassa, silloin ajatukseni harhailevat ja kokemukset tuntuvat olevan hetkellisiä, enkä ehdi tarttua niihin.

## LOPUKSI

Matkani lähestyy loppua. Olen saanut kirjoittaa vapautuneesta tilasta käsin, jossa tunnen olevani täysi, avoin ja vapaa. Voin tuntea, kuinka kehoni avautuu irtonaisena ja liike tuntuu kehossani miellyttävälle. Olen nautiskellut tutkiessani suuntia, laatuja, nopeutta ja rytmiä. Olen saanut elää hetken huolettomasti ja haluni liikkua on kasvanut. Haluni uida liikkeessä on vahvistunut. Olen saanut kirjoittaa auringon lämmössä lihallista kieltä, joka on syntynyt syvällä kehossani. Välillä minusta on tuntunut, että sanat ovat lennelleet näytölle, tulvineet syvältä ulos. Ne ovat syntyneet virittyneestä kehoni tilasta käsin ja saaneet muodon kielestä. Haastavinta on ollut kirjoittaa rehellisesti siitä, mitä tunnen. Aina en ole löytänyt sanoja ja olen tuskaillut sen tunteen kanssa.

Olen tässä kirjoituksessa käsitellyt kehon kokemusta, ruumista, kehoa, kinestesiasia, tietoisuutta liikkeestä ja olen peilannut niitä omaan kokemukseeni Gagasta. Kehoni avautui erilaisiin kokemusmaailmoihin ja sain tutkia kehossani asuvaa moninaisuutta. Tutkimisen myötä olen syventänyt olemisen identiteettiäni. Minulla on mahdollisuus ruumiillistua moneksi olemisen muodoksi. Minuus ja identiteettiäni elävät suhteessa maailmaan, joka avautuu monenlaisiksi kokemusavaruuksiksi. Kirjoittamisen ja Gagaa syventymisen kautta, olen laajentanut tanssijaidentiteettiäni ja vahvistanut potentiaalia, moninaisuutta. Harjoitukset veivät minut moninaisen kokemisen ulottuvuuksiin ja mahdollistivat liikkeessä asumisen. Kirjoittaminen avaa tilan pohtia tätä asiaa ja olemisen avaruutta.

Lähdin matkalle löytääkseni enemmän mahdollisuuksia liikkeestäni ja kehostani. Halusin vapauttaa kehoni ja päästä lähemmäs heterogeenista kehoa. Löysin tilaa, potentiaalia, avauksia, mutta myös loputonta olemista mahdollisuuksien maailmassa. Kirjoittaminen on tuntunut hyvälle ja vaikka se on ollut haastavaa, voin nähdä, kuinka liikkeen kokemus on heijastunut

kirjoittamiseeni ja voin palata lukemaan kokemuksen muistijälkiä kirjoituksessani. Olen löytänyt enemmän vapautta ja olen oppinut myös luopumaan. Minulla on vielä tiettyjä tapoja ja mieltymyksiä siitä, miten liikun ja mikä kiinnostaa. Niitä on tullut ehkä myös lisää, osa niistä on vahvistunut ja osa kadonnut melkein kokonaan. Voin tuntea, kuinka Gagassa usein käytetystä kellumisen tilasta on tullut minulle vakiotila – siitä on tullut minulle yksi tavoistani. Se on nyt se tila, johon nojaudun ja johon uppoudun ensimmäisenä, kun aloitan liikkumisen. Haluan tiivistää kokemukseni lainaukseen päiväkirjastani.

*Liike on ihanaa. Olen täynnä liikettä. Olen täynnä, valmiina, auki, rentona, joustavana. En kaadu muutoksesta, vaan jouston. Voin antaa jonkin tulla ja muokata minua, ilman, että hajoaisin palasiksi. Oleskelen jatkuvassa virtauksessa. Asun liikkeessä ja liike asuu minussa.*

(Broas oma päiväkirja 2017)

## LÄHDELUETTELO

Cvejic, Bojana. 2012. *Public Sphere by Performance*. Berlin: b\_books.

“Gagapeople” <http://gagapeople.com/english/> (15.3.2017)

Galili, Deborah Friedes. 2015. “Gaga: Moving beyond Technique with Ohad Naharin in the Twenty-First Century.” *Dance Chronicle* 38:3, 360-392.

Klemola, Timo. 2004. *Taidon filosofia - filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press.

Parviainen, Jaana. 2006. *Meduusan liike: mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa*. Helsinki: Gaudeamus.

Peeters, Jeroen. 2014. *Through the back: situating vision between moving bodies*. Helsinki: Theatre Academy of the University of the Arts Helsinki.

Sheets-Johnstone, Maxine. 1999. *The primacy of movement*. Amsterdam: John Benjamin.

## LIITTEET

Liite 1: Harjoituksissa käytettyjä mielikuvia koottuna:

“travelling balls and travelling movement in the body”

“pull the bones out of your soft flesh,”

“move your hands from your heart”,

“massage the body from inside”,

“caress the flesh”,

“stretch the bones away from each other”,

“sink into your clothes”

“trace your body”,

“move in honey”,

“caress your shoulders to your ribs”,

“let your bones on your fingers to fall”

“quaking” and “shaking,”

“robes in the arms”

“grab and let go”

“yawning sensation”

“move through thick flesh”

“earth quake inside of the pelvis”

“visualise different coloured circles in space, drive on those circles, surf on them, be on their rollercoaster”

“grabbing the bones”

“wind moving you”

“tornado going through”

“small rocks in the chest, pelvis, knees...”

“seaweed spine”

“spaghetti in boiling water”

“iron the air”

“cover your bones with the flesh”

“air underneath your feet”

“having a tail”

“snake of the spine”

“beginnings of circles”

“seed of a quake”

“taste something good taste in your mouth”

“silly dance”

“piece of cake”

“finding the groove”

“dance your dance of today”

“happy feet”

“be silly”

“feel the pleasure”

“hug a big tree”

“having a cold shower”

“singing a song with your shoulder blades, sitting bones, feet, fingers”

“crawl like an animal”

“find your groove”

“dance your dance of today”

“be silly”

“feel the pleasure of movement”

“enjoy the pain”

“enjoy the burning sensation”

“available” and “ready to snap”

“letting go”

“be smaller, be bigger”

“be lazy”

“surprise yourself”

“turning your shoulders in and out”

“connect to the form”

“no ceilings, no floor, no walls”

“let yourself be shaped by gravity”

“pour your weight from side to side”

“cut the air”

“move your body parts closer and further away”

“opening and closing of your hands”

“fold and unfold”

“push away the floor with your feet”

“push the walls away”

“measure the distances between your shoulders and hips, between the ribs,  
between the chest and the ribs”

“massage your feet on the floor”

“throw your body”

“throw your flesh”

“moving bones inside you”