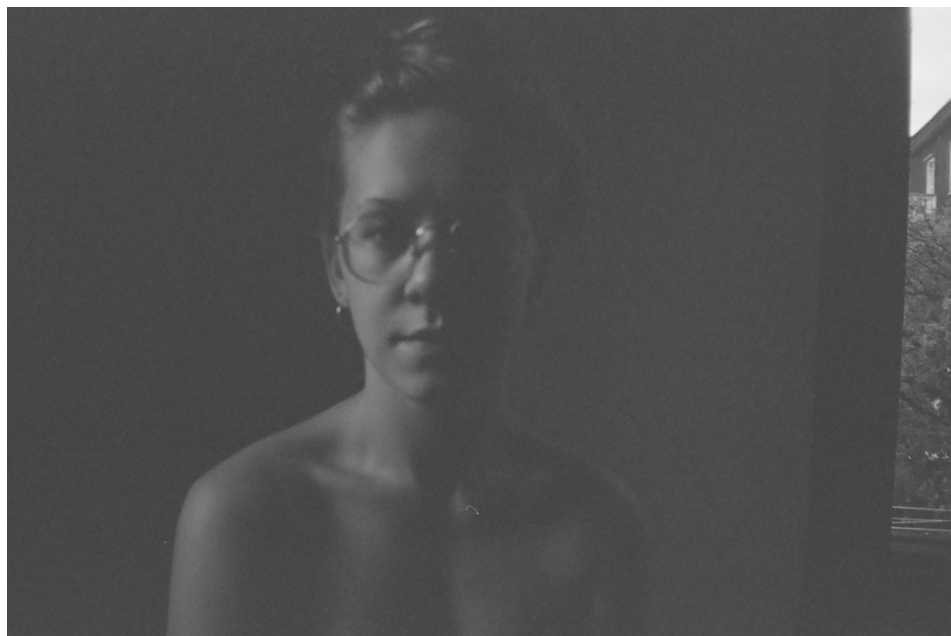


# Kirjoittamisesta ja kehon harjoittamisesta

KRISTA-JULIA ARPPO



Kuva: Panu Isoaho

TANSSIJANTAITEEN MAISTERIOHJELMA

# Kirjoittamisesta ja kehon harjoittamisesta

KRISTA-JULIA ARPPO



TIIVISTELMÄ

Päiväys:

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| TEKIJÄ<br>Krista-Julia Edith Arppo  |  | KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA<br>Tanssijantaiteen maisteriohjelma                                      |  |
| KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI<br>Kirjoittamisesta ja kehon harjoittamisesta   |  | KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET)<br>56 s.  |  |
| TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI<br>Kosto I-IX, kor. Elina Pirinen, visuaalinen konsepti Elina Pirinen ja Heidi Vääänen, ensi-ilta 19.1.2017, Teatterikorkeakoulu, Helsinki.<br>Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input checked="" type="checkbox"/><br>Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/>  |  |  |  |
| Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa.<br>Lupa on ajallisesti rajoittamaton.   | Kyllä <input checked="" type="checkbox"/><br>Ei <input type="checkbox"/> | Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa.<br>Lupa on ajallisesti rajoittamaton. | Kyllä <input checked="" type="checkbox"/><br>Ei <input type="checkbox"/> |
| <p>Opinnäytetyössäni tarkastelen tanssijuuden vaikutusta kielellisyyteeni. Opinnäytetyöni kirjoitusprosessin lähtökohdana on ollut nauttia kirjoittamisesta sekä ymmärtää kirjoittamisen merkitystä minulle. Työni aiheet ovat syntyneet käsin kirjoittamieni runojen kautta. Runoissani nostan esille kodin, häpeän, kivun sekä surun. Runot ovat toimineet ajatusteni esiintulopaikkana ja ovat avanneet minulle maisemia, joita olen pohtinut työssäni. Tekstin tuottamisen menetelmänä runojen lisäksi olen käyttänyt tajunnanvirtatekniikka. Käsittelimäni teemat muodostavat laajan kokonaisuuden sisäisestä ja subjektiivisesta runollisesta todellisuudestani. Samaan aikaan ne liittyvät toisiinsa, samoin kuin hyvin erilaiset ruumiinosat liittyvät erottamattomasti yhteen kokonaiseen kehoon, muodostaen ajatusteni kudelman. Kutsun lukijani matkalle seuraamaan tajuntani virtaa – sekä tanssijana, että kirjoittajana – ruumiin ja sanojen kohtauspaikassa.</p> <p>Aloitan työni esittelemällä lukijalle runollisen kieleni. Opinnäytetyössäni johdattelen lukijaa runojen avulla eteenpäin. Aluksi avaan kodin merkitystä minulle – sieltä ajatukseni polveilevat käyttämäni kieleen ja siihen, kuinka tilat vaikuttavat siihen. Kirjoitan siitä, kuinka ja mitä kotonani kirjoitan. Pohdin kirjoittamisen ja tanssin suhdetta ja kerron mikä sai minut kirjoittamaan. Avaan opinnäytetyössäni omakohtaisia kokemuksiani kirjoittamisesta ja tanssista.</p> <p>Runon avulla tarkastelen ruumiissani asustavaa häpeää ja sitä, miten se minussa ilmenee. Häpeän kautta ajatukseni polveilevat vapauden käsitteeseen. Pohdin vapautta lempeästä näkökulmasta suhteessa kehon harjoittamisen historiaani. Vapaus herättää minut ajattelemaan rajojani jotka näyttäytyvät kivun kokemuksessa. Kuljetan lukijan runolla kohti kipua ja annan hetken kivulle. Pohdin, millaista on hyvä ja huono kipu ja miksi minua sattuu. Kivun vastapainoksi olen halunnut ajatella itsestäni huolehtimista, kuinka se tulee minulle näkyväksi harjoittelussa ja hengittämisessä.</p> <p>Viimeiseen osioon johdattelen lukijan jälleen runon avulla. Runo avaa minulle surun ja itkun maiseman. Pohdin surun ruumiillisuutta ja katseen alle asettumista. Avaan ajatuksiani tärkeistä esiintyjän työkaluista. Opinnäytetyöni läpileikkaava tyyli on runollinen ja sen rakenne tajunnanvirran kaltainen. Luova kirjoittaminen on tärkeä osa tanssijuuttani, joten koen luonnolliseksi lähestyä opinnäytetyötäni runollisin keinoin. Kirjoittamaan minua ovat inspiroineet Virginia Woolf teoksellaan <i>Oma huone (1928/1980)</i> ja Hélène Cixous teoksellaan <i>Medusan nauru ja muita ironisia kirjoituksia (1975/2013)</i>.</p> |  |  |  |
| ASIASANAT<br>tajunnanvirta, luova kirjoittaminen, tanssijuus, keho, ruumis, runous, vapaus, kipu, tunteet   |  |  |  |



# SISÄLLYSLUETTELO

---

|                   |    |
|-------------------|----|
| ALUKSI            | 9  |
| <i>Alkusanat</i>  | 9  |
| <i>Runo: Aamu</i> | 9  |
| <i>Johdanto</i>   | 11 |
| <i>Käsitteitä</i> | 12 |

---

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| TODELLISUUDESTA JA YMPÄRISTÖSTÄ     | 13 |
| <i>Runo: Oma huoneeni</i>           | 13 |
| <i>Kodista ja sen merkityksestä</i> | 15 |
| <i>Ympäristöstä ja ajattelusta</i>  | 18 |

---

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| KIRJOITTAMISESTA JA TANSSIMISESTA | 21 |
| <i>Tanssitan kynää paperilla</i>  | 21 |

---

|                           |    |
|---------------------------|----|
| RUUMIISTA JA HÄPEÄSTÄ     | 25 |
| <i>Runo: Kohti häpeää</i> | 26 |

---

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| VAPAUDESTA, HARJOITTELUSTA JA KIVUSTA | 31 |
| <i>Vapaudesta</i>                     | 31 |
| <i>Harjoittelusta</i>                 | 32 |
| <i>Runo: Kohti rajoja</i>             | 37 |
| <i>Kivusta</i>                        | 38 |

---

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| HUOLEHTIMISESTA JA HENGITTÄMISESTÄ | 42 |
| <i>Huolehtimisesta</i>             | 42 |
| <i>Hengittämisestä</i>             | 43 |

---

|   |    |
|---|----|
| ITKUSTA JA SURUSTA                                | 46 |
| <i>Runo: Kuinka ruumis itkee</i>                  | 46 |
| <i>Tunteet ja mielikuvat osana taiteilijuutta</i> | 50 |

---

|                        |    |
|------------------------|----|
| LOPUKSI                | 53 |
| <i>Runo: Uusi aamu</i> | 54 |

---

|                   |    |
|-------------------|----|
| KIITOS SINULLE... | 55 |
| <i>LÄHTEET</i>    | 56 |





## ALUKSI

### *Alkusanat*

Aloitän opinnäytetyöni runolla nimeltä Aamu. Runollinen kieli on merkittävässä osassa kirjoittamistani ja tapaan ajatella. Kirjallinen työni sisältää kuusi kirjoittamaani runoa, joita hyödynnän työssäni. Olen merkinnyt runot päivämäärillä.

### *Runo: Aamu*

*Haluan kertoa teille jotain. Aamuisin minä tanssin ja kirjoitan.*

*Tanssin kaduilla, nostan käteni vartaloni,*

*lihaisan ruumiini ympärille,*

*ylös saakka ja liikutan käsiäni.*

*Mielikuvittelen.*

*Kosketan taivasta käsilläni, niin helppoa se on.*

*Mielikuvittelen.*

*Kuvittelen,*

*kuvittelen että,*

*olen vettä,*

*annan selkärankani aaltoilla, annan käsieni vaikuttua siitä.*

*Tämä on minun yksi lukemattomista tansseistani.*

*Olen vapaa. Tai niin minä ainakin kuvittelen.*

*Mielikuvituksissani olen vapaa ja tällä kadulla tanssiminen tuo minut yhden (tanssi)askelen lähemmäksi mielikuvitustani, mielikuvitukseni paikkaa.*

*Tämä askel tuo minut lähemmäksi vapautta.*

*Näin minä kuvittelen tanssivani. (Oma runo 13.10.2017)*

Kirjallinen opinnäytetyöni on kirjoitus kirjoittamisesta, sen liikkeestä, ruumiinrunoudesta, ajatusten tanssista sekä erilaisista ruumiillisuuksista, että paikoista käsin, (jaloin, silmin, korvin ja sormin) maailman hahmottamisesta.

Haluan kirjoittaa itseni vapaaksi ajatuksista, jotka kieltävät minua kirjoittamasta sekä ymmärtää asioita, jotka estävät minua. Kirjoitan minusta, sinusta, hänestä. Kirjoitan totuuksia ja taruja. Mielikuvittelen ja paljastan, piilotan sekä paljastun ja peittelen.

*Kirjoittaessani keskustelen omien kokemuksieni kanssa, elettyjen ja koettujen. Minä kirjoitan.*

*Löydän aiheita, jotka kiinnostavat minua. Puran ne sanojen maailmaan ja esittelen niitä eri tavoin, vaikkapa runouden keinoin. Kirjoittamisen luovassa prosessissa minulla on keskiössä ymmärtää omaa kieltä(ni). Haluan ymmärtää mikä on tämä lihas suussani, joka kuolaa, kuivuu, maistaa, neuvottelee, rentoutuu ja jännittyy,*

*lipaisee*

*ennen kuin tipahtaa.*

*Kirjoitan tanssijan ruumiin vaikutuksista käsin – jaloin, silmin, korvin ja sormin. Kuinka nuo spiraalit, ponnistukset ja suunnat ovat vaikuttaneet siihen, miten kieltäni nyt käytän, (mille puolueelle sen nyt myös näytän).*

*Enkä halua kenenkään kieltävän vapautta kieleeni, ruumiiseeni ja ruumiinkieleeni.*

*Aion nauttia sanoista, joita joudun ajattelemaan, leikkiä ja leikitellä sanoilla, joita valitsen käyttää.*

*Leikki vapauttaa minut nauttimaan, nautinto luottamaan ja luottamus luomaan. On kirjoitettava. Kirjoitettava itseni vapauteen, vapautettava itseni, kieleni, ruumiini tähän sanojen leikkiin, tanssiin, valssiin, noustava varhain lausumaan ääneen sanoja, käytävä levolle viimeisten tavujen tahtiin, uneksien unista joissa ei ole sanoja tai hahmoja, jotta voin aamulla taas herätä tähän todellisuuteen, tietoisuuteen. Tätä on minun kieleni.*

## *Johdanto*

Opinnäytetyöni on kirjoitus tunne- ja kokemusmaailmastani. Tanssitaiteilijuus ja henkilökohtainen minä nivoutuvat niin tiiviisti yhteen, että niitä on mahdotonta erottaa ajattelussani. Kirjoituksissani paljastan kodin merkitystä minulle. Avaan ajatuksiani luovasta kirjoittamisesta ja sen suhteesta tanssijuuteeni. Kirjoituksillani saatan näkyväksi sen, miten tanssijuus on vaikuttanut kielellisyyteeni. Tarkastelen työssäni ruumiissani asuvaa häpeää ja sitä, miten se minussa ilmenee. Kirjoitan vapaudesta, hengittämisestä ja kehon harjoittamisesta. Johdattelen runoilla lukijaa kotiini ja siellä asuviin ajatuksiin. Kerron kivusta ja itkun merkityksestä tanssijantyössä. Aiheet joita kirjoituksissani pohdin, ulottuvat kotoani tanssistudion kautta aina näyttämölle saakka. Olen pohtinut kirjoittamiani teemoja työskennellessäni tanssijana sekä henkilökohtaisessa arjessani. Nämä ajatukset ovat osa taiteilijuuttani tänä päivänä.

Tekstin tuottamisen menetelmänä olen käyttänyt runojen ohella tajunnanvirtatekniikkaa. Tajunnanvirran kaltainen ajattelu näkyy teksteissäni polveilevana ja assosioivana tapana kirjoittaa. Kielitoimiston sanakirja (2018) kuvailee sen näin: *Tajunnanvirta; havaintojen, elämysten, tunteiden, muistikuvien ja ajatusten jatkuva virta tajunnassa.*

Olen kirjoittanut runsaasti tekstiä käsin kynällä paperille, jolloin etenevän ja liikkuvan ajatuksen lisäksi ruumiini liikkuu tilassa, kuljettaen kynää paperilla eteenpäin jättäen jäljen ajatuksistani. Tajunnanvirtatekniikan avulla olen kirjoittanut ajatuksiani sensuroimatta itseäni. Osa teksteistä on syntynyt yli vuosi sitten, osa vasta tänä keväänä tai tämän kirjoitusprosessin myötä. Käsin kirjoittamistani runollisista teksteistä olen valinnut kuusi, joita käytän opinnäytetyössäni. Olen muokannut niitä ja jatkanut kirjoittamista teksteistä vaikuttuneena. Ne ovat rajanneet ajatuksiani tiettyihin teemoihin kuten koti, häpeä, kipu ja suru. Runot toimivat ajatuksieni esiintulopaikkana. Opinnäytetyössäni yritän hahmottaa, minkä tyylistä tekstiä ja ajattelua tuotan.

## *Käsitteitä*

Seuraavaksi esittelen opinnäytetyöni merkittävimmät käsitteet:

*Ruumis:* Opinnäytetyössäni käytän sanaa ruumis, sillä nautin sanan soinnista. Nautin sen painavuudesta, lihallisuudesta sekä todellisuudesta. Ruumis on luonnollisella tavalla rujo ja raju sana. Sanassa ruumis minulle näyttäytyy se häpeä ja piilottelu mikä naiseen, naisen seksuaalisuuteen ja fyysisyyteen on kohdistunut ja kohdistuu. Ruumis tuo mieleeni poimut ja rypyt, eritteet sekä karvat. Ruumis voi kuulostaa brutaalilta, sillä sen voi yhdistää kuolleeseen, sielun hyvästelemään ruumiiseen. Minun ruumiini on runollisesti ajatteleva, lihaisa ja tiedostava, elossa.

*Keho:* Keho on kaunis sana, sävyltään hennompi, ilmavampi ja kevyempi. Se liitelee ja on herkkä. Keho on yhtä todellinen kuin ruumis, mutta sisälläni hengitän niitä eri tavalla. Henkilökohtaisissa kirjoituksissani kirjoitan useasti ”ruumis, keho”, käyttäen kumpaakin sävyä, hengityksen laatua. Ne tuottavat minua miellyttävää rytmiä ja toistoa, kuitenkin eri sanoilla. Lainatessani Timo Klemolaa käytän sanaa keho, hänen valintaansa kunnioittaen. Klemola (2004, 77) puhuu eletystä tai koetusta kehosta. Se on keho, joka on läsnä sisäisessä kokemuksessamme, jota emme koe objektina. Eletty keho on elämämme kiintopiste, paikka jossa koemme kaikki tunteemme ja ajatuksemme. Tunnistamme hengityksemme ja havaitsemme sillä maailmaa ja siellä oloa.

*Somaattiset liikemenetelmät:* Somaattisilla liikemenetelmillä tarkoitan joogaa, Alexander-tekniikkaa sekä Feldenkrais-menetelmää. Kirjoituksissani keskityn juuri näihin opiskelemini menetelmiin. Somaattisissa menetelmissä keskitytään kehon tutkimiseen subjektiivisesta näkökulmasta. Liikkeen harjoittelua tarkastellaan subjektin kokemuksen kautta. Nämä menetelmät kasvattavat kehotietoisuutta ja mahdollistavat uudelleen kehon käytön tavalle. Liikeharjoittelulla pyritään yhdistämään keho ja mieli niin, että ihminen kykenisi hahmottamaan itseänsä kokonaisuutena.

## TODELLISUUDESTA JA YMPÄRISTÖSTÄ

*Naisella on oltava omaa rahaa ja oma huone, jos hän aikoo kirjoittaa  
(Woolf 1980/1928, 12)*

### *Runo: Oma huoneeni*

*Tämä tuntuu vaikealta.*

*Olla tässä ja yrittää kirjoittaa kaikista niistä ajatuksista, joita minä  
ajattelen.*

*Olla tässä ja yrittää ymmärtää mitä minun pitäisi kirjoittaa.*

*Rajata näitä ajatuksia näiden seinien sisällä. Muodostaa ajatuksilleni koti,  
tai edes oma huone. Paikka, jossa ajatukset rajautuisivat.*

*Konkretisoituisivat ja muodostuisivat lauseiksi, materiaaliksi, sanoiksi.*

*Mutta minä kuitenkin yritän.*

*Aluksi kirjoitan kodistani.*

*Kirjoitan kodissani.*

*Koti on minulle hyvin merkityksellinen paikka.*

*Minä työskentelen täällä.*

*Minä myös nukun ja elän täällä.*

*Kotini on pieni yksiö, minun oma huoneeni.*

*Tosin, minä en omista tätä kotia.*

*Mutta minä maksan tästä 500 euroa kuukaudessa,  
joten toistaiseksi minä saan asua täällä.*

*Kotini on vain yksi näistä kaikista kodeista, huoneista, joita tässä  
pienpuukerrostalossa on. Minun kotini on ehkä pienin. Minulla on oma  
sisäänkäynti ja portaat, joille kevään tullen asettelen orvokkeja ruskeissa  
saviruukuissa. Rakastan orvokkeja. Ja yrttejä.*

*Talomme sijaitsee kauniilla puutaloalueella, meidän talomme on punainen.*

*Meidän talomme on ihana.*

*Rakastan kotiani.*

*Pihallamme on yksi melko nuori  
kirsikkapuu.*

*Sekä kaksi vanhempaa omenapuuta.*

*Kevään tullen poimin muutaman omenapuun kukan nupun,  
keitän niistä teetä.*

*Omenannupputee on teelajikkeiden champagne,  
niin minä ajattelen.*

*Kotini on yksityinen, muilta rajattu tila.*

*Se on aineellinen, sekä ei-aineellinen tila.*

*Koti on eksistentiaalinen tila,  
tila jossa ajattelen,*

*ajattelen olemassa oloani, elämäni.*

*Tila jossa uneksin, unelmoin ja asutan ajatuksiani.*

*Muistelen ja muistan asioita.*

*Pohdin itsenäni sekä muita, pohdin ajatuksia ja tapahtumia.*

*Kirjoitan unia ylös vihkooni.*

*Fantasioin.*

*Kotona myös lepään.*

*Lepään vain.*

*Tarkastelen maailmaa horisontaalisesti.*

*Olen tekevinäni en-mitään.*

*Teen en-mitään.*

*(Oma runo 18.4.2017)*

## *Kodista ja sen merkityksestä*

*Koti on kokoelma suojan ja intimiteetin henkilökohtaisia mielikuvia ja niiden todentuma, joka auttaa asukasta tuntemaan itsensä. Koti on yksilön muistin näyttämö. Se toimii kaksisuuntaisena välittäjänä - henkilökohtainen tila välittää mielikuvan persoonasta ulkopuoliselle maailmalle mutta, mikä yhtä tärkeää, se vahvistaa asukkaan itsetuntoa ja jäsentelee hänen maailmankuvaansa. Koti on myös yksityisen ja julkisen elämän välittäjä.*

Näin kirjoittaa Arkkitehti Juhani Pallasmaa (1994) artikkelissaan *Identiteetti, intimiteetti ja kotipaikka – Huomioita kodin fenomenologiasta*. Hän avaa kodin käsitettä suhteessa arkkitehtuuriin sekä kirjoittaa muun muassa kodin poetiikasta, muistin kodista, kodista ja intimiteetistä, sekä identiteetistä. Pallasmaa kirjoittaa kodin käsityksen muokkaantumisesta kielen myötä ja ehdottaa kieltä, äidinkieltä, ensimmäiseksi kodiksemme. Koti ja kodin käsite ovat merkittäviä. Kodin mielikuvaan vaikuttaa yksilön historia.

Yritän kirjoittamalla löytää kotoisan olon käyttämästäni kielestä. Kokemus asuttamastani tilasta minulle kotina on tärkeä. Kokemus kotoisasta ja turvallisesta tilasta jota asutan, vahvistaa kokemustani eheämmästä elämästä. Eheä elämä tarkoittaa minulle sitä, että asiani sekä ajatukseni ovat järjestyksessä ja kykenen hahmottamaan suuntiani. Tuntuu tärkeältä voida palata takaisin kotiin, jossa tiedän voivani levätä, surra ja iloita ilman että asiat ympärilläni menettävät muotoaan. Kodin seinät säilyvät. Koti luo pysyvyyden tunnetta. Se mahdollistaa avautumisen ja sulkeutumisen liikkeen kohti maailmaa ja maailmalta pois. Se odottaa minua, odottaa, että palaan takaisin. Olen merkityksellinen, vaikka palaan yksin tyhjään kotiin. Koti vaikuttaa hyvinvointiini, ja siihen kuinka kykeneväksi koen itseni. Jos sisäinen maailmani on epäjärjestyksessä, se heijastuu kotiini sotkuna. Siivoaminen ja järjestely helpottaa kokemustani epäjärjestyksestä, ne tekevät minulle levollisemman olon. Järjestyksessä oleva koti mahdollistaa työskentelyn;

minulle on tärkeitä siivota ennen ensi-iltaa, sillä siisteys vaikuttaa näyttämölle saakka. Turvallinen koti ja suoja on etuoikeus.

Pallasmaa (1994) kirjoittaa kodin ja identiteetin suhteesta näin:

*Koti on identiteetin projektio ja perusta, ei ainoastaan yksilön vaan myös perheen. Mutta kodin olemassaolo, yksityiselämän suojaus julkisuudelta, luo yhteiskuntarakennetta. Koti määrittelee yksityisyyden ja julkisuuden rajat.*

Esiintyjänammattissa matkustan yksityisestä tilasta kohti julkista tilaa. Toisinaan olen lähempänä toista. Esiintyjäntyö on fyysisesti kodista pois astumista. Esiintyjänä tulen julkisuuteen ja asetun ihmisten katseen alle. Otan näyttämölle kotoa jotain henkilökohtaista mukaani. Esiintyjäntyössä käytän hyväkseni mielikuviani, historiaani, elettyä ruumistani sekä muistojani. Toisinaan katseen alle asettuminen on raskasta ja pelottavaa. Silloin kun se tuntuu mahdottoman vaikealta, on hengittämisen lisäksi tärkeitä, että maailmankuva ja kokemus minusta ovat jäsentyneet. Hetkissä jolloin koen epävarmuutta, minua helpottavat esiintyjäntyön menet, kuten tietoinen hengittäminen sekä koti turvapaikkana. Työkalut, joita käytän esiintyessäni tuovat pysyvyyden tunnetta minussa. Niiden avulla kykenen rauhoittamaan itseäni, sekä palautumaan läsnä olevaan hetkeen. Katseen alle asettumisen lisäksi (esiintyjän) on voitava piiloutua katseilta. Tarvitaan myös sellainen katse, joka ei arvostele tai tuomitse. Katse joka on turvallinen ja hyväksyvä – sellaisen voi löytää kotoa.

Otan kotoa mukaani immateriaalisten asioiden lisäksi, myös jonkun esineen pukuhuoneeseen tai näyttämölle. Useassa teoksessa olen saanut pitää sormusta sormessani. Se tuottaa minulle mielihyvää ja muistuttaa minua itsestäni sekä tuottaa turvallisuuden tunnetta.

Artikkelissaan Pallasmaa (1994) kuvailee, kuinka tärkeitä on saavuttaa kodin tunne muualla. Hän vertaa tilan haltuun ottoa reviiirinmerkitsemiseen:



*On turhauttavaa joutua elämään tilassa, jota ei pysty tunnistamaan tai merkitsemään omakseen. Kuka tahansa meistä ryhtyy persoonattomaan hotellihuoneeseen saapuessaan heti hallitsemaan tilaa ja tekemään sitä omakseen hienovaraisilla reviiinmerkitsemistavoilla - sijoittelemalla huoneeseen vaatteita, kirjoja ja esineitä, avaamalla vuoteen tms. Lapsen tai alkukantaisen ihmisen minimikoti on maskotti tai henkilökohtainen idoli, joka antaa turvallisuuden ja normaaliuden tunteen. Viisivuotias tyttäreni ei lähde mihinkään ilman rapsutustyynyään; (...) taikakalua joka luo hänelle kodin tunteen.*

Meille on siis tyypillistä hakea kotoisuuden kautta turvan tuntua olemassaolomme. Kykenen myös toimimaan näyttämöllä ilman sormustani tai valokuvaa pukuhuoneessa, enkä tällöin menetä kokemusta turvasta. Nautin kuitenkin niiden tuomasta juurruttavasta tunteesta, siitä kotoisuudesta mitä ne edustavat. Sormus tai nenälävistykseni vahvistavat kokemustani siitä, että saan asettua näyttämölle myös itsenäni, vaikkakin teoksen maailman kautta. Lävistyksen salliminen on viesti, että minulla on oikeus ruumiiseeni. Se tuntuu minusta tärkeältä, erityisesti naisruumista asuttavana olentona.

Yhteiskuntamme rakenteissa piilee paljon hiljaisia ja hiljentäviä sääntöjä. Ne sisältävät asenteita siitä, miten nainen saa tai miten hänen pitäisi olla ruumiissansa. Esimerkiksi näyttämöllä naisen kainalokarvat saattavat aiheuttaa hämmennystä; ne saattavat viedä ajatukset pois naisen ruumiista tai mahdollisesti juuri sinne. Ajatukset saattavat karata kauas, ja oleellisin, eli taide, unohtuu. Olen ollut tilanteessa, missä koreografi pyytää vain naistanssijaa poistamaan kainalokarvat. Toteutuiko tällöin naisen oikeus omaan ruumiiseen? Mielestäni subjektin oikeus ei tällöin toteutunut. Häntä ei nähdä yksilönä vaan objektina, jonka kuuluu täyttää tietynlaisia kriteerejä.

Tanssijana olen vastakkain erilaisten näkemysten ja mieltymysten kanssa. Toisinaan saan vapaammin asuttaa ruumistani, toisinaan joku muu haluaa valita. Tanssijuus tässä yhteiskunnassa ei ole aina vahvistanut kokemustani siitä, että minulla on oikeus omaan ruumiiseeni.

Koti vahvistaa ymmärrystä itsestäni. Ajatteluni Epäjärjestyneisyys ja järjestyneisyys näkyvät artikulaatiossani, siinä miten ilmaisen itseäni. Ajatteluni artikuloituu sekä puhumassani ja kirjoittamassani kielessä, että ruumiinkielessäni. Vaatimukset ”olla jotain muuta” aiheuttavat epäjärjestyttä ajattelussani, jolloin kyky itseni ilmaisemiseen artikuloidusti omalla äänelläni heikkenee. Tällöin koen, etten tule kuulluksi.

### *Ympäristöstä ja ajattelusta*

Ympäristömme vaikuttaa ajatteluamme, ja siihen millaista kieltä tuotamme. Taiteen korkeakouluopinnot, sekä tanssistudiot, ovat hyvä esimerkki. Koska kieli vaikuttaa käsitykseemme tilasta, sekä siihen miten tilaa käytämme, tai miten tilaan asetumme, on kehon harjoittamisen myös vaikutettava tilakäsitykseemme ja sen havainnointiin. Tanssijuus on vaikuttanut minussa siihen, miten valitsen olla tilassa. Nautin asettua lattialle, nojailla kulmissa tai pitää jalkojani sylissä istuessani tuolilla. Nautin asettua tilaan mukavasti, ”olla kuin kotonani”. Tanssijuus vaikuttaa myös siihen, miten minä käytän kotiani, miten minä valitsen asettua sinne ja mitä minä valitsen tehdä siellä. Tanssistudion ja kehon harjoittamisen lisäksi kotini vaikuttaa kieleen. Eletty kehoni ja sen lävistämät tilat kaikuvat kirjoitetuissa teksteissäni. Pallasmaa (1994) kirjoittaa kielen vaikutuksesta olemassaoloomme:

*kieli muokkaa meidän käsitystämme tilasta ja meidän tapamme käyttää tilaa. (...) Niinpä meidän käsityksemme kodista pohjautuu myös kieleen; (...) Kieli on voimakkaasti sidoksissa meidän fyysiseen olemassaoloomme. Kielen tiedostamaton geometria muokkaa olemassaoloamme maailmassa.*

Missä suhteessa koti on tanssijuuteen ja tanssijan työhön? Kotona minä kirjoitan. Kirjoitan ajatuksiani ylös paperille, koreografoin ja muokkaan niitä, yritän tarkentaa ja rajata. Esitän paljon kysymyksiä sekä paljon keskeneräisiä vastauksia, kirjoitan ”ehkä”, ”entä jos”. Kirjoittaminen jäsentää ajatteluani ja se tapahtuu kodissani. Kirjoittamalla yritän ymmärtää miksi teen asioita niin

kuin teen ja miksi minä teen juuri niitä asioita, joita teen. Kirjoittaminen ja kehon harjoittaminen on minulle tärkeää, niiden kautta nautin ja toteutan itseäni. Näillä tavoilla materialisoin elämää, ajatuksiani ja historiaani.

*Kotonani harjoitan kirjoittamisen praktiikkaani.*

*Yleensä istun tässä pöydän äärellä ja kirjoitan.*

*Minulla on erilaisia harjoitteita,*

*joita teen.*

*Tajunnanvirta on yksi nautinnollisimpia harjoituksia,*

*joita teen.*

*Yleensä kirjoitan aamulla, sivumääriä vaihdellen.*

*Tajunnanvirran avulla*

*kirjoitan kerronnallisia tekstejä, tekstejä, joissa tapahtuu jotakin jossakin.*

*Kirjoitan tekstejä kieli edellä, tekstejä, joissa kieli, sen mieli, livahtaa aavistamattani paperille erilaisia logiikkoja käyttäen, assosioiden.*

*Kirjoitan runollisia tekstejä, tekstejä, jotka ovat runollisia.*

*Kirjoitan visuaalisia tekstejä, tekstejä, joiden visuaalisuus on minulle tärkeää, visuaalisuus, joka luo rytmin ajatuksilleni ja näin ollen luovat minulle lihallisen kirjoitus- ja lukukokemuksen.*

*Aamulla kirjoittaminen on minulle tärkeätä, minä kirjoitan käsin. Pysin välttämään kaikki muut ärsykkeet ennen kirjoittamista. En laita radiota soimaan, enkä musiikkia missä on sanoja. En lue viestejä, sähköpostia tai uutisia. En puhu puhelimessa.*

*Keitän kahvia, sekä teetä ja kirjoitan.*

*En hae mitään tiettyä, kirjoitan vain.*

*Eikö olekin turhaa?*

*Yhtä turhaa, kuin kävelyllä käyminen.*

Ollessani mieteliäs, surullinen tai joutilas, poistun kotoani ja lähdän kävelyille ajattelemaan. Silloin kävelystä tulee ajatteluni paikka. Silloin ajattelusta tulee

liikettä. Kävelyn ja kirjoittamisen olemuksessa, tapahtumassa on paljon samaa. Ne tyhjentävät ja rauhoittavat mieltä. Ne myös ruokkivat ja inspiroivat ajattelemaan, toimimaan. Kävelyillä käyminen saa ajatukseni liikkeelle, halun ja tarpeen tarttua kynään, kun taas kirjoittaminen ja mietiskely synnyttävät halun ja tarpeen kävellä. Kävelylle lähteminen on askel kohti tanssia. Toisinaan puhkean lauluun kesken kirjoittamisen. Kirjoittaminen synnyttää minussa liikettä monella eri tavalla. Liike saattaa olla mielen sisäistä liikehdintää, se voi olla kielen liikettä, tai käden liike kynän edetessä paperilla.

Kirjoittaminen tuo näkyväksi aiheita ja teemoja, jotka mietityttävät tai tuntuvat tärkeiltä. Tekstit kirkastavat suhdettani tekemiseeni. Ääneen lukeminen on tärkeä osa kirjoittamista ja tekstin kokemista. Ääneen lukiessa rytmit ja sävyt hahmottuvat eri tavalla.

Kirjoittaminen on työkalu. Se on minulla osa teosprosesseja. Puraan ja sanallistan kotona ajatuksiani siitä, mitä ollaan tekemässä, miten ollaan tekemässä ja mikä minun suhteeni on siihen kaikkeen. Useasti ajatukseni ja kokemukseni saavat runon tai proosamaisen runon muodon.

Kirjoittaminen on liikahtus kohti kävelyä, kävely taas on askel kohti tanssia. Tanssi on liikettä tilassa ja sisäisessä maailmassani, josta palaan kokemukseni kanssa takaisin sanojen äärelle, sellaisina kun ne suostuvat muodostumaan.

*Kirjoittaminen edustaa minulle nautintoa.*

*Kirjoittaminen on minulle nautinnon ja luovuuden harjoittamista.*

*Kirjoittaminen on minulle itseäni ja muihin tutustumista.*

*Myötätunnon harjoittamista.*

*Kirjoittamalla voi päästä paikkoihin, jonne ruumis ei pääse.*

*Ruumis voi viedä matkoille, jonne sanat eivät löydä.*

## KIRJOITTAMISESTA JA TANSSIMISESTA

### *Tanssitan kynää paperilla*

Ruumiini on ollut levoton ja liikkeessä. Lapsesta saakka minun on ollut helpompaa ymmärtää ja oppia liikkeen ja tekemisen eli kinesteettisyyden kautta. Minulle oli vaikeaa istua paikoillaan ja opiskella hiljaa luokkahuoneessa 25:n oppilaan kanssa. Halusin leikkiä, kysellä, puhella, heilua ja hypistellä. Lukiossa minulla todettiin luki- ja kirjoitushäiriö, jonka vuoksi koin monta vuotta olevani huono kirjoittaja. En kyennyt haaveilemaankaan luovasta kirjoittamisesta. Lukihäiriö vaikutti negatiivisesti minäkäsitykseeni. Taideopinnot ovat muokanneet ymmärrystäni, ja avanneet uuden maiseman tarkasteltavaksi suhteessa kirjoittamiseen.

Tanssinopintojeni aikana päätin ryhtyä kirjoittamaan. Syntyi tarve tutustua omaan ääneen ja äidinkieleen. Opintojen edetessä perustimme ystäväni kanssa kirjoitusklubin. Luimme tekstejä ääneen toisillemme. Hyväksyntä jota jaoimme toisillemme niin kuuntelijoina kuin kirjoittajina, rohkaisi minua kirjoittamaan lisää. Siitä lähtien olen aktiivisesti harjoittanut luovaa kirjoittamista.

Seuraavassa katkelma Woolfin teoksesta *Oma huone (1980, 100-101)*

*He kirjoittivat niin kuin naiset kirjoittavat, ei niin kuin miehet kirjoittavat. Kaikista tuhansista romaaneja kirjoittavista naisista ainoastaan he silloin pystyivät kokonaan olemaan ottamatta huomioon ikuisen opettajahahmon jatkuvat kehotukset – kirjoita näin, ajattele noin. Ainoastaan he olivat kuuroja tuolle jatkuvasti kuultavalle äänelle, milloin valittelevalle, milloin holhoavalle, milloin pahoittelevalle, milloin kauhistuneelle, milloin vihaiselle, milloin setämäiselle, tuolle äänelle, joka ei voi jättää naisia rauhaan, vaan jonka on oltava heidän luonaan, niin kuin jonkin liian tunnollisen kotiopettajan, vaatien heitä (...)*

Woolf kirjoittaa siitä, kuinka romaanikirjailijat lakkasivat kuuntelemasta ääniä, jotka vaimensivat heidän omaa ääntään tai pyrkivät hiljentämään sen. Tämän ansioista kirjailijat olivat saaneet kirjoitettua teoksen, jossa ”he kirjoittivat niin kuin naiset kirjoittavat, ei niin kuin miehet” – he olivat uskaltaneet tehdä niin kuin halusivat. He olivat uskaltaneet tarttua kynään omalla kädellään.

Huomaan kantavani kouluhistoriani taakkaa siitä, ovatko kirjoitukseni riittävän hyviä. Kirjoittaminen on itsensä paljastamista, oman maailman ja ajattelun raottamista toiselle. Omalle äänelle rohkeana ja uskollisena pysyminen ei ole helppoa. Opinnäytetyötä kirjoittaessani yritän ymmärtää ja hahmottaa tapaani kirjoittaa. Pyrin ymmärtämään mikä on minulle ehdottoman tärkeää kirjoittaessani. Kuinka uskaltaisinkin päästää kirjoituksissa kuuluviin sen naisen äänen, joka on asuttanut tätä ruumista koko elämänsä? En vielä tiedä.

Tanssijanopinnot ovat muuttaneet minua ja ajatteluani. Ruumiin harjoittaminen on opettanut minulle uuden kielen. Tanssitunneilla käytetty kieli on runollista, se on mielikuvittelua ja uneksintaa. Opettajat puhuivat spiraaleista, kehon suuntaamisesta, ylä- ja alasuuntien ajattelemisesta, keskustasta. He ehdottivat kuvittelemaan hiekkaa jalkojen alle, tunnustelemaan kehon sisäistä tilaa, aistimaan kaikkea olevaa kaikella olevalla. He antoivat paradoksaalisia ohjeita haastaen jatkuvasti tapojani ratkaista tai ajatella ruumiillisuuttani heidän tuottaman kielellisyyden kautta. He kehottivat kuvittelemaan mitä oudoimpia asioita. Eivätkä vain opettajat vaan myös koreografit. Heidän ehdottamansa kielellisyys on vaikuttanut minun ruumiillisuuteeni, jolla olen vastannut heidän kielellisiin ehdotuksiinsa.

Tanssijuus ja elämä ovat synnyttäneet tarpeen purkaa ruumiin kokemusmaailmaa sanoiksi. Kokemusmaailmani on rikastunut liikkeestä, ja minusta on tuntunut tärkeältä hahmottaa sitä sanoin. Ruumiillinen kokemusmaailmani, sekä paikat joissa ruumiillani ja ruumiissani olen vierailut, ovat vaikuttaneet siihen, miten hahmotan ja käytän kieltäni.

Tanssijuus on vaikuttanut tilalliseen ajatteluuni ja tilallinen ajattelu kielellisyyteeni, sen runollisuuteen. Runollisen ajattelun kehittyminen minussa on vaikuttanut liikkeen kokemiseen – tunnen, kuinka ruumiini ajattelee. Esimerkiksi kontakti-improvisaatiota tehdessäni olen kokenut käyneeni pitkän ja syvällisen keskustelun partnerini kanssa, vaikka emme olisi vaihtaneet sanaakaan koko tanssin aikana.

Cixous (2013, 35) kirjoittaa naiskirjoituksesta. Hän ehdottaa kirjoittamista työkaluksi oman äänensä kuuluville saattamiseksi.

*Aion puhua naiskirjoituksesta (...). Naisten on kirjoitettava itsensä; heidän on kirjoitettava naisesta ja tuotava naiset kirjoitukseen, josta heidät on karkotettu yhtä väkivaltaisesti kuin omasta ruumiistaan – samoista syistä, saman lain nojalla, samassa tuhoisassa tarkoituksessa. Naisen on synnyttävä itsensä tekseen – yhtä lailla maailmaan ja historiaan – omalla liikkeellään.*

Käsitteellä ”nainen” Hélène Cixous ei viittaa yksiselitteisesti naiseen tai naisen kirjoittamaan tekstiin. Naiskirjoitusta voi harjoittaa mitä sukupuolta tahansa edustava olento. Minulle kirjoittajana, sekä naisruumista asuttavana olentona, Cixousin teksti sanallistaa ajatuksiani. Kyse ei kuitenkaan ole vain naisesta, jota yhteiskuntarakenteet sortavat ja rajoittavat. Itse pyrin nyt aktiivisesti harjoittamaan kirjoittamista, joka ei määriy muiden toiveiden kautta, ja tämän kautta taistelemaan yhteiskunnan naisodotuksia vastaan.

Cixous (2013) ja Woolf (1980) kirjoittavat siitä, kuinka kirjoittamisella itsellensä on arvo. Se että (nainen) kirjoittaa, jo muuttaa maailmaa. Kirjoittamalla voi oppia ymmärtämään itseään sekä muita. Opinnäytetyötäni kirjoittaessani olen ajatellut kirjoittamisen aktin, juuri sen tapahtuman, olevan merkittävää.

Olen aikaisemmin yrittänyt vastata kirjoituksillani asetettuihin odotuksiin. Koulujärjestelmämme on vaatinut minua ajattelemaan ja oppimaan jollakin

tietyllä tavalla. Minua on kielletty olemasta äänekkäs ja vauhdikas. Ruumiini tarpeesta liikkua ja olla, on muodostunut ajatus huonosti käyttäytyvästä lapsesta. Minulle tämä on ruumiistani karkottamista. Kirjoittaminen tekee ajatukset todeksi. Sanotan nyt itseäni uudelleen, ja haen ruumiilleni muotoa, antaen sen olla jatkuvassa muutoksessa.

Tanssi-improvisaatiossa ja tajunnanvirtakirjoituksessa on samankaltaisuutta. Aluksi ”ei ole mitään”, emmekä tiedä mitä tulee olemaan. Puolessa tunnissa olen voinut matkustaa ruumiissani, ruumiillani, sisätiloissa ja tilassa. Olen vaihtanut aikaa ja paikkaa, tapaani olla ja ajatella. Voin syventyä ajatteluuni, antaen sen muovaantua joksikin; sanoiksi tai ruumiillistumiksi. Tanssiessa ja kirjoittaessa olen havaintojen ”jatkuvassa virrassa”. Puolen tunnin kirjoittamisen tai improvisaation jälkeen on syntynyt uusi kokemus maailmasta ja siellä olosta.

Tanssimisessä ja kirjoittamisessa on myös eroja. Kirjoittaessani matkustan eri tavalla mielikuvituksessani. Kirjoittaessa ajattelen sanoin. Sanat muodostavat rytmejä ajattelulleni, kun taas tanssiessa liike luo rytmit. Vauhti, jolla sanat muodostuvat paperille, on hitaampaa kuin tanssiessa tapahtuva ruumiin ajattelu. Ruumiin havainnointi ei ole keskiössä silloin kun kirjoitan. Kirjoittaessani liikutan itseäni, ja annan selkärankani aaltoilla, pääni nyökkäillessä kirjoittamista rytmittäen. Tanssiessa tietoisuus kehosta on erilainen. Silloin havaitsen sen painon, tietoisuuteni vaeltelee kehossani, ja se näyttäytyy rytmeinä ja liikkeinä. Tanssiessa havaintoni on kohdistunut sekä kehon sisäisiin, että ulkoisiin tiloihin. Tunnen ilmavirrat, vaihdan painopistettä ja paikkaa tilassa. Olen enemmän läsnä fyysisissä tuntemuksissa. Kehoni on täynnä nyansseja, pieniä hienovaraisia liikkeitä ja aistimuksia. Tanssiessani kokemukseni ei saavuta sanoja täysin.

Seuraavassa luvussa pohdin häpeää, joka asuu ruumiissani.



## RUUMIISTA JA HÄPEÄSTÄ

*Ruumis-sana tulee kantaskandinaavin sanasta skruma tai varhaisen uusruotsin sanasta skram tai skrum. Tämä merkitsee tilaa vievää rakennusta tai rauniota, tyhjää tilaa. Nykyruotsi tunnistaa sanan skrymma, mikä merkitsee ”viedä paljon tilaa” (...) Ruumis, raunio rapistuu ja haperoituu. Se muuntuu ajassa ja tuntemuksissa. Se maatuu, se häviää.*

Väitöskirjassaan Kirsi Heimonen (2009, 52) määrittelee ruumis sanan historiaa. Olisiko ruumiini erilainen, jos ajattelisin siitä näin? Haluaisin antaa ruumiini viedä (ottaa) enemmän tilaa. Luottaa itseeni enemmän, sillä loppujen lopuksi minunkin ruumiini rapistuu ja haperoituu.

Seuraavassa tekstissä olen purkanut sanoiksi sitä, kuinka olen sekä pienentänyt itseäni, ruumistani että pelännyt ottaa tilaa ja näyttää tunteitani harjoitustilanteessa. Tuolloin en uskaltanut nojata omaan olemassaolooni, ruumiiseeni ja sen tunteisiin. En uskaltanut näyttäytyä sellaisena kuin olen. Kirjoitin tekstin hetkellä jolloin olin äärimmäisen turhautunut teosprosessissa. Tekstissä kuvailen tilannetta, jossa kolme ohjaajaa antavat minulle erilaisia ohjeita työstäessämme minulle sooloa. Työskentely tuntui vaikealta. Olen kirjoittanut tekstin kolmannessa persoonassa, etäännyttäen tekstiä itsestäni. Tuntui luontevammalta etäännyttää häpeää minusta. Häpeän sekä riittämättömyyden synnyttämä tunne on voimakas. On vaikea myöntää, että koin riittämättömyyden tunnetta tilanteessa, sillä se hävetti minua. Häpeä sai minut vaikenemaan.

## *Runo: Kohti häpeää*

*Hän ajattelee ruumiillisuuttaan ja aikaa, jolla ei ole rajoja paitsi kolme määrittelyyn rajoitettua minuuttia, kolme minuuttia aikaa pirskahdella tai olla nopea, kolme minuuttia aikaa olla sähköinen tai heittäytyä, heittäytyä minne? Hänellä on kolme minuuttia aikaa olla jotakin ja jotakin hän onkin. ”Täytyy olla jotain muuta”, he sanovat, mutta janoavat silti jotakin ja sitä jotakin hän onkin.*

*Kolme minuuttia ja kolme ääntä.*

*Kolme minuuttia ja kolme ääntä.*

*Kolme minuuttia ja kolme ääntä.*

*Kolme eriltä kuulostavaa ääntä, mutta samaa ääntä kaikki. Kolmesta eri suunnasta tulee samoja, eri sanoja. Hänellä on jano ja kyynel silmäkulmassa. Hän tuntee. Tuntee kyyneleen silmäkulmassaan. He sanovat, että kuhan vain nauttii ja nauttii ja nauttii, mutta ei se riitä. Hän on avun tarpeessa, hänen luovuutensa on kadonnut, yhteys luovuuteen on katkennut samalla tavalla, kuin pään ja muun vartalon yhteys katoaa, katkeaa, kun niska on jännittynyt. ”Vapauta niska, suu, kieli, kieli, kieli, niska, purulihat, niska saa olla vapaa, sinä saat olla vapaa.” Näitä sanoja hän toistelee itsellensä.*

*Studio ei tunnu omalta huoneelta, kodilta nyt.*

*Oma ruumis ei tunnu kodilta nyt.*

*Hänen kehonsa on jännittynyt,*

*tunne pidättynyt,*

*ja jäänyt rintakehän kohdille.*

*Hän ei voi itkeä tanssivia surun ja turhautumisen puroja nyt, nyt, nyt.*

*Niin hän ajattelee. Missä kohtaan kehoaan, ruumistaan hän ajattelee?*

*Koko ruumis on jännittynyt tästä tunteesta, ruumis, jolla on ajatus ja kyky toimia tuntemuksen vallassa – tai olla toimimatta.*

*Aikaa on kulunut kolme minuuttia ja vaikka ajalla ei ole tajua, tällä tunteella on. Tämä tunne tajuaa minua ja minä tajuan tätä tunnetta. Hän ajattelee. He ovat yhdessä jähmettyneet aloilleen, kumpikaan ei suostu hievahtamaanakaan. Hengitys on pysäytetty hetkeksi ja hampaat ovat painautuneet tiukasti toisiaan vasten. Kasvot, rintakehä ja koko keho, ruumis on suunnattu takaseinää kohti. Hän on siirtynyt lattialle horisontaaliseen maailmaan, tapaan olla, jotta ei näyttäisi siltä, että hän kääntää selkensä kolmelle henkilölle, joilla kolme kertaa kolme eri mielipidettä ja toivetta, haavetta ja fantasiaa.*

*Nyt hän makaa lattialla horisontaalisesti, niin kuin lattialla makoillaan. Hän kieriskelee kyljeltä toiselle, kieriskelee kyljeltä toiselle. Silmäkulmaan muodostuu jälleen pieni suru. Kyynel, tunne-elämän symboli<sup>1</sup>.*

*Hän heilahtelee lattialla ja pyyhkäisee hihaansa,  
salaa ja nopeasti,  
silmäkulmaansa muodostuneet pienet kyyneleet.*

*Hän pyyhkäisee hihaansa,  
salaa ja nopeasti,  
nuo hänen tunne-elämänsä pienet symbolit.*

*Hän pyyhkäisee silmäkulmaansa,  
salaa ja nopeasti,  
sillä häneltä on pyydetty kolme kertaa kolme (3 x 3) erilaista versiota olla nopea, pirskahteleva, nopea, heittäytyjä, nopea, sähköinen. (Oma runo 15.9.2017)*

---

<sup>1</sup> ”Kyynel tunne-elämän symbolina” on lainaus taiteellisen lopputyöni *Kosto I-IX* (ensi-ilta 19.1.2017, Teatterikorkeakoulu) resitaalista. Teoksessa oli yhdeksän esiintyjää. Teosprosessin aikana Koreografimme Elina Pirinen ohjasi meille, yhdessä Niko Hallikaisen kanssa, luovan kirjoittamisen harjoitteita. Tekstien pohjalta koreografi loi kokonaisuuden koston fantasiasta, jonka esiintyjät resitoivat eli puhelauloivat. Teosprosessin aikana Pirinen kehotti meitä vaikuttamaan toisistamme niin liikkeellisesti, kuin kielellisestikin. ”Kyynel tunne-elämän symbolina” on esimerkki siitä, kuinka kirjoituksissani olen vaikuttanut muista.

Edellä oleva kirjoittamani teksti on avannut minulle maiseman, jonka myötä olen pohtinut kokemaani tilannetta. Olen pohtinut mitä kaikkea se toi näkyväksi minulle tanssijan työstä, ihmisten kohtaamisesta sekä itsestäni. Työskennellessä yritin ymmärtää kolmea eri tavalla ohjeistavaa ohjaajaa. Minulla oli kolme minuuttia aikaa tanssia. Ajan puitteissa yritin ymmärtää ja toteuttaa heidän ohjeitaan. Toiveena oli, että olisin nopea, sähköinen ja kasvattaisin liikkeen vauhtia ja dynamiikkaa.

*”En minä osaa”, ajattelin.*

Tuntui etten ymmärrä mitä minulta haetaan, tai vaikka ymmärtäisin, en osaa sitä toteuttaa ja vaikka osaisin, en halua. Koska en ymmärtänyt miksi. Miksi minä tein mitä tein? Ja miksi minulta pyydettiin mitä pyydettiin? Miksi ohjaajilla on eriävät mielipiteet?

Tilanne toi näkyväksi tarpeeni toisenlaiselle ohjaukselle. Kykenin kyllä ymmärtämään mitä olisi nopea, sähköismäinen ja vauhdikas liike. En ymmärtänyt mitä se merkitsisi minun ruumiillisuudessani. Tuntui vaikealta kehittää ruumiillinen asia tapahtuvaksi, muuttuvaksi ja kasvavaksi hyvin lyhyessä ajassa. Koin luovan ajattelun ruumiissani lukkiutuneen.

Näitä ajatuksia en osannut sanoa siinä hetkessä. En osannut asettua itseeni, kuin kotiini. En löytänyt sanoja ruumiistani. Olin hiljaa ja ärtynyt. Pyyhkäisin nopeasti silmäkulmiini muodostuneet kyneleet, ja katsoin pois päin ihmisistä. Kotona minä kirjoitin ajatuksistani ja kerroin kokemuksestani läheisilleni. En osannut purkaa ajatuksiani enkä kokemuksiani, kun tilanne tapahtui. En kehdannut. En kehdannut nuorimpana ilmaista turhautumistani, jonka tilanne minussa aiheutti. Olin äärimmäisen ärsyyntynyt valta-asetelmasta ja alistaisuuden kokemuksesta. Minua hävetti herkkyyteni.

*Kaikki nämä ajatukset vein kotiini.*

*Tämä kokemus ja nämä ajatukset asuttavat nyt ruumistani.*

Pidän arvokkaana kykyä käydä tunteita läpi yksin, mutta vielä enemmän arvostaisin sitä, että voisin näyttää ne tilanteissa. On taito kyetä työskentelemään henkilökohtaisten prosessien kanssa, saati tunnistaa kun omat tunteet nousevat projisoituina muista henkilöistä, historiasta tai tapahtumista. On taito sanoa suoraan, että tämä ei tunnu hyvältä, tämä ei ole reilun tuntuista. Tanssijuus on vaikuttanut tapaani toimia tämän kaltaisissa tilanteissa. Ajatus siitä, että on oltava vahva ja kykenevä toimimaan, aiheuttaa sen, että on vaikeata kertoa, jos ohjaaja tai koreografi astuu rajojeni yli. Työstän paljon sitä, että kykenisin kertomaan tunteistani sekä kokemuksistani rehellisesti.

Cixous (2013, 44-45) kuvailee kauniisti ja lihallisen tuntuisesti vaikenemista:

*Jokainen nainen on kokenut puhumaan ryhtymisen piinan: sydän hakkaa haljetakseen, toisinaan ilmaisusta menettää otteen tai siihen hukkuu, kieli ja maa jalkojen alla horjuvat, niin suuressa määrin puhuminen julkisesti, jo pelkkä suunsa avaaminen, on naiselta uhkarohkea teko, transgressio.*

Tunnistan ruumiistani Cixousin kuvaileman puhumaan ryhtymisen piinan. Tunnistan epävarmuutta ja tarvetta suojella itseäni. Yritän kannatella itseäni sekä muita. Huomaan tämän jostakin kiinni pitämisen asettuvan myös kirjoittamiseni ja puhumiseni esteeksi. On haastavampaa paljastaa itsensä sanoin, kuin asettua näyttämölle ruumiinsa kanssa tanssien. Minulle on vaikeampaa kertoa epävarmuudestani, väsymyksestäni tai häpeästäni, kuin asettua näyttämölle tanssien. Ihanteellista olisi, jos työryhmän jäsenten kanssa voisi kokea olonsa niin turvalliseksi, että uskaltaisi tulla nähdyksi. Vielä ihanteellisempaa olisi, että löytäisin rohkeuden itsestäni. Haluan luopua hiljaisuudesta, avata suuni ja kertoa mitä ajattelen ja tunnen.

Kieli auttaa jäsentämään tunteitani. Useasti kykenen sanallistamaan tunteeni vasta jälkeenpäin. Ruumiini kuitenkin puhuu vaikka en löydä sanoja; se nostattaa kyynelät silmäkulmiini ja piilottaa katseeni. Ruumis viestii

tunteista. Miksi kehoni, ruumiini viestimä kieli ei riittänyt kommunikaation välineeksi ohjaajille? Miksi piilotin kyyneleeni? Eikö kulttuurimme vieläkönsalli meitä näyttämään tunteitamme?

Seuraavaksi siirryn pohtimaan vapauden ja kehon harjoittelun lisäksi rajojani, jotka kipu tuo tietoisuuteeni.

## VAPAUDESTA, HARJOITTELUSTA JA KIVUSTA

### *Vapaudesta*

Tunteiden salliminen ja paljastaminen on minulle vapautta. Vapaus on minulle huokoista olemista itsessäni. Vapaus on tilaa ruumiissa. Tila luo mahdollisuuksia liikkua vapaasti. Kun en ole vapaa, niskani ja purulihakseni jännittyvät, suljen rintakehäni ja piilotan kyyneleeni. Jotain vapauden kaltaista minä olen harjoitellut viime vuosina. Olen harjoittanut vapautumista, mutta sen määrittäminen ei ole helppoa. Käsitys vapaudesta muokkaantuu jokaisen yksilön omassa kokemusmaailmassa. Tanssitunneilla opettajat ovat ohjeistaneet vapautumaan: ”Vapauta niska, niska saa olla vapaa. Rintakehä saa liikkua vapaasti, se saa vaikuttaa kääntäessäsi päätä.” Pyyntö vapauttaa ja vapautua viittaa tanssissa ei-vapaaseen ja negatiiviseen. Tarkastelen vapauden -teemaa lempeästä näkökulmasta. Ajattelen sitä miellyttävänä tilana ruumiin kokemuksessa, tilaa antavana, rentouttavana, keventävänä, pidentävänä ja hyväksyvänä. Sosiaalisissa tilanteissa ajattelen vapaana olemisen tilana, jossa saan näyttäytyä sellaisena kuin olen. Pyrin hyväksymään itseni.

Klemola (2005, 163) kirjoittaa siitä, kuinka ihmisen tietoisuus ja kehollisuus ovat erottamattomia. Hän kuvailee sitä seuraavasti:

*Jos somaattinen määrää myös käsitteemme, eikä siis päinvastoin, niin tämä tarkoittaa samalla sitä, että voimme muuttaa käsitteitämme ja samalla ymmärrystämme muuttamalla kokemustamme, sitä situaatiota josta kokemuksemme nousee. Voimme siis muuttaa ymmärryksemme tapaa muuttamalla esimerkiksi liikkumisemme tapaa.*

Vapaus määrittyy minulle kehon ja kielen kautta. Konkreettisesti se tarkoittaa minulle esimerkiksi sitä, kuinka ajattelen istuutuessani tietoisesti reisiluiden suuntautumista kohti lonkkakuoppia, istuinluiden suuntaa alaviistoon ja pään suuntautumista ylös ja eteen, kuten Alexander-tekniikka on opettanut minua toimimaan. Tästä syntyy yksi kokemus käsitteelle ”vapaus”. Somaattisia

kehomenetelmiä harjoittamalla voin olla kehossani vapaammin, ja ymmärtää kehonkokemuksen myötä vapauden merkityksen ja määrittelyn uudella tavalla.

Somaattiset kehomenetelmät ovat kasvattaneet liikkuvuutta kehossani. Niiden avulla olen saanut työkaluja siihen, kuinka voisin olla jännittämättä lihaksiani, kuinka voisin kiertyä helpommin ja käyttää kehoani kivuttomammin. Voin tunnistaa, jos en salli itseni hengittää syvästi. Voin myös muuttaa sitä ajattelemalla ja sallimalla itselleni syvemmän hengityksen.

Somaattiset menetelmät ovat vahvistaneet kehon sisäistä kuuntelua, kehon ja liikkeen suuntauksien ymmärtämistä. Ne ovat herkistäneet liikkeiden ”ketjuttamiselle”, jolla tarkoitan esimerkiksi pikkuvarpaan ja kallonpohjan välisen yhteyden tunnistamista ja kykyä hyödyntää tätä liikkumisessani. Somaattiset kehomenetelmät ohjaavat minua liikkumaan vapaammin.

Kirjoittaminen on minulle vapauden harjoittamisen paikka. Kirjoittaessani vain itselleni toteutan sen kaltaista vapautta, mitä en voi kaikkialla harjoittaa. Julkista tekstiä kirjoittaessani joudun rajoittamaan vapauksiani.

## *Harjoittelusta*

Klemola (2004, 87) kirjoittaa auki erilaisia läsnäolon tapoja kehoissamme:

*Kehon unohtaminen ja kehon kuuntelu ovat kaksi tapaa, miten olemme kehoamme. Unohtaessamme kehomme, ylittäessämme sen, se ikään kuin lakkaa olemasta. Olemme pelkää ajatusta, järkeä, sisäistä puhetta. Vasta jos kiinnitämme siihen erityistä huomiota, kehomme asettuu tietoisuutemme kenttään. Tämä ”luonnollinen” kokemuksemme on perustaltaan dualistinen. Se jakaa meidät kahtia: mieleen ja kehoon. Luonnollisen asenteemme puitteissa koemme olevamme jakautunut kahtia. Mieleemme toimii omalla tavallaan, representaatioiden alueella. Keho on siitä irrallinen, jotakin jota olemme, mutta joka on meille samanaikaisesti vierasta.*



”Kehon kuuntelu” on Klemolan (2004, 87) nimeämä tapa olla kehoansa, se konkretisoituu minulle mysore- eli itsenäisessä joogaharjoituksessa. Joogasta on tullut minulle tärkeä henkisyiden ja kehon harjoittamisen paikka. Jooga on vahvistanut olemista kehossani, kehoani kuunnellen. Koen joogaharjoituksen olevan erilainen kehon kuuntelemisen paikka, kuin tanssitunnit tai teosharjoitukset. Joogassa harjoitusta tehdään itsenäisesti, ja se on aina sama. Vaikka tila jaettaisiinkin useamman harjoittajan kanssa, jokainen on keskittynyt omaan harjoitukseensa. Tämän kaltaisessa harjoittelun muodossa nautin siitä, kuinka saan asettua matolle kuuntelemaan itseäni, omia sisäisiä tunteuksiani ja keskittyä hengittämiseen. Harjoitus paljastaa minulle paljon itsestäni. Se on paikka missä voin tarkastella sen hetkistä tapaani olla ja ajatella. Tehdessäni intensiivisemmin harjoitusta olen löytänyt itseni ajattelemasta, että kehoni ei ole koskaan voinut niin hyvin kuin joogatessa. Harjoittamisella on paljon positiivisia vaikutuksia minuun, kokemukseeni terveestä sekä hyvin voivasta itsestäni. Se vaikuttaa positiivisesti perusvireeseeni, ja siihen miten suhtaudun maailmaan ja itseeni. Koen tämän merkittäväksi minulle myös suhteessa tanssijan työhön, kykyyn tehdä syvällisesti sitä mitä teen.

Klemola (2013, 41-58) on jaotellut teoksessaan *Mindfulness – Tietoisuuden harjoittamisen taito* ihmisen tietoisuuden neljään eri tasoon. Yksi niistä on ego, puhuva ääni sisällämme eli ”ykkösminäämme”. Toinen on kehon aistimuksen tietoisuuden taso, joka syntyy hengittäessä tietoisesti. Kolmas on havainnoiva itse, joka kykenee tarkkailemaan itseä ja egon ajatuksia sekä kehotietoisuutta, eli hengittämistä. Neljäs taso, tietoisuutemme perusta, on sisäinen avaruutemme, jossa kaikki nämä tietoisuudentasot asustavat.

Joogaharjoitus on kiinnostava itsetutkiskelun paikka. Erityisesti pidemmän tauon jälkeen se asettaa minut neuvottelemaan egoni kanssa. Tuolloin ajatukseni harhailevat ja häiritsevät, en kykene antamaan ajatusteni vain nousta ja laskea tietoisuudessani, vaan suuntaan huomioni niihin. Hengityksen syventäminen tuntuu haastavalta ja raskaalta. Tuntuu kuin en osaisi hengittää.

Tarkastelen itseäni enemmän ulkoisten kuin sisäisten linjausten kautta. Ollessani syvemmällä harjoituksessa edellä mainitsemani asiat saattava olla läsnä, mutta suhtautumiseni niihin muuttuu. On helpompaa antaa ajatusten tulla ja mennä, ja samalla edetä harjoituksessa. Huomaan olevani paljon rauhallisempi ja onnellisempi. Joogalla harjoittelen tietoista läsnäoloa hengittämisen avulla. Klemola (2004, 230) viittaa joogalla meditatiivisiin liikuntamuotoihin:

*Jos kuuntelemme luonnollista hengityслиikettä, siihen liittyy hienovarainen kehon avautuminen ja sulkeutuminen. Tämä luonnollinen kehon ja hengityksen yhteys ikään kuin tematisoidaan joogan ja tajin kaltaisissa meditatiivisissa liikuntamuodoissa. Näin kehon harjoittamisesta tulee koko eksistenssin harjoittamista ja sen sisäinen harmonian kokemus, joka näin synnytetään, muuttaa koko eksistenssin perusviritystä.*

Jooga, tanssi ja tietoinen hengittäminen ovat muuttaneet perusviritystäni maailmassa. Tapani aistia kehoa ja maailmaa ovat muuttuneet. Konkreettisesti minä aistin itseäni ja ympäristöäni paremmin. Ajatukseni ovat muuttuneet siitä, mitä kaikkea minun pitäisi olla ja mikä on riittävä. Olen löytänyt syvällisemmän ja henkisemmän suhteen harjoitteluun. Asetan itselleni tavoitteita ja pyrin kehittymään jatkuvasti, hyväksyen sen missä olen nyt. Hyväksyminen ei aina ole helppoa, mutta erityisesti jooga ja somaattiset menetelmät ovat opettaneet minulle armollisuutta itseäni kohtaan. Syvälinen ja tiedostava suhtautuminen harjoitteluun on muodostunut suunnaksi ja tavaksi, jolla haluan elämäni elää. Harjoittelu vahvistaa tapani olla kehossani.

Klemola (2005, 230-231) kirjoittaa kehon ja mielen harjoittamisen aiheuttamasta muutoksesta sisäisissä kokemuslaaduissamme, jotka muovaavat eksistenssiämme eli olemassaoloamme voimakkaasti. Hän jaottelee kolmeen osaan sen, miten pysyviä nämä virityksiemme muutokset ovat, muutokset

joihin vaikuttavat harjoituksen intensiivisyys ja ajallinen kesto. Hän erottelee ne seuraavasti:

*(a) harjoituksen aikaisen virityksen muutoksen, (b) sen ajan, jolloin harjoitus edelleen resonoi kehossamme ja mielessämme ja muuttaa perusviritystämme vielä jonkin tietyn ajan harjoituksen jälkeen ja (c) pysyvän muutoksen perusvirityksessämme. Kehon ja mielen harjoituksen muuttuessa elämänavalliseksi tieksi, myös kokemuslaatujen muutoksista tulee yhä pysyvämpiä ja pitkäaikaisempia.*

Kokemani joogan aiheuttama virityksen muutos on saanut minut kiinnostumaan joogasta syvemmin. Vuosia sitten tehdessäni joogaa ensimmäisiä kertoja havaitsin oloni muuttuneen harjoituksen jälkeen. Vuosien myötä suhteeni joogaan on syventynyt ja sen tuottama muutos minussa ja ajattelussani on muuttunut pysyvämmäksi. Jotta harjoituksen tuottama muutos säilyy, on harjoitus pidettävä osana elämääni. Joogaan liittyvä paasto on yksi hyvä esimerkki perusvirityksen muuttumisesta. Olen paastonnut useampia kertoja elämässäni. Paaston aikana kehon viritys muuttuu ja aistit (maku, tunto, näkö) voimistuvat. Paasto herkistää läsnäololle. Muutos perusvirityksessä on selkeä. Kuitenkin paaston loputtua olo normalisoituu nopeasti. Kiinteään ruokaan siirtyminen vaikuttaa kehooni miltei heti. Paasto vaikuttaa hetkellisesti perusviritykseeni, joka ajan kanssa voi muuttua pysyvästi.

Toinen ihminen voi muuttaa kosketuksellansa virittyneisyyttämme. Tämä konkretisoituu Feldenkrais-yksityistunneilla, jolloin opettaja kosketuksellaan informoi opiskelijaa. Tunnin jälkeen perusvirityksemme maailmassa on muuttunut. Harjoittelun myötä muutoksesta tulee pidempiaikainen ja mahdollisesti pysyvä.

Joogatessa lihaskireys rajoittaa vapautta olla kehossani. Kireyden takia lantioni ja lonkankoukistajani ovat kipeytyneet. Tämä lantionseudun kireys ja kannattelu havahdutti minut ajattelemaan myös muita syitä kireyteen ja

kipuun. Tunnistan itsestäni naisena ja tanssijana ”tarvetta” kannatella ja suojella lantiotani. Olen oppinut istumaan jalat ristissä, viemään vähemmän tilaa. Nuorempana pyrin asettumaan tietynlaisiin asentoihin, jotka vastaavat yhteiskunnan ehdottamaa naiskuvastoa. Olen tottunut kannattelemaan jatkuvasti lantionpohjan lihaksiani, jännittämään ja vetämään vatsaa sisäänpäin. Ne ovat toimintamalleja, jotka eivät palvele minua. Tunnistaessani näitä prosesseja, ja alkaessani työstämään sekä tutustumaan näihin osaluaisiin itsessäni, eksistenssini on jälleen muutoksessa. Joogatessani tämä lantion kireys on asettanut minut neuvottelemaan egoni kanssa. Haluaisin olla jossain muualla, kuin tutustumassa tähän kireään osaan itsessäni, mieluummin olisin jo ”perillä”. Toivoisin voivani avata lantioni kireyden pelkästään venyttelemällä ja työstämällä lantiotani. Huomaan kuitenkin, että joudun neuvottelemaan itseni kanssa, myöntämään asioita itsessäni, joita en haluaisi myöntää. Lantioon tutustuessahan voisi nousta paljon erilaisia tunteita kuten surua, pelkoa, vihaa tai häpeää.

Seuraavaksi pohdin suhdettani kipuun, ja sen vaikutusta harjoitukseeni. Aloitan tämän pohdinnan runolla. Kirjoitin runon aikana, jolloin kehoni on ollut jatkuvassa kipukierteessä. Pohdin mistä syystä kehoni on kipeä ja yritän hahmottaa sitä, missä ovat rajat minun kivun kokemukselleni.

## *Runo: Kohti rajoja*

*juuri kun kuvittelin rajani kuvittelin hahmottavani kehoni ymmärtäväni missä ihon pinta ja maailma kohtaavat havahdun siihen että olen hetkellisesti kadottanut kokemukseni ymmärrykseni kehostani sen rajoista pinnasta en tunne enkä ymmärrä kosketusta en havahdu kipuun en kuule tai näe mitään en ajattele mennyttä tai tulevaa en tätä hetkeä en huomista toimin vailla ymmärrystä siitä miksi toimin tai miten toimin luovutan vastuun minusta pois itse itseltäni vastuu ei kuitenkaan siirry Toiselle Toinen ei nouse seisomaan ei ojentuakseen ei vastaan ottaakseen minun vastuutani ja niin alkaa tapahtumaan tapahtumaan asioita jotka rikkovat rajoja törmäten niihin rikkoen ne ensin vain pieniä tuuppauksia töytäisyjä sitten isompia voimakkaampia yhteenottoja siihen saakka kunnes törmätään kovaa mm.. ja näin nyt makoilen tässä tässä makoilen näin makoilen tässä maassa ja ymmärrän että en tunnista rajojani ne ovat minulle tuntemattomat kehoni ruumiini on täysin tuntematon tunnoton mm.. ja näin nyt täällä makaan makaan vain täällä näin katson käsiäni yritän hahmottaa rajojani tuossa on käsi ja tuossa toinen tämä tulee olemaan hidasta omien rajojen hahmottaminen siis tekee kipeää kun kuvittelen olevani rajaton (Oma runo 17.9.2017)*

## *Kivusta*

*Tanssijoilla kipu on liittynyt usein osaksi itseä, (...) se on ollut niin tuttu että siihen ei ole pysähdytty, se on ollut osa tanssijana oloa. Toisaalta kipu ei ole voinut olla niin väkevä, että siihen hukkuisi, jolloin tanssi lakkaisi. (Heimonen 2009, 208).*

Tanssijana olen tottunut kipuun. Hyvä kipu on siedettävää, eikä se ole jatkuvaa tai liian voimakasta. Hyvänlaatuista kipua voi olla raskaiden harjoitusten aiheuttama arkuus lihaksissa, venytyksestä aiheutuva tuntemus ja mustelmista johtuva kosketusarkuus tai hiertymät, palovammat ja muut pienet tuntemukset kehossa. Mustelmat, palovammat ja muut jäljet kehossani informoivat minua tanssijana siitä, miten käytän itseäni. Ensi-illan jälkeen saatan huomata palovammojeni auenneen tai iholleni syntyneen uusia jälkiä. Tämän kaltaiset jäljet ovat osa työtäni. Niitä syntyy vauhdissa, lattialle heittäytyessä, liukuessa tai vaikka kaatuessa. Koetellessamme kehomme rajoja tai opetellessamme uusia liikkeitä ja taitoja. Aluksi uusi liike voi olla haastava ja sen opettelu voi aiheuttaa mustelmia. Liikeradan hahmottuessa ja tekniikan parantuessa liikkeen toteuttaminen ei välttämättä enää aiheuta vammoja kehoon. Vammat ja kipu kehossa viestivät jonkin tekemisessäni menevän ei toivotulla tavalla. Ne myös informoivat siitä, kuinka paljon dynaamisemmin tanssin jännittäessäni.

Tunnistan kehonkäytössäni epätasapainoa, sekä tapoja jotka eivät palvele minua. Tämä epätasapaino aiheuttaa kipua, jota en koe hyväksi. Kipu rajoittaa elämää ja liikelaajuuksia, pienentäen näin mahdollisuuksia olla vapaasti kehossani. Jatkuva ja voimakas kipu heikentää toimintakykyä. Kun kipua täytyy hoitaa, tai se on viiltävää, vihlova tai äkillistä, se on huonoa kipua. Se ei jätä rauhaan eikä anna nukkua. Se on vastassa heti aamulla. Tämänkaltaisen kipu vaikuttaa mielialaan, se tekee surulliseksi ja pitkään jatkuessa toivottomaksi.

Heimonen (2009, 109-210) kirjoittaa väitöskirjassa kivusta ja siitä, kuinka kivun kokemus rajaa kivun kokijan maailman itseensä. Huomio rajautuu kipuun ja muulle maailmalle on vaikea olla avoin.

*Kipu terävöittää aistit, esimerkiksi kosketus lattiaan tarkentuu ja suurenee kivussa. Hyppy iskee kivun tarkasti tiettyyn kohtaan reittä. Maailma kääntyy vastaanottajaa vastaan. Kivun kirkuva huomio paikallistaa (...) siihen hetkeen, siinä tilassa he eivät voi unohtaa ruumistaan, raajojaan ja rajojaan. Jokainen askel välittää tiedon: tässä olen, olen olemassa. Kipu viivyyttää kokemusta ruumiissa, se ei jätä rauhaan.*

Viime syksynä äityneen niska- ja hartiaseudun kipu vei kaiken huomioni. Kipu oli jatkuvasti läsnä. En kyennyt kääntämään päätäni normaalisti pitkään aikaan, kipu siis rajoitti huomattavasti liikelaajuuksiani. En kyennyt tanssimaan ilman kipua. Heräsin aamuisin kipuun ja öisinkin se täytti tietoisuuteni. Kivun pitkään jatkuessa, se muodostuu osaksi minua. Ajatus lakkaamattomasta kivusta on lohduton. Kipu tekee tietoiseksi kehosta, siitä mitä se on, ja mitä se voisi olla.

Heimonen (2009, 210) vertaa mielihyvän ja kivun kokemuksen suuntia. Jos mielihyvä avaa meidät kohti maailmaa, kevyinä ja luottavaisina, kipu taas sulkee meidät tarkastelemaan sisäisiä tuntemuksiamme. Se ei houkuttele innostumaan tai heittäytymään kohti maailmaa, kohti muita ihmisiä. Kipu ei ehdota haasteisiin tarttumista tai luottamusta tulevasta.

*Mielihyvässä painopiste suuntautuu maailmaan, maailma aukenee houkuttelevana. Kivussa jotain aukeaa sisäänpäin, jotain aukenee ruumiin sisätiloihin. Jähmeys ruumiissa ja kivun odotus pitävät varpaillaan, huomio kiinnittyy kapeasti vain kipuun.*

Vaikka kipu suuntaakin huomion sisälle päin kohti itseä, voi itsensä ja kivun kokemuksen myös ohittaa. Olen lakannut monesti kuuntelemasta itseäni kokiessani kipua. Olen harjoitellut ja tehnyt asioita ajatellen, että minun täytyy

pystyä ja jaksaa. En ole kehdannut sanoa, että nyt minun täytyy levätä tai tehdä jokin asia toisin.

Minulla on taipumusta dynaamiseen tapaan liikkua. Viimeisimmissä töissäni olen käyttänyt kehoani jännittyneesti ja voimakkaasti, repien ja riuhtoen. Olen taivuttanut itseäni ääriasentoihin, ja tehnyt terävää ja iskevää liikettä. Olen käyttänyt kehoani rajusti. Miksi ehdotan itselleni tietynlaista kehonkäytön tapaa, sellaista joka sattuu? Kuinka voisin löytää kivuttoman ja dynaamisen tavan liikkua? Kuinka paljon somaattiset menetelmät auttavat pehmentämään näitä iskuja? Opettelen oppimieni asioiden yhdistämistä konkreettisesti työhöni. Tavoitteenani on löytää kivuton tapa liikkua ja työskennellä.

Klemola (2004, 87) avaa kehosta tietoiseksi tulemista eritavoilla. Kipu voi tuoda kehomme voimakkaammin tietoisuuteemme.

*On olemassa erilaisia kehon "esiintulon paikkoja". (...) Keho voi tulla voimakkaasti esiin kivussa, kun se on sairas tai olemme satuttaneet sen; se voi tulla esiin nautinnon paikkana erilaisissa aistinautunnoissa*

Kipu on tehnyt minut tietoiseksi ruumiistani. Se on laittanut minut kasvokkain itseni ja egoni kanssa. Kipu kysyy minulta, mitä minä yritän? Se vaatii myöntämään asioita ja piirteitä minussa, jotka ovat liikkumisessani läsnä. Kipu kysyy myös, miten minä haluan elämäni elää? Miten minä haluan itseäni kohdella ja käyttää? On tärkeää ajatella kipua, ja tulla tietoiseksi sen laadusta. On tärkeää tarkkailla sitä kehon esiintulopaikkaa, joka ilmenee kipuna.

Työelämässä moni asia on toisin kuin koulussa. Lämmittelyt tehdään usein itsenäisesti, jolloin tanssija on itse vastuussa oman kehonsa virittämisestä ja lämmittelystä. Ero tanssikoulutukseen, jossa aamut aloitetaan opettajan ohjaamalla tekniikkatunneilla, on suuri. Työelämässä olen ollut tilanteessa, jossa en saanut lämmittelyyn tarpeeksi aikaa ja rauhaa. Tuolloin tein omalle keholleni fyysisesti ja teknisesti haastavia asioita liian vähäisellä lämmittelyllä.



Siitä aiheutui pitkä kipukierre, jonka kuntouttaminen vei aikaa. Jälleen heräsi kysymys, miksi suostun tekemään itselleni näin? Tuolloin halusin olla hyvä ja riittävä. Se ei enää käy perusteluksi. Tarvitsen lämmittelyyn vähintään tunnin aikaa, jotta ehdin virittämään kehoni ja mieleni tulevaa työpäivää varten. Mitä paremmin olen lämmitelty, sitä paremmin kykenen työskentelemään – nykyisin huomioin tämän.

Takana päin oleva, läpi tanssittu vuosi, on todistanut minulle, että en vielä osaa käyttää kehoani kivuttomasti. Minua sattuu. Syy on liian vähäinen kehon harjoittaminen, väsymys sekä väärintekeminen. Teen liian kovaa, tai teen asioita, jotka kuvittelen osaavani paremmin kuin osaankaan.

Kivun sietäminen ja sille alistuminen paljastaa tanssialan hierarkioita ja tyypillisiä piirteitä tanssijuudessa. Kivun sietäminen siksi, että on huolissaan auktoriteetin reaktioista, on keholle kestämaton toimintamalli. Kipu on herättänyt minut ajattelemaan omia rajojani ja tarpeitani. Haluan pitää niistä parempaa huolta.

*Sen lisäksi, että hahmottaa rajansa, rajallisuutensa ja taitonsa on tärkeää harjoittaa kehoa, ruumista paikkana, kotina, läsnä olevana.*

*Kehoa joka ei ole irti mielestä. Itseä on siis harjoitettava ja opetettava tietoisesti, kokonaisuutena.*

Seuraavassa luvussa kerron ajatuksiani itsensä huolehtimisen ja tietoisien hengittämisen merkityksestä tanssijantyössäni.

# HUOLEHTIMISESTA JA HENGITTÄMISESTÄ

## *Huolehtimisesta*

Klemola (2004, 184-185) vaalii kehosta huolehtimisesta ja kirjoittaa siitä kauniisti. Hänen filosofinen ajattelu on runollista. Klemola vertaa tietoisien hengityksen viljelemisen olevan yhtä lailla kehon hoivaamista.

*Jos tämä ruumis, tämä keho on se paikka jossa taivas ja jumalat, kuolevaiset ja maa kohtaavat, on luontevaa ajatella, että tästä paikasta tulisi pitää myös hyvää huolta. Me asumme tätä kehoa, jossa inhimillinen eksistenssin peruskokemukset, peruselementit leikkaavat. Tämä keho on se taivaan ja maan leikkauskohta, joka mahdollistaa olemisen ymmärryksen. Kehon viljeleminen ja vaaliminen on samalla tietoisien hengityksen viljelemistä. Se on paluuta kotiin ja samalla temppeliin. Se on tanssia siellä, missä ei ole tanssilattiaa.*

Teatterikorkeakoulun taiteellisen lopputyömme KOSTO I-IX:n (ensi-ilta 19.1.2017, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu) koreografi Elina Pirinen puhui kehon hellimisestä. Hän puhui ”itseensä uudelleen rakastumisesta”, ja ehdotti meille ruumiillisia tehtäviä, joissa pajasimme ja syleilimme itseämme. Kehotus rakastua itseen uudelleen oli minulle merkittävää, sillä tanssijuus ei ole aina ehdottanut minulle rakkaudellista lähestymistapaa kehoani, ruumistani kohtaan. Se on ehdottanut minua sopeutumaan ja pyrkimään johonkin tiettyyn estetiikkaan, ja tapaan käyttää kehoa. Se on kehottanut jaksamaan ja unohtamaan kivun. Kehonhuollon myötä tanssin harjoittelussa on läsnä hoivaava elementti. Tanssitunneilla hoivataan partneria koskettamalla, hölskyttelemällä tai kevyellä hieronnalla. Harvemmin kuitenkaan olen kokenut saavani tilaa juuri itseni hoivaamiseen tai rakastamiseen.

Tanssijuuteen liitetyt mielikuvat sekä odotukset, rakentuvat pitkältä historiastani, ja niitä on vaikea paikantaa. Asettamillani odotuksilla ja ympäristön asenteilla on suuri vaikutus. Tanssija mielikuvaan liitetään usein

hoikkuus, urheilullisuus, kykeneväisyys, kuuliaisuus, vahvuus, nopeus, kestävyys ja paljon muuta. Mielikuvat eivät edistä itsensä rakastamista ja hyväksymistä. Ne muodostuvat tavoitteiksi ja ihannekuviksi, joihin pahimmillaan pyrkiä koko elämän. Silloin voi unohtaa sen mitä jo on.

Se miten kohtelen itseäni tanssijana, ulottuu aina kotiin saakka. Helliessäni itseäni tanssilattialla, hengittäen ja nauttien itsestäni voin soveltaa sitä myös arkeeni kotonani. Opettajilla on tässä suuri rooli; miten he ehdottavat meitä suhtautumaan itseemme? Ollessani lempeämpi itseäni kohtaan voin hyödyntää sitä muiden ihmisten kohtelussa. Antaa heille lempeyttä ja hyväksyntää. On tärkeää huolehtia toisistamme.

*Omien rajojen hahmottaminen on tärkeää.*

*Itsensä rakastaminen on tärkeää.*

*Itsensä löytäminen kotoa, oman huoneen seinien sisältä, on tärkeää.*

*Oman kehon, ruumiin rajojen hahmottaminen on tärkeää.*

*Rajojen hyväksyminen, piirtyminen ja vahvistaminen on tärkeää.*

*Rajojen ylittäminen ja laajentaminen on tärkeää.*

*Ja ihanaa.*

*Se mahdollistaa kehityksen ja uuden oppimisen.*

*On tärkeää ylittää omat rajansa tiedostaen rajallisuutensa.*

*Ja tiedostaen hetken, kun haastaa itseänsä.*

*Lähtemättä liian kauaksi kotoa.*

## *Hengittämisestä*

Egon ”puhuvan minän” hiljentyminen on minulle tärkeä osa harjoittelua ja tanssijantyötä. Egoni hiljenee joogatessa, meditoidessa, tanssi-improvisaatiossa, flow-tilassa, djembe tunneilla, meren äärellä, luonnossa ja rakastellessa. Mutta ei aina. Erityisesti kiire ja stressi saa puhujan sisälläni hyvin aktiiviseksi. Puhuva ääni sisälläni heikentää läsnäoloani kehossani. Opinnäytetyötäni kirjoittaessa huomasin djembe tunnilla ajatusteni

karkailevan kirjoittamiini lauseisiin ja niiden analysoimiseen. Kehoni onnistui soittamaan hitaammassa tahdissa ja samalla ääni sisälläni puhui. Soiton kiihtyessä puhe vaimeni, sillä muuten en olisi kyennyt enää soittamaan.

Välillä tämä puhuva minä hyökkää päättäväisesti, milloin missäkin. Tanssijantyössä egon hiljeneminen on tärkeää. Tietoinen hengittäminen on tärkeä työkalu, jota ilman en kykenisi toimimaan työssäni. Olen kokenut monesti, kuinka egoni on päässyt valoilleen esitystilanteessa. Siihen miksi se tapahtuu voi olla monta syytä, kuten väsymys. Toisinaan väsymys voi aiheuttaa ihanan ”ihan sama”, yrittämisestä irti päästävän kokemuksen, joka johtaa flow-tilaan ja maadoittuneeseen sekä läsnäolevaan tekemiseen. Useasti väsymys vaikuttaa negatiivisesti lämmittelyyn ja virittäytymiseen ennen esitystä. Mitä huolimattomammin lämmittelen, sitä vähemmän keskittynyt ja virittäytynyt olen teoksen maailmaan.

Viimeisin kokemukseni esityksestä, jossa jouduin kuuntelemaan omaa ääntäni, on Valtteri Raekallion teoksesta Oneiron (ensi-ilta 18.1.2018, Cirko – Uuden sirkuksen keskus). Aulatilassa, jossa aloitin oman osuuteni esityksestä, oli ylimääräisiä ihmisiä ja heidän tuottamaa hälinää. Odotin aulassa ennen näyttämölle siirtymistä samalla, kun viereiseen tilaan oltiin järjestämässä juhlia illaksi. Työntekijät halusivat siivota aulatilaa tavaroistamme. En osannut odottaa sen kaltaista hälinää ja häiriötä. Yritin unohtaa aulan todellisuuden ja tapahtumat siirryessäni kohti näyttämöä ja keskityin hengittämiseen sekä tietoiseen läsnäoloon. Astuessani näyttämölle, huomasin kantavani teokselle tarpeettomia ajatuksia ja lauseita mukana. Jonkin aikaa turha puhe kesti, ajatukseni nousivat ja laskivat, kunnes lopulta olin saapunut tilaan myös henkisesti, uppoutunut ja tullut osaksi teoksen maailmaa ja tapaa ajatella maailmasta. Työkaluna tällaisiin hetkiin minulla on hengitys. Tietoinen hengittäminen ja siihen keskittyminen ei kuitenkaan aina vaimenna egoni ääntä. Silloin täytyy vain rämpiä omien ajatustensa läpi, rauhoittua ja aistia läsnä olevaa hetkeä, omaa ruumista ja sen tuntoja.

Hengityksen lisäksi minua auttavat erilaiset havainnoinnin tavat. Teoksen maailma ehdottaa minua ajattelemaan tietyllä tavalla ympäröivästä todellisuudesta. Se ehdottaa minulle, mihin kiinnitän huomiotani, millaisella rytmillä ajattelen, toimin, miten asetun ja asutun tilaan, näyttämöön. Päätyäkseen flow-tilaan näyttämöllä, on oltava utelias. Parhaat kokemukset teokseen uppoutumisesta tapahtuvat minulle jatkuvan kysymisen tilan äärellä. Tällöin myös koreografioitu teos voi tuntua läpi improvisoidulta. Kysyessäni nyt-hetkeä, mitä tässä tapahtuu, miten maailmani määrittyy ja jäsentyy nyt, nyt, nyt, en ole ehtinyt määritellä teoksen tapahtumia ja omaa toimintaani. En ehdi määritellä läsnä olevaa hetkeä, ennen kuin se tapahtuu, ilmenee ja määrittyy joksikin.

Hengittäminen ja läsnä olevan hetken kysyminen herkistävät minua esiintyjänä. Kykenen olemaan reaktiivisempi ja aistivampi kehossani. Eläessäni teoksen jokaista hetkeä uutena olen esiintyessäni avoimempi, silloin esiintyminen voi herättää voimakkaita kokemuksia. Esiintymisen tuntuessa minussa koen työni merkittävänä. Uskon katsojan vaikuttuvan tästä.

## ITKUSTA JA SURUSTA

### *Runo: Kuinka ruumis itkee?*

*Avasin sinulle pukuhuoneen oven, ovesa koodi jonka näppäilin joka kerta samalla tavalla, rytmillä; yksi, kaksi, nolla ja kahdeksan. Ovi on auki. Siirsin painoa jalalta toiselle ja katsoin, kuinka nojautuit eteenpäin. Olit raskas, kehosi, ruumiisi oli raskas, mielesi oli raskas. Ruumiisi hyökki sisälle, lysähdit penkille. Katsoin sinua, kasvoni olivat tunnottomat. Yksi kattolamppu oli palanut ja tunnelma oli pukuhuoneille tyypillisen latteaa.*

*Et olisi saanut olla täällä kanssani, mutta en voinut jättää sinua yksin. Katson sinua, katson lävitse, katson sisällesi, katson ohitsesi, katson silmiäsi, vihreitä silmiäsi, joiden kyynelten muodostama kirkkaus muistuttaa kylmän kesäaamun aamukastetta lehdillä, jotka valo läpäisee. Haluan lähteä, mutta istun ja katson sinua.*

*Avaan pukukaappini oven. Se on epäjärjestyksessä, viimeaikaiset ajatukset, toiminnot, kaikki ympärilläni ovat — ovat olleet epäjärjestyksessä. Sinä huojut vierelläni. Yrität sanoa jotakin, mutta katoat, sinä katoat tästä hetkestä.*

*Annat aamukasteen muuttua sateeksi, puroksi, joiksi, meriksi, kirkkaaksi suolaiseksi mereksi.*

*Sinun silmäsi vuotavat,*

*valuvat,*

*sulavat*

*ja olet meri siinä edessäni.*

*Suolainen virta kasvoillasi valuu vauhdilla kohti lattiaa ja huone alkaa tulvimaan, tulvimaan sinua.*

*Sinä huudat jostakin kaukaa, katsot meitä vielä kauempaa ja minä tunnen, kuinka sinä katoat, hukut mereesi.*

*Kuivatat meresi pieneksi, pienemmäksi ja yrität hillitä sitä, mutta huuto läpäisee kaiken. Se läpäisee minutkin, ja tunnen pienen puron poskillani.*

*Sinä täriset kehossasi, keho tärisee sinussa.*

*Heittäydyt lattialle, nostat jalkasi ylös ja tunget ne epäjärjestyksen keskelle, syvälle minun pukukoppiini.*

*Ja minä katson sinua, katson lävitseesi, ohitsesi, silmiäsi, vihreitä silmiäsi, jotka ovat nyt muuttuneet.*

*Ja niin.*

*Vihainen, holtiton ja vapaa.*

*Sitä sinä olet, sitä sinä olet aina ollut, mutta et ole koskaan suostunut myöntämään sitä.*

*Täriset, tanssit siinä lattialla, meressäsi, kun me hukumme tähän ylitse vuotavaan tulvaan.*

*Ja minun sisälläni on kivi,*

*kivi joka painaa,*

*mutta hengitän, hengitän kiven pienemmäksi.*

*Hengitän sinua, sinuun ja sinä vavahtelet,*

*surun tanssi, vihan tanssi.*

*Muistosi ryöpsähtelevät tilaan; sanomattomissa sanoissasi, äänettömissä äänissäsi, sinä ravistelet tilaa, työnnät sen seiniä kauemmaksi, teet epäjärjestyksestä turhanpäiväistä.*

*Kivi sisälläni murenee moneksi pieneksi kiveksi, ne valuvat jalkoihini, ne pistelevät, mutta hengitän niitä pehmeämmiksi, pienemmiksi.*

*Tässä minä olen, todistan, että olet olemassa.*

*Todistan, että tässä me olemme ja me hukumme tähän kaikkeen,*

*tässä me olemme ja me elämme tässä kaikessa,*

*tässä me olemme, minä olen sinun peilisi, kirkkaampi kuin sinun silmäsi nyt.*

*Ja niin*

*minä vavahtelen kanssasi,*

*me tanssimme yhdessä tätä surun, kivun, tuskan tanssia.*

*Ja minä mietin, kuinka rohkea sinä oletkaan, niin rohkea.*

*Ihmettelen omaa rohkeuttani ja pieneneviä kiven murusiani.*

*Katson jalkoihini jotka ovat hukkuneet tähän mereen,*

*ne koskettavat nyt pohjaa ja kivet ovat muuttuneet hiekaksi.*

*Liikuttelen varpaitani samettisessa hiekkapohjassa,*

*katselen läpi kristallinkirkkaan veden.*

*Täällä minä olen, täällä on kirkasta ja rauhallista, täällä ei ole muita kuin me.*

*Vesi on niin kirkasta, rauhoittavaa ja hyväilevää, että mieleni tekisi paisuttaa sitä omalla purollani, annan sen kuitenkin virrata vain sisätilassani.*

*Katson sinua, katson silmiäsi, ne ovat yhtä tämän ympäröivän veden kanssa.*

*Nyt makaat hiekalla, jossa aaltojen jättämiä jälkiä, ne muistuttavat pieniä hiekkadyynejä.*

*Hymyilet.*

*En ole koskaan nähnyt sinun hymyilevän noin lempeästi.*

*Kehosi vavahtelee enää hieman, vesi on tehnyt kehosi eleistä pyöreämpiä.*

*Ja meitä naurattaa, meitä naurattaa tämä kaikki.*

*Kuinka tämä hetki voikaan olla niin tyhjä ja täysi samanaikaisesti?*

*Tämä hetki on olemassaolon tiivistymä.*

*Ja mitä se oikein mahtaa tarkoittaa?*

*Hiuksesi liikkuvat kuin vesikasvit merenpohjassa, ihmettelemme niitä.*



*Suustasi tulee kuplia ja epämääräisiä ääniä.*

*Minä nauran sinulle hyväntahtoisesti.*

*Haluaisin sytyttää tupakan, mutta huomaan sen olevan mahdotonta näin syvällä merenpohjassa. Sinua se huvittaa, mutta minun mielestäni saisit olla hieman myötämielisempi minua kohtaan, niin minä ajattelen.*

*Tulinhan sentään sinun vuoksesi näin syvälle ja nyt minulle sattuisi vain maistumaan yksi savuke.*

*Ja niin.*

*Merenpohjan valaisee nyt kuu.*

*Ehdotan sinulle, että illallistaisimme tänään yhdessä, tämän pöydän ääressä, näillä eväillä joista olimme haaveilleet.*

*Pöytäliina on hopeanharmaa ja siinä kuvioita, jotka muistuttavat takapihani puuta. Se puu on rehevä ja kesäisin aamukasteen aikaan puu hohtaa enemmän, kuin muut puut sen ympärillä. Päivänsini kasvaa rehevänä puun juurella ja se kukkii keskikesällä.*

*Istumme yöllä pöydän ääreen, täällä meresi pohjassa.*

*Haluaisin sytyttää kynttilän, mutta huomaan jälleen; se on mahdotonta.*

*Olet jälleen huvittunut ajatuksistani, haluistani, tarpeistani.*

*Tällä kertaa vain katson sinua.*

*Mietin, kuinka pitkään jaksammekaan istua tässä,*

*huojua kehojemme kanssa kuin vesikasvit. Olimme hiljaa ja katsoimme toisiamme, silloin sukelsimme toistemme sisälle ja juhlimme siellä, kylvimme toistemme silmissä.*

*Annoimme yön valaista tämän hetken, tämän illallisen, olimme hiljaa. (Oma runo 24.5.2017)*

## *Tunteet ja mielikuvat osana taiteilijuutta*

Suru ja itku ovat minulle tärkeitä asioita. Antaessani kyynelten tipahdella poskilleni, olen antanut muiden nähdä minut herkkänä, keskeneräisenä, säröisenä ja voimattomana; kokonaisena. Jokainen kyynel, joka on tanssinut poskiani pitkin rinnalleni, on kasvattanut minua ihmisenä. Koen näiden kyynelten olleen tärkeitä taiteilijaksi kasvaessani. Kyyneleet ja tunteet ovat osa työskentelyäni. Itkeminen on minulle kuin hengittämistä.

Klemola (2004, 161) viittaa filosofi Martin Heideggeriin puhuessaan mielialasta tietynlaisena virittyneisyytenä maailmassa olemisesta:

*Heideggerille ihmisen virittyneisyys, mieliala on koko eksistenssin tila, siis myös kehollinen tila, joka määrää koko kokemustamme maailmasta ja maailma, tiluatio määrää sitä.*

Olen tunteellinen olento. Mielialani vaikuttaa koko ruumiiseeni. Olen oppinut hyödyntämään tunteitani työskennellessäni taiteilijana. Ne ovat opettaneet minulle empatiaa muita ihmisiä kohtaan. Minun on luontevaa kohdata ihminen eri tunnetiloissa.

Muistan miltä minun ruumiini tuntuu surullisena. Surun ruumiillisuudessa on jotain kaunista, kiehtovaa ja vahvaa. Suru voi haltuun ottaa koko ihmisen ruumiillisuuden. Suru ja kaipaus ovat väkeviä tunteita. Haltuun ottava suru on muovannut ruumiillisuuttani kotoa tanssilattialle saakka. Voimakkaimmillaan suru on sulkenut koko ruumiini. Rintakehä on painunut taaksepäin, olkapäät työntyneet eteen ja katse laskeutunut alaviistoon.

Surullisena katseen alle asettuminen muuttaa kokemusta ruumiistani, ja tuo surun väkevästi koettavaksi. Se on havahduttanut siihen, kuinka poissa oleva olen ruumiistani sekä paljastanut oman haurauteni. Kuinka pienesti ja

hauraasti asutan ruumistani lihallisenä paikkana, kun taas sisäistä maailmaani asutan väkevästi ja syvällä.

Opintojeni aikana olen useamman kerran ollut osallisena tehtävässä, jossa kukin vuorollaan asettuu hetkeksi seisomaan ryhmän eteen katseen alle. Kun olen asettunut ryhmän katseen alle, tai katsonut muita ryhmän jäseniä, olen liikuttunut voimakkaasti. Tehtävä on saanut minut itkemään, ja kehoni värisemään. Pintaan on noussut häpeää itsestäni ja ruumiistani, häpeää suruistani ja peloistani. Häpeäminen on surettanut ja suru hävettänyt. Katseen alle asettuminen ja toisten edessä seisominen on tuntunut paljastavalta. Ikään kuin olisin läpinäkyvä, ja jokainen ajatukseni sekä kokemukseni olisi näytillä heille. Tämän kaltaiset kokemukset ovat olleet kasvattavia suhteessa taiteilijuuteen ja esiintyjäntyöhön. On ollut tärkeää tulla nähdyksi eri tavoilla sekä erilaisten prosessien keskellä. On ollut tärkeää tulla kohdatuksi ja hyväksytyksi herkkänä ja pelokkaana. Nämä kokemukset mahdollistavat toimimisen esiintyjän ammatissa, käymään läpi teosprosesseja ja asettumaan näyttämölle ammattilaisena. Nämä kokemukset ovat rohkaisseet minua olemaan rehellinen, vaikka en aina onnistukkaan.

Klemola (2004, 161-162) sanottaa selkeästi ajatuksiani surusta maailmassaolon virittyneisyydestä:

*Jos olemme menettäneet jonkun läheisen ihmisen, surun tunne värittää elämäämme hyvin pitkään. Vain hiljalleen tämä mielialamme perusväritys alkaa muuttua. Kun elämme keskellä tällaista perusviritystä, se värittää kaiken toimintamme. Se vaikuttaa tahtoomme ja ajatteluamme, rationaalisuuteemme. Tunnetta, tahtoa ja älyä ei voi silloin erottaa toisistaan, sillä tämä perusviritys tai tunneväritys värittää koko elämämme. Kaikki toimintamme tapahtuvat ikään kuin tätä virityksen taustaa vasten. Virittyneisyytemme on kokemuksellinen perustilamme, se tapa, miten maailma avautuu meille ja me avaudumme maailmalle.*

Hyödynnän perusviritystä teos- ja esitysprosesseissa. Työskentelen paljon muistoista ja tunteista käsin. Erityisesti improvisaatioharjoituksissa muistot, tunnetilat, sävyt ja affektit ovat tärkeitä. Muistot vaikuttavat ruumiiseeni, ja siihen millaisia kehon tiloja ja aikoja löydän muistoistani vaikuttuneena. Työskennellessäni koreografit ovat ehdottaneet muistoihin upottautumista. Tilaa jossa tanssijat hakevat ruumiillisuuttaan muistoistaan ja vaikuttuvat niistä. Tällöin ruumiin tuntu muuttuu, ja se vaikuttaa liikelaatuihin. Muistot aktivoivat kasvojani ja katsettani. Katseeni vaikuttaa koko ruumiiseeni, sen liikkumiseen ja suuntiin. Muistoni ja mielikuvani vaikuttavat valintoihini ja ajatteluni logiikkaan. Ne vaikuttavat siihen, kuinka rytmitän liikettä tai millaista hahmoa ja hahmoisuutta sisälläni kehitän. Ne luovat minulle esiintyjän sisäistä dramaturgiaa, jota voin seurata. Muistot ja mielikuvat luovat omanlaistaan logiikkaa, jolla toimin teoksen maailmassa.

*Vaikutun tunteista, muistoista ja mielikuvista, elän ja koen niitä, antaen muistojen tuomien ajatusten vaellella kehossani, ruumiissani, antaen ruumiini ajatella niitä muistoja, tunteita.*

Työskentely muistoista ja mielikuvista käsin on raskasta. Minulle tanssijana se on syvälle itseen tipahtamista ja niiden syvyyksien pintaan nostamista. Kaikki omasta sisäisyydestä nouseva, muuttuu ruumiini tuottamaksi materiaaliksi, liikkeiksi ja asenteiksi. Ne eivät kuitenkaan ole vain lihallisen ruumiini tapahtumia, vaan tapahtumia paljon syvällisemmällä tasolla, tapahtumia kokemusmaailmassani.

*Näin syntyy uusia muistoja ja kokemuksia muistoista ja mielikuvittelusta.  
Näin syntyy uusia kehollisuuksia, tapoja kohdata itsensä, sekä maailma.  
Näin syntyy uusia tapoja ajatella ja kohdata sinut.*

## LOPUKSI

Opinnäytetyön kirjoittaminen on matka omiin ajatuksiin. Sen kirjoittaminen on tuonut näkyväksi ajattelun polveilevan ja assosioivan luonteen. Opinnäytetyön asettamat rajaukset ja muodot vaativat kirjoittajaa työskentelemään suhteessa niihin. Koen rajaukset ja muodot haastavina. Opinnäytetyön asettamat puitteet ovat kuitenkin opettaneet minua kirjoittajana valtavasti. Muotojen ehdottama selkeys ja yksinkertaisuus ovat antaneet mahdollisuuden tarkastella henkilökohtaisia ajatuksia etäämmältä. Opinnäytetyön kirjoittaminen mahdollistaa hienolla tavalla tutustumisen omiin ajatuksiin ja kykyihin kirjoittajana.

Kirjoittamaan lähtiessäni tärkeimpiä ajatuksia minulle olivat oman äänen löytäminen kirjoittajana sekä kirjoittamisen matkasta nauttiminen. Prosessin aikana olen ymmärtänyt heikkouksiani ja vahvuuksiani kirjoittajana. Taipumus runomaiseen ja rönsyilevään ajatteluun on vahvuus minussa, jota haluan vaalia ja opiskella lisää, mutta olen todella joutunut tekemään töitä löytääkseni akateemisen kirjoittajan äänen itsestäni. On taito kyetä kirjoittamaan ajatuksia perustellusti ja analyttisesti, samalla mielenkiintoisesti. On taito kirjoittaa eheä ja kokonainen teksti, jossa aiheet ja ajatukset seuraavat toisiaan mielekkäällä tavalla. Kirjoittaessa henkilökohtaisista ajatuksista ja kokemuksista voi tulla yllätetyksi omista mietteistä. Keskenäisyyden sekä epävarmuuden hyväksyminen voi olla vaikeaa ja minulla ne toisinaan asettuivat kirjoittamisen esteeksi. Kirjoittamani teksti tuntui niin paljastavalta. Henkilökohtaista tekstiä kirjoittaessa tarvitsee olla hienovarainen. Kuinka kirjoittaa henkilökohtaisesti, mutta niin, että lukija voisi kokea tekstin myös itselleen merkittävänä.

Tavoitteenani oli kirjoittaa itselleni mielekkäällä tavalla akateemisen kirjoittamisen kontekstissa. Tavoitteenani oli ymmärtää miten minä kirjoitan. *Tavoitteenani oli kirjoittaa, kirjoittaa vain.*

## Runo: Uusi aamu

*Heräsin tänä aamuna aikaisin. Heräsin aikaisin niihin samoihin valonsäteisiin, joihin olen herännyt monta kertaa, niihin samoihin valonsäteisiin, jotka ovat kuitenkin eri. Valonsäteisiin, jotka ovat joka päivä eri. Näin ajatukseni kulkevat. Ne kulkevat, jos ne vain voivat kulkea, ollessani tässä puron äärellä, saapuneena ja paikoillani. Kun ajatukseni kulkevat näin, ne sulkevat pois vaihtoehdon siitä, että ajatukseni olisivat pysähtyneet. Vaikka aika tuntuu pysähtyneen. Se on tämä valo, joka sen tekee. Niin ajattelen. Vaikka juurikin valo näyttää sen, että aika kulkee, se juoksee aamusta iltaan ja aamusta iltaan, yön tullessa sulkee minut, minun silmäni, korvani, suuni, siihen toiseen todellisuuteen, jota kaipaan heti aamulla, herättyäni niihin valon säteisiin, joiden kuvittelen olevan samat, kuin viimeksi, mutta ovatkin erit. Ja niin minä ajattelen aikaa, kulkeeko se vai onko se pysähtynyt. Saavuin tälle purolle ajatellakseni ajatuksiani, mitä ajattelen ajatuksistani, ajatellen mitä ajattelen siitä, että saavuin tänne ajattelemaan, ajatellen tätä aikaa. Aika valuu läpi sormieni, vaikka en tunne aikaa sormissani. Näen että sormeni ovat erilaiset nyt, kuin silloin lapsena, saapuessani tälle purolle. Lapsena sormissani ei näkynyt näitä jälkiä, lapsena sormissani ei tuntunut aikaa. Tämä puro on se, joka on kauempana kotoa, tämä puro on se, jonka äärelle minun on helpompi saapua, tämän puron äärellä minun on helpompi ajatella. Ajatella! Millaisella tavalla olenkaan saapunut jälleen tälle purolle. Jos totta puhun, niin olen surullinen. Jos valehtelen, niin voin oikein hyvin. Suru tuo minut tälle purolle ajattelemaan, jos suru voi tuoda. Välillä huomaan olevani liian tarkka ja kirjaimellinen ajatusteni kanssa, joka johtaa alituisen lauserakenteen sekä sanavalintojen kyseenalaistamiseen. Yritän rentoutua ja ajatella vain. Mikä minut sitten on tehnyt surulliseksi? Siihen on syynsä ja niitä syitä minä haluaisin nyt ajatella. Saatan vaikuttaa hieman yksinkertaiselta kertoessani itselleni niin monesti ajattelevani itselleni ajatuksiani, mutta olen iloinen siitä, että muut eivät kuule ajatuksiani. Se voisi käydä raskaaksi. Ennen kaikkea, se voisi olla noloa.*

*(Oma runo 4.11.2017)*

## KIITOS SINULLE...

Kirsi Heimonen opinnäytetyöni ohjauksesta.

Ari Tenhula näistä kuluneista vuosista ja tietenkin lopputsemppauksesta!

Anne Makkonen avuliaisuudestasi!

*Sade*, Kuu ja Aurinko.

Unelias yö ja uusi aamu.

Kehoni, ruumiini kun jaksoit istua niin pitkiä aikoja aloillasi vaikka tiedän, että se teki sinulle kovin kipeää.

Rakas ja Rakas ystävä.

Isosiskoni. Vahvistajani. Kiitos sinulle siitä, että olet aina rohkaissut minua jatkamaan eteenpäin, ottamaan uusia askeleita kohti tuntematonta. Kiitos kun olet kuunnellut sanojani ja huoliani. Olet katsonut kyyneleitäni ja nauranut kanssani. Olet nähnyt minut kokonaisena, herkkänä olentona, sinä hetkenä jolloin nukahdan.



Kuva: Panu Isoaho

## LÄHTEET

### *Kirjallisuus*

Arppo, Krista-Julia. 2016-2018. Omat kirjoitukset. (Painamattomat).

Cixous, Hélène. 2013 [1975]. *Medusan Nauru: Ja muita ironisia kirjoituksia*. Suom. Heta Rundgren, Aura Sevon. Paradeigma –sarja. Helsinki: Tutkijaliitto.

Heimonen, Kirsi. 2009. *Sukellus liikkeeseen: liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä*. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus

Klemola Timo. 2004. *Taidon filosofia – Filosofin taito*. Tampere: Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino Oy

Klemola, Timo. 2013. *Mindfulness – Tietoisuuden harjoittamisen taito*. Jyväskylä: Docendo Oy

Woolf, Virginia. 1980 [1928]. *Oma huone*. Suom. Kirsti Simonsuuri. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy 1999

### Nettisivut

Pallasmaa, Juhani. 1994 [1992]. *Identiteetti, intimateetti ja kotipaikka – Huomioita kodin fenomenologiasta*. Suom. Jaakko Mäntyjärvi. Haettu 25.2.2018. <http://www.uiah.fi/studies/history2/identi.htm#mielikuva>

Kotimaisten kieltenkeskus. Kielitoimistonsanakirja. Haettu 8.3.2018 <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>