

# Subjekttiivisuus voimavarana

Tanssijana kokemuksellisissa, aistillisissa ja  
hoivaavissa praktiikoissa

SUVI KELLONIEMI

**TIIVISTELMÄ**
**PÄIVÄYS: 19.4.2022**

<b>TEKIJÄ</b> Suvi Kelloniemi		<b>KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA</b> Tanssijantaiteen maisteriohjelma	
<b>KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI</b> Subjektiiivisuus voimavarana: Tanssijana kokemuksellisissa, aistillisissa ja hoivaavissa praktiikoissa		<b>KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET)</b> 42	
<b>TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI</b> Core, koreografia: Emmi Venna, ensi-ilta 19.1.2021, Zodiak Stage Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/> Taiteellisesta osiosta ei ole tallennetta <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 opinnäytetyössäni ”Subjektiiivisuus voimavarana: Tanssijana kokemuksellisissa, aistillisissa ja hoivaavissa praktiikoissa” sanallistan ruumiillisuuden kokemuksellista tasoa sekä hahmottelen, miten oma tanssijuuteni on päässyt syventymään. Oleilen henkilökohtaisten huomioiden äärellä, mutta toivon silti tekstini avautuvan myös muille samaistuttavaksi ja pohdittavaksi materiaaliksi. Puran auki sitä millaista tukea olen saanut tietyistä somaattisista menetelmistä ja mitkä tanssijantyölliset praktiikat palvelevat tällä hetkellä parhaiten tanssijuuttani. Avaan kokemushorisonttiani ja pyrin kuljettamaan lukijan syvälle ruumiini tuntoisuuteen, jossa ajallinen ja sisällöllinen kerrostuneisuus on vahvasti läsnä. Uudelleenvierailen menneessä, kuron kiinni kehon ja mielen klassista dualismia sekä yritän hahmottaa ekosomatiikan laajaa käsitettä. Hahmottelen sitä, milloin kehostani on päässyt syntymään ruumis. Tekstini alaviitteet kuvastavat ajatteluni metatasoa prosessin aikana, ja siten henkilökohtainen elämäni kasvaa tanssijuuteen kiinni. Käsitteellistä ja reflektoin tanssijuuteni kehityskaaria. Avauden haavoittuvuudelle ja häpeälle, koska sitä tanssijana oleminen minulle myös merkitsee.</p> <p>Aloitan lyhyesti ruumiinfenomenologiasta ja siitä, miksi ruumiillisen olemisen peruskysymykset ovat olennainen osa tanssia. Avaan objektikehon ja eletyn/koetun kehon käsitteet ja kerron, miten itse hahmotan ruumiillisuutta. Somatiikan ja somaattisten menetelmien avulla käsitteelen minuutta ja objektikehon ”virheasentoja” ja lopulta päädyn syvästi eheyttävän kokemuksellisuuden äärelle. Kirjoitan ruumiini merkityksellistymisestä somaattisten menetelmien subjektiivisen pohjavireen ansiosta. Tunnistan somaattisen läsnäolon potentiaaleja ja hahmotan itsetuntemuksen lisääntymiseen johtaneita polkuja. Operoin ruumiin hiljaisen tiedon kanssa ja sanoittamisen vaikeus on jatkuvasti läsnä.</p> <p>Jooga ja tietoisuustaidot lukeutuvat myös tanssijantyötä tukeviin praktiikoihin. Käsitteelen molempien aistimellisuutta omista luvuissaan. Jäsentelen ruumiillisia maastoja ja kokemushorisontteja kyseisten praktiikoiden avulla ja nautin niiden läpielämissä aspekteista. Joogaharjoitus on opettanut nauttimaan erityisesti yksin tekemisestä, uskallan rohkeammin luottaa itseeni ja omaan kykeneväisyyteeni. Hahmottelen myös ruumiin elastisuuden yhteyttä tunne-elämän elastisuuteen. Tietoisuustaitojen avulla jäsenän elettyä todellisuutta selkeämmin ja kuvaan hengityksen löytämisen oleellisuutta. Jaan tietoisuustaitojen keskeisiä sisällöllisiä tavoitteita myös suhteessa tanssijantaitoon taiteellisessa lopputyössä <i>Core</i> (2021).</p> <p>Luvussa ”tanssijantyölliset praktiikat” kerron, miten esittelemäni praktiikat eroavat paljon suhteessa tarkasti tietynlaisia liikkeellisiä muotoja ja laatuja painottavista tekniikoista. Deborah Hayn havainnonharjoitus sekä Karolina Ginmanin olevaisen tanssi johdattelevat tanssijuuttani ruumiillisen tiedon paljastamisen ja valjastamisen äärelle. Kyseisten praktiikoiden maastoissa tutkin ruumiillisuudesta avautuvia potentiaaleja ja niiden prosessinomaiset luonteet vahvistavat käsitystäni tanssijantaiteen kerrostumisesta. Havainnonharjoituksen solullinen ruumis ja olevaisen tanssin psykoanalyttinen pohjavire inspiroi tanssijuuttani.</p> <p>Ruumiillisuutta kokonaisvaltaisesti huomioivat praktiikat ja teoriat luovat kehyksen, jota vasten tanssijuuteni on syventynyt. Lopuksi myös väitän, että somaattisesti orientoitunut tanssija pystyy toimimaan ammatissaan itsestä inspiroituen, ei kuluttaen, sillä subjektiivisuuden voi kääntää voimavaraksi.</p>			
<b>ASIASANAT</b> subjektiivisuus, ruumiillisuus, tanssiuus, reflektiivisyys, ruumiinfenomenologia, somaattiset menetelmät, ekosomatiikka, kokemuksellinen anatomia, tietoisuustaidot, jooga, tanssijantyölliset praktiikat, prosessinomaisuus, keskeneräisyys, objektikeho, eletty/koettu keho, somaattinen läsnäolo, itsetuntemus, somaattinen orientaatio, voimavarat, hyvinvointi			

# SISÄLLYSLUETTELO

---

JOHDANTO	4
LYHYESTI RUUMIINFENOMENOLOGIASTA	7
SOMATIikka JA SOMAATTISET MENETELMÄT	8
<i>Alexander-tekniikka</i>	10
<i>Feldenkrais-menetelmä</i>	12
<i>Ekosomatiikka</i>	15

---

JOOGA TANSSIJANTYÖN TUKENA	20
TIETOISUUSTAITOT TANSSIJANTYÖN TUKENA	24
TANSSIJANTYÖLLISET PRAKTIIKAT	31
<i>Havainnonharjoitus (Deborah Hay)</i>	32
<i>Olevaisen tanssi (Karolina Ginman)</i>	34

---

LOPUKSI	38
KIITOKSET	40
LÄHTEET	41
LIITTEET	44

## JOHDANTO

Inspiraatio tähän kirjalliseen opinnäytetyöhön on kummunnut syvältä lihani kerroksista. Pyrin sanallistamaan sitä kokemuksellista tasoa, missä olen ruumiillisesti oleillut viimeiset kuusi vuotta. Opintoni ovat loppusuoralla, joten reflektion syventämiseksi haluan purkaa aistimellisiä kokemuksia myös kirjallisen opinnäytetyön muodossa. Olen oppinut ihan valtavasti omasta keskeneräisyydestäni näiden vuosien aikana. Pyrin herkistymään ja avaamaan omaa polkuani mahdollisimman rehellisesti.

Tulevilla sivuilla oleilen siis subjektiivisten kokemusten ja erilaisten hyvinvointiteemojen parissa. Pyrin hahmottamaan, mitä ne tarkoittavat ensisijaisesti suhteessa itseeni ja siten oman tanssijuuden kehittymiselle. Puran auki sen, minkälaista tukea olen saanut monista somaattisista menetelmistä ja tietyistä tanssijantyöllisistä praktiikoista. Kirjoitan auki sitä ruumiillista polkua, jonka olen tämän instituution sisällä päättänyt kulkemaan. Vaikka subjektiivinen kokeminen on lähtökohtana, toivon tietysti, että tekstini avautuvat mahdollisesti myös muille materiaaliksi ja samaistumisinnaksi.

Ruumiillisuus ilmenee kokemushorizontissani intuitiivisesti ja välittömästi. Vaikka kokemus itsestä voi ajoittain olla hieman epämääräinen tai laadultaan pakeneva, on se elämyksenä kuitenkin aina hyvin todellinen. Ruumiini tuntoisuus on jotain, mitä pyrin kuljettamaan kiinteästi mukana sanojen ja rivien välissä. Tätä opinnäytettä kirjoittaessani vierailen siis uudelleen omissa opiskeluaikaisissa kokemuksissani ja se luo osaltaan työhöni monimuotoisen ajallisen ja sisällöllisen kerrostuneisuuden. En pysty tavoittamaan kuin ehkä murto-osan niistä hetkistä, mutta luotan siihen, että jotain oleellista on jäänyt pysyvästi minuun. Pyrin antamaan tilaa ja aikaa ruumiin hiljaiselle tiedolle ja sen esiin saattamiselle.

Haluan myös kuroa kiinni kehon ja mielen klassista dualismia. Olen länsimaisen yhteiskunnan kasvatti, joten minun kehomieleni on vaeltanut tietynlaisen matkan, osittain siis hyvinkin erillään toisistaan. Yritän hahmottaa, millä tavoin tämä manifestoituu ruumiissani nyt, kun olen tehnyt pitkäjänteisesti töitä saattaakseni ne yhteen.

Maisteriopintojen aikana olen suorittanut isot opintopistekokonaisuudet syventyen myös taideterapioihin (15 op) ja kulttuurihyvinvointiin (10 op). Olen saanut arvokasta tietoa ruumiin potentiaalin yhteiskunnallisesta soveltamisesta, ja osallistuminen näille vapaasti valittaville opintokokonaisuuksille on antanut arvokasta lisäymmärrystä itsestä sekä taiteentekijänä että kokijana. Ruumiillisuuteni on myös avautunut aavistuksen lisää, vaikkakin hieman eri tulokulmasta.

Minulle läheisiksi somaattisiksi tukipilareiksi ovat muodostuneet Alexander-tekniikka ja Feldenkrais-menetelmä. Näitä molempia opetetaan Teatterikorkeakoulussa tiiviisti osana tanssijantaiteen opintoja. Feldenkrais-tuntini olen saanut Raisa Vennamolalta ja Alexander-pöydällä olen makoillut Soile Lahdenperän avustuksella. Tunnen syvää kiitollisuutta molempia opettajia kohtaan. He ovat lempeästi johdattaneet minut kerta toisensa jälkeen syvemmälle ruumiiseeni, omaan lihaisaan todellisuuteeni. Näistä kohtaamisista olen löytänyt paljon. Matkan varrella olen myös hyötynyt paljon joogasta ja tietoisuustaitojen opettelusta. Olen omistanut kirjallisessa työssäni luvut erikseen myös näille kokemuksille.

Satu Palokankaan opetus ja tutustuminen ekosomatiikan laajaan käsitteeseen, on alkanut kuroa yhteen hajanaisia ruumiillisia maastoja. Olen alkanut ymmärtää suhteisuuksia hyvin syvällisellä tasolla ja laaja-alaisesti, ensin itsessäni ja siten vähitellen myös ympäristössäni. Ekosomaattisten periaatteiden kokemuksellisuus on ollut käännteentekevää. Kyseessä on laaja käsite, jonka hahmottamisessa olen vielä alussa, vaan siitä huolimatta koen vahvaa motivaatiota ja halua tarttua sen ymmärtämisen ja toteuttamisen haasteisiin.

Karolina Ginmanin vapaan assosiaation uudelleenmuotoilu runolliselle ruumiille, lyhyemmin olevaisen tanssi, on tällä hetkellä yksi oleellisimmista tanssijantyöllistä praktiikoistani. Se on syväluotaavasti sukeltanut ruumiini kerroksiin psykoanalyttisella pohjavireellä ja kokemuksellisuus on ollut hyvin mullistavaa. Praktiikan tarkoituksena ei ole toimia terapeuttisesti, mutten voi kieltää sen suuria vaikutuksia itseeni. Joka kerta, kun syvävalahdan meditatiivisuuden kautta ruumiiseen, alkaa alitajuntani virrata runollisesti pintaan. Tästä kaikesta tulee tanssini materiaalia.

Yhdysvaltalaiskoreografi Deborah Hayn havainnonharjoitus on tullut tutuksi tanssitaiteilija Vera Nevanlinnan opettamana osana opintojani Teatterikorkeakoulussa. Olen päätenyt hyödyntämään kyseistä praktiikkaa löyhästi monissa eri prosesseissa, koska hahmotan sen olennaisena osana tanssijuuttani. Se on syväjuurtunut solutasolleni, joten kannan sitä väistämättä aina mukani. Avaan lyhyesti myös tanssijantyöllisten praktiikoiden merkitystä esiintymiseen sekä tarkastelen esiin ottamiani praktiikoita tarkemmin myöhemmin.

Tekstin lomaan piiloutuneet alaviitteet avaavat kuluneen prosessin ja oman ajatteluni metatasoa. Näissä hetkissä avaan itseäni monitasoisesti ja asettuen alttiiksi häpeälle. Alueena se tuntuu kaikista eniten intiimiltä, mutta kaikesta huolimatta koen olevani tarpeeksi vahva antautuakseni haavoittuvuudelle ja häpeälle. Sitähän tanssijana toimiminen minulle lopulta myös merkitsee.

## LYHYESTI RUUMIINFENOMENOLOGIASTA

Ihmisen olemassaolo on aina ruumiillista, olemiseni tapahtuu siis väistämättä kaikkialla ruumiissani. Havaitseen itseäni jatkuvasti sekä sisältä että ulkoa, joten havaitseen myös maailman ilmenemistä näissä kahdessa paikassa. Minä olen ruumis ja samalla toimin ikään kuin omistajana ruumiilleni. Ruumiini on osa tätä maailmaa, ja maailma on yhtä oleellinen osa ruumistani.

Ruumiinfenomenologia liittyy olennaisesti tanssiin, koska sen ilmenemispaiikkana on ruumis. Fenomenologinen ihmiskäsitys asettaa siis ruumiillisen kokemisen keskiöön. Mielestäni onkin tärkeää oppia hahmottamaan ruumiillisen olemassaolon peruskysymyksiä, jotta pystyn ymmärtämään käsitteellisiä ja kokemuksellisia yhteyksiä myös filosofisesti. Erilaiset keholliset kokemushorisontit avaavat ruumiillisuuttani ja siten syventävät tanssijuuttani. Ranskalainen filosofi Maurice Merleau-Ponty ilmaisee poeettisesti sen, miten ruumis kantaa menneisyyden jälkiä aina mukanaan ja voimaantuu eletystä elämästä. Ruumiin ekspressiiviset potentiaalit tulevat näkyviksi kehon harjoittamisen kautta, kun fenomenologinen ymmärrykseni laajenee. Onko tanssissa siis aina jollain muotoa kyse itsensä kehittämisestä? (Klemola 1998, 171, 175–176; McAlester 2012, 7–8.)

Tajunnallisuus ja kehollisuus ovat fenomenologisessa traditiossa ihmisen eksistenssin perusulottuvuuksia. Kehollisuuteen liittyy useita näkökulmia, joista tärkeimmät ovat *objektikeho* ja *eletty, koettu keho*. Objektikeholla tarkoitan ihmisen rakennetta anatomisena ja fysiologisena kokonaisuutena. Eletty, koettu keho taas avautuu kehotietoisuuden kautta. Ymmärrän kehotietoisuuden oleellisena osana omaa ruumiillisuuttani, se on kokonaisvaltainen osa itsenä olemista ja elinvoiman syvää tuntemista. Ihmisyys näyttäytyy minulle aistivana, kokevana, elävänä ja merkityksiä muodostavana psyko-fyysis-sosiaalisena ruumiillisuutena<sup>1</sup>. (Klemola 1990, 8, 51–52.)

---

<sup>1</sup> Tunnistan ja puhun itsestäni mieluummin ruumiina kuin kehona, sillä se yhdistyy minulle automaattisesti objektikehon suppeaan näkökulmaan.

## SOMATIikka JA SOMAATTISET MENETELMÄT

Ensimmäinen kosketus somaattisiin menetelmiin tapahtui opiskellessani Tampereen konservatoriossa tanssialan perustutkintoa. Opintoihin kuului muutama tutustumistunti Alexander-tekniikkaan ja Feldenkrais-menetelmään. Ne olivat jotain ”ylimääräistä”, ei-niin-tärkeää muuhun opiskeltavaan sisältöön nähden. Muistan kuitenkin hyvin selkeästi sen, miten koin ryhtini parantuneen huomattavasti, tulin ensimmäistä kertaa täyteen pituuteeni ja tämän muutoksen huomaaminen vaikutti myös silloiseen mielialaani. Kokemus oli merkittävä. Jollain kummallisella tavalla olen aina kamppailut eteenpäin kääntyvien olkapäideni kanssa, mielestäni ne ovat väärällä paikalla. Ryhdin hetkellinen parantuminen somaattisen työskentelyn seurauksena antoi minulle toivoa, ehkä minusta voi sittenkin tulla hyvä tanssija ja itsensä tunteva ja luottava ihminen. Tampereella keskityimme kehon muokkaamiseen ulkopuolelta eli anatomisen linjaukset olivat keskiössä. Työskentelin siellä ollessani enimmäkseen objektikehosta käsin, sisäinen maailmani oli vielä kovin tunnoton ja mykkä. Minulla ei ollut siinä vaiheessa työkaluja ohjata mieltäni mukaan harjoitteluun.

Näistä vuosista on jo hieman aikaa ja koenkin itseni nyt hyvin eri tavoin. Sisäinen maisemallisuus on tullut ulottuvilleni Teatterikorkeakoulussa juurtuneiden somaattisten menetelmien, erityisesti Alexander-tekniikan ja Feldenkrais-menetelmän ansiosta. Olen jo purkanut jonkin verran kandidaattiopintojen portfolioissa näiden kahden instituution, Tampereen konservatorion ja Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun opetuksen yhteentörmäystä ruumiissani, mutta näköjään se pulpahtaa taas pintaan. Kaikki se kerroksellisuus, jonka ihoni kätkee sisälleen, on osa elettyä elämää. Sallin siis itseni rönsyillä muistoissani.

Somaattisten menetelmien pohjavireenä on tarkastella ruumista subjektiivisista lähtökohdista käsin, ja näin tarjota ruumiin hiljaiselle tiedolle mahdollisuus asettua esiin. Somaattinen läsnäolo ja somaattiset menetelmät lisäävät merkittävästi itsetuntemusta ja yleistä hyvinvointia elämässä. Ne edistävät kehon ja mielen integraatiota, ruumiillisen kokemisen vahvistumista. Ensimmäisen persoonan perspektiivi on keskeinen somaattinen ulottuvuus, vain sitä kautta toisen ja kolmannen persoonan näkökulmat

todellistuvat. Somaattinen orientaatio edesauttaa psykofyysisiä prosesseja ja voi toimia myös osana toiminnallista kuntoutusta. Ruumiillisuus eli eletyn, koetun kehon merkityksellisyys on mielestäni oleellinen osa tanssijana toimimista. Ruumiin hiljaisen tiedon on mahdollista tulla esiin somaattisten menetelmien subjektiivisen pohjavireen ansiosta. (Rouhiainen 2006, 10–34.)

Somaattisten yksityistuntien jälkeen olen aina hieman enemmän läsnä itsessäni. Tunnen oloni kokonaisemmaksi, koska rakenteeni on integroitunut toimimaan yhteen, kannatellen ja tukien minua, olemaan läsnä juuri minua varten. Hetken aikaa elämäkin tuntuu vaivattomalta, huolet ja murheet tulevat osaksi laajempaa perspektiiviä ja saan oleellisesti hieman etäisyyttä niihin. Ajan kokeminen myös muuttuu hetkellisesti, henkinen ja fyysinen tilani laajenee, ja sitä kautta ympäristö ja maailma sekä suhteisuuteni niihin avautuvat minulle toisin. Etsin jatkuvasti tuota tunnetilaa, haluaisin viipyillä siinä elämäni suloiseen loppuun asti ja kylpeä antaumuksella sisäisessä maailmassani, missä kaikki on hetken verran juuri niin kuin pitääkin. Itsekriittisyys hieman hellittää otettaan minusta, en pelkästään ajattele olemassaoloani, vaan tunnen sen ja olen kokonaisvaltaisesti minä ja tyytyväinen. Somaattisilla menetelmillä on ollut suuri vaikutus oman kokonaisvaltaisen hyvinvointini rakentumisessa ja niiden harjoittaminen on auttanut minua kasvamaan paljon myös tanssijana. Tanssijuuteni alkaa hahmottua selkeämmin, kun tunnistan paremmin subjektiivisen pohjavireen voimaa. Kääntöpuolena toki myös vaikeat, epämiellyttävät ja ikävät asiat ovat alkaneet nousta pintaan. Näitä ruumiin pinnalle pulpahtaneita asioita olen päätenyt työstämään enemmän muissa konteksteissa, muun muassa klassisessa puhepsykoterapiassa. Somaattisuus on avannut prosessinomaisen matkan itseni, asetun oman keskeneräisyyteni ja tuntemattomuuteni äärelle, samalla luoden luottamusta intero- ja proprioseptiikkaan sekä intuitioon. Ruumiin prosessinomaiselle ajallisuudelle antautuminen on arvokasta. Koen, että oman olevaisuuteni ymmärrys on syventynyt nimenomaan somaattisten menetelmien ansiosta. Sisäinen havainnointi on avannut lempeyden maastoja itsessäni, vaikka somaattinen työskentely harvoin on kovin lineaarista.

## Alexander-tekniikka

Ensikohtaamiseni Alexander-tekniikan kanssa aiheutti hämmennystä. En pystynyt ymmärtämään, miksi harjoitteleminen tuolille istumista ja sieltä ylös nousemista. Luulin osaavani jo tämän taidon. Ruumiin syvyyden ollessa vielä kovin tuntematon, en ymmärtänyt hienovireisiä mahdollisuuksia, vaan tein kaiken lihastyöllä ja päämäärään keskittyen. Matkanteon oleellisuus oli vielä jokseenkin hahmottomaton. Onneksi ruumiini on saanut lisää syvyyttä ja äärettömyyttä itseensä, koska tämän laajentumisen seurauksena olen päässyt tutustumaan myös omiin rajoihini tarkemmin.

Alexander-tekniikka on antanut minulle mahdollisuuden tehdä tietoisempia päätöksiä. Eri aistien ja ajattelun modaliteettien sulava vuorovaikutus avaa mahdollisuuksien monet suunnat. Tässä kontekstissa taito on sisäisen ja ulkoisen ympäristön mahdollisimman hyvää tasapainoa. Inhibition, ei-reagoimisen käsite on olennainen, koska sen avulla liiketietoisuuden on mahdollista kehittyä uudelleenkin kinesteettiseksi tietoisuudeksi. Lopulta totunnaisten liikemallien poispudottaminen paljastaa tietoisuuden tavoista, joilla liikutan itseäni. Alexander-tunnin aikana havaitsen lingvistisiä, visuaalisia ja proprioseptisiä mielikuvia sekä fokusoin proprioseptisten havaintojen välisiin yhteyksiin. Alexander-tekniikka avaa tilaa ruumiillisen tiedon esiin pääsulle. (Monni 2012, 6–7.)

Lihakseni nykivät tahtoen toteuttaa jokaisen käskyn, toiveen, pyynnön ja suuntauksen, joita Soile Lahdenperä on minulle Alexander-yksityistunneilla sanonut tai kosketuksellaan lempeästi ehdottanut. Tämän maneerin purkaminen on vaatinut yllättävän paljon resilienssiä. Pelkästään ajatteluun luottaminen tuntuu vaikealta, jos on koko elämänsä nojannut tekemiseen. Olin tottunut siihen, että lihaksia käskyttämällä pääsen toivotun lopputuleman äärelle, kuten istumaan tuolille ja sieltä myös ylös. Nyt minun piti unohtaa tämä ennalta tuttu kehonkäytön tapa ja keskittyä jäsentämään itseäni hieman toisenlaisesti. Vuosien ja tuntien edetessä ruumiini alkoi vähitellen ajattelemaan enemmän tekemisen sijaan. Jouduin tekemään paljon töitä salliakseni itseni upota tuntemattomaan, oman ruumiini syvyyteen. Lopulta kuitenkin aloin tunnistaa tätä uutta kinesteettistä tietoisuuttani. Vieras ja uusi toimintatapa tuntuu aina aluksi pelottavalta ja vaatii aikaa integroituaakseen, mutta olen ollut kärsivällinen itseni kanssa.

Minua itkettää usein intensiivisen somaattisen työskentelyn jälkeen. Alexander-tekniikan avulla ruumiini on päässyt vapautumaan, olen tullut kolmiulotteisemmaksi, jotenkin huokoisemmaksi. Sisäisyyttäni on valaistu, näen ja koen pintaa syvemmälle. Herkkyys on päässyt suurella volyyymilla esiin. Olen itkenyt osittain sen takia, että olen ymmärtänyt miten paljon minusta ja minua on ollut piilossa ja painuksissa rinnan alla. Ruumiillisen vapautumisen kautta minun on helpompi hengittää, kun rakenteeni on enemmän elossa, keuhkoilla on tilaa ottaa tarvitsemansa liikelaajuus. Ajatukset ovat myös osaltaan kirkastuneet, koska saan vihdoin happea kunnolla. Olen koko elämäni ollut lytyssä, mutta vihdoin alan löytää koko pituuteeni. Harjoittelen olemassaoloa koko pituudessa, koko itsessä. Ruumiillinen vapautuminen tapahtuu yleensä simultaanisesti yhdessä virtaavien kyöneleiden kanssa. Herkkyys ruumiillisessa olemisessa on avannut minua enemmän kohti maailmaa, ei onneksi eristäen siitä.

Yksi tärkeä oppi, jonka olen saanut Alexander-tunneilta, on toiselta oppiminen. Enkä nyt välttämättä tarkoita toiselta ihmiseltä oppimista, vaan itseni toiselta oppimista. Tarkoitan tällä sitä, miten esimerkiksi vasen käsivarteni paljon luontevammin ja vaivattomammin pystyy tekemään tilaa suhteessa olkapäähän. Pelkän ajatuksen suuntaaminen stimuloi tarpeeksi. Voisiko siis oikea puoleni ottaa tästä jotain opiksi, asuttaa hetkellisesti samaa maisemaa ja kuvitella sen tapahtuvan yhtä aikaa kuin toisellakin puolella, samoja vaivattomia mekanismeja noudattaen. Ajattelen, että näin voisi tapahtua ja se riittää. Opin itseltäni olemalla oma opettajani. Toiminta muistuttaa vanhan ajan mestarin ja oppipojan välistä luontevaa yhteistyötä.

Alexander-tekniikan oleellisin oppimiskäsitys on poisoppiminen. Tekniikka pyrkii purkamaan haitallisia itsen käytön mekanismeja kaikesta ylimääräisestä, siten turhasta ja kuormittavasta luopumista. Tällä tavoin meille jää mahdollisuus oppia uusia ja vaihtoehtoisia tapoja olla ja ajatella psykofyysistä kokonaisuuttamme, ruumiillisuuttamme. Kun tekniikka ja siinä ilmenevä oppimiskäsitys lävistävät ihmisen kokonaan, se kutsuu kuin itsestään tutkailemaan omaa olemassaoloa tekniikan eri soveltamistapoja hyödyntäen. Minne kaikkialle voisin tehdä itsessäni ja ajattelussani lisää tilaa? (Lahdenperä 2013, 2.)

## Feldenkrais-menetelmä

Feldenkrais-menetelmän ansiosta koen muuttuneeni radikaalisti. Se on muuttanut käsitystä itsestäni, minussa on tapahtunut *ruumiillinen käänne*. Käsitys tietoisuudesta, tiedosta, taidosta ja oppimisesta on mullistunut peruuttamattomasti. Näin ollen ruumiillisuuteen liittyneet virhetulkinnat ovat hiljalleen alkaneet korjaantua kuin itsestään. Lähtökohtana on, että tieto syntyy ihmisessä ja ihmisten välillä, joten Raisa Vennamo on siis osaltaan mahdollistanut tämän käänteen tapahtumisen minussa. Feldenkrais-tunnin aikana ei-symbolisten prosessien aistiminen tapahtuu koko ruumiissa ja tiedon synnyn syventymisessä hermostolla on iso rooli, koska se ulottuu kaikkialle. Ei-symbolinen tieto mahdollista reflektiivisyyden eli symbolisen, tulkinnallisen ja kielellisen muodon, mitä yritän tässä kirjallisessa opinnäytetyössä myös tavoittaa<sup>2</sup>. Havainto ja ruumiillinen kokemus synnyttää tiedollista raaka-ainetta, joka vaikuttaa kokemusmaailman taustalla automaattisesti. Ruumiillinen tieto on hyvin henkilökohtaista ja kokemuksellista, olen alkanut ymmärtää sen painavan merkityksen minuuteni rakentumisessa. Myötätunto muita eläviä kohtaan on syventynyt, mutta tärkeämpänä pidän silti sen uudelleensuuntaamista itseäni kohti. (Anttila 2017, 6.1.) Tämän väylän Feldenkrais-menetelmä on avannut minulle.

Olen päätynyt huojentavaan havaintoon: ihmisen tarkoitus ei ole pyrkiä pysymään muuttumattomana kohti elämänsä viimeistä suoraa vaan ennemminkin olla prosessissa, mukautua ympäristöön, oppia uutta ja päästää irti kaikesta ylimääräisesti. Kyse on staattisuuden pois pudottamisesta, jotta tilalle voi muodostua elastisuutta. Hitauteen ja hiljaisuuteen laskeutuminen on tehnyt näkyväksi malttamattoman puolen itsessäni, joten siksi äskeinen havainto tuntuu jotenkin sanoja suuremmalta. Huomaan kiirehtiväni usein, koska on kai pelottavampaa jäädä maistelemaan ruumiin maastoja. Itseys on jokseenkin aina tuntematon ja pelottava. Mitä syvällisemmin tutustun itseäni ruumiillisen tiedon avulla, sitä vähemmän pelottavalta oma oleminen tuntuu. Valaisen sisäisyyttäni ja huojennun, kun pimeät kohdat tulevat lopulta kohdatuiksi.

---

<sup>2</sup> Subjektiiivisten kokemusten sanoittamisen vaikeus, ruumiin äärellä oleminen ja esikielellisen tiedon jalostaminen musteeksi paperille tuntuu haastavalta. Koen sisäistä ristiriitaa, vaikka ensisijaisesti olen kyllä motivoitunut puhumaan kokemuksistani, mutta toisaalta pelkään hyvin paljon jakaa itseäni näin henkilökohtaisesti. Olen kokenut Raisan hoitopöydällä mullistavia asioita, oppinut syvällisesti itsestäni ja resonoinut samalla taajuudella maailman kanssa. Olen saanut Feldenkrais-yksityistunneilta suuresti apua oman minäkuvan käsittelyyn sekä ruumiini kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen. Toivoisin samoja mullistavia kokemuksia kaikille, haluan, että lukija vakuuttuu tämän menetelmän kaikkivoipaisuudesta. Mutta eihän se mitenkään ole mahdollista, vai onko? Ehkä tämä menetelmä on sopinut minulle todella hyvin ja joku toinen voi löytää onnensa jostain toisesta.

On olemassa kaksi reittiä muuttaa yksilön käyttäytymistä – joko ruumiin tai psyykeen avulla. Muutos on väistämättä pysyvämpi, jos se tapahtuu samanaikaisesti molemmilla tasoilla. On oleellista lähestyä ihmistä kokonaisuutena, jotta tietoisuus ruumiin ja psyykeen ykseydestä voi kokemuksellistua. Ruumiin ja psyyken yhteys on tavoiteltavaa, koska tiedostamisen avulla syntyvä itsetuntemus on uudelleenoppimisen päämäärä. On tärkeää tulla tietoiseksi siitä mitä teemme, eikä vain siitä mitä ajattelemme tai sanomme tekevämme. Edistymistä ei tapahdu ilman muutosta. Hermojen ja hormonaalisen kemian sekä hermopäätteiden ja aistien avulla ruumis saa monipuolista tietoa itsestä ja maailmasta. Ruumiin oppiessa tunnistamaan ero itsen ja ulkopuolisen maailman välillä, se oppii kirkkaammin tunnistamaan itseään. Subjektiiviset ja objektiiviset todellisuudet ovat riippuvaisia toisistaan, joten on opittava huomaamaan itsen ja maailman välinen toiminnallinen vuorovaikutus. (Feldenkrais 1964, 13–26.) Tästä olen oppinut paljon Feldenkrais-menetelmän parissa.

Anatominen hahmottaminen on antanut tärkeää tietoa kehollisesta toiminnallisuudesta, ja neuroanatomia on yleisesti lisännyt ymmärrystä psyykeen toiminnasta. Ymmärrys näiden tietoisuuksien somaattisista puolista antaa mahdollisuuden tunnistaa itseni syvällisemmin. Menetelmässä oleellista on vähentää painovoiman vaikutusta rakenteeseen, joten työskentely aloitetaan usein makuuasennosta. Olen aina pitänyt Feldenkrais-menetelmän passiivisuudesta. Vaikkei pääasiallisena pyrkimyksenä ole täysrentoutuminen, poistun hoitopöydältä kuitenkin aina rennompana. Tavoitteena on löytää miellyttävä itsen käyttö, joka tarkoittaa jännityksen hälventämistä ruumiista. Länsimaiseen elämään kuuluva ylenpalttinen ponnistelu vähentää kinesteettistä herkkyyttä ja siten yhteyttä omaan ruumiiseen. Ilman kinesteettistä herkkyyttä, emme voi olla itseämme sääteleviä. Feldenkrais-menetelmän avulla kasvatan herkkyyttäni ja kykyä tuntea muutos. Vähennän hienovaraisesti ponnistelua, jotta kykenen havainnoimaan muutoksia ensin pelkässä ponnistelun määrässä. Toisena periaatteena on suorittaa radikaalisti vähemmän. Tarkoituksena on mieluummin olla hidas, miellyttää vähemmän ja toimia vähemmän tarmokkaasti. Tällä tavoin on mahdollista saavuttaa henkinen keveys, joka kutsuu ainakin minua luokseen. Edistyminen ilman ponnistelua tukee kehitystä. Toispuolinen työskentely on myös tuttua menetelmän parissa. Ruumis totuttelee kantamaan totunnaista ja ehdotettua, parempaa vaihtoehtoa yhtäaikaaisesti.

Logiikka tämän takana on antaa ruumiin hellittää sisältä käsin, jotta uuden oppiminen tapahtuu luontevan integraation avulla. Oppimisen siirtyminen on kuitenkin hyvin henkilökohtainen prosessi ja se voi viedä paljon aikaa. (Feldenkrais 1964, 13–26.)

Feldenkrais-menetelmä on opettanut paljon ihmisyydestä. Ruumiin affektiivisuus ja emootiot ovat päässeet virtaamaan vapaammin pintaan. Olen pysähtynyt pelkojen ja epävarmuuksien äärelle ja olen tutustunut omaan psykofyysiseen ekosysteemiin sisälläni. Ajan kuluessa lempeys, armollisuus, itsemyötätunto ja sallivuus ovat asettuneet mukavasti itseeni. Mitä pidemmälle työskentelyssäni pääsen, sitä enemmän nautin itselleni tuntemattomien osien kohtaamisesta. Ruumiini merkityksellistyy pala palalta. Olen löytöretkeilijä omassa emotionaalisessa kinesfäärissäni.

Luovuus ja spontaanisuus ovat suoraan kytköksissä aistiherkkyyteen ja ruumiin materiaaliseen tuntoon. Jos pelko on se, joka ottaa äkisti vallan, fyysisten tapahtumien tuntoisuus häviää ja menetän liikkeen merkityksen sekä materiaalisen minuuden. Olo tuntuu tyhjältä, koska ruumiin syvyys häviää kokemushorisontistani. Mutta pelon selättäminen tapahtuu aistimuksien avulla. Minun on rohkeasti tartuttava tuntoisuuteeni ja luotettava siihen, että sitä kautta löytyy polku takaisin itseen ja ympäristön kohtaamiselle. (Vennamo 2021.)

Tanssijan skeema itsessäni toivoo jatkuvasti onnistuvansa, minulle on tuttua yrittää vielä vähän enemmän ja paremmin ja jatkaa loputonta pinnistelyä. Näistä vaateista ei ole tarpeen luopua kokonaan, päinvastoin ne stimuloivat yrittämistä ja auttavat ponnistelemaan. Feldenkrais-tunneilla olen kuitenkin saanut tarpeellisen hengähdystauon jatkuvasta paremmuuden yrittämisestä. Saan upota itseeni ja lempeästi pyrkiä avautumaan tuntemattomille prosesseille. Ekosysteemi herää sisälläni varoivaisesti eloon, jos pystyn luottamaan ainaiseen muutokseen ja liikkeen jatkuvuuteen. En enää pyri pelkästään hallitsemaan ja kontrolloimaan, vaan nämä entiset skeemat itsessäni ovat väistymässä pikkuhiljaa taka-alalle. Tilalle on päässyt kehittymään kestävämpiä toiminnan muotoja, joista olen erittäin kiitollinen. Ruumiillisuuden hahmottaminen ja koko itsellä reagoiminen on avannut syvempää kokonaisymmärrystä tilallisista, ajallisista ja kehollisista suhteisuuksista. Feldenkrais-tunnin aikana tulen kosketuksiin koko itseni kanssa. Kuron kiinni sitä, että jalkani olisivat jotenkin erillään torsosta, ja pyrin

ymmärtämään hienovireistä ketjuuntumista sormenpäihin asti. Kaikki minussa ilmenevä on osa kokonaisuutta. Olen yllättävän tunteellisesti päässyt tutkailemaan tätä kokonaistumista Feldenkrais-yksityistunneilla. Tosiasia on, että olen lähtökohtaisesti kokonaisuus, minun ei tarvitse yrittää hallita ja kontrolloida kuvitteellisia palasia pysymään itsessäni. Minun ei tarvitse pelätä hajoamista, koska ruumiillisuutta ei ole mahdollista eriyttää. Kuinka oppisin luottamaan siihen, että minuus ruumiillisena kokonaisuutena on olemassa ilman yrittämistä. Kaikki itsen kerrokset toimivat aktiivisesti lomittain luoden spontaanin, herkän ja hereillä olevan toimintaympäristön. (Vennamo 2021.)

Feldenkrais-tunnit osaavat olla myös vaikeita, epämukavia ja yhtä vuoristorataa. Erityisen onnistuneiden kertojen jälkeen olen jäänyt kiinni onnistumisen tunteeseen, halunnut miltein pakonomaisesti saavuttaa saman olotilan seuraavillakin kerroilla. Minuun on jäänyt staattinen mielikuva tunnin etenemisestä ja olen ollut erittäin pettynyt itseäni, jos en ole voinut saavuttaa samaa olotilaa enää. Hetken kuluttua huomaan ajatuksen absurdiuden. Ruumiillisuus pyytää läsnäoloa, hetkeen uppoutumista, spontaaniutta, luovuutta, antautumista ja ei-yrittämistä luokseen. Staattisuus ei kuulu kuvastoon. Oleellinen avain hetkelle antautumisessa on pelon hengittäminen pois, kauemmas ruumiistani. Hengitys toimii ankkurina olemassa olevaan hetkeen. Tärkein tyyntäjäni on maadoittua nykyhetkeen, jotta voin päästä kontaktiin lihallisen olevaisuuteni kanssa.

## Ekosomatiikka

Myrskyn silmässä on usein hyvin rauhallista. Vaikka ympärillä riehuvat suuret voimat, sateet ja salamet, kaiken keskellä on yllättäen hyvin levollista ja tyyntä, kaunista jopa. Myrskyn mielikuva nousee pintaan, kun ajattelen ekosomatiikan valtavaa käsitettä. Minun on osittain hyvin vaikea ymmärtää, mistä on kysymys, mutta en anna sen lannistaa. Haluan yrittää, koska olen saanut valtavasti elinvoimaa kokemuksellisesta anatomiasta ja ekosomaattisista lähtökohdista. Kokemukseni pohjautuvat Satu Palokankaan opetukseen Teatterikorkeakoulussa. Kaiken (epä)tietoisuuden keskellä hengitän levollisesti ja olen maadoittuneena omaan rauhaani. Vahvat ruumiilliset kokemukset ovat jättäneet pysyvän

jäljen ajatteluuni, ja tunnen, kuinka olen astumassa merkityksellisen ja oleellisen tiedon pariin. Matkasta on tulossa pitkä.

Hahmotellessani tanssijuuteni kehityspolkuani taaksepäin, huomaan, miten se on hiljalleen muuntunut yhä enemmän itseään purkavaksi. Nykyään olen paljon kiinnostuneempi tanssin tuntoisuudesta, sen syvällisestä ruumiillisesta aspektista, verrattuna objektikehon suppeaan näkökulmaan. Muutos on tapahtunut yllättävän orgaanisesti<sup>3</sup>. Tähän on varmasti vaikuttanut se, ettemme Teatterikorkeakoulussa harjoittele peilin välityksellä. Peilien poisjääminen harjoittelurutiinista on ollut ehkä isoin tunnistettava tekijä muutokselle. Yliopisto-opintoja ennen kaikki kokemukseni tanssista olivat automaattisesti suhteessa peiliin. Tunnistan, että kehosta on päässyt hiljalleen syntymään ruumis peilien jäätyä historiaan. Tanssin harjoittaminen stimuloi psyykettä ja psyyken stimuloiminen syventää tanssiani. Ruumiillisten kokemusten tunnistaminen ja niiden sanoittaminen, somaattiset menetelmät ja niiden avulla tanssijuuden syventyminen, sekä simultaaniset prosessit yhdessä henkilökohtaisen elämäni maastoissa ovat avanneet ja integroineet ruumiin ja psyykeen luontevaa vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksen tunnistamisen tärkeys on ollut merkittävää. Ruumiillisuuden kirjavat sävyt ja syvyydet ovat tulleet näkyviksi, kun ekosomatiikka on yllättäen alkanut kuromaan kaikkea oppimaani yhteen. Hahmotan kirkkaammin kokonaisuuksia ja suhteisuuksia ympärilläni ja itsessä.

Jos Feldenkrais-menetelmä on aiheuttanut ruumiillisen käänteen avautumisen minussa, niin ekosomatiikka on osaltaan ohjannut minua *positiiviseen disintegraatioon*. Termi on peräisin psykiatri Kazimierz Dabrowskilta ja yksinkertaistettuna sillä tarkoitetaan vanhojen koodien ja konstruktioiden hajoamista ruumiista, jotta lopulta olisi tilaa uudelle. Mahdollisuuksien välimaasto sekä puristeisuus aiheuttavat sen, ettei mitään selkeää ole vielä tarjoutunut tilalle. Kyseessä on hämmennyksen ja avoimuuden täyttämä kokonaisuus. Ekosomatiikan harjoittaminen on tuonut positiivisen disintegraation iholleni ja se uppoaa koko ajan syvemmälle lihaan. Olo on epämukava, mutta säilytän toimintakykyäni ja vastaanottavaisuuteni, vaikken pystykään vielä toimimaan uusien

---

<sup>3</sup> Vai onko sittenkään? Olen kipuillut paljon itseni kanssa tanssitaiteen koulutusohjelmasta lähtien. Olen yrittänyt hahmottaa pirstaloitunutta minäkuvaani, olen ollut siis hyvin hukassa itseni kanssa. Onko kyseessä ollut kaiken aikaa tämä muutos? Muutos, joka näyttäytyy nyt kauempaa hyvinkin orgaaniselta tapahtumaketjulta, vaikka todellisuudessa se on ollut hyvin uuvuttava niin henkisesti kuin fyysisestikin.

parametrien varassa. Identiteettiä ylläpitäneet konstruktiot tekevät hiljalleen kuolemaa ja selviytyäkseen organismin on kyettävä muutokseen<sup>4</sup>. (Palokangas 2012, 18–19.) Irtipäästäminen vanhasta on kuin kulkisi pimeyden kautta takaisin valoon. Ekosomaattinen harjoittelu tuntuu hedelmälliseltä, koska se resonoi erityisen syvällisellä ja subjektiivisella tasolla. Harjoitusten kokonaisvaltaisuus täyttää tilan, avaudun ja maistelen mahdollisuuksia. Oleilen hetkessä niin kauan, että ainoaksi vaihtoehdoksi jää antautuminen prosessille<sup>5</sup>. Syvällä sisimmässäni intuitio sanoo, että se kannattaa. Hämmennyksen läpi tunnen syvää kiitollisuutta ja hetkellisen läpielämisen ansiosta koen puhdistuneeni. Se tuntuu juuri nyt tavoiteltavalta ja olennaiselta. Palaan huojentuneena ikään kuin kotiin, ruumiini ekosomaattiseen maastoon. Erilaiset harjoitteet ekosomatiikan ja kokemuksellisen anatomian maastoissa ovat avanneet tietoisuuttani kymmeniä miljoonia vuosia taaksepäin maapallon historiassa ja äkillisesti hahmotan olemiseni kaanonin erittäin laajasti.

Sanoitan itselleni sitä tosiasiaa, minkä ytimissäni jo tiedän: hienovireiset fyysiset, psykologiset, emotionaaliset ja älylliset virtaukset vaikuttavat tanssiini. Henkilökohtaisuuden aspekti syvenee, mitä enemmän vietän aikaa ruumiini syvyyksissä. Hahmottelen subjektiivisen kokemuksen arvoa suhteessa objektiiviseen etäännyttämiseen. Itseymmärryksen lisääntyessä ja ruumiin maastojen tullessa tutummaksi, alan tanssijana paremmin ymmärtää, miten syvälliset merkitykset jo tosiaan oleskelevat ruumiissa. Henkilökohtainen narratiivi ja subjektiivinen kokeminen saavat luvan tulla keskiöön. Objektiivisen etäännyttämisen muuttaminen lähemmäs subjektiivista kokemushorisonttia vahvistaa toimijuutta ja lisää mielestäni myös hyvinvoinnin kokemista. Harjoitan luonnollista yhteyttä itseni kanssa ja opettelen

---

<sup>4</sup> Kasvun ja transformaation prosessit eivät ole koskaan kivuttomia, jos Joanna Macyn artikkeliin *Working Through Environmental Despair* (1995) on uskominen.

<sup>5</sup> Sanoittamisen vaikeus turhauttaa ja jopa painaa elettyjä kokemuksia kauemmas. Yritän väkivaltaisesti riuhtoa ekosomaattisia kokemuksiani pintaan, jotta minulla olisi jotain, mistä kirjoittaa. Ymmärrän tehtävän mahdottomuuden. Ruumiillisuudesta on vaikea puhua, vaikka ajattelen kurottavani maailmaan sen avulla. Tuntuu, että edessäni on pato, jonka täytyy murtua. Tällä tavoin pääsisin integroimaan omaa kokemuksellista maastoani vaivattomammin sanoiksi paperille. Ehkä pelkään jakaa subjektiivista matkaani. Nouseeko suojamekanismit pystyyn, koska oleilen niin intiimien huomioiden äärellä? Haluaisinko mieluummin pysytellä salaperäisenä ja osittain etäisenä, jotta minua ei voi satuttaa? Murtuuko pato, jos annan kyöneleiden virrata ja poistuuko pelkoni tämän seurauksena ruumiistani edes hetkellisesti. Ehkä tämä kirjallinen opinnäytetyöni onkin sanoittamisen vaikeudesta ruumiillisten kokemusten äärellä. Kuinka kohtaan jatkuvan epäonnistumisen sillä saralla? Miten suostun vajaavaisuuteen? Miksi kuitenkin koen yrittämisen niin tärkeäksi? Ruumiini huutaa minulle, pyytää jakamaan itseään yhteiseksi materiaaliksi. Kokemus ei mitenkään käänny täydellisesti, mutta välillä sanat tuovat sitä esiin. Ekosomaattisen pohjavireen ansiosta kollektiivisen ruumiillisuuden on mahdollista piirtyä esiin.

ymmärtämään ja arvostamaan olemisen rikkautta, joka ei perustu pelkästään tekemiseen. Ekosomaattinen virittyminen opettaa myös tunnistamaan, etteivät terveys ja hyvinvointi ole millään muotoa erillään ympäristöstä. Ruumis kertoo tarinaa siitä, missä kaikkialla se on ollut. Pinnan alla kytee siis paljon asioita. Laajuudeltaan näin kokonaisvaltainen itsessä ja maailmassa oleminen vaatii tilaa ja aikaa. En väitä, että ekosomaattinen syventyminen tähän kaikkeen on helppoa tai mutkatonta, päinvastoin. Yhteiskunnassa, missä palkitaan pelkästä suoriutumisesta ja tuotteliaisuudesta, tämä ei todellakaan ole itsestäänselvyys. Vaatii rohkeutta antautua tällaiseen prosessiin. (Debenham & Debenham 2014, 285, 290, 292; Palokangas.)

Ruumiini haluaa paeta kipua<sup>6</sup>. Elämä heittää eteen välillä yllättäviäkin käännteitä, mutta miten olla pakenematta niitä? Minulle haasteellisia hetkiä ovat erityisesti negatiivisesti vellovat tunteet ja niiden läpieläminen. Pakenemalla vain turrutan itseni, menetän ruumiillisen syvyyden ja kontaktin itseeni. Mieleni haluaa paeta kauemmas vieden ruumiin tuntoisuuden mukanaan. Jokin särkyminen tapahtuu näissä hetkissä, menetän maadoittuneen toimintakykyni ja kärsin itseasiassa enemmän. Hermosto- ja hormonijärjestelmät ovat jatkuvasti ylikuormittuneessa tilassa. Menneisyyden haavat, ihmiskunnan kollektiiviset tragediat, ylisukupolviset traumat ja ylipäätään kaikki se tuska, minkä ruumis aistii ja varastoi itseensä, pulpahtaa tasaisin väliajoin pintaan. Mieleni ei ole valmis ottamaan tätä kaikkea vastaan, joten sammutan itseni.

---

<sup>6</sup> Leukaperäni kiristyvät, tunnen kuinka kyyneleet alkavat nousta silmiin. Hengitys ei etene rintakehää alemmas vatsaan, tunnen tukehtuvani. Jäykistyn ja kauhistun. Yritän ymmärtää, miksi en kykene tähän. Jokin lempeä ääni pääni sisällä kuitenkin pyytää olemaan armollinen. Olen kuin ristitulessa: ruumis vetäytyy samalla haluten tulla yhteyteen olemassa olevan kanssa. Olen kaksoispositiiossa: tunnen itseni sisältä käsin ja samalla voin irrottautua katsomaan kokonaistilannetta ulkopuolelta. En näe muuta pois päästä kuin läpieläminen. Se kauhistuttaa minua, koska en halua tuntea tuskaa. En kykene haavoittuvuuteen, mutta toisaalta en osaa muutakaan. Yritän rauhoitella itseäni, hengitän sisään ja ulos, monta kertaa, rauhassa, rauhallisemmin. Hengitys, muuta ei tarvita. Hiljalleen ankkuroidun takaisin ruumiin syvyyksiin, en kiirehdi ja otan aikani. Uskottelen itselleni, että tässä maailmassa on kyllä aikaa ja minusta löytyy vaadittavaa huokoisuutta. Kuvittelen usein nykyään kuolemaa. En välttämättä omaani, mutta kuolemista kuitenkin. Yritän ymmärtää, kenen tuskaa koen. Näen myös paljon painajaisunia. Onko ruumiini uudistumassa? Jonkin sanonnan mukaan ihmisen solut uudistuvat noin 7 vuoden välein, olenko siis jossain sellaisessa kohdassa? Yritän muutenkin päästä käsiksi luonnon ja ajan syklisyyteen, joka liittyy vahvasti myös naisen kehoon. Pyrin lempeästi antautumaan virran vietäväksi, en pidättele ruumiini nesteitä, vaan yritän nauttia hoitavasta ja puhdistavasta virtauksesta. Olen risteyksessä, jossa jokaiseen polkuun sisältyy kuitenkin ruumiillinen kokeminen. Tunnen yhtä aikaa sekä menneisyyden että tulevaisuuden. Alan pehmetä, hengitys saavuttaa vihdoin alavatsan ja täyttää keuhkot koko pinta-alalta. Jokainen solu sisälläni on tukena ja toivoo minulle parasta. Katson ulos ikkunasta pimeään metsään ja tunnistan siinä sielunmaisemallisuuttani. Visuaalinen kuva ei aukene yrittämällä, vaan minun täytyy antautua tuntemaan. Mitkään sanat eivät avaa solmuja niin tehokkaasti kuin ruumiillinen läpieläminen. En väitä, etteikö sanoittaminen auttaisi, mutta omalla kohdallani sanojen on mahdollista nousta pintaan vasta esikielellisen kokemuksen jälkeen. En halua olla enää turta. Kokemusten on siis aika saapua valoon. Välillä pelkään, olenko sittenkään valmis, haluaisinko vielä hetken hautoa ajatuksiani ja piilotella. Se tuntuisi mukavalta, mutta onko ainut tie kohdata keskeneräisyytensä ryhtymällä hommiin juuri epämuikavuudesta käsin?

Ekosomatiikan johdattamana olen vahvasti kokenut, etteivät emotionaalinen ja henkinen hyvinvointi eroa planetaarisesta hyvinvoinnista. Kestävä kehitys on yhtäläillä somaattinen teema kuin myös ekologinen periaate (Palokangas).

Tärkein keino ravita omaa potentiaalia, on ensinnäkin tutustua siihen. Minulle on tärkeää löytää yhteys sisäisyyteeni vaikeuksista huolimatta. Ekosomaattinen työskentely ja lähestymistapa on antanut paljon työkaluja potentiaalini tunnistamiseen ja erilaisten syy-seuraussuhteiden näkemiseen. Painotan kuitenkin vahvasti sitä tosiasiaa, että olen vasta tämän matkan alkulähteillä. Ekosomaattinen praxis on hiipinyt iholleni maisteriopintojen loppuvaiheessa, se on ikään kuin uusi lisäys opintopisterekisteriin. Sielua hivelevän syvälliset subjektiiviset kokemukset ekosomaattisen viitekehyksen ja kokemuksellisen anatomian parissa ovat jättäneet lihaan pysyä jälkiä, joiden kaikuja hahmottelen edelleen ruumiini intiimeistä kerroksista lähemmäs pintaa. En ole valmis päästämään irti kokemuksistani, vaan haluan ymmärtää tapahtunutta paremmin ja näin laajentaa käsitystä itsestäni tämän praktiikan äärellä.

## JOOGA TANSSIJANTYÖN TUKENA

Olen vielä suhteellisen noviisi joogapolullani, koska koen, että yhteys on vasta avautumaisillaan. En kuitenkaan olisi uskonut, että löydän itseni kirjoittamasta joogan merkityksestä tanssijantyölleni, koska suorastaan inhosin sitä vielä kuusi vuotta takaperin. Mutta elämä muuttuu ja nyt jooga on tärkeä osa rutiinia. Mammu Rankasen astangajoogatunnit Teatterikorkeakoulussa olivat selkeä käännekohta tarinassa, ne sulattivat kohmeisen ruumiini ja löysin hengitykseeni yhteyden sitä kautta.

Joogaharjoituksesta on hiljalleen tullut tanssijantyötäni tukeva praktiikka, sen avulla voin jäsenellä ruumiillisia maastoja ja kokemushorisontteja. Nautin harjoituksen läpielämisen luonteesta, työstän ammattiin ja arkeen liittyviä asioita ruumiillisen rekisterin kautta. Mutta miksi erityisesti jooga? Jotenkin se avasi uuden tavan olla ruumiissa, en kokenut sen äärellä samankaltaisia paineita, joita tanssissa ilmeni ja yhtäkkiä sain luvan aloittaa alusta. Olin rohkeasti ensikertalainen, täysin aloittelija. Palasin ihmettelyn tilaan ja asenne on sen jälkeen ollut mahdollista valuttaa myös takaisin tanssiin. (McAlester 2012, 4.) En enää tunne niin suuria paineita suoriutumiseen, koska jokainen sisään- ja uloshengitys ankkuroi minua hetkeen. En ole matolla läsnä muita varten, vain itseäni. Hoidan ruumista lempeästi juurruttavilla liikkeillä ja ymmärrys siitä, ettei täydellisyys ole tavoiteltavaa, on antanut itseluottamukselleni tilaa kasvaa takaisin.<sup>7</sup>

Joogaaminen on opettanut minua nauttimaan yksin tekemisestä. Joogaharjoitus on henkilökohtainen, koska se palvelee yksinomaan harjoittajaansa (McAlester 2012, 39). Tämän taidon omaksuminen on auttanut hyväksymään sitä tosiasiaa, että freelance-taiteilijan työ voi olla välillä kovin yksinäistä. Näin valmistumisen kynnyksellä olen ehkä hieman pelästynyt sitä, koska kanssaopiskelijat katoavat ja jään enemmän pelkästään itseni varaan. Vaikka määrittelenkin itseni vahvasti ryhmätyöntekijäksi, on joogaharjoitus hiljalleen onneksi antanut itsevarmuutta toimia myös yksin. Kuten jo mainitsin, kohmeinen ruumis on pääsyt sulamaan ja olen paikallistanut hengityksen

---

<sup>7</sup> Tila rintalastan takana käy ajoittain pieneksi, koska pelottaa jakaa omia henkilökohtaisen elämän huomioita, mutta toisaalta en osaa olla tekemättä sitä. Raja hämärtyy: milloin puhun tanssista ja milloin omasta henkilökohtaisesta elämästäni? Minun on vaikea erottaa tätä veteen piirrettyä viivaa. Kompastun taas ideologiaan siitä, että kaikessa pitäisi olla täysin valmis ja valaistunut ennen kuin voin avata suuni. Mitä jos poukkoileva puheenvuoroni onkin kaikessa henkilökohtaisuudessaan todella tarpeellinen avaus?

elävyyden. Olen oppinut pysähtymään näiden havaintojen äärelle, koska jooga on tarjonnut minulle arvokkaan mahdollisuuden pysähtyä. Olen tullut tietoisemmaksi omista rajoistani, siitä mikä on sisäisyyttä ja mikä itseni ulkopuolista. Tämän vaikutuksesta olen myös voinut kohdata lämmön itsessäni. Kritisoiva mieleni on jäänyt taka-alalle, joten olen saanut mahdollisuuden tutustua itseeni paremmin, kokonaisvaltaisemmin ja ilman ennakkokäsityksiä. Astun matolle joka kerta lempeän uteliaasti kohtaamaan itseni juuri-nyt, juuri-tässä. Joogaharjoituksen henkiset ja fyysiset ulottuvuudet vaikuttavat automaattisesti tanssijuuteeni, koska sisätilastani tulee elastisempi ja hengityselimistö pääsee toimimaan tehokkaammin.

Tanssitaiteilijana haluan hahmottaa omaa ruumiillista suhdettani maailmaan. Esireflektiiviset ja esikielelliset affektit ja psyykkiset kokemussisällöt avautuvat tiedollisina kokonaisuuksina. Orgaaninen, fysiologinen, biologinen ja somaattinen ulottuvuus toimii tiedon alustana. Ilmennän toiminnalla omaleimaista ruumiillista maailmasuhdetta, maa-maailma-jännitettä ja tämä ruumiillinen artikulaatio sallii eksistenssin paljastaa olemisen kätkeytymättömyyden. Tietoinen liike on osaltaan kykeneväinen avaamaan maailmaa. Joogaharjoitus vie minut kaiken edellä luetteleman kokemuksellisuuden äärelle. Tanssijana koen, että ruumis on eksistenssin tapahtumapaikka ja olemisessa avautuu olemisen osallisuus. Tällä tavoin maailma avautuu minulle ruumiillisen tapahtuman kautta. Taiteen tekeminen toimii esiymmärryksen väylänä ja itsetuntemus ja taiteellinen identiteetti vahvistuvat tekemisen myötä. Joogaharjoituksen tarjoamasta aistillisuudesta löydän potentiaalin kehittää tanssijuuttani ja ymmärtää omaa taiteellista jälkeäni hieman paremmin. (Rouhiainen 2011, 76–77; Monni 2004, 32, 74, 80; McAlester 2012, 5.)

Asanaharjoittelun avulla osaan suhtautua objektikehoon lempeämmin ja maltan kuunnella mielen sisältöjä. Kuten McAlester (2012, 15) sanoittaa:

*Liikkumisen yhteydessä usein kokemuksen reuna-alueelle sijoittuvat, vaikeasti sanoilla kuvattavat ilmiöt ovatkin juuri niitä tapahtumia, jotka kiinnostavat meidät vahvimmin itseemme. Proprioseptinen tietoisuus avaa silmät näkemään kehon sisätilan kauneuden ja nostaa esiin tietoisuuden myös kehon kokemasta kivusta ja kuolevaisuudesta. Myös kipu on proprioseptinen havainto. Sekuntikellon lukema, kun on jokseenkin laiha todistus olemassaolosta läsnäoloa ja lämpöä väreilevän kehollisen*

*kokemuksen rinnalla tai kuoleman välttämättömyyden ymmärtämisen kokemuspöörissä.*

Myös persoonallisuuden tiedostamattomat rakenteet paljastuvat harjoitus kerrallaan. Ajattelen siis ruumiillani, ja se on varmasti monelle tanssijalle luontaista. Ajattelu lihallisuuden kautta vaatii monikerroksellisuuden ja yksityiskohtien laajaa ymmärrystä, sekä kykyä ymmärtää mielen maisemallisuutta. Ruumiillinen artikulaatio luo perustan mielen rakenteiden ymmärtämiselle. Onko jooga osaltaan siis auttamassa ruumiin ilmaisullisuuden rakentumisessa ja mielen rakenteiden eli tietoisuustaitojen hahmottumisessa? (McAlester 2012, 12–13.)

Joogamatolla koen elämää tilallis-ajallisesti. Oma kuolevaisuuteni tulee harjoituksen aikana poeettisesti esiin, koska tunnen eläväisyyteni värähtelevän energian. Nautin suuresti ajastani matolla, koska harjoitus avaa ruumista sisältäpäin ja tekee siten mahdolliseksi sen, että olen valmis myös vastaanottamaan. Proprioseptinen havainto kehittyy ja ruumis saa lisää voimaa ja venyvyyttä ajan saatossa. Hengitys hieroo sisäelimiä ja verenkierto myös vilkastuu. Ainaisen kylmät varpaani lämpenevät, se on miellyttävä tunne. Voin kiinnittää huomion konkreettisiin asioihin, jotka tapahtuvat kauttaaltaan rakenteessani. Harjoituksen aikana simultaanisesti zoomailen ja laajennan perspektiiviä. Olen kuin löytöretkeilijä oman ruumiini maastoissa. Joogan prosessinomainen luonne valkenee joka kerta vahvemmin, kun löydän itsestäni jotain uutta ja yllättävää. Mieleni luonne harjoituksen aikana ei ole millään tavalla arvottava vaan enemmän neutraaliin sävyyn toteava kanssakulkija.

Ruumiin elastisuus on suoraan kytköksissä tunne-elämän elastisuuteen. Olen huomannut, että omat vaikeat tunteeni ja elämän kipupisteet asuvat selän ja rintarangan alueilla. Oman kokemukseni mukaan esimerkiksi itkeminen vapauttaa jumittunutta tunne-energiaa juuri rintalastan takaa, jolloin hartiat pääsevät laskeutumaan alas korvistani. Ruumiista tulee ”purkauksen” jälkeen elastisempi, ainakin se tuntuu hetkellisesti siltä. Jos tunteet eivät pääse virtaamaan, niin jähmetyn. Jooga huomioi vahvasti selän hyvinvoinnin, koska esimerkiksi hengitysharjoitukset ja syvään hengittäminen vaikuttavat autonomisen hermoston toimintaan, hapettavat selkärangan syviä lihaksia ja mobilisoivat luista rakennetta pitäen nikamat liikkuvina. Se edesauttaa myös syvien lihasten hapensaantia ja palautumista rasituksesta aktivoimalla parasympaattisen hermoston toimintaa.

Rintalastan liikkuvuuden lisääntymisen ohella myös tunnelukot hellittävät, koska alueella sijaitsee paljon kätkeytyneitä tunteita. Ajan myötä negatiiviset tunteet voivat laimentua, kun elastisuus lisääntyy. (McAlester 2012, 20, 22.)

Asanaharjoittelu on auttanut objektikehon linjausten tarkentumisen lisäksi vahvistamaan erityisesti ruumiin suuntaamista tilaan. Minulla on ennalta vankka kyky hahmottaa oma rakenteeni ja ymmärrän hyvin liikkeen ergonomiaa, mutta joogaharjoitus on kuitenkin tuonut tilalliset suuntaukset lähemmäs ruumiillista kokemushorisonttia. Suuntaaminen ei ole staattinen tehtävä, vaan kyse on virtaavasta energiasta. Nuorempana lannistuin helposti siitä, etten saa kantapäitäni lattialle alaspäin katsovassa koirassa. Syytin herkästi akillesjänteiden lyhyttä ja se kokemuksellistui epäonnistumisena. Suuntausajattelun vakiintuminen on kuitenkin vapauttanut minut henkisellä ja fyysisellä tasolla ajattelemaan, ettei täydellinen juurtuminen ole ainut päämäärä, vaan suuntautumisen avulla saan tärkeän vastavoiman asanan tueksi. Tämä mahdollistaa vaivattomamman ojentumisen ja luo sisälleni lisää tilaa hengityksen tapahtumille. (McAlester 2012, 21.)

Rauhallisen liikkeen fuusioituminen hengitykseen saa aikaan meditatiivisen tilan. Nautin siitä, kuinka ajan kokeminen muuttuu hieman erilaiseksi, läsnäolosta tulee kannatteleva voima ja liikkuminen stimuloi itsevarmuuttani. Tietoinen hengittäminen avaa proprioseptisen aistikeskuksen vastaanottamaan ruumiin sisätilan avaruuksia. Minun on helppo liikkua. Harmoninen hengitysrytmi avaa kaikista hienovireisimmätkin liikelaadut tietoisuuden aistittaviksi. Kokemus omasta ruumista on hyvin yhtenäinen, en ole kasa erillisiä osia vaan kaikki spiraloituu lempeästi yhteen. (McAlester 2012, 27–28.)

Jooga on antanut minulle väylän harjoittaa itseä kokonaisuutena, ei vain löyhästi objektikehon näkökulmasta. Vaikka harjoitteluni on saattanut alkaa toiveesta edistää fysiologisia ominaisuuksiani, se on kuitenkin kantanut paljon pidemmälle. Joogan avulla olen saanut tilaa kohdata itseni, en pelkästään tanssijaidentiteetin kautta, vaan kokonaisena ihmisenä. Olen kokenut suuren transformaation. Harjoituksen henkilökohtainen aspekti ja ideologia siitä, ettei harjoitukseni ole ulkopuolisille silmille, on rauhoittava, koska esiintyvänä taiteilijana tekemisen suunta on myös itsestä pois, muille annettavaksi. (McAlester 2012, 39.)

## TIETOISUUSTAIDOT TANSSIJANTYÖN TUKENA

Tietoisuustaidot ovat oleellinen osa tanssia. Olen ymmärtänyt tämän yhteyden kirkkaasti vasta viime vuosina, kun olen tutustunut tarkemmin mindfulness- eli tietoisuustaitoihin ja sen filosofiseen perintöön. Henkilökohtainen kiinnostukseni ja ruumiillinen orientaatio on auttanut hahmottamaan tämän osa-alueen hienovireisiä mahdollisuuksia tanssijuuteni syventymiseen. Osana vapaavalintaisia opintoja olen käynyt avoimen ammattikorkeakoulun (Xamk Pulse) *Tietoisen läsnäolon hyvinvointivaikutukset* -kurssin (5 op) sekä kaksi Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopiston kurssia: *Voimaa tunteista – valjasta tunne-energia käyttöösi* ja *Itsemyötätunto*. Näiden lisäksi olen osallistunut myös kahdeksan viikkoa kestäväälle ryhmämuotoiselle *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* -etäkurssille täysin omaksi ilokseni. Kurssin aikana meditaatioharjoitukset olivat osa päivittäistä rutiinia kahden kuukauden ajan. Aktiivisen harjoittelun myötä olen tullut tutummaksi erityisesti oman hengitykseni kanssa ja siten maadoittunut sulavaan ruumiiseeni. Tanssijuuteni on syventynyt, kun olen alkanut vahvasti kiertymään kohti hengitystä.

Hengitys yhdistyy oleellisesti elinvoiman kokemiseen. Mitä pinnallisemmin hengitän, sitä hajanaisemmin elinvoima minussa virtaa. Se tuntuu tulen hiipumiselta, valojen sammuttamiselta tai yksin jäämiseltä. Lopulta olen eksyksissä. Hengityksessä piilee supervoima. Siihen keskittymällä ja sitä ylläpitämällä pystyn rauhoittamaan, koska voin vaikuttaa suoraan hermoston toimintaan. Jokaisella solulla on sisäänrakennettu kyky hengittää, siksi kyseessä on hyvin laajasti vaikuttava vaistomainen toiminto. Kroonisen stressin tultua osaksi ihmisten arkea, hengitys usein puristuu ja tuntuu kuin tukehtuisi. Tietoisuustaitojen avulla olen kuitenkin löytänyt kyvyn hallita sisäistä kaaosta, koska soluhengitykselle ominaista on tyynnyttävä ja keskittävä olemisen laatu (Minn 2018, 32). Meditaation aikana myös etummainen otsalohko hiljenee ja hellittää komentovastuusta. Tämä mahdollistaa mielen vapautumisen ja näissä hetkissä kaikki tuntuu linjautuvan jotenkin uudelleen, paremmin. Tietoisuustaitojen voima on nykyhetkessä, nyt, nyt ja nyt. Aika etenee vain hetki kerrallaan. Samoin tanssi.

Herkkyuden paljastaminen ja haavoittuvuudelle alttiiksi asettuminen vaatii sisäisen hiljaisuuden sietämistä. Tietoisuusharjoitukset voidaan nähdä hiljentymisenä, jonka

aikana asetutaan tarkkailemaan mielen sisäisiä maisemia kaikessa rauhassa. Ajan saatossa pääsen kohtaamaan itseni kaikki puolet ja tutustun niihin äärettömältä tuntuvan hiljaisuuden vallitessa. Tietoisuustaitojen avulla herkkyys on tullut rohkeammin osaksi minua. Olen tutustunut haavoittuvuuteen ja aistinut sen olemassaoloa. Vihdoin olen uskaltanut siis kohdata nämä puolet itsestäni ja uskaltanut lähemmäs niitä. Matka on ollut meditatiivinen ja prosessinomainen. Hiljalleen rakenteeni valpastuu ja vahvistuu, tuntuu kuin kuvainnollinen tuli, elinvoima, voimistuisi sisälläni. Mitä enemmän vietän aikaa harjoitusten parissa, sitä lämpimämmäksi lihani muuttuu ja lopulta tuli pyrkii ulottumaan periferiaan asti, koko olemukseeni.

Tanssini saa voimaa hengityksestä, koska se on niin oleellisen erottamaton osa olemista. Hengitys on läsnä kaikessa mitä teen, ajattelen tai tunnen. Kumppanuussuhde voi vaihdella aktiivisesta toimijasta hieman sivullisempaan seuraajaan. Ainoa varmaa on sen läsnäolo, sen symbioottinen suhde ruumiissa. Tämän yhteyden syventäminen tietoisuusharjoitusten avulla on lisännyt tuntemusta kaikesta, mitä kullakin hetkellä tapahtuu. Mielikuvat kokemuksellistuvat hengityksen avulla. Keskittämällä huomiota hengitykseen, rekisteröin paremmin, miten ajatukset, tunteet ja intentiot kirkastuvat ja pääsen parempaan kontaktiin niiden kanssa. Hetkellisesti koen, että myös kokemusten sanallistaminen helpottuu.

Tietoisuustaitoja kehittämällä minun on mahdollista jäsentää elettyä todellisuutta selkeämmin. Ihmismieli kehittää jatkuvasti ajatusvääristymiä, ja tekee huomaamattaan virheitä tiedostamisprosesseissa, koska tulkitsee maailmaa pitkälti ennako-oletusten kautta. Taidon omaksuminen ei kuitenkaan tapahdu yhdessä yössä, mutta harjoitteluun kannattaa satsata, koska mieli on aina valmis muuntumaan. Buddhalaisen psykologian mukaan perinteisiin eksistenssikysymyksiin liittyy vahvasti terapeutin luonne. Kyseessä on 2500 vuotta vanha tietoisuuden tutkimus- ja harjoitusmenetelmä, jonka perusperiaattina on myös löytää tietoisuuden potentiaalit. Mindfulness-harjoitukset sisältävät käsityksen tietoisuuden luonteesta ja erityisesti sen harjoitettavuudesta. (Klemola 2013, 15–17.) Elämän kuljettamana olen päätenyt sellaisten praktiikoiden äärelle, jotka ovat luonteeltaan enemmän tai vähemmän hoitavia, terapeutteja ja voimaannuttavia.

Mindfulness-harjoittelu integroi menneisyyttä nykyhetkeen. Mielen harjoittamisen avulla opin ymmärtämään itseäni paremmin (Klemola 2013, 16). Olen tietoisempi (ruumiillisesta) historiastani ja tunnen itseni pitkästä ajasta kokonaiseksi. Samalla herää kysymys siitä, missä vaiheessa olen eriytynyt, jos kerta tunnen palaavani vihdoin kotiin? Onko ihminen syntyessään jotenkin enemmän ruumiillinen olento? Missä vaiheessa länsimaisen yhteiskunnan syöttämä dualismi kehosta ja mielestä, näiden kahden substanssin erosta alkaa vaikuttaa siihen, miten näen ja koen itseni?

Buddhalainen tietoteoria luottaa kokemukseen ja järkeen, kuten teemme filosofisessa ja tieteellisessä ajattelussa myös täällä lännessä (Klemola 2013, 17). Silti meillä on paljon laajennettavaa ajattelussamme, koska valloilla oleva dualistinen ihmiskäsitys erottaa ruumiista kaksi erillistä substanssia. Tämän harmillisen erottelun seurauksena estymme näkemästä mielen harjoittamisen potentiaalia<sup>8</sup>. Liikunnan merkitys hyvinvointitekijänä on vakiintunut jo kauan aikaa sitten, mutta toivoisin vielä ihmiskäsityksen muuntuessa enemmän holistiseen suuntaan, että pystymme ymmärtämään psyykeen erottamattomuuden kokonaiskuvasta. Tietoisien hidas ja hengityksen kannatteleva liike synnyttää ruumiillista, eli kehon, mielen ja hengityksen, harmoniaa. Kokemus voi olla juuria myöten koskettava, itse koen sen maadoittavana kotiinpaluuna. (Klemola 2013, 17, 29–30.)

Tietoisuusharjoittelussa on kyse loputtomasta matkasta, elinikäinen harjoittelu on kohdallani vasta alkanut. Tietoisuustaitojen harjoittelussa on myös kyse siitä, että nykyihminen tarvitsee selviytymistaitoja jatkuvasti enemmän suhteessa kovemmaksiksi ja kiireisemmäksi käyvän yhteiskunnan takia. (Klemola 2013, 32–33.) Huomaan tanssissa ja mindfulness-harjoituksissa osittain samoja lainalaisuuksia, siksi minun on ollut helppoa kiintyä tähän praktiikkaan, joka on hyvin ruumiillinen. Avaan seuraavaksi tietoisuustaitojen keskeisiä sisällöllisiä tavoitteita suhteessa tanssijantyöhön taiteellisessa lopputyössä *Core* (2021). Niitä ovat Klemolan (2013, 33–37) mukaan seuraavat:

---

<sup>8</sup> Haluaisin paeta tämän kirjallisen opinnäytteen prosessinomaista luonnetta. Mieleni harhailee, koska se on sen perusluonne. Jo kaksivuotta kestänyt koronapandemia, Venäjän aloittama hyökkäyssota Ukrainaan ja synkät ilmastonmuutosraportit kyllästävät arkeni kirjoittamisen ohella. Huomaan usein haaveilevani helpommista ajoista, huolettomuudesta ja siitä, että voisin edes hetken hengähtää. Olemassa olevaan hetkeen on välillä vaikea keskittyä. Mieleni karkaa mieluummin tulevaan kesälomaan ja erityisesti valmistumiseen. Paradoksaalista kyllä, mutta haaveeni käyvät toteen vain, jos pystyn keskittymään juuri tähän hetkeen. Tutkailen siis lisää mieleni karkailua. Yritän suhtautua siihen lempeästi ja uteliaasti. Todellisuuteni on mahdollista jäsentyä mielen harjoittamisen seurauksena.

1. **Etäännyttämisen taito**
2. **Läsnäolon taito**
3. **Hyväksymisen taito**
4. **Tietoisen valitsemisen taito**
5. **Omien arvojen pohtiminen ja tunnistaminen**
6. **Kehon optimaalinen rakenne, asento – asenne**
7. **Hengityksen viljeleminen ja voimapaikka**
8. **Eheyttävä liike**

**Etäännyttämisen taidoksi** ymmärrän havainnoivan itsen näkökulman omaksumista. Kyseessä on perustavanlaatuisen taito, koska sen avulla voin tutkia kaikkea sitä, mitä tietoisuudessa milläkin hetkellä tapahtuu. Etäännyttämisen taidon avulla opin ikään kuin läpivalaisemaan itseni, erityisesti oman egoni. Opin totutusta minästä ja sen toimintatavoista jatkuvasti uutta, kunhan vain maltan harjoittaa mielen katselua ja kuuntelua ihan rauhassa. *Coren* teosprosessissa etäännyttämisen taito toteutui, koska pystyin tarkastelemaan omaa toimintaa, omaa tanssiani suhteessa tekeytyvään teoksisuuteen. Pystyin näkemään itseni hetkellisesti egoni ulkopuolelta ja peilaamaan omaa tekemistä ja pienten nyanssien vaikutusta kokonaiskoreografiaan, kohtausten kaareen sekä muihin kanssatanssijoihin. Etäännyttämällä itseä, pystyin tarkastelemaan tarkemmin sitä, mitä kulloinkin tilanne, kohtaus tai ohikiitävä hetki tarvitsi juuri tämän kyseisen teoksen maailmassa. (Klemola 2013, 33–34.)

**Läsnäolon taito** auttaa huomaamaan vaeltavan mielen. Tanssi vaatii itseltäni suhteellisen automaattisesti ja lempeästi läsnäoloa, koska se on niin kokonaisvaltaisen ruumiillinen tapahtuma. *Coren* ensimmäisessä scoressa meillä oli monia päällekkäisiä tehtäviä, mutta itse kiinnityin eniten tanssin ja musiikin väliseen suhteeseen. Ruumiini inspiroitui siitä niin kovin, joten keskityin vastaanottamaan auditiiivisia impulsseja. Musiikki auttoi minua asettumaan läsnäolevaksi, joten koin teoksen aloituksen hyvin nautinnollisena ja vapaana. Myös se, että voin rentoutua oleilemaan hetkessä, auttaa läsnäolevuuden

jatkumista. *Coren* läpieläminen vaati paljon läsnäolon taitoa, koska muuten emme olisi voineet tehdä tuhansia nopeita päätöksiä oman toimintamme suunnasta - konkreettisesti ja kuvainnollisesti - sillä teos nojasi lopulta vahvasti liikkeelliseen improvisaatioon ja siten hetkessä syntyvään koreografiaan. Hetket vaativat erityisesti mielen läsnäoloa. (Klemola 2013, 34.)

Tietoinen, hyväksyvä ja ei-arvottava läsnäolo on usein synonyymi arkikielessä mindfulness-sanalle. Tietoisuustaitojen avulla pyrin löytämään itsestäni **hyväksymisen taidon**, taidon nähdä kaikki mielen sisällöt samanarvoisina. Eli arkinen synonyymi onkin oikein kuvaava. Ajattelen usein hyväksymisen taitoa ja sitä, miten myös törmään jatkuvasti sen vaikeuteen. Uskallan hieman kollektiivisesti väittää, että meillä *Coren* tanssijoilla oli välillä suuria hankaluuksia hyväksyä esitysscoren lainalaisuuksia ja sitä, millaisiin paradoksaalisiin ja mahdottomiin tilanteisiin ja tehtäviin se meidät yllättäen heitti. Jos olisin aktiivisemmin osannut hyödyntää tätä tietoisuustaidon peruspilaria, olisin ehkä voinut aavistuksen paremmin prosessin aikana. Turhaa energiaa ei olisi valunut scoren epäsuoraan vastustamiseen, jolloin henkisiä voimavaroja olisi säästynyt toimintaan. (Klemola 2013, 34–35.)

Mieli vaeltaa jatkuvasti pois nykyhetkestä ja tämä vaeltelu tekee päätöksistä ja valinnoista helposti usein automaattisia. Autopilotilla toimimisessa ei ole sinällään mitään vikaa, se kyllä helpottaa elämää, mutta jossain vaiheessa on hyvä herätä ja tulla tietoiseksi tekemistään valinnoista. Elämä kun rakentuu vahvasti arkisten päätösten ympärille. Mielen vaeltaessa toimin herkästi totutulla tavalla, koska se on helppoa. Se ei kuitenkaan aina ole paras mahdollinen tapa toimia. Tietoisuustaidot opettavat täten myös **tietoisen valitsemisen taitoa**. *Coressa* me tanssijat jouduimme koko ajan valitsemaan, se oli psyykelle hyvin raskasta. Konkreettisesti heti ensi sekunneista lähtien jouduin kohtaamaan loputtomalta tuntuvan valintojen tulvan. Olin tässä samassa tilassa niin kauan, kunnes valot sammuiivat ja esitys tuli lopulta päätökseen. Esityksen aikana hiki nousi pintaan osittain varmasti kaikesta siitä valitsemisesta. Pystyin lopulta kuitenkin huokaisemaan, kun pimeys laskeutui näyttämölle. Olivatko kaikki esityksen aikana tehdyt päätökset tietoisia? En usko, mutta ainakin harjoittelimme sitä taitoa. (Klemola 2013, 34.)

Seuraava mielen harjoittamisen periaate on vahvasti liitoksissa edelliseen. Mitä tietoisemmaksi tulen tekemistäni päätöksistä, sitä todennäköisemmin huomaan myös niitä ohjaavat arvot. **Arvojen läpivalaiseminen** opettaa tunnistamaan, kenen toiveita toteutan ja pystynkö kuulemaan ja kuuntelemaan omia halujani. *Coressa* pohdin paljon, millaisia arvoja päätösten takana on. Valinnat kun viitoittivat tunnistettavien arvojen syntymistä. Olenko niiden kannalla edelleen vai tekisinkö jotain ehkä myös toisin? Mielen taidot kuuluvat olennaisena osana eettiseen pohdintaan. (Klemola 2013, 35–36.)

**Kehon asento** heijastuu suoraan asenteisiin, siksi mindfulness-harjoitus on aina myös ruumiinharjoitus. Harjoittelussa on oleellista oppia huomaamaan oma tapa liikkua ja se, miten kannattelen itseäni suhteessa maan vetovoimaan. Maadoittuminen, vahva keskilinja ja voimakas selkäranka liittyvät oleellisesti tahtomiseen ja siihen, miten tahdonvoimaa lähestytään ruumiillisuuden kautta. *Coren* liikemaasto ja ruumiilliset ulottuvuudet vaikuttivat eittämättä tunteisiin ja siihen, miltä minusta tuntui. Mieleeni juolahtaa myös aikaisemmin mainitsemani eteenpäin kiertyneet olkapäät eli oman hartiaarenkaani virheasento<sup>9</sup> ja sen vaikutukset minäkuvaani ja yleisfiilikseen. En voi vähätellä asennon ja asenteen merkittävää yhteisvaikutusta. (Klemola 2013, 36.)

**Hengityksen viljeleminen** ja sen voimapaikka vatsanseudulla on Zen-perinteessä erittäin korostettu. Länsimaissa ihminen on pitkälti olemassa ajattelun ja rationaalisuuden kautta, olemme ns. ”pääihmisiä”, joille ruumiillinen oleminen jää osittain vieraaksi. Vastakohtaisesti monissa idän kulttuureissa hengityksen viljelemistä ja sen kokemista pidetään pitkälti kaiken tekemisen keskustana. Voimapaikka löytyy sieltä, missä vapaa ja rento vatsahengitys tuntuu. Tämän psykofyysisen ruumiin keskustan tehtävänä on valmistella meitä ottamaan vastaan elämästä kaikki se, mitä on vastaanotettavana. Koen, että tässä paikassa virtaa paljon energiaa ja elinvoimaa. *Core* oli erittäin hengästyttävä esitys, mutta nautin myös niistä hetkistä, kun happi miltein loppui. Silloin minun oli pakko hengittää syvään ja saada vatsanseudulta lisää energiaa jatkaakseni liikkumista. (Klemola 2013, 36–37.)

---

<sup>9</sup> Yritän hiljalleen hyväksyä, etteivät eteenpäin kääntyneet hartiat ole pelkästään objektikehon virheasento. Ne ovat myös seurausta siitä, mitä olen läpielänyt ja millaisia haasteita/lahjoja olen saanut eteeni. Yritän kääntää ajatustani enemmän tähän suuntaan, mutta se ei ole helppoa.

Tietoisuustaitojen viimeisenä käsiteltävänä keskeisenä sisältönä on **eheyttävä liike**. Tanssiminen tuntuu minusta eheyttävältä. Se on ruumiinfenomenologinen tapahtuma, jonka avulla käsittelen syvimmit haavani ja säröisimmät kulmani. Ruumis on elävä ja sen avulla pääsen orgastiseen kosketukseen olevaisuuteni kanssa. Tietoisuustaidot vahvistavat ruumiillisuutta ja siten egotietoisuuden hiljenemistä. Kaiken kaikkiaan koin monia eheyttäviä tansseja taiteellisen lopputyön prosessissa.

Tietoisuustaidot ovat opettaneet katsomaan sisäänpäin ja huomaankin, että tanssijuuteni on myös alkanut suuntautumaan yhä vahvemmin kohti sisäisyyttä. Vuosien mittaan kuvioon ovat tulleet useat ruumiillisuutta kokonaisvaltaisesti huomioivat praktiikat ja teorit, joita kokemushorisonttini kutsuu puoleensa. Ruumis on minun oma turvasatamani. Tietoisuustaitojen avulla vahvistan tätä ankkuria elämässäni.

## TANSSIJANTYÖLLISET PRAKTIIKAT

Tietoisuustaidot, jooga ja somaattiset menetelmät ovat tanssijantyötäni tukevia praktiikoita. Miellän, että itsessään taiteellinen työ tapahtuu kuitenkin suhteessa katsojaan, jolloin esiintymisen konteksti on alati läsnä. Edellä kuvatut tanssijuuttani tukevat praktiikat valmistelevat ruumistani, ne toimivat ikään kuin alustavina praktiikoina, jotta voin lopulta asettua katsottavaksi. Inspiroivimmilta tuntuvat tanssijatyölliset praktiikat, joita tällä hetkellä ovat Deborah Hayn *havainnonharjoitus* sekä Karolina Ginmanin *olevaisen tanssi*. Molemmat eroavat paljon suhteessa tarkasti tietynlaiseen liikkumiseen, laatuun ja/tai muotoon painottavista tekniikoista. Näiden praktiikoiden johdattamana etenen syvällisen ruumiillisen tiedon paljastamisen ja valjastamisen äärelle. Improvisatoristen tehtävien maastoissa kysyn ja tunnustelen, millaisia potentiaaleja tanssijuudestani olisi mahdollista avata. Molemmat ovat auttaneet jäsentämään taiteilijuuttani ja olen saanut hyviä työkaluja esiintymisen harjoittamiseen. Esiintyminen todella on osa harjoittelua näissä praktiikoissa, läpi elän ruumiillista todellisuuttani ja antaudun katsottavaksi työskentelyn lomassa. Harjoittaminen ja esiintyminen kerrostuvat kiinnostavalla tavalla yhteen. ”Tanssijantaitoa on ennen kaikkea ymmärrys omasta ruumiillisesta kokemuksesta” kuten McAlester (2012, 39) toteaa.

Näiden praktiikoiden äärellä tutkin ruumiin tietoisuudesta avautuvia potentiaaleja. Tulen myös näkyväksi ruumiillisten sisätilojen poeettisten maastojen tunnustelun kautta ja jatkuva kysymisentila sekä olemisen ihmettely piirtää näkyville esiintyjäntyöllisiä vivahteita. Näiden praktiikoiden äärellä en tule valmiiksi (kuten en ammatissakaan), vaan kohtaan ruumiin tietoisuuden joka päivä yhä uudelleen ja asetun ihmettelemään. Praktiikat ovat luonteeltaan prosessinomaisia ja täten vahvistavat omaa käsitystäni tanssijantyöstä, se tapahtuu ja kerrostuu mielestäni prosessien ja teosten myötä. Havainnonharjoituksen ja olevaisen tanssin avulla harjoittelen avoimuutta uudelle ja ilmenevälle, samaan tapaan kuten vaikkapa meditaation yhteydessä. Työskentelen sen kanssa, miten ruumiini reagoi, koska muutos on aina väistämätön.

## Havainnonharjoitus (Deborah Hay)

Tässä luvussa avaan yhdysvaltalaiskoreografi Deborah Hayn luento (2015) perustuen havainnonharjoitusta ja sen käyttöä omassa tanssijantyössäni. Kyseisessä praktiikassa kaikki triljoonat ihmiskehon solut kutsutaan yhtäaikaisesti havainnoimaan avautuvaa nyt-hetkeä. *Mitä jos* -kysymykset ovat olennainen osa Hayn tilallis-ajallista ajattelua. Tanssitaiteilija Vera Nevanlinna on pitänyt aamutunteja Teatterikorkeakoulussa, joten hänen kauttaan olen päässyt tutustumaan havainnonharjoituspraktiikkaan kokemuksellisesti. Kysymysten tarkoituksena on inspiroida ja herättää mielenkiintoa sekä kiinnittää huomio aistillisen palautteen avautumiseen ruumiissa. Paradoksaaliset kysymykset ikään kuin leijailevat tilassa, ne kiinnostuvat ruumiista kevyesti ja ilman vastausoletusta. Vastauksen etsimättä jättäminen on vaikeaa, mutta kuitenkin erittäin mahdollista. Kysymisentilaan uppoutumalla, voin todella maistella ruumiissani ilmenevää, alati muuttuvaa potentiaalisuutta.

Havainnonharjoituksesta on tullut tanssini pohjavire. Oleellisinta siinä on, että havaintoa kehittämällä kokemuksen subjektiivisuus pääsee palvelemaan tanssijuuttani. Opettelen identifioimaan, mitä jokaisessa avautuvassa hetkessä tapahtuu. Havaitsen kuluvaan aikaa ja tilaa ympärilläni, huomaan kolmiulotteisen ja sensitiivisen ruumiin ja keskittymällä tuntemuksiini, fokus kääntyy luonnollisesti sisäänpäin. Tällä tavoin pääsen käsiksi ruumiin älykkyyden tunnistamiseen, ja tutkin ja maistelen omaa subjektiivista olemustani erityisesti esiintymisen kontekstissa.

Hayn praktiikka perustuu solullisen ruumiin (=cellular body) tunnistamiseen. Astun ikään kuin sisään prosessiin, joka on jo olemassa, se on jatkuvasti käynnissä. Solullinen maailma tulee tutuksi kokemuksen kautta ja kysymykset houkuttelevat poeettisen atmosfäärin esiin työskentelyn tueksi. Operoin omien huomioiden varassa, jotta pysyn lopulta muodostamaan ymmärryksen siitä, miten epälineaariset ruumiilliset huomiot lineaaristuvat harjoittelun seurauksena. Tämä vaatii paljon toistoa ja syventymistä, koska ruumiin maastoista oppiminen ja solullisen ruumiin syvälinen ymmärtäminen vie paljon aikaa. Praktiikka on kuitenkin kevyt, koska hetkessä oleminen vapauttaa potentiaalin. ”No big deal”, ainoastaan ”what if”. Tanssin mahdottoman nyt-hetken äärellä ja se riittää.

Opintojen aikana olen päätenyt hyödyntämään tätä praktiikkaa paljon, siitä on muodostunut kannatteleva pohja esiintyjäntyölleni. Havainnointi tekee läsnäolosta maadoittavaa. Omien solujen kanssa työskenteleminen työntää yksinäisyyttä pois päin, ne pitävät minulle ikään kuin seuraa, jotta en kokisi olevani niin yksin. Yksinäisyys voi olla pelottavaa. Olemuksen laajentuminen on mahdollista, kun lakkaan olemasta turhan varovainen tai pelokas. Sallin itseni tulla näkyville ja näkyväksi. Tanssin välillä niin henkilökohtaiselta tuntuva tansseja, että pelkään alitajuisesti asettua katsottavaksi. Työskentely solujen kanssa on auttanut minua kuitenkin uskaltamaan enemmän.

Harjoituksen keveys muodostuu siitä, että käänän päätäni ja kaikki muuttuu. En unohdu menneisyyteen tai haikaile menetetyn ajan mahdollisuuksista, koska uusi hetki on jo ilmestynyt eteeni. Mieleni ei myöskään ahdistu tai jää moittimaan itseään, koska työstämäni kysymys stimuloi ja pakottaa minut palaamaan kysymisentilaan. Menneelle ei ole tilaa nykyhetken avautuvassa olemuksessa. Olen tässä, kunnes hetki on jo ohi ja huomaan, millaista palautetta aistillinen ruumis jää työstämään. Kokemuksesta tulee hyvällä tavalla painoton, kun huomaan koko ruumiin kerralla, kaikki triljoonat solut yhtä aikaa. Luotan läsnäolon intuitiiviseen maastoon. Olen intiimissä dialogissa itseni, oman solullisen olemukseni kanssa. Annan ruumiin oppia kaiken oleellisen tekemisen avulla.

Havainnonharjoitus tuntuu kodikkaalta, siinä on kutsuvaa lämpöä ja lempeyttä. Ruumis on praktiikan ydin, jota teoria luontevasti seuraa, kuvainnollisesti kuten hevonen vetäisi kärryä perässään. Kokemuksen on tapahduttava ensin, jotta teoreettisen viitekehyksen on mahdollista muodostua ja kehittyä tiiviissä suhteessa tapahtumallisuuden kanssa. Ruumiillisen eksistenssin tunnustelu ja tutkiminen ohjaa havainnon ja tietoisuuden nousemaan pintaan. On miellyttävää pohjata oma työskentely aistimellisiin lähtökohtiin, se tuntuu oleelliselta, inspiroivalta ja kaikin puolin painavasti merkitykselliseltä. Tanssijan subjektiivisella kokemuksella, eletyllä todellisuudella on väliä. Havainnonharjoituspraktiikka on eksistenssiä avaavaa toimintaa, se paljastaa, miten itsen todellistuminen tapahtuu äärellisenä ajassa. Tanssin potentiaalisuus paljastaa yhtä aikaa sekä liikettä, että tanssijan subjektiviteettia. Olemisen poeettinen liike hahmottuu ajallisen eksistenssin avulla ja ruumis-psyky-tila-aika-havaintoyhteyden laatu, herkkyytensä ja intensiteetti vaikuttavat oleellisesti liikkeen tuntuun. (Hay 2015; Monni 2006, 38–39, 53–55.)

## Olevaisen tanssi (Karolina Ginman)

Karolina Ginmanin praktiikka ehdottaa runolliselle ruumiille vapaan assosiaation uudelleenmuotoilua. Sitä voisi kutsua myös olevaisen tanssiksi. Ginman on pitänyt Teatterikorkeakoulussa aamutunteja, joiden kautta olen päässyt tutustumaan tähän praktiikkaan. Lisäksi osallistuin syksyllä 2021 hänen työpajaansa Zodiakilla. Työpaja sekä aamutunnit ovat olleet kutsu tanssimaan koko itsen kanssa ja yhdessä. Jokainen kerta on ollut sisintäni syvästi avaava ja ruumistani lempeästi syleilevä, olen löytänyt tieni takaisin olevaisen itseni ytimeen. Praktiikassa on selkeä struktuuri, joka toistuu aina päivän tai harjoituksen käynnistämiseksi. Alun passiivinen syvävalahtaminen tarkoittaa noin puolentunnin mittaista “makoilumeditaatiota”, jonka aikana ajattelen luiden pehmentyvän. Mielikuvallisesti niitä voisi halkoa, kuten huoneenlämpöistä voita. Annan siis rakenteeni pehmetä ja ajatusten hiljentyä. Minun ei tarvitse tehdä mitään, joskus jopa nukahdan tai ainakin valahdan erilaiseen ajalliseen tasoon, jonka aikana tietoisuuteni toimii eri rekisterissä entä arjessa. Alun syvävalahtaminen tukee aistillisen ja kirkkaasti artikuloitun ruumiin tajunnanvirran syttymistä. Kokemukseni mukaan runollinen ruumis voisi ikuisesti jatkaa assosioimistaan. (Ginman 2021.)

Psykoanalyttinen pohjavire on vahvasti läsnä olevaisen tanssissa. Ruumiin ja psyykeen potentiaalisuuksia ikään kuin houkutellessaan esiin ja osaksi tanssia. Kuvainnollis-kokemuksellisesti ruumiin tajunnanvirta on fyysis-psykkis-sosiaalis-emotionaalinen tapahtumaketju, johon sallin itseni lempeästi upota. Matkanteossa on jotain hyvin aistillista ja hoivaavaa, jotain mitä ruumiini selkeästi kaipaa. Oman somaattisen rakenteen ja psyykeen assosiaatiiovirran rehellinen läpieläminen yhdessä muiden kanssa on voimaannuttavaa.

Ginman (2021) kuvaa vapaata assosiaatiosta eräänlaisena “ruumiin muistamisen ja luovuuden synteesinä”. Praktiikassa kaikki, mikä on järjen tuolla puolen, esitajunnassamme, kutsutaan ruumiin materiaaliksi. Minun tehtäväkseni jää luottaa praktiikan prosessinomaisuuteen, koska aina sieltä jotain ilmenee. Koen alun passiivisen syvävalahtamisen aikana, kuinka spektri itsessäni avautuu, pääsen irti arkitodellisuuden kahleista ja esitajunta pyrkii voimakkaasti pintaan, valmistaudun ikään kuin

vastaanottamaan tulevaa. Passiivinen ja meditatiivinen alku avaa minua miellyttävän hitaasti. Praktiikan avulla tuntuu, että materiaalipankkini laajenee äärettömyyteen asti.

Vapaan assosiaation historia liittyy oleellisesti Sigmund Freudiin ja psykoanalyysin kehittämiseen. Tiedostan, etten tiedä psykoanalyysistä tarpeeksi, en teoriana taikka hoitokokemuksena, mutta tanssijantyöllisen praktiikan avulla minusta tuntuu, että olen tavoittanut siitä jotain oleellista. Analyysin tarkoituksena on tutkailla, mitä potilaan psyykessä tapahtuu vapaan assosiaation hetkellä. Ruumiillisen praktiikan avulla esikielelliset ja tiedostamattoman asiat pääsevät virtaamaan pintaan ja niiden materiaalisuus päättyy tanssini ytimeksi. Tanssin ydin löytyy sieltä, minne sanat eivät automaattisesti yllä. Olkoon se sitten jotain esikielellistä, tiedostamatonta, piilotajuntaa, vapaata assosiaatiota tai vaikka lihaisuuteni monimutkaisia kerroksia. Tällä hetkellä hahmotan ruumiillisen rakenteeni ja tanssijuuteni kerroksellisuuden kautta. Itseni kerroksia kuvainnollisesti kuorimalla, voin päästä käsiksi loputtomalta tuntuvaan luovuuden lähteeseen. Ruumiin lihallisen materian kietoutuminen yhteen vapaasti virtaavan psyyken kanssa hahmottuu olevaisen tanssin luovana ytimenä. (Klockars 2004, 105–112.)

Kun ruumiilliset, psykologiset ja lingvistiset muistot tulevat tunnistetuiksi ja yhdistetyiksi toisiinsa, vasta sitten on mahdollista muuttaa ne symbolisiksi kokemuksiksi, linkittää yhteen ja lopulta myös jakaa itsestä ulospäin (Klockars 2004, 111). Olevaisen tanssissa pääsen intiimiin yhteyteen itseni kanssa ja psyykeen tapahtumien simultaanisuus yhdessä ruumiillisen läpielämisen kanssa synkronoi olemustani (Klockars 2004, 111). Minun on yllättävän kivutonta jakaa verbaalisia ja lineaarisia huomioita prosessista, koska vapaa assosiaatio avaa väylää mielen, kielen ja objektikehon kokemuksiin. Hahmotan kokonaiskuvaa läpieletyistä hetkistä, muistoista ja ruumiillisista maastoista jotenkin vaivattomammin. Mitä syvemmällä itsessäni ja esitajunnassani olen, sitä hiljaisempaan myös ego pysyy, eikä ilmesty matkan aikana arvottamaan olemiseni laatua. Kaikki ruumiin ehdotukset, asennot, tunnetilat, painonsiirrot ja hengitysrytmit, kaikki vievät minua lähemmäs olevaisuuttani. Matka tuntuu hyvin luonnolliselta. Operoin itsestäni, en kuluttaen vaan ennemminkin inspiroituen. Olevaisuus johdattelee matkaani ja uskallan olla rohkea sekä heittäytyä virran vietäväksi.

Menneet kokemukset pakenevat kuitenkin jatkuvasti sanoja. On välillä äärimmäisen tuskallista yrittää muodostaa koherenttia kuvausta tapahtuneesta ja hetkistä, joissa olen kokenut ruumiin ykseyttä. Omien subjektiivisten kokemusten myötä kuitenkin tunnistan, millainen potentiaali liikkeellä on (*liite 1*). Praktiikka avaa henkilökohtaisen aspektin universaaliuden rinnalle. Olen harjoittanut olevaisen tanssia vain ryhmässä, minulla ei siis ole kokemusta siitä, miltä tuntuu olla yksin salissa tämän äärellä. Nautin suuresti siitä, kuinka kansatanssijoiden henkilökohtaiset matkat kietoutuvat osaksi omaani. Olemme vahvasti yhdessä, mutta erikseen. Minulle olennaista on toisten näkeminen ja kohtaaminen – tavallaan oman sisäisen tanssin toisten rinnalle vieminen, törmäyttäminen ja mahdollisuus erilaisiin liittymisen tapoihin, joita tapahtuu usein hyvin orgaanisesti. Pidän siitä mahdollisuudesta, että voin pysytellä omassani tai mennä mukaan. Usein pelkästään se, että olen tietoinen toisten läsnäolosta, heidän ruumiillisista liikelaaduistaan ja ympäristön poeettisista havainnoista, auttaa oman matkani ymmärtämisessä. Kokemus tästä linkittyy myös taiteellisen lopputyöhön, *Coren (2021)* prosessiin. Teimme jokainen omaa matkaamme tietyin reunaehdoin, mutta teos muodostui kuitenkin yhteisesti. Henkilökohtaisuus temaattisena tasona lävisti koko prosessia, joten luonnollisesti inspiroiduin omasta historiastani ja itsen potentiaalisuuksista. Itseen keskittyvä, mutta yhteisesti jaettu sai aikaan herkän ja luovan tunnelman. Jokin luontaisen kohotettu, lempeä ja hyväksytty täytti myös tilaa. Ruumiit ravitsivat itseään esitajunnallisella virralla ja psyko-fyysis-sosiaalinen olevaisuus johdatteli matkaa.

Olen harrastanut ja opiskellut tanssia monta vuotta puurtaen, otsa rypyssä ja suorittaen, joten on ihanaa, että olen hiljalleen löytänyt tieni sellaisten praktiikoiden äärelle, missä voin keskittyä huomaamaan jo olemassa olevan ja antaa asioiden tapahtua. Olevaisen tanssi levittää mahdollisuuksien monet muodot eteeni. Minun tehtäväkseni jää niiden läpieläminen. Harjoittelun edetessä laskeudun hiljalleen syvemmälle kerroksellisuuteeni, antaen ruumiille kuitenkin paljon tilaa adaptoitua prosessin aikana. Olevaisuuden prosessinomainen luonne näyttäytyy minulle kirkkaana. Arvosteleva ja kontrolloiva mieli jättäytyy taka-alalle ja päästää tanssin pintaan. Luotan esitajunnalliseen virtaan ja luovuuteen, ja hellitän hetkeksi. Olen avoin jokaiselle mahdollisuudelle, joka aukenee sisältäpäin. Rehellisyys ja anteliaisuus ovat sanoja, joihin prosessissa nojaan. Tanssissa ilmenee aina jotain hyvin anteliasta. Olen myös täysivaltainen toimija, koska päätän itse, miten syvälle menen. Noudatan ohjeita, mutta harjoitan myös lempeää anarkiaa niitä

kohden. Luotan pysähtyneisyyteen ja huomaan itseni ääriviivat tarkasti. Ymmärrän, että tekeminen ja tekemättömyys vaativat yhtä paljon työtä, en siis arvota liikeitä, koska kaikki materiaali syntyy samasta kirkkauden lähteestä. Orgaaninen ja intuitiivinen ruumis vie minua erilaisiin formulaatioihin, joissa ruumiin struktuuri kannattelee ja ego lepää. Pyyteetön intentio toimii alkuvoimana. Annan emotionaalisen ja affektiivisen ruumiin tehdä itsestään taidetta, koska runollisuus on kauneinta, mitä tiedän. Toiminnallinen pre-subjekti syrjäyttää kielen ja asuttaa ruumistani tanssin ajan. Poeettinen havainto pääsee syttymään rauhassa, riittää vain, että huomaan itseni ja päästän irti. Toimintakykyäni säilyy, vaikka kirpeät kyyneleet ajoittain herkistävät minut. Tanssin sulassa sovussa emootioideni kanssa, koko itseni kanssa. Tämä on minuutta, mutta myös selkeästi jotain, mikä on minuuden tuolla puolen. Deborah Hayn huomio koko itsestä opettajana kannattelee matkaani ruumiillisten muotojen sisällä. Olen lempeä itseäni kohtaan, annan ruumiin kertoa tarinaa ja johdattaa minut perille. Hengitykseni on tapahtuman substanssi ja otan jokaisen hetken lahjana vastaan. Ruumis uskaltaa tulla näkyviin, koska esiintymisen konteksti on alati läsnä. Harjoitan tanssijuuteni laatuja esiintymisen ehdoilla. (Kelloniemi 2020.)

Praktiikka ei luo tarkoituksenmukaisesti terapeutista toimintaympäristöä, mutta sen mahdollisia terapeutteja vaikutuksia on mahdoton kieltää. Kävimme usein keskustelua tästä eheyttävästä aspektista aamutuntien aikana. Kyseessä on silti tarkasti esiintyjäntyöllinen, esiintymisen kontekstissa vaikuttavat praxis. Omalta osaltani en voi kuitenkaan kiistää sen sielua hoitavia vaikutuksia, kuten jo aiemmin mainitsin.

*Ego oli kadonnut: ei enää erillisyyttä tai representaatiota, ainoastaan kaiken äänetön esilläolo. Ei enää arvoasetelmia: ainoastaan todellisuus. Ei enää aikaa: ainoastaan nykyhetki. Ei enää olemattomuutta: ainoastaan olevainen. Kun episodi oli ohi, sanat palasivat ja ajattelu, ja ego, ja erillisuus. Mutta se ei haitannut: maailmankaikkeus oli edelleen paikallaan, ja minä olin sen kanssa, tai sen sisällä. Miten Kaikkeudesta voisi pudota pois? (Saarinen 2014, 213.)*

## LOPUKSI

Tanssi on avannut minulle väylän kokea merkityksellisyyttä tässä maailmassa. Ruumiillisen tekemisen suhde itsensä tuntemisen mahdollisuuteen on tärkeä: voin yhtä lailla kävellä, jumpata, hengittää, silittää koiraa tai ajaa esimerkiksi autolla, koska kaikissa näissä hetkissä olen myös kokonaisvaltaisessa yhteydessä itseeni. Ajattelun yhteys ruumiillisuuteen on kokemuksellistunut opintojen aikana. Ruumis, jota asutan, on intiimein yhteyteni maailmaan ja merkitykseen. Tanssiessani olen myös luontevimmassa yhteydessä itseeni, huomaan siis, että identiteettini rakentuu vahvasti tanssijuuteen kiinni. Joskus tämä havainto aiheutti suurta ahdistusta, mutta tämän prosessin tullessa yhteen välipäätökseen, olen tullut siihen lopputulemaan, ettei se haittaa. Identiteettini voi rakentua tanssivan ruumiillisuuteni osaksi, koska ymmärrän elastisen vuorovaikutussuhteen olemassaolosta hieman laajemmin. Kyseessä ei ole staattinen havainto, vaan subjektiviteettini on muuntuva organismi, josta löydän jatkuvasti uusia maastoja maisteltavaksi. Ainoa varmaa on muutos, joten sallin sen<sup>10</sup>.

Jokaisella tanssijalla on henkilökohtaiset selviytymismekanismit tällä alalla toimimiseen ja oman liikkeen kanssa olemiseen. Itselleni tärkeältä tuntuu syvä keskittyminen ruumiilliseen ulottuvuuteen, se kannattelee minua kokonaisvaltaisesti. Haluan tulla tutuksi pimeiden kohtien kanssa, joten olen kokenut, että tietoisuustaidot, sisäänpäin kääntyminen, meditaatio ja hiljentyminen auttavat vaikeiden asioiden käsittelemisessä. Sitä kautta pyrin löytämään huolenpidon praktiikkaa omalle ruumiilleni.

Elämän kuljettamana olen päätenyt sellaisten tanssijantyöllisten praktiikoiden äärelle, jotka ovat luonteeltaan kokemuksellisia, aistillisia ja hoivaavia. Praktiikat mahdollistavat subjektiivisuuden, jolloin inhimillisestä tulee myös universaalisti jaettava. Oman kokemukseni perusteella somaattinen orientoituminen ruumiillisuuteen ja läsnäoloon luo syvempää ja kannattelevampaa tanssijuutta. Väitän, että somaattisesti orientoitunut

---

<sup>10</sup> Tuntuu, että olen nyt käyttänyt kaikki sanani, tuskin olen koko opintojen aikana puhunut näin paljoa. Huomio tekee näkyväksi sen, miten olen halunnut pitäytyä ruumiissa, omassa turvasatamassani. Kokemuksien ohikiitävyys luo turvaa, mutta nyt nämä kirjoitetut mietteet jäävät elämään omaa elämäänsä kokemusten jo laannuttua. Se tuntuu pelottavalta, en osaa muuten sitä kuvailla. Hämmennyksen hiipiessä rintaan, tulen tietoiseksi kaikista niistä jäsentymättömistä kokemuksista, jotka eivät vielä tänne asti päässeet. Jatkan niiden työstämistä, myös osittain alitajuisesti. Elämän arkisuus tekee elolleni kuitenkin juuri nyt hyvää. Prosessimaisesti kehittynyt minuuteni luovii tietään hetkestä toiseen, hieman jo vapautuneemmin tämän julkisen reflektion ansiosta.

tanssija pystyy toimimaan ammatissaan itsestä inspiroituen. Subjektiivisuuden voi kääntää voimavaraksi.

## KIITOKSET

Kiitos Anne, ilman sinua tämä työ ei olisi valmistunut. Olet rohkaissut minua uskomaan itseeni niin kirjoittaja kuin tanssijanakin, ja matkan varrella olet osoittanut teräviä huomioita työskentelyni laadusta. Keskustelut ja kommentit työstä (ja elämästä) ovat vieneet minua hurjasti eteenpäin. Olet antanut peilin, mitä vasten reflektoida. Arvostan suuresti panostasi, mitä teet meidän opiskelijoiden eteen.

Kiitos Soile Lahdenperä ja Raisa Vennamo somaattisista yksityistunneista. Olen kokenut mullistavia asioita hoitavien käsienne alla. Ruumiillisuuteni tuntemattomuus on nyt vähemmän pelottava, joten kiitos kanssamatkustamisesta ja lempeästä ohjaamisesta kohti itsemyötätuntoisuutta.

Kiitos Satu Palokangas, kaikesta. On vaikea pukea sanoiksi opetuksesi lähtemätöntä vaikutusta minuun. Olen äärimmäisen onnellinen, että löysin tieni kurssillesi kesällä 2021. Siitä alkoi matka, joka on varmasti vasta aluillaan. Olemiseni on painavasti merkityksellistynyt ja tunnen syvää yhteyttä ympäristööni.

Kiitos Mammu Rankanen ja Karolina Ginman siitä, että suostuitte työni tarkastajiksi, olette molemmat inspiroineet minua tanssijana enemmän kuin voin sanoin kuvata. Olette tehneet minuun suuren vaikutuksen, toivottavasti tiedätte sen.

Kiitos Samuli. Olet korvaamaton tuki ja turva, ja sinua vasten uskallan kasvaa ihmisenä joka päivä. Vain sinä saat minut kukoistamaan. Kiitos venymisestä yhteisen hyvän puolesta tämän henkilökohtaisen prosessini aikana. Lupaan hyvittää läsnäoloni sinulle.

## LÄHTEET

Anttila, E. (2017). *Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa*. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Verkkojulkaisu. Ei sivunumerointia. Haettu 6.4.2022. <https://disco.teak.fi/anttila/>

*Core*. Koreografia: Emmi Venna. Valo- ja tilasuunnittelu: Erno Aaltonen. Pukusuunnittelu: Hanne Jurmu. Äänisuunnittelu: Ville Kabrell. Koreografinen keskustelukumppani: Mira Kautto. Esiintyjät: Terhi Hartikainen, Suvi Kelloniemi, Iris Laakso, Elisa Lejeune, Maria Mäkelä, Verna Nordlund, Veera Snellman. Ensi-ilta: 19.1.2021, Zodiak Stage, Helsinki.

Debenham, K. & Debenham, P. (2014). ”Inner Dance—Spirituality and Somatic Practice in Dance Technique, Choreography and Performance”. In *Dance, somatics and spiritualities: Contemporary sacred narratives* editors Williamson, A & others. Bristol & Chicago: Intellect, 283–304.

Feldenkrais, M. (1964). ”Mieli ja ruumis”. Teoksessa *Ihminen liikkeessä: Kirjoituksia Feldenkrais-menetelmän käytöstä* Raisa Vennamo ja Maija Karhunen (toim.). Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 63. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 13–26.

Ginman, K. (2021). Zodiakin työpajan kurssikuvaus. Haettu 11.4.2022. <https://www.zodiak.fi/fi/kurssit-ja-tyopajat/olevaisen-tanssi-tai-ehdotus-vapaan-assosiaation-uudelleen-muotoilusta>

Hay, D. (2015). Guest lecture. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu 26.3.2015. Haettu 10.4.2022. <https://vimeo.com/124608772>

Kelloniemi, S. (2020). Kurssimuistiinpanot. Karolina Ginmanin aamutunnit 7.-17.9.2020. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Kelloniemi, S. (2021). *Esitys ja psykoanalyysi*. Kurssimuistiinpanot. Karolina Ginmanin vierailu 3.6.2021. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

- Klemola, T. (1990). *Liikunta tienä kohti varsinaista itseä: Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu*. Tampereen yliopisto.
- Klemola, T. (1998). *Ruumis liikkuu – liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista*. FITTY 66. Tampereen yliopisto.
- Klemola, T. & Kotisaari, J. (2013). *Mindfulness: Tietoisuuden harjoittamisen taito*. Docendo.
- Klockars, L. (2004).” Linking mind, body and language: free association revisited”. *The Scandinavian Psychoanalytic Review*, 27:2, 105–112. Haettu 11.4.2022.  
<https://doi.org/10.1080/01062301.2004.10592948>
- Lahdenperä, S. (2013). *Muutoksen tilassa: Alexander-tekniikka koreografisen prosessin osana*. Acta Scenica 36. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus (Tutke). Verkkojulkaisu. Ei sivunumerointia. Haettu 5.4.2022. [https://actascenica.teak.fi/lahdenpera\\_soile/](https://actascenica.teak.fi/lahdenpera_soile/)
- Macy, J. (1995).” Working Through Environmental Despair”. In Ecopsychology, *Restoring the Earth, Healing the Mind*. Theodore Rozak, Mary E. & Allen D. Kanner (Des). San Francisco: Sierra Club Books, 240-262.
- McAlester, K. (2012). *Miten jooga tukee tanssijan ammattitaitoa*. Seminaarityö. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos.
- Minn, E. (2018). *Solullistamisen dramaturgia*. Opinnäytetyö. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Haettu 8.4.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018121250588>
- Monni, K. (2004). *Olemisen poeettinen liike: Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999*. Acta Scenica 15. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Monni, K. (2006). *Tanssiesteettinen perintö ja Deborah Hayn radikaali taide – ontologisen eron pohdintaa*. Teoksessa *Liikkeitä näyttämöllä* toim. Pia Houni & muut. Helsinki: Teats Näyttämö & tutkimus, 36–61.

Monni, K. (2012). *Alexander-tekniikka ja autenttinen liike -työskentely: Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia* (2. p.). Kinesis 1. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Palokangas, S. (2012). *Liikituksen tiloja: kohtauksia osallistavasta esitystaiteesta, tanssista ja ekologiasta*. Opinnäytetyö. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Haettu 9.2.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20201221101909>

Palokangas, S. *Ecosomatics*. Haettu 11.4.2022. <https://satupalokangas.com/ecosomatics>

Saarinen, J. (2014). ”Monimuotoinen valtameri – katsaus valtamerellisen tunteen eri ulottuvuuksiin”. *Psykoterapia-lehti* 3, 204–216.

Rouhiainen, L. (2006). ”Mitä somatiikka on? Huomioita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta”. Teoksessa *Liikkeitä näyttämöllä* toim. Pia Houni & muut. Helsinki: Teats Näyttämö & tutkimus, 10–35.

Rouhiainen, L. (2011). ”Fenomenologinen näkemys oppimisesta taiteen kontekstissa”. Teoksessa *Taiteen jälki: Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä* toim. Eeva Anttila. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 60. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 75–9.

Vennamo, R. (2021). *Pelko*. *feldenkrais zeit – Journal für somatisches Lernen*, 38–43.

# LIITTEET

## *Liite 1:*

Alla listauksenomaisesti omiin kurssimuistiinpanoihini (2021) nojaten minulle tärkeitä havaintoja ja parametrejä praktiikan harjoittamisen ääreltä:

- aistillinen ja syvä kontakti runollisen ruumiin, koko itsen materian kanssa
- poettisen ruumiin muisteluprosessin käynnistäminen ja läpieläminen
- runollisen ruumiin kutsuminen läpielämään kaiken, koko psykofyysisen historian (ei suljettu tai ennaltamäärätty vaan vapaa itsen prosessi)
- kytköksiä Deborah Hayn ”invited to be seen” parametriin → annan affektien, tunteiden ja mielikuvien tulla jaetuiksi (itselleni ja muille)
- kirkkauden harjoittaminen eli ymmärrän omaa prosessiani nyt-hetkessä
- ymmärrän tanssin valtavan potentiaalin, koska se on kielen tuolla puolen (esitajunnallisuus)
- ruumis eli minä kertoo minulle mitä jo on → ei-pakenemisen praktiikka
- alun ”droppi” (=syvävalahtaminen) antaa levollisen mahdollisuuden upota ruumiini syvyyksiin ennen liikkeelle lähtöä → arvosteleva ja kontrolloiva mieli pehmenee, jättäytyy pikkuhiljaa taka-alalle
- kompositionaalisesti antaudun noudattamaan unen logiikkaa
- esitajunnan materiaalin valjastaminen (ja paljastaminen?)
- assosioivan virran läpieläminen joka solulla, koko itsellä
- parametrien lisääminen harjoittelun edetessä: huomaamisen parametri (mitä jo on ja se riittää), yhtäaikainen sitoutuminen ja avautuminen uudelle (väistämätön muutos)
- avautuminen koko itselle, aistillinen ruumis ottaa ohjat

- onko katsoja ”psykoanalyttikko” esityksen kontekstissa? ulkopuolinen toimii kokonaisvaltaisena kanssakulkijana
- intuitiivinen tarkkuus itsensä hahmottamisessa
- ei-pakenemisen harjoittaminen ja suunta pois päin teeskentelystä
- tulla kontaktiin oman sisäisyyden kanssa, minuuden läpieläminen yhä uudelleen ja uudelleen
- poeettinen havainto itsestä