Ihminen liikkeessä

– kirjoituksia Feldenkrais-menetelmän käytöstä

TOIM. RAISA VENNAMO JA MAIJA KARHUNEN

63
TEATTERIKORKEAKOULUN JULKAISUSARJA

Ihminen liikkeessä -

kirjoituksia Feldenkrais-menetelmän käytöstä

TOIMITTANEET
RAISA VENNAMO JA MAIJA KARHUNEN

RAISA VENNAMO JA MAIJA KARHUNEN (TOIM.):
IHMINEN LIIKKEESSÄ – KIRJOITUKSIA FELDENKRAIS-MENETELMÄN KÄYTÖSTÄ

JULKAISIJA
Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu
2018

© Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu ja tekijät

TEATTERIKORKEAKOULUN JULKAISUSARJA 63

ISBN (painettu): 978-952-7218-34-1
ISBN (verkkojulkaisu): 978-952-7218-35-8

ISSN (painettu) 0788-3385
ISSN (verkkojulkaisu) 2242-6507

JULKAISUSARJAN ILME, KANNEN SUUNNITTELU JA PÄÄLLYKSEN MUOTOILU
BOND Creative Agency
www.bond.fi

KANSIKUVA
Rafael Wardi
Seitsenhaarainen aurinko, 2006, pastelli (yksityiskohta)
200x1164
Valokuvaaja: Jussi Tiainen
Den sjuarmade solen / The Seven-Armed Sun, 2006 (detalj/detail)

TAITTO
Atte Tuulenkylä, Edita Prima Oy

PAINOTYÖ & SIDONTA
Edita Prima Oy, Helsinki 2018

PAPERI
Scandia 2000 Natural 240 g/m² & Scandia 2000 Natural 100 g/m²

KIRJAINPERHEET
Benton Modern Two & Monosten

YMPÄRISTÖMERKKI
MILJÖMÄRKT
Painotuotteet
4041 0002

Ihminen liikkeessä -

kirjoituksia Feldenkrais-menetelmän käytöstä

TOIMITTANEET
RAISA VENNAMO JA MAIJA KARHUNEN

63
TEATTERIKORKEAKOULUN
JULKAISUSARJA

Sisällysluettelo

Raisa Vennamo ja Maija Karhunen
Toimittajien alkusanat 9

Moshe Feldenkrais
Mieli ja ruumis 13

Elizabeth Beringer
Heather 27

Raisa Vennamo
Kohtaamisia 41

Mammu Rankanen
Kotiinpaluu 63

Tero Hytönen
Vahvoja kokemuksia, vaikeita sanoja 73

Rafael Wardi
Liikkeen, taiteen ja ihmisyyden konkretiasta 83

Maija Karhinen-Ilo
Musisoiva keho – Feldenkrais-menetelmä muusikon näkökulmasta 95

Harriet Sevelius
Omakuvat äänessä 103

Piia Surakka
Toimiva näyttelijä – visioita Feldenkrais-menetelmän yhteydestä näyttelijäntyöhön 111

Päivi Nikula-Väisänen
Feldenkrais-menetelmän perusteista ja neuro-fysiologisista sekä biopsykologisista vaikutuksista 119

Satu Haapanen
Liikkeen kokemuksen ytimessä 149

Liisa Leppänen-Perko
Mielen liike – liikkeen mieli 157

Maija Karhunen
Tuntea itsensä, luoda uudet auktoriteetit 167

Moti Nativ
On Better Judo 173

Toimittajien alkusanat

Tämä kirjoituskokoelma on ollut ajatuksissa jo muutaman vuoden ajan, itse asiassa siitä lähtien kun vuonna 2015 Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu julkaisi suomennoksen Moshe Feldenkraisin perusteoksesta *Tietoisuutta liikkeen avulla*.

Moshe Feldenkraisia (1904–1984) pidetään yhtenä somatiikaksi kutsutun kehotyöskentelyn alan perustajista ja johtohahmoista. Hän kehitti menetelmäänsä 1940-luvulta lähtien kuolemaansa saakka, ja menetelmä elää ja kehittyy harjoittajiensa työssä edelleen. Moshe Feldenkraisin itsensä jättämän kirjallisen perinnön rinnalle hänen menetelmästään on kirjoitettu paljon harjoituskirjoja ja menetelmän teoreettista taustaa käsitteleviä julkaisuja vuosien varrella. Mutta Feldenkrais-menetelmän praktiikkaa, sen käytännön harjoittamista, käsittelevää kirjallisuutta on julkaistu hyvin vähän.

Ihminen liikkeessä – kirjoituksia Feldenkrais®-menetelmän käytöstä -kirjan tavoitteena onkin sanoittaa sanatonta eli dokumentoida ja kirjata talteen somaattisen työskentelyn sisältöä, tapahtumia ja merkityksiä harjoittajilleen ja näin edesauttaa alan kehittymistä.

Feldenkrais-menetelmä on nykyään laajalti tunnettu Suomessa, ja erityisesti se on saanut sijaa taideopetuksen piirissä Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa. Onkin luontevaa, että tämä teos ilmestyy Teatterikorkeakoulun julkaisusarjassa.

Raisa Vennamo on parikymmenvuotisella käytäntöön suuntautuneella työllään Feldenkrais-ohjaajana luonut pohjaa tämän kirjan sisällölle. Lukuisat merkitykselliset kohtaamiset erilaisten ihmisten kanssa Feldenkrais-työn äärellä sekä havainnot siitä eri ulottuvuuksien ja merkitysten kirjosta, joka liikkeellisellä tietoisuustyöskentelyllä voi olla osana ihmisen elämää ja kasvua, ovat olleet motivaationa toimittaa yhdessä Maija Karhusen kanssa tämä julkaisu kaikkien kiinnostuneiden saataville.

Sanoittamalla Feldenkrais-tunnilla tapahtuvaa haluamme osallistua keskusteluun tietoisuustaidoista, oppimisesta, kehollisesta tiedosta, sen merkityksestä ja suhteesta taiteelliseen tekemiseen, yhteiskunnassa toimimiseen ja hyvinvointiin. Kirja on puheenvuoro uuden oppimisen, liikkeen, kehollisuuden

ja itsetuntemuksen syventämisen merkityksistä, kun pyrimme inhimilliseen elämään ja yhteiskuntaan.

Kirjassa Feldenkrais-menetelmää käsitellään niin tuntikokemuksina ja -kuvauksina kuin Feldenkrais-ohjaajan, taiteilijan työn, tanssi- ja psykoterapian sekä taideopetuksen ja tanssipedagogiikan näkökulmasta. Se esittelee myös Feldenkrais-menetelmän teoreettisia perusteita, ja sivuilla vilahtaa myös Moshe Feldenkraisin henkilö.

Ensimmäisenä julkaisussa on suomennettuna Moshe Feldenkraisin *Ruumis ja mieli* vuodelta 1964. Somatiikan klassikkoartikkeli avaa Feldenkraisin tapaa lähestyä ihmistä. Elizabeth Beringerin yksityiskohtainen kuvaus tunnin tapahtumista antaa mahdollisuuden kurkistaa siihen, mitä Feldenkrais-yksityistunnilla tapahtuu. Raisa Vennamo kirjoittaa työstään Feldenkrais-ohjaajana, Mammu Rankanen somatiikasta tanssipedagogiikan näkökulmasta. Näitä seuraa Tero Hytösen kuvaus somatiikasta osana taideopiskelua. Rafael Wardi kertoo omassa taiteilijapuheenvuorossaan Feldenkrais-menetelmän vaikutuksesta itseen ja omaan taiteelliseen työhön. Maija Karhinen-Ilon artikkeli kertoo Feldenkrais-työskentelyn merkityksistä musisoivalle keholle. Harriet Seveliuksen puheenvuoro käsittelee Feldenkrais-ajattelun suhdetta puheopetukseen, ja Piia Surakka avaa Feldenkrais-menetelmää näyttelijäntyön näkökulmasta. Päivi Nikula-Väisäsen artikkeli puolestaan johdattaa lukijan menetelmän teoreettiseen kehykseen ja sisältöön. Satu Haapanen ja Liisa Leppänen-Perko käsittelevät artikkeleissaan kehollisen työskentelyn suhdetta psyykkiseen hyvinvointiin tanssi-liiketerapian ja psykoterapian näkökulmista. Maija Karhunen kysyy itsetuntemuksen merkitystä ihmisen mahdollisuuksille yhteiskunnassa. Moti Nativin artikkeli nostaa esiin Feldenkrais-menetelmän juuret kamppailulajien perinteessä ja antaa mahdollisuuden tutustua Moshe Feldenkraisiin judokana.

Kiitämme lämpimästi kaikkia, jotka ovat mahdollistaneet tämän kirjan synnyn ja olleet mukana tukemassa sitä. Kirjoittajille lämmin kiitos ja kunnia, ilman teidän antaumustanne ja panostanne tämä julkaisu ei olisi ollut mahdollinen. Kiitos Taideyliopiston Teatterikorkeakoululle ja sen julkaisutoimikunnalle päätöksestä kustantaa tämä kirja, kiitokset Kirsi Monnille ja Ari Tenhulalle. Kiitos julkaisutoimikunnan sihteerille Jenni Mikkoselle sujuvasta yhteistyöstä, samoin kuin Merja Suomelalle ripeästä kielentarkistuksesta. Kiitos Jenny ja Antti Wihurin rahastolle apurahasta tämän kirjan toimittamiseen. Iso kiitos niille kaikille näkymättömille, teille, jotka olette lukeneet ja kommentoineet tekstejä matkan

varrella. Kiitos läheisille tuesta ja kannustuksesta. Ja kirjan toimittaneet Raisa ja Maija kiittävät lämpimästi toisiaan positiivisesta yhteistyöstä ja ystävyydestä.

Helsingissä,
15.3.2018

Raisa Vennamo ja Maija Karhunen

Moshe Feldenkrais (1904–1984) oli insinööri, fyysikko ja kamppailulajien mestari. Hän kehitti nimeään kantavaa kehollista oppimismenetelmäänsä 1940-luvulta lähtien ja koulutti menetelmänsä opettajia 1960-luvulta lähtien kuolemaansa saakka. *Mieli ja ruumis* -artikkeli perustuu luentoon, jonka Feldenkrais piti vuonna 1959 Gerda Alexanderin järjestämässä somatiikan konferenssissa Kööpenhaminassa. Artikkeli julkaistiin alun perin vuonna 1964 Systemics: The Journal of The Institute for the Comparative Study of History, Philosophy and the Sciences -nimisessä julkaisussa.

Mieli ja ruumis

MOSHE FELDENKRAIS

Ihmisiä on vuosisatojen ajan askarruttanut, millä tavoin mieli ja ruumis yhdistyvät toisiinsa. Sanonnat, kuten ”terve sielu terveessä ruumiissa”, ilmaisevat eräänlaista käsitystä ykseydestä. Tietyt oppijärjestelmät opettavat, että terve mieli luo terveen ruumiin.

Minä pidän totena, että mielen ja ruumiin ykseys on objektiivinen tosiasia. Ne eivät ole ainoastaan jollain tavoin toisiinsa suhteessa olevia osia, vaan mieli ja ruumis ovat toimiessaan erottamaton kokonaisuus. Aivot ilman ruumista eivät pystyisi ajattelemaan; ainakin henkisten toimintojen jatkuvuuden turvaavat niitä vastaavat motoriset toiminnot.

Sallikaa minun näyttää tämä asia toteen muutamalla esimerkillä:

Ihmisiltä vie enemmän aikaa ajatella numerot kahdestakymmenestä kolmeenkymmeneen kuin yhdestä kymmeneen, vaikka numeeriset erot yhden ja kymmenen välillä ovat samat kuin kahdenkymmenen ja kolmenkymmenen välillä. Ero syntyy siitä, että aika, jonka numeroiden ajatteleminen vaatii, on riippuvainen niiden ääneen lausumisen kestosta. Niinpä yksi ”puhtaimmista” abstraktioista – laskeminen – liittyy erottamattomasti lihastoimintaan sen hermostollisen rakenteen kautta.

Yleensä kun laskemme esineitä, huomaamme, että näön ja puheen motoriikka rajoittaa ajattelun nopeutta. Useimmat ihmiset eivät kykene ajattelemaan selkeästi ilman, että aivojen motorinen toiminta käynnistyy sen verran, että he tulevat tietoisiksi ajatusta edustavien sanojen malleista. On tietysti mahdollis-

ta harjoittelemalla *ehkäistä* osittain ajattelun motorista puolta ja näin edistää ajattelun sujuvuutta.

Makulaari näkö – siis selkeä, tarkka näkeminen – rajoittuu hyvin pienelle alueelle kerrallaan. Kun luemme, tarvitsemme näkemämme selkeään ymmärtämiseen aikaa sen verran, minkä silmien lihakset käyttävät skannaamaan tarkastelun kohteena olevan alueen. Tässä voimme jälleen todeta havaitsemisen ja motorisen toiminnan muodostaman toiminnallisen kokonaisuuden.

Nämä esimerkit osoittavat, että ajattelua voidaan nopeuttaa ja selkeyttää pienentämällä kehon liikkeitä ja kehittämällä lihaskontrollia.

Jacobson väittää, että syvässä lihasrentouden tilassa on vaikeaa tai jopa mahdotonta ajatella ilman, että havaitsee joidenkin lihasten jännittyvän. Ihminen aistii silmälihasten jännittymisen myös silloin, kun ainoastaan kuvittelee esineen suljetuin silmin.

Huomaa myös, kuinka itsepintaisesti pidämme kiinni samoista ajattelun ja toiminnan tavoista läpi elämämme – esimerkiksi kuinka käytämme puhe-elimiämme samaan tapaan ja tuotamme aina samanlaisen äänen, josta meidät voi tunnistaa vuosikymmenten ajan. Sama pätee käsialaamme, ryhtiimme ja niin edelleen. Niin pitkään kuin näissä toimintamalleissa ei tapahdu huomattavaa muutosta, eivät myöskään vitsimme, asenteemme ja mielialamme muutu.

Me emme aisti keskushermostomme sisäistä työskentelyä. Kykenemme tuntemaan hermoston toiminnan ainoastaan sikäli kuin silmä, puhe-elimet, kasvojen liikkeet ja koko muu kehomme herättävät tietoisuutemme. Tämä on tajuissaan olemisen tila!

Mielestäni ei ole epäilystäkään, että motorinen toiminta, ja ehkä myös lihakset itsessään, ovat erottamaton osa korkeampia toimintojamme. Tämä ei päde ainoastaan niihin korkeampiin toimintoihin, kuten laulamiseen, maalaamiseen ja rakasteluun, joihin tarvitaan lihaksia, vaan myös ajatteluun, muistiin palauttamiseen, muistamiseen ja tuntemiseen.

Tarkastelkaamme yksityiskohtaisemmin tuntemista: saatan tuntea itseni iloiseksi, vihaiseksi, pelokkaaksi tai tuntea inhoa. Ollessani iloinen olen eloisa, hengitykseni on tasaista, olen puhkeamassa hymyyn. Motorinen asenteeni on aivan eri kuin tuntiessani inhoa – silloin kasvoni ovat kuin olisin juuri antamaisillani tai antanut ylen. Kiristän alaleukaani, puristan nyrkkejäni ja pidätän hengitystäni, mutta pulssi on kohonnut, silmät ja pää liikkuvat nytkähdellen, niskani on jäykkä – olen vihainen ja valmis satuttamaan, mutta yritän hillitä itseni. Kun olen peloissani, huudan, yritän paeta tai jähmetyn paikoilleni.

Motorinen malli on yleensä niin selkeä, että jopa ulkopuolisen on mahdollista silmämääräisesti arvioida tunteeni voimakkuus. Kumpi tapahtuu ensin – motorinen malli vaiko tunne? Monet kuuluisat teoriat ovat käsitelleet tätä kysymystä. Minä painotan näkemystä, että perusteiltaan ne ovat yksi yhtenäinen toiminto. Emme kykene tiedostamaan tunnetta ennen sen liikkeellistä ilmaisua, ja sen vuoksi ei ole olemassa tunnetta ilman kehollista asennetta.

Uudelleen oppiminen

On olemassa kaksi reittiä muuttaa yksilön käyttäytymistä – joko psyyken tai ruumiin kautta. Todellinen muutos vaatii kuitenkin muutoksen ruumiissa ja psyykessä samanaikaisesti. Jos ei lähestytä kokonaisuutta, vaan erikseen joko psyykettä tai ruumista, muutos pysyy yllä ainoastaan niin pitkään kun ihminen on siitä tietoinen eikä ole palannut spontaanisti käynnistyviin tavanomaisiin toimintamalleihin. Kuitenkin tarkastelemalla omaa kehonkuvaansa ihminen voi havaita paluun ei-toivottuun, totunnaiseen lihastoimintaan jo jonkin aikaa ennen sen todentumista ja näin voi tahdon avulla joko estää tottumukseen palaamisen tai edistää sitä.

Kun lähestymme kehon kautta mentaalin ja lihastoiminnan ykseyttä, etuna on se, että lihasten toiminta on konkreettista ja helpommin paikallistettavaa. Ihmisen on näin myös verrattoman paljon helpompaa tulla tietoiseksi siitä, mitä hänen kehossaan tapahtuu, ja sen vuoksi kehollisella lähestymistavalla saavutetaan nopeammat ja suoremmat tulokset. Kun työskennellään merkityksellisten kehonosien, kuten silmien, niskan, hengityksen tai lantion kanssa, on helppo välittömästi saada aikaan vaikuttavia mielentilan muutoksia. Olen saavuttanut selkeitä tuloksia ryhmäopetukseen perustuvalla tekniikalla, jota voi tehdä myös omin päin.

Muutama esimerkki on ehkä hyödyksi.

Herra B. vietti kolme vuotta mielisairaalassa, missä häntä hoidettiin analyysilla ja myöhemmin sähkösokeilla. Hän lähti laitoksesta, kun hänen tilanteeseensa ei ollut enää odotettavissa parannusta. Sitten kun hänet menetelmämme avulla ohjattiin tekemään muutamia kohtalaisen normaaleja hengitysliikkeitä, hän näki unen, että oli kylpyhuoneessa, jonka seinät yhtäkkiä romahtivat ja jättivät hänet alttiiksi ihmisten katseille. Sama uni toistui kymmenenä peräkkäisenä yönä, kunnes hänen hengityksessään tapahtui täydellinen muutos. Noina päivinä tämän henkilön käyttäytyminen muuttui huomattavasti ja edulliseen suuntaan, mikä avasi tien edelleen edistymiselle.

Professori Z., joka oli yksi ensimmäisistä psykiatreista, joka on työskennellyt menetelmäni avulla, on julkaissut erinomaisen tapauskertomuksen eräästä hoito-osastonsa potilaasta. Potilaan tilanteeseen ei sata psykoterapiaistuntoakaan ollut antanut hyödyllisiä johtolankoja. Lääketieteellisen tiimin viikkokokouksessa ehdotettiin somaattista lähestymistapaa. Potilasta rentoutettiin sikiöasennossa ja hänen tapaansa hengittää parannettiin jonkin verran. Riittävä määrä merkityksellistä tietoa saatiin kerätyksi neljällä kerralla, jotta hoidolle kyettiin määrittelemään täsmällinen suunta. Tämä esimerkki osoittaa, että näkemys mielen ja ruumiin ykseydestä *yhdessä* kehollisen työskentelyn kanssa luovat uuden näkökulman diagnosointiin, ja näin paljastuu yhteyksiä sellaisten asioiden väliltä, jotka eivät näyttäisi olevan toisiinsa yhteydessä.

Vanhuus esimerkiksi alkaa siitä, että asetamme itsellemme rajoitteita uusien kehonkäytön mallien luomiselle. Ensi alkuun ihminen valitsee asenteita ja asentoja, jotka sopivat omaksuttuun arvokkuuteen, ja torjuu tietyt toiminnat, kuten lattialla istumisen tai hyppimisen, joista sitten pian tuleekin mahdottomia. Näiden yksinkertaisten toimintojen palauttamisella käyttöön ja integroimisella uudelleen on huomattavan elävöittävä vaikutus, ei ainoastaan kehon mekaniikkaan, vaan myös koko persoonallisuuteen.

Normaaliuden mittarit

Kun olin tutkinut useiden tuhansien ihmisten kehoja ennen uudelleenkoulutusta ja sen aikana, ymmärsin, että on olemassa muutamia terveyttä ja normaaliutta määrittäviä normeja. Kiinnitin erityisesti huomioni näiden ihmisten lihastonuksen jakautumiseen koko kehossa. Yleisiä periaatteita voidaan luonnehtia, vaikka onkin vaikeaa antaa muutamalla sanalla täyttä oikeutta terveyden ja normaaliuden käsitteille.

Esimerkiksi päällä ei tule olla taipumusta liikkua vain joihinkin tiettyihin suuntiin. ”Normaalin” pään tulisi kyetä liikkumaan vaivattomasti kaikkiin anatomisesti mahdollisiin liikesuuntiin. Itse asiassa luuston rakenteen tulisi olla ainoa liikettä rajoittava tekijä, ei *lihastonuksen*. Todellisuudessa jokainen aikuinen käyttää vain osaa ihmisen rakenteen sallimista teoreettisista mahdollisuuksista.

Koko kehon luontevasti koordinoidut liikkeet noudattavat lisäksi mahdollisimman vähäisen toiminnan mekaanista periaatetta. Tämä tarkoittaa, että lihasten on tarkoitus rytmittyä suhteessa toisiinsa ja suorittaa tehtävänsä mahdollisimman vähällä metabolisella energialla. Normaali ja epänormaali käyttäytyminen voidaan määrittää tämän kaltaisten, koko ihmisen rakenteen toimintoja hallitsevien periaatteiden avulla.

Jotta näillä normaaliuden määreillä olisi yleispätevää käyttöä, on ihmistä katsottava kokonaisuutena. Yksilö koostuu kolmesta osakokonaisuudesta: hermostosta, joka on ydin, ruumiista – luusto, sisäelimet ja lihakset – joka ympäröi ydintä, ja ympäristöstä, joka on tila, painovoima ja yhteiskunta. Nämä ihmisen kolme puolta, joilla jokaisella on materiaalinen pohjansa ja oma toimintansa, yhdessä muodostavat toimivan kuvan ihmisestä.

Ytimen (hermoston) ja ulkopuolisen fyysisen maailman tai jopa sosiaalisen ympäristön välillä on toiminnallinen vastavuoroisuus. Nämä vastavuoroiset suhteet voivat olla paljon läheisempiä ja elintärkeämpiä kuin itse hermoston joidenkin vierekkäisten osien välinen suhde. Esimerkkinä tästä voimme ajatella miehiä, jotka vapaaehtoisesti ovat valmiita kohtaaman kuoleman puolustaakseen vakiintunutta yhteiskuntajärjestystä. Tässä tapauksessa hermoston ja yhteiskuntajärjestyksen väliset siteet voivat olla vahvemmat kuin hermoston siteet itse ruumiiseen, minkä vuoksi jotkut yksilöt uhraavat kaksi ensimmäistä osaa itsestään säilyttääkseen kolmannen. Todellisuus sivuutetaan, jos ihmisen käytöstä yritetään muuttaa jättäen edes hetkeksi huomioimatta jokin näistä kolmesta olemassaolon olennaisesta aineksesta.

Hermosto on hermojen ja hormonaalisen kemian avulla suhteessa ruumiiseen ja suhteessa ulkomaailmaan hermopäätteiden ja aistien avulla, jotka antavat tietoa asennosta tilassa, kivusta, kosketuksesta ja lämpötilasta. Hermostolla ei ole *suoraa* havaintoa ulkopuolisesta maailmasta. Tämä merkitsee, että kyky tehdä ero itsen ja ulkopuolisen maailman välille on toiminto, joka täytyy kehittää tai oppia. Ajan kuluessa ja vähitellen elimistö erottaa ruumiista ja sen ulkopuolelta tulevat viestit ja oppii tunnistamaan, mikä on mikä.

Tämän prosessin kehittyessä ruumiista (itsestä) ja ulkopuolelta tulevat viestit erotetaan toisistaan yhä selkeämmin. Ensin mainituista tulee ”itse” ja jälkimmäisistä ”ei-itse”. Tämä on tietoisuuden alku: oppimalla tunnistamaan, kuinka kehomme orientoituu, opimme tunnistamaan itsemme. Subjektiiviset ja objektiiviset todellisuudet ovat näin elimellisesti riippuvaisia liikkeellisistä tekijöistä (hermoista, lihaksista ja luustosta), joiden toimintaa ja reagointia ohjaa painovoimakenttä.

Painovoima on todellisuuden tärkeä osatekijä ja merkittävässä osassa normaaliutemme rakentumisessa. Olemme kuitenkin niin tottuneita painovoimakenttään, että meidän on *opittava* tunnistamaan sen olemassaolo. Sama pätee tajuntaan, jota ylläpitää ruumiin orientaatiota koskevien viestien keskeytymätön jatkumo. Vasta kun tajunnan ja ruumiin välinen yhteys katkeaa, voidaan ymmärtää, kuinka perustavanlaatuista tämä kehollinen orientaatio on tajunnalle.

Kun palaamme tajuihimme pyörtymisen tai nukutuksen jälkeen, ensimmäinen ajatuksemme on ”Missä olen?”. Silloin kun orientaatiota koskevien viestien jatkumo keskeytyy, esimerkiksi kun emme löydäkään olettamaamme seuraavaa askelmaa, tapahtuu hetkellinen tietoisuuden hairahdus. Järkytys on niin raju, että menetämme hetkeksi kyvyn ohjata itseämme.

Orientaation käsitettä käytetään tässä sanan laajimmassa merkityksessä, joka sisältää ”itsen” ja ”ei-itsen” monisyisen erottelun sosiaalisessa toimintaympäristössä. Luuston asennon perusteella kyetään ilman muuta havaitsemaan selkeämmin alistumisen, vihamielisyyden, mitättömyyden tai tärkeyden asenteet kuin minkään muun tekijän avulla. Valtava tutkimuskenttä avautuu, kun jäljitetään sosiaalisten toimintatapojen yhteyksiä lihaksiin, hermoihin ja luustoon. Kehon avulla voidaan havainnoida paitsi yksilöllistä kehitystä tai sen häiriötä myös laajempia kulttuurisia ja rodullisia asenne-eroja.

Muutamia tällaisia esimerkkejä ovat hindulainen sisäänpäinkääntyneisyys, irrallisuus ja välinpitämättömyys ja näitä asenteita heijastava lonkkanivelien irtonaisuus sekä teollistuneiden kansakuntien ulospäinsuuntautuneet, ”jaksaa jaksaa” - ja ”aika on rahaa” -asenteet, joiden takia näiden maiden kansalaisten on mahdotonta istua jalat ristissä. Omien lonkkanivelien pehmentäminen ja normalisoiminen vaatii tietysti aikaa, itsensä tutkimista, jostain luopumista ja jostain muusta vieroittumista.

Ihmisessä ”normaali” toiminta voi olla joko ei-tietoista ja automaattista tai täysin tietoista ja tunnistettua. Lähes kaikki toiminta, joka on kehittynyt ihmiselle lajinomaisesti, on yhteistä koko eläinmaailmalle. Evoluutiopuun ylemmillä oksilla tämä toiminta on yhä monimutkaisempaa ja tietoisempaa. Kuitenkin lajinomainen toiminta itsessään on yleistynyttä ja vakiintunutta ja sen vuoksi muuttumatonta, koska ei ole olemassa keinoja vaikuttaa yleistykseen. Sitä vastoin henkilökohtaisesti opittu toiminta (ontogeeninen toiminta) on yhteydessä aisteihin. Tällaista toimintaa voidaan muuttaa tai se voidaan oppia, koska yksilö kykenee tiedostamaan todellisia eroja, kuten eroja ponnistelun määrässä ja sen ajallisessa koordinoitumisessa, kehon aistimuksissa, kehonosien tilallisissa suhteissa, seisomisessa, hengittämisessä, sanoin ilmaisemisessa ja niin edelleen.

Tällainen tietoinen oppimisprosessi on valmis, kun uudesta toimimisen tavasta tulee automaattinen tai jopa tiedostamaton, kuten kaikkien tottumusten kohdalla tapahtuu. Tietoisesti saavutetun tottumuksen etuna on, että kun se ei vastaa todellisuuden vaateisiin tai soveltuu huonosti todellisuuteen, se käynnistää vaivatta tiedostamisen prosessin ja näin auttaa yksilöä tekemään uuden ja tehokkaamman muutoksen.

Syvin näkemykseni on, että yhtä lailla kuin anatominen tietämys on auttanut meitä saavuttamaan tarkempaa tietoa ruumiin toiminnasta ja neuroanatomia auttanut ymmärtämään joitain psyyken toimintoja, niin ymmärrys tietoisuuden somaattisista puolista antaa meille mahdollisuuden tunnistaa itsemme syvemmin. Jännittäminen on itsetuhoisaa. Tulevaisuudessa meidän olisi kyettävä *suuntaamaan* voimia, jotka synnyttävät jännitystä, ei ainoastaan jännityksestä vapautumiseen, vaan myös kykyymme parantaa inhimillistä toimintaa.

Yksilöohjauksen tekniikoita

Henkilökohtaisessa opetuksessa ohjaan käsilläni kehon eri osia linjautumaan toimiviin suhteisiin toisiinsa nähden. On hyvin vaikeaa kuvailla vaikutuksia, mutta niistä voi saada jonkinlaisen käsityksen.

Edesautan aina ensin pään ja niskan suhdetta sekä hengitystä, ennen kuin käsittelen suoraan kehon rasittunutta aluetta tai niveltä. Vastaavasti pään, niskan ja hengityksen parannusta ei voida saavuttaa korjaamatta selkärangan ja rintakehän keskinäisiä suhteita. Jotta vuorostaan tähän voidaan päästä, lantio ja vatsan seutu on korjattava. Tämän vuoksi käytännössä menettely on etenevä sarja hienosäätöjä, joista jokainen muuttaa edelleen juuri edellä käsiteltyä aluetta.

Ennen kuin ihminen voi harjoittaa tätä tekniikkaa, hänellä on ensin oltava itsellään siitä kokemus, jotta hänen kosketuksensa voi herkistyä tarpeeksi ja hän voi saada selkeän ymmärryksen siitä, mikä lihasryhmä tai kehon osa vaatii ensimmäisenä huomiota tai ylipäätään ollenkaan huomiota.

Perifeerinen ongelma suurelta osin yleensä häviää, kun selkärangan ja pään suhdetta parannetaan, ja näin periferian alueella ei tarvitse työskennellä kuin hyvin vähän, jotta perifeerinen toiminta saadaan samalle toiminnan tasolle muun kehon kanssa.

Ehdotan työskentelylle päivittäin oppituntia kolmekymmentä tai neljäkymmentä kertaa ja sen jälkeen kahta tai kolmea viikoittaista tuntia kunnes merkittävä vaiva on hävinnyt. Noin puolessa tapauksista kivut ja kykenemättömyys käyttää kehonosaa yleensä häviävät päivittäisten tuntien aikana.

Kun aloitan työskentelyn, henkilö makaa selällään. Makuuasento sen vuoksi, että se suurelta osin pienentää painovoiman vaikutusta kehoon ja vapauttaa hermostoa. Hermosto reagoi painovoimaan tottumuksesta, ja totunnaisissa olosuhteissa ei ole mahdollista saada lihaksia reagoimaan eri tavalla samaan ärsykkeeseen, mikä on kehon uudelleenkoulutuksen yksi päätavoite. On itsestään

selvää, että on vaikeaa saada aikaan mitään todellista muutosta hermoston toimintaan vähentämättä tai eliminoimatta painovoiman vaikutusta.

Työskentelyn aikana autan oppilasta käyttäen kolmeakymmentä erilaista kehon asentoa sekä siirtymillä istumiseen, seisomiseen ja kävelyyn ja tasapainoinoiluun kahden puisen rullan päällä. Ryhmätekniikan kuvauksessa tarkentuu vielä muutama yksilöohjauksen yksityiskohta.

Ryhmätekniikoita

Ryhmä koostuu kolmesta- tai neljästäkymmenestä henkilöstä. Ryhmän ikäjakauma saattaa olla viisitoistavuotiaista yli kuusikymmentävuotiaisiin. Esimerkiksi erääseen ryhmään, jota opetin, kuului miehiä ja naisia, jotka kärsivät iskiasvaivasta, välilevyn pullistumasta, jäätyneestä olkapäästä ja muista samantapaisista vaivoista. Ryhmän useimmat jäsenet olivat yli kolmekymmentäviisivuotiaita ja olivat käyttäneet korsettia useita vuosia. Joihinkin toisiiin ryhmiin saattaa kuulua esimerkiksi opettajia, laulajia tai tanssijoita.

Aloitan pyytämällä ihmisiä asettumaan selinmakuulle (kyseessä on sama periaate, painovoiman vaikutuksen vähentäminen) ja opettelemaan skannaamaan itsensä. Tämä tarkoittaa, että he tutkivat tarkkaavaisesti kehonsa kontaktia lattiaan ja oppivat vähitellen havaitsemaan huomattavia eroja – kohtia, joissa kontakti on heikko tai olematon, ja toisia, joissa se on voimakas ja ilmeinen. Tämä harjoitus kehittää tietoisuutta niiden lihasten sijainnista, jotka aiheuttavat heikon kontaktin lattiaan jatkuvan liiallisen jännityksen vuoksi, siis kannattelevat kehonosia irti lattiasta. Jännitystä voidaan jossain määrin vähentää yksistään tiedostamalla lihaksia, mutta sitä enempää parannusta ei siirry arkielämään, elleivät ihmiset tiedosta paremmin luustoaan ja sen orientaatiota. Tässä suhteessa vaikeimmat nivelet ovat lonkkanivelet. Länsimaissa ihmisiltä puuttuu tietoisuus näiden nivelten sijainnista ja toiminnasta verrattuna kansoihin, jotka istuvat maassa eivätkä tuoleilla. Lähes poikkeuksetta tuolia käyttävät ovat täysin hukassa paikallistaessaan lonkkaniveliään. Lisäksi tuolilla istuvat käyttävät väärin jalkojaan, ikään kuin ne kehonkuvassa olisivat niveltyneet joihinkin kuviteltuihin kohtiin eivätkä sinne, minne ne todellisuudessa niveltyvät.

Yleensä teen selväksi, että työni tavoite on johdatella tietoisuuteen toiminnassa tai kykyyn olla käytännössä lähes yhtäaikaisesti yhteydessä omaan luustoon ja lihaksiin sekä ympäristöön. Tämä ei ole ”rentoutumista”, sillä todellista rentoutumista voidaan ylläpitää ainoastaan silloin, kun ei tehdä mitään. Tavoite *ei ole* täydellinen rentoutuminen vaan terve, voimallinen, helppo ja miellyttävä itsen käyttö. Jännityksen vähentäminen on välttämätöntä, koska tehokkaan

liikkumisen tulisi olla vaivatonta. Tehottomuus aistitaan ponnistelemisena, ja ponnistelu estää tekemästä enemmän ja paremmin.

On vähennettävä asteittain tarpeetonta ponnistelua, jotta kinesteettinen herkkyys kasvaa. Ilman kinesteettistä herkkyyttä ihmisestä ei voi tulla itse itseään säätelevä. Weberin–Fechnerin laki osoittaa tämän selkeästi todeksi. Tämä lainalaisuus selittää, että muutos sen ärsykkeen määrässä, joka tuottaa pienimmän aisteilla havaittavan eron, on aina samassa suhteessa koko ärsykkeen voimakkuuteen, ja tämä pätee suureen osaan ihmisen aistimista ja toimintaa. Esimerkiksi jos kannan kymmenen kilon painoa, en kykene havaitsemaan kärpästä, joka istuutuu painon päälle, koska pienin havaittava ärsykkeen ero on 1:20:n ja 1:40:n välillä, ja sen vuoksi vähintään 250 grammaa täytyy lisätä kantamaani painoon tai ottaa siitä pois, ennen kuin tulen tietoiseksi muutoksesta. Kärpäsen paino on selkeästi havaittavissa, jos pidän höyhentä kädessäni. Tästä seuraa itsestään selvästi, että ensin on vähennettävä ponnistelua, jotta kykenee havaitsemaan muutoksia ponnistelun määrässä. Yhä hienovaraisempi suorittaminen on mahdollista ainoastaan, jos *herkkyys* – siis kyky *tuntea* muutos – kehittyy. Tästä syystä ryhmätyöskentely aloitetaan hienovaraisilla havainnoilla, joiden avulla tiedostetaan lihakset.

Toinen tärkeä piirre ryhmätyöskentelyssä on tilanteen muuttaminen alituiseen, ja tätä tapahtuu koko työskentelyn ajan. Kun uutuus ja outous häviävät, tietoisuus tylsistyy ja eikä tapahdu oppimista. Jos toiminnon muoto vaatii toistoja, opetan toiminnosta kymmeniä tai jopa satoja variaatioita, kunnes ne hallitaan.

Kaikki harjoitukset on suunniteltu niin, että ne saavat aikaan tunnin lopulla huomattavan muutoksen aistimuksissa ja yleensä jossain määrin pysyvän vaikutuksen. Tämä auttaa oppilasta tunnistamaan kehon eri osien välisiä yhteyksiä, kuten esimerkiksi yhteyden vasemman lapaluun ja oikean lonkkanivelen välillä tai silmän lihasten ja varpaiden välillä.

Ryhmää rohkaistaan toistuvasti oppimaan tekemään hieman *vähemmän* hyvin kuin olisi mahdollista, samalla kun keskitytään olemaan hitaampia, olemaan vähemmän tarmokkaita ja miellyttämään vähemmän, jotta voidaan henkisesti keventyä, mitä turhan ponnistelun vähentäminen edellyttää. Usein oppilaita pyydetään tekemään parhaansa ja sitten tarkoituksellisesti tekemään hieman vähemmän. Edellä kuvailtu on tärkeämpää kuin miltä se ehkä näyttää. Oppilaat saavat tuntemuksen, että paremmin toimiminen on mahdollista, kun he saavat tilaisuuden tuntea edistyvänsä ilman ponnistelua, ja tämä tukee kehitystä. Tällaisella mielen ja kehon asenteella saavutukset, jotka muuten saattaisivat vaatia tuntien työn, voidaan saavuttaa kahdessakymmenessä minuutissa.

Erityisesti täytyy mainita hyvin pienet, tuskin havaittavat liikkeet, joita käytän paljon. Ne vähentävät lihasten ei-tahdonalaista supistumista hämmästyttävällä tavalla: kun työskennellään yhden jalan tai käden parissa, se esimerkiksi voidaan saada tuntumaan muutamassa minuutissa pidemmältä tai kevyemmältä kuin toinen. Oppitunnin jälkeen oppilaat tunnistavat yhä, millainen uusi toiminnan tapa on, ja tuntemus kevyestä ja pitkästä raajasta on edelleen erilainen kuin tuntemus toisesta raajasta, joka tuntuu siihen verrattuna kömpelöltä ja omituiselta.

Hyvin usein tunnin aikana työskennellään yhden kehonpuolen kanssa – oikean tai vasemman – ja toinen puoli kehosta jätetään sellaiseksi kuin se on. Ja jälleen vielä tuntejakin myöhemmin oppilaat kantavat kehossaan kahta mallia – totunnaista ja ehdotettua parempaa vaihtoehtoa. He tuntevat eron, kunnes kömpelö puoli päästää irti. Tällä tavoin opiskelijat oppivat niin sanotusti hellittämään sisältä käsin. Tämä edistää opitun siirtymistä työstetystä toiminnasta toisiin, täysin erilaisiin toimintoihin. Oppimisen siirtyminen on pääasiallisesti henkilökohtaista ja eroaa yksilöstä toiseen. Yksi voi tuntea muutoksen puheessaan, toinen tavoissaan suunnata huomio tai havainnoida.

Ryhmätekniikan toinen periaate on kehonkuvan tutkiminen kahdella rinnakkaisella tavalla. Yksi tapa on oikeasti kehoa liikuttamalla saada aikaan pituuden, leveyden ja keveyden aistimuksia kehon yhdelle puolelle, kuten edellä selitettiin. Toinen kehon puoli saadaan tuntemaan sama aistimus *yksistään* mentaalilla työskentelyllä. Mentaalissa tarkastelussa kuunnellaan ja tullaan tietoisiksi aistimusten eroista kehon kahden puolen liikemuistissa ja aistimusten muutoksista suhteessa tilaan.

Toinen tapa sisältää alusta pitäen kehon *molempien* puolien tarkastelun: huomio ohjataan niin pitkään niihin aistimuksiin, jotka syntyvät eri kehonosien välisistä etäisyyksistä kullakin kehon puolella, kunnes nämä aistimukset vastaavat tosiasiallisia eroja.

Toinen osa harjoittelua keskittyy tahdonalaisten liikkeiden kehittämiseen. Kaikessa tahdonalaisessa tekemisessä kaksi eri vaihetta seuraa toisiaan niin nopeasti, että on vaikeaa panna merkille niiden välistä aikaviivettä. Valmistavassa vaiheessa käynnistetään kyseessä olevan toiminnan edellyttämä kehollinen asenne. Toinen vaihe on toiminnan suoritus. Koska näiden vaiheiden välillä on pienen pieni aikaviive, on mahdollista oppia tekemään valinta ja joko estää valmistava käynnistyminen tai vahvistaa se. Kun olemme kykeneviä valitsemaan, voimme joko suorittaa toiminnan loppuun tai sitten estää sen ja peruuttaa valmistavan asenteen kokonaan. Ryhmätunnilla tavoitteena on selkiyttää tätä

toimintaan valmistavan asenteen ja toiminnan suorituksen välistä viivettä. Tämä selkiytyminen tai tiedostaminen lisää liikkeiden sulavuutta ja parantaa niiden tahdonalaista hallintaa.

Monet harjoitteista käyttävät hyväkseen induktiota, sekä negatiivista että positiivista – pidennetyn, ylläpidetyn ponnistelun jälkivaikutusta. Esimerkiksi seiso niin, että oikea kylkesi on lähellä seinää ja paina oikealla kämmenselällä seinää vasten ikään kuin työntäisit seinää pois. Kun olet painanut noin minuutin, lopeta. Sitten päästä oikea kätesi vapaaksi tekemään, mitä se haluaa. Se kohoaa ja nousee hartian korkeudelle kummallisen kevyesti, kuin leijuen. Jos tarkoituksellisesti lasket kätesi alas ja päästät sen taas vapaaksi, sama asia tapahtuu useita kertoja, mutta vähenevällä intensiteetillä. Tämä harjoitus osoittaa, kuinka pitkään ylläpidetty lihasjännitys voi aikaansaada liikettä, kun ponnistus laukeaa.

Mutta mitä tahansa harjoitusta tai periaatetta käytetäänkin, oppitunti on sillä tavoin järjestynyt, että ilman keskittymistä ja yritystä havaita eroja, ilman todellista huomion suuntaamista, oppilaat eivät voi edetä seuraavalle tasolle. Toisto, pelkkä mekaaninen toisto ilman havainnoimista estetään, itse asiassa mekaaninen toisto tehdään mahdottomaksi. Moniin harjoituksiin sisältyy huomion suuntaaminen niihin *tapoihin*, joilla tavoite saavutetaan, eikä itse tavoitteeseen, ja tämä on tärkeä keino vähentää jännitystä. Kaikki nämä harjoitukset tähtäävät henkisen ja fyysisen koordinaation saavuttamiseen ja erityisesti hyvään pystyasentoon ja täsmälliseen toimintaan.

Pystyasento ja täsmällinen toiminta

Ei ole olemassa mitään yksinkertaisempaa kuin pystyasento: se tarkoittaa pystysuoraa linjaa. Mutta kaikki tällaiset sanat, mukaan lukien ”ryhti”, sisältävät jotain jäykkää ja staattista. Ja tosiasiassa harvat ihmiset todella kunnioittavat toimiessaan kehonsa joustavuutta. Läheltä tarkasteltuna on selvää, että pystyasento on itse asiassa dynaaminen ja kehon rakenne jatkuvasti pikemminkin mukautuu uuteen tilanteeseen kuin pysyy jäykkänä jähmeästi paikallaan.

Pystyasennon todellinen etu on vaivaton kiertyminen vertikaalin ympäri – siis oikealta vasemmalle tai toisin päin. Tämä kiertyminen avartaa ihmisen näköpiiriä ja on myös pään useimmin luonnollisesti toistuva liike. Ihmisrakenteen evoluution aikana pään toistuvin käyttö oli sen kääntäminen kohden ulkoapäin tulevaa ärsykettä. Päässä sijaitsevilla aisteilla on kaikilla kaksi elintä – näöllä, kuulolla ja hajuaistilla. Tämä sen vuoksi, että tarvitaan kaksi tiedonlähdettä, jotta ärsykkeen tarkka sijainti voidaan määrittää. Esimerkiksi pää kääntyy äänilähdettä kohden niin, että molemmat korvat stimuloituvat yhtä paljon. Pää

myöskin kääntää kasvot kohden näköärsykettä. Verkkokalvot ovat sisäisesti yhteydessä toisiinsa niin, että ne stimuloituvat yhtäläisesti kun käännämme kasvot kohti esinettä, joka on ensin stimuloinut toisen silmän verkkokalvoa enemmän kuin toisen. Hajujen suhteen tapahtuu suunnilleen samoin, vaikkakin hajuaistilla on paljon karkeampi kyky määrittää suuntaa ja etäisyyttä.

Näin suhteemme kaikkeen siihen itsemme ulkopuolella olevaan, mikä on kosketusaistin ulottumattomissa, määrittyy pään liikkeen avulla. Kaikki tieto, joka tulee itseämme ympäröivästä tilasta, välittyy pään kautta. Ja suhteemme itsemme ulkopuoliseen maailmaan vaikuttaa kaikkein eniten pään liikkeen laatuun.

Lukemattomat hermoston mekanismit järjestävät näitä perustavanlaatuisia toiminnallisia kytköksiä ympäristöön niin, että kun toinen näistä kaksoisaistielimistä stimuloituu, pää kiertyy, kunnes kasvomme ovat kääntyneinä ärsykkeen lähdettä kohden. Pään kääntyessä oikealle kaularanka kiertyy ja kaulan vasemman puolen iho, lihakset ja jänteet pitenevät ja vasemmalle kääntyessä päinvastoin. Kudossäikeen piteneminen tai venyminen painaa sisällä sijaitsevia hermosäikeitä, ja tämä stimulaatio virittää kehon valmiuden seurata päätä ja kääntyä vastatusten kohti ympäristössä sijaitsevaa alkuperäistä häiriötä. Kaulan kierto purkautuu, kun muu keho seuraa päätä. Kaulan lihasten hermosäikeisiin ei synny enää puristusta, ja näin keholla ei ole enää tarvetta kääntyä.

Kuten kaularangan tai niskan alue, myös selkärangan alempi osa kykenee kiertymään keskusakselin ympäri. Selkärangan muut osat kiertyvät vain vähän. Selkärangan ylä- ja alaosien hermosäikeet välittävät tiedon pään kiertymisestä hermoston korkeammille keskuksille, jotka varmistavat, että keho on valmis purkamaan kierron kääntymällä ja seuraamalla pään suuntaa.

Useimpien ihmisten päästä voi selkeästi päätellä, mihin ympärillään olevaan tilan osaan he ovat harvoin kontaktissa. Ja pään asento kuvastaa jokaisen ihmisen yleistä tapaa olla ja toimia.

Vielä yksi pystyasentoon liittyvä seikka on, että se on ihmisrakenteen biologinen ominaisuus, eikä pystyasentoon tulisi liittyä mitään aistimusta tekemisestä, kiinni pitämisestä tai ponnistelusta. Esimerkiksi alaleuka painaa huomattavan paljon, ja kuitenkin meidän on jossain määrin vaikeaa tiedostaa, että teemme mitään, kun kannattelemme alaleukaa. Alaleuan lihasten *normaali* tila on lyhentyä sen verran, että lyhentyminen vastaa leukaan kohdistuvaa painovoiman vetoa. Tahdonalaisesti tehdyt liikkeet lisäävät tai vähentävät tätä pysyvää lyhentymistä. Useammasta kuin yhdestä lähteestä peräisin olevat impulssit ohjaavat alaleuan lihaksia, kuten suurinta osaa luustolihaksia. Kun viesti lihaksille tu-

lee hermoston alemmista keskuksista, antigravitaatiomekanismit varmistavat leuan kannattelun, eikä kannatteluun liity mitään tunnetta tekemisestä eikä varsinkaan ponnistelun tunnetta.

Kaulan lihaksiin pätee sama asia. Vaikka pää on varsin painava ja sen painopiste sijaitsee selkärangan etupuolella, pään pystyssä pitämiseen ei liity aistimusta ponnistelusta tai tekemisestä. Pitääkseen päätä pystyssä tietyt lihakset lyhentyvät voimakkaasti. Pohjelihakset estävät koko kehoa kaatumasta eteenpäin, mutta myöskään niissä emme aisti mitään ponnistelua. Jälleen kerrän nämä suhteet osoittavat, kuinka pystyasento ei ole staattinen tila vaan dynaamista toimintaa.

Varsinainen asento määräytyy aina sen mukaan, miten rakenne toimii sisäisten mekanismien ohjaamana ja miten olemme *oppineet* toimimaan sopeutumalla fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöömme. Ongelmana on, että suuri osa oppimastamme on vahingollista elimistöllemme, koska se on opittu lapsuudessa, jolloin välitön riippuvuus toisista vääristi todellisia tarpeitamme. Pitkään jatkunut totunnainen toiminta *tuntuu* oikealta, mutta tuntemuksemme on epäluotettava, kunnes koulutamme uudelleen kinesteettisen aistimme vastaamaan todellisuudessa testattuja normeja. Kuinka tämä uudelleen oppiminen voidaan saada aikaan? Ensin meidän on ymmärrettävä parannuksista koituvat hyödyt, jotta olemme valmiita käyttämään oppimiseen tarvittavan ajan. Mutta hyötyä ei voi kuvitella, ennen kuin parannuksen kykenee aistimaan: niinpä meidän on ensin yritettävä silkasta uteliaisuudesta. Ihmiset, joiden elinvoima on erittäin heikko, eivät jaksa yrittää, ja yksin Jumalakaan ei kykene heitä auttamaan.

Kehon tulisi olla siten järjestäytynyt, että mikä tahansa liike voidaan aloittaa – eteenpäin, taaksepäin, oikealle, vasemmalle, alaspäin, ylöspäin tai käännös oikealle tai vasemmalle – ilman, että ensin järjestellään kehonosia, muutetaan yhtäkkisesti hengitysrytmiä, kiristellään alaleukaa tai jännitetään kieltä, ja ilman, että havaitaan niskalihasten jännittymistä tai silmien fiksoitumista. Kun keho on tällä tavoin järjestynyt, päätä ei pidetä jäykkänä paikallaan vaan se on vapaa liikkumaan pehmeästi kaikkiin suuntiin ilman ennakkovaroitusta. Kun tällaista tilaa ylläpidetään toiminnan aikana, niin ihminen ei aisti edes koko kehon kohottamista ponnistuksena. Tämän havainnollistamiseksi taivuta hellävaroen oikeaa etusormeasi ja huomioi keveyden aistimus. Sitten taivuta rannetta lempeästi. Ponnistelun määrä on sama kuin sormea taivuttaessa. Nyt taivuta kyynärpäätä tai leppoisasti nosta kättä, tai laske ja nosta päätä tai vartaloa. Jokaisessa liikkeessä kokemus ponnistelun määrästä on sama kuin etusormea taivutettaessa. Mutta sormen nostamiseksi tehty työ on noin

100 grammaa senttimetrille, ranteen 1 000 grammaa senttimetrille ja vartalon 500 000 grammaa senttimetrille. Liikkuessa aistimus ponnistelun määrästä ei kasva suhteessa tehtyyn työhön, ei edes niin hurjissa suhteissa kuin yksi viiteen tuhanteen tai itse asiassa edes yksi miljoonaan. Tämä sen vuoksi, että *aistimus* ponnistelusta ei mittaa tehtyä työtä vaan ilmaisee sen *järjestymisen* määrää ja laatua, jolla ponnistelu tuotetaan. Tällainen järjestyminen vastaa kehon rakennetta. Lihasten koko ja vahvuus kasvavat periferiasta, kuten sormista, kohden kehon keskustaa. Tämän vuoksi ponnistelun *aste* kaikissa eri kehon osissa, jotka osallistuvat tekemiseen, on sama. Näin esimerkiksi lantion valtavissa lihaksissa (kuten keskenään risteytyvissä pakara- ja reisilihaksissa), jotka nostavat ja laskevat vartaloa, verrattuina niihin lihaksiin, jotka liikuttavat sormia.

Loppujen lopuksi tiedostamisen avulla syntyvä itsetuntemus on uudelleen oppimisen päämäärä. Edistymisen tie on meille täysin avoin kuljettavaksi, kun tulemme tietoisiksi siitä, mitä tosiasiassa teemme, emmekä ainoastaan *sano* tai *ajattele* tekevämme.

Kehon ja mielen alue on vielä pitkälti tutkimaton. Mutta hyödyllinen avaus on tehty, ja sen avulla on löytynyt keinoja saada aikaan huomattavia muutoksia käyttäytymisessä. Ei voi tapahtua *edistymistä* ilman *muutosta*. Vaikka onkin keinoja auttaa, kun asiat menevät väärään suuntaan, emme voi levätä laakereillamme, ennen kuin opettajat ympäri maailmaa oppivat, kuinka kehittää oppilaissaan tietoisuutta ruumiin ja mielen ykseydestä niin, että on mahdollista saavuttaa parempia tuloksia kuin ainoastaan virheiden korjaaminen. Kehon harjoittaminen hallitsemaan täydellisesti kaikki osiensa väliset mahdolliset suhteet ja keskinäiset asemat ei muuta yksistään luuston ja lihaksiston vahvuutta ja joustavuutta, vaan muuttaa syvällisesti ja edullisesti minäkuvan ja itsen ohjauksen laadun.

Suomennos Raisa Vennamo

Elizabeth Beringer on työskennellyt Feldenkrais-menetelmän parissa yli 35 vuotta ja on tunnetuimpia Feldenkrais-opettajia ja kouluttajia maailmassa. Hän opiskeli Yhdysvalloissa ja Israelissa menetelmän kehittäjän Moshe Feldenkraisin johdolla vuosina 1976–83. Hänellä on Feldenkrais-menetelmän yksityispraktiikka Kaliforniassa, missä hän työskentelee hyvin erilaisten ihmisten kanssa taiteilijoista ja urheilijoista vaikeasti vammautuneisiin lapsiin. Beringer on ollut työuransa aikana mukana kehittämässä Feldenkrais-opettajan työtä arvostetuksi ammatiksi. Hän on perustanut ensimmäisen Feldenkrais-lehden ja toimittanut sitä 18 vuotta, kehittänyt koulutuksia ja oppimateriaaleja, perustanut Feldenkrais Resources -kustantamon yhdessä David Zemach-Bersin kanssa ja toiminut Pohjois-Amerikan Feldenkrais-killassa. Nykyisin Beringer johtaa Feldenkrais-opettajakoulutuksia Euroopassa ja Yhdysvalloissa ja antaa jatkokoulutuksia Feldenkrais-opettajille Australiassa, Euroopassa ja Yhdysvalloissa.

Heather

ELIZABETH BERINGER

Käsittelen kirjoituksessani yksityiskohtaisesti yhtä Feldenkrais-yksityistuntia ja yritän kuvailla Feldenkrais-työskentelyn rikasta ei-sanallista maisemaa. Annoin tämän Feldenkrais-yksityistunnin Feldenkrais-ohjaajakoulutusohjelman yhteydessä Alsacessa Ranskassa. Nainen, jonka kanssa työskentelin, oli tämän koulutusohjelman opiskelija, ja kutsun häntä tässä artikkelissa nimellä Heather. Koulutuksen opiskelijaryhmä työskenteli yhdessä vuoden aikana kahdeksan viikkoa, ja olin heidän kanssaan viisi tai kuusi viikkoa vuodesta koulutuksen johtajana, osana opettajien tiimiä. Vaikka oppitunnin aikaan olin tuntenut Heatherin kaksi ja puoli vuotta osana 75 opiskelijan ryhmää, en ollut vielä koskaan työskennellyt hänen kanssaan yksityisesti.

Työskentelytilana oli iso avara huone, täynnä toisistaan erillään olevia työpöytiä, makuualustoja ja opiskelijoiden ryhmiä. Työpöytämme oli asetettu huoneen sivulle, lähelle ikkunaseinää, josta avautui näkymä vihreään ja metsäiseen maisemaan. Muutama opiskelija jäi yhteisen opetuksen jälkeen seuraamaan tuntiamme, ja he istuivat levollisesti sivulla oppitunnin edetessä.

Heather on pitkä ja näyttävän näköinen, vajaa kolmekymmentävuotias nuori nainen. Hänen piirteittensä tietty pehmeys, hänen pitkät jäsenensä ja pituu-

tensa tekevät hänen olemuksestaan kutsuvan ja sulavan. Hän oli keskittynyt elämässään tanssimiseen ja teatterin tekemiseen viime vuosina, ja aistin jotain tästä hänen tavassaan kommunikoida kanssani; kun hän puhui, tunnistin hänen tanssi- ja teatteritaustansa hänen eleistään ja liikkumisestaan. Kun kysyin häneltä, mitä hän haluaisi käsitellä oppitunnillamme, hän vastasi seisaaltaan, puhui liikesuunnista ja näytti minulle liikkumisessaan havaitsemiaan rajoitteita.

Hän kääntyi vasemmalle ja oikealle seisoen edessäni ja sanoi, että hänen on paljon helpompi kääntyä vasemmalle kuin oikealle. Havaitsin, että vasemmalle kääntyessä hänen hartiansa ja lantionsa kiertyivät sopusoinnussa toisiinsa nähden: liike kiertyi pehmeästi pään kääntymisestä painonsiirtoon ja lantion kiertoon. Oikealle kääntyessä pää ja hartiat kääntyivät itsenäisemmin ja lantio jäi niistä jälkeen; hänestä sai vaikutelman, että hänestä oli vastahakoista kääntyä tähän suuntaan. Oli helppo havaita, että kaksi suuntaa erosivat selkeästi toisistaan, mutta en välittömästi pitänyt tätä erityisen merkityksellisenä. Monet ihmiset kääntyvät eri tavoin vasemmalle kuin oikealle, ja huolimatta puolten välisestä eroavuudesta Heather kääntyi selkeästi pidemmälle ja sujuvammin kuin ihmiset yleensä. Miksi tämä ero olisi merkityksellinen? Tähän tarttuminen vaikutti hieman pikkumaiselta. Oliko tämä merkittävä rajoite hänen tanssimiselleen? Tämä pyyntö ei erityisemmin sytyttänyt minua, mutta kuten tuli käymään ilmi, tämä yksinkertainen ero hänen kääntymisessään oli hyvin suorassa yhteydessä niihin laajempiin kysymyksiin, joiden kanssa hän paini. Mutta tämä tuli ilmeiseksi vasta paljon myöhemmin. Tällä hetkellä olin edelleen kuulolla enkä ollut vielä vakuuttunut, että kääntymisen teema olisi merkityksellinen suunta työskentelylle, ja odotin, mitä muuta vielä nousisi esiin.

Heather myös mainitsi, että hänen oli vaikeaa katsoa ylöspäin, ja kun hän katsoi ylös, hänen silmissään tapahtui jotain kummallista: ne tuntuivat liikkuvan katkonaisesti. Kun tarkkailin häntä taivuttamassa päätä taakse ja kääntämässä silmiä kohden kattoa, pystyin havaitsemaan saman, minkä hän kuvaili: hänen silmänsä eivät liikkuneet suorassa linjassa vaan pikemminkin harhailivat ja poikkesivat suunnastaan hieman sivuille. Vain aavistuksen verran, mutta kuitenkin havaittavasti. Hänen selkärangassaan sen sijaan tapahtui jotain paljon selkeämmin merkille pantavaa hänen katsoessaan ylöspäin. Hän aloitti taivuttamalla niskarankaa, ja siitä liike jatkui suoraan hänen alaselkäänsä. Hänen rintansa ja yläselkänsä osallistuivat liikkeeseen hyvin vähän, ja tämä oli varsin hätkähdyttävää ottaen huomioon, kuinka joustavaa ja helppoa hänen koko liikkumisensa muuten oli.

Tämä kiinnosti minua. Miksi erityisesti tämä toiminnan suunta oli häiriintynyt ja laadultaan niin erilainen kuin miten Heather muuten havaintoni mukaan yleisesti liikkui? Tämä havainto vaikutti hedelmälliseltä lähtökohdalta yhteiselle työskentelyllemme.

Muotoilin jo mielessäni, kuinka etenisin, kun pyysin Heatheria asettumaan makuulle matalalle työpöydälle. Kuvittelin suhteellisen haastavaa tuntia, johon liittyisi isoja liikkeitä ja tilallisia kulkuja. Olin kokenut Heatherin tanssijana ja esiintyjänä, kun hän oli itseään esitellessään puhunut, seisonut hyvässä tasapainossa ja ottanut minuun vaivattomasti kontaktia, ja sijoitin mielessäni tunnin tähän yhteyteen. Koska en ollut koskaan aikaisemmin työskennellyt Heatherin kanssa, päätin pyytää häntä asettumaan ensin selinmakuulle ja hiljaisesti tunnustella häntä ennen siirtymistä haastavampiin asentoihin. Hänen maatessaan selinmakuulla käänsin ja nostin hänen päätään hiljakseen, jotta voisin aistia lisää siitä, mitä olin pannut merkille hänen seisoessaan. Kun työskentelen kosketuksen kautta jonkun kanssa ensimmäistä kertaa, aloitan yleensä yksinkertaisilla liikkeillä ihmisen maatessa selinmakuulla. Nämä liikkeet, joita olen toistanut erittäin monien kanssa, antavat minulle niin runsaasti viitteitä, että jopa pienen pienet liikkeet voivat kertoa minulle paljon. Kuuntelemisen ja yhteyden rakentumisen prosessit syvenevät, kun kosketan ihmistä tällä tavoin, ja näin avautuu sisäänpääsy kinesteettiseen työskentelyyn. Muutaman pään liikkeen jälkeen pujautin kämmeneni hänen hartioidensa alle ja liikutin kumpaakin hartiaa hitaasti eteenpäin ja aistin hänen rintakehäänsä ja rintalastaansa. Ennustettavasti oikea hartia liikkui helpommin eteenpäin, mikä vastasi sitä, että hänen oli helpompaa kääntyä vasemmalle. (Kun ihminen kääntyy vasemmalle, hänen oikea hartiansa liikkuu eteenpäin samalla kun vasen hartia liikkuu taaksepäin.)

Kun jatkoin hänen hartioidensa liikuttelua, aloin panna merkille, että hänen hengityksensä oli nopeaa ja ohutta ja rinta laajeni hyvin vähän. Tunnin alussa ihmisen asettuessa makuulle tällainen hengittäminen ei ole tavatonta, mutta nyt se alkoi minusta vaikuttaa epätavalliselta. Sanoin: ”Heather, jos jatkat tuollaista hengittämistä, pian hyperventiloit.” Itse asiassa tällä hetkellä jäljitin tietoisesti muita asioita: tein havaintoja hänen rintakehänsä vasemman ja oikean puolen liikkeistä ja tunnustelin hänen niskaansa. Huomautettuani Heatherille hengittämisestä tiedostin, että hänellä tämä hengitysmalli ei liittynyt ainoastaan makuulle asettumiseen: nyt oli kyse jostain paljon keskeisemmästä asiasta. Sitten hän kertoi minulle, että hänen oli vaikeaa hengittää syvään rinnan alueelle ja että hänellä oli usein tukehtumisen tuntemuksia. Kun hän ilmaisi tämän, hän osoitti eleellään kurkkunsa alaosaa. Kun jatkoimme tuntia eteenpäin, tajusin,

että hengittäminen oli hänelle paljon ensisijaisempi kysymys kuin ne muut pyynnöt, joita hän oli esittänyt, ja sillä hetkellä hylkäsin ne ja aloin sen sijaan tunnustella ja seurata hänen hengittämistään.

Heather oli elämässään vaikeassa käännekohdassa. Kuusi kuukautta aiemmin hän oli synnyttänyt poikavauvan, ja nyt, pian synnytyksen jälkeen, hän oli eroamassa lapsen isästä. Muutamaa päivää aiemmin olin keskustellut tästä hänen kanssaan. Eropäätös oli syntynyt vasta hiljan, ja kun aloin kiinnittää enemmän huomiotani hänen hengitykseensä, mietin, kuinka paljon tämä ohut hengittämisen tapa liittyi hänen senhetkiseen elämäntilanteeseensa. Se vaikutti luonnolliselta olettamukselta, mutta aistin kuitenkin, että tässä ei ollut koko totuus.

Jatkoin oikea kämmeneni hänen oikean olkapäänsä alla ja asetin vasemman kämmeneni hänen rintalastalleen. Koska rintalastalla lepäävä kämmeneni mukautui hänen kylkiluihinsa, kykenin tunnistamaan yksityiskohtaisesti, mitkä kylkiluut liikkuivat ja mihin suuntaan hänen hengittäessään. Hain yhteyttä olkapään alla olevan kämmeneni ja rintalastalla olevan kämmeneni liikkeiden välille molemmat kämmenet kuulostellen ja kysyen, kuinka liikkeet voisivat koordinoitua toisiinsa. Tutkin tarkasti ja halusin tietää, mistä tällaisessa hengittämisen tavassa oli oikeasti kyse, ja samalla loin käsieni avulla mahdollisuuksia uusille yhteyksille ja liikkeille. Kun liikutin hänen vasenta olkapäätään eteenpäin, hänen rintakehänsä liikkui lähes yhtenä kappaleena, toisin kuin oikealla puolella, jolla liikkumisen tapa muistutti enemmän pianon koskettimiston toisiaan seuraavia liikkeitä. Liikutin vuorotellen kahta olkapäätä ja näin ohjasin häntä tunnistamaan olkapäiden liikkeiden välistä eroa ja ehdottelin edelleen kahden kämmeneni koordinaatioiden avulla uusia suuntia. Tietyt suunnat alkoivat avautua: hänen rintakehänsä yläosan vasemman puolen kylkiluut alkoivat liukua helpommin alaspäin kohden lantiota, ja aavistuksenomaisesti suuntautuminen ylöspäin kohden päätä oli myös mahdollista, mutta suunta ristiin kohden oikeaa lonkkaniveltä ei avautunut. En koskaan painostanut. Kyselin, koputin ovelle, havainnoin hellävaraisesti, ja jos en saanut vastakaikua, jatkoin jo käytössä olevaan tai juuri avautumassa olevaan liikesuuntaan. Koska olin hylännyt ensimmäisen suunnitelmani, minulla ei tällä hetkellä ollut mitään erityistä agendaa. Kun kirjoittaa, on vaikeaa välttää vaikutelmaa, että asiat tapahtuisivat peräkkäisesti, vaikka tosiasiassa huomio kiinnittyy samanaikaisesti moneen eri suuntaan ja ulottuvuuteen. Tällä hetkellä hänen hengityksensä oli minulle etualalla. Fokusoidessani hengitykseen aistin myös syviä emotionaalisia pohja-

vesiä. Kun pehmensin kämmeniäni ja liikutin hänen kylkiluitaan yhdessä hänen hengityksensä kanssa, tämä tuntemus edelleen vahvistui.

Siirryin istumaan hänen vasemmalle puolelleen lähelle lantiota ja jatkoin työskentelyä hänen kylkiluidensa parissa. Asetin kämmeneni edelleen hänen rintakehälleen, toisen selkäpuolelle ja toisen etupuolelle kehoa. Tunnustelin suuntia, joihin hänen oli helpointa liikkua, ja liioittelin hieman hänen liikerajoitteitaan estäen kylkiluita liikkumasta samaan tapaan kuin hän itse rajoitti omaa liikkumistaan. Aistin muutoksen hänen hengityksessään, pienen avautumisen, ja hän alkoi hiljaisesti itkeä. Alettuani kuunnella ja aistia Heatheria yksityiskohtaisemmin minulle oli tullut tunne, että surulla tulisi olemaan osansa työskentelyssämme. Oletukseni ei ollut yllättävä, koska olin jossain määrin tietoinen niistä vaikeuksista, joita Heather sillä hetkellä kohtasi elämässään. Hänellä oli todellinen syy suruun. Kun hänen rintansa kohosi ja laski kyyneleiden valuessa, pidin käsiäni edelleen aloillaan hänen rinnallaan ja annoin niiden liikkua hänen hengityksensä ja kyyneleidensä mukaan ja sanoin hänelle, että hän itkisi niin pitkään kuin hänen tarvitsisi. Halusin viestittää käsilläni ja sanoillani, että oli luvallista itkeä ja että olin hänen seuranaan. Kyyneltulvan vähetessä kysyin häneltä, sopiiko, että jatkamme. Hän vastasi myöntävästi, hän halusi jatkaa työskentelyä. Tunsin, että Heather oli varsin sujut tunteidensa kanssa ja että hänen itkunsa ja surunsa voisivat olla osa tunnin tapahtumia ilman, että niihin tarvitsisi välttämättä fokusoida. Sanoin hänelle, että millä hetkellä tahansa on mahdollista keskustella hänen tunteistaan, jos hän haluaa.

Pyysin nyt häntä kääntymään kyljelleen. Minusta tuntui, että hän olisi liian suojaton selinmakuulla: selinmakuu ei vaikuttanut tarpeeksi turvalliselta asennolta. Halusin tehdä hänen olonsa mahdollisimman mukavaksi, koska hän tunsi itsensä liikuttuneeksi. Kun hän veti polviaan sen verran koukkuun, että tunsi olonsa turvalliseksi, asetin pieluksen hänen päänsä alle. Asetuin istumaan hänen taakseen ja liikutin hänen oikeaa olkapäätään eteenpäin ja tarkkailin samalla hänen hengitystään. Minusta vaikutti, että hän ei antanut ilman täysin virrata keuhkojensa yläosiin, ja ylimmät kylkiluut liikkuivat hyvin vähän. Minulla oli tunne, että hän oli littanampi kuin hänen tarvitsisi olla, ikään kuin häntä painettaisiin kasaan sekä edestä että takaa. Vahvistaakseni tätä littanaa tuntemusta rullasin hänen hartiaansa ja painoin etupuolen kylkiluita ja kiersin hänen käsivarttaan sisäänpäin.

Hänen rintansa yläosa ei pyöristynyt eikä ojentunut luontevasti. On tavallista, että stressaava ja vaikea elämäntilanne heijastuu hengittämiseen ja näin myös rintakehään. Vaikutelmani kuitenkin oli, että Heatherin kohdalla asioilla,

joita lähestyimme, erityisesti yläselän alueella, oli pitkä historia ja että nämä taipumukset ja rajoitteet olivat olleet hänellä pitkään. Oppitunnin lopussa keskustelumme vahvisti tämän, mutta tässä vaiheessa pidin nämä mietteet itselläni. Yhdistäen hartian liikkeen rintalastan ja kylkiluiden liikkeeseen kiersin käsivartta edelleen sisäkiertoon. Hartian liikkeellä sain hänet rullaamaan eteenpäin ja tavallaan pyöristymään sisäänpäin olkapäänsä päälle. Painoin eteen- ja alaspäin ja toistin samaa liikettä eri suuntiin saadakseni rintakehän reagoimaan muuttuviin voimansuuntiin. Seurasin koko ajan hänen hengitystään. Jos hän epäröi hengittää, pidin taukoa; joskus epäröinti merkitsi mahdollisuutta avautua ja jatkaa pidemmälle, toisinaan vaihdoin liikkeen kulkusuuntaa tai vain odotin.

Jätin hänen käsivartensa hänen eteensä olkapää eteen kaartuneena ja sujautin kämmeneni hänen rintalastalleen. Aloin painaa häntä sekä edestä että takaa. Painoin takaa selkärangan eri kohtiin ja vastasin rintalastalla olevalla kämmenelläni. Käteni olivat suorassa kontaktissa hänen luustoonsa, ja jäljitin liikettä hänen luidensa avulla. Kämmeneni ja Heather kävivät pitkää ja yksityiskohtaista keskustelua hänen hengityksensä välityksellä; välillä pidin hänen rintaansa tietyssä asennossa ehdottaakseni hänelle hengittämistä rintalasta epätavallisen voimakkaasti painettuna tai oudossa kulmassa tai välillä keskeyttääkseni hänen vakiintuneen hengitysrytminsä. Koko tämän ei-verbaalin vuoropuhelun ajan Heatherin liike pehmeni yhä enemmän niihin suuntiin, jotka aloittaessamme olivat olleet mahdottomia. Kohtasin kuitenkin nopeasti vastustusta aina ehdottaessani, että hänen rintalastansa kohoaisi eteenpäin ja yläselkänsä ojentuisi jonkin verran.

Tunsin tässä vaiheessa, että en näiden liikkeiden avulla enää päässyt pitemmälle. Nyt en ollut aivan varma, kuinka edetä. Tunsin törmääväni johonkin vastustukseen enkä halunnut pakottaa. Siirryin hänen lantionsa viereen. Aloitin tunnustelemalla hänen lantionsa liikettä eteen- ja taaksepäin. Tämä liikutti edelleen hänen hartioitaan eteen ja taakse juuri niin kuin olin tehnyt pitäessäni kämmeniäni hänen rintakehällään. Halusin nähdä, kuinka selkeästi lantion liike siirtyisi selkärangan kautta hänen yläselkäänsä. Sekä eteen- että taaksepäin Heatherin lantion liike oli pehmeää. Hän jäsensi liikkeen selkeästi, vaikka toistaessani liikettä se kyllä pehmeni edelleen. Kosketin hänen alaselkäänsä. Hänen alaselkänsä lihakset selkärangan molemmin puolin olivat hyvin aktiiviset, ja niissä oli voimakas tonus. Tämä vaikutti olevan osa hänen tapaansa liikkua. Tietyissä liikkeissä hänen tarvitsi työskennellä erityisen voimakkaasti alaselällä, kuten esimerkiksi ylöspäin katsoessa, ja alaselän liikkeellä hän kykeni kompensoimaan yläselästä puuttuvaa liikettä. Työstin jonkin aikaa lihaksia

rangan sivuilla liu'uttamalla kudosta luuta vasten ja toisinaan lähentämällä lihaksen kahta päätä toisiaan kohden. Kun tunsin lihasjännityksen vähenevän, aloin työntää pitkin selkärankaa suunnaten voimaa kohden eri kylkiluita ja yläselän eri osia. Kokeilin, mikä oli mahdollista, ja herättelin yhteyksiä.

Nyt tunsin, että Heather oli kinesteettisesti fokusoitunut syvälle sisäänpäin. Kyyneleet eivät olleet enää niin pinnalla, vaikka tunsin, että hän oli täysin ja syvälle antautunut tunnin fyysiseen tunteeseen. Halusin voimakkaasti suojella Heatheria, ja ilman tätä emotionaalisuutta, joka hänellä sisältyi näihin liikkeisiin, tämä oppitunti ei olisi menestyksekäs. Jokainen tekemäni liike ilmensi jollain tavoin suojelunhaluani, ikään kuin kietoisin hänet oppitunnin sisään. Otin osaa hänen käynnissä olevaan eroprosessiinsa ja hänen tuoreeseen äitiyteensä ja samanaikaisesti tunnistin hänen runsaat nuoren naisen voimavaransa. Sekä sanallisen että ei-sanallisen dialogimme perusteella oli selvää, että hän ei halunnut kerjätä sympatiaa, ennemminkin tunsin hänen toivovan empatiaa tai arvostusta, joka pohjaisi näkemykseen hänestä neuvokkaana ja kypsyvänä naisena.

Nyt siirryin Heatherin etupuolelle ja aluksi kannattelin hänen kättään. Annoin hänen kätensä painon levätä kädelläni, jotta hän antaisi painonsa mahdollisimman täydesti kannateltavakseni. Ensin hän kannatteli itse painoaan jonkin verran, mutta pian kun hän vähitellen asettui tukeeni, aistin hänen kätensä lihastonuksen pehmenevän. Tässä tilanteessa löytäessämme yhteisen liikkeen aloin pehmeästi liu'uttaa ensin hänen lapaluutaan ja sitten myös koko hänen vartaloaan eteenpäin. Fokusoin jälleen tietoisesti hänen hengitykseensä. Mitkä liikkeet auttaisivat hänen rintakehäänsä laajenemaan ja tilavoitumaan, erityisesti rintakehän yläosan alueella? Liikutin hänen kättään eteenpäin eri kulmissa. Heti kun tunsin, että hän ei enää kyennyt vaivattomasti kiertymään pidemmälle, työnsin hänen kättään takaisinpäin hartiaa kohden ja rullasin häntä taaksepäin. Kun sitten taas vaihdoin liikkeen suunnan ulospäin, hänen oikea olkapäänsä liikkui eteenpäin niin pitkälle, että käsi ulottui pöydän reunan yli. Aluksi hän ei kyennyt kiertymään kovinkaan paljoa, mutta tällä tavoin jatkaessamme hänen kykynsä kiertyä kehittyi vähitellen ja dramaattisesti. Nyt kannattelin suurinta osaa hänen kätensä painosta, kun samaan aikaan varioin lantion, rintakehän ja käden suhteita pehmentääkseni kiertymistä yhä edelleen.

Lukija voi nyt kuvitella tilanteen: Heather makaa vasemmalla kyljellään, hänen oikea kätensä roikkuu pöydän reunan yli ja kämmen osoittaa kohden lattiaa. Työpöydällä hänen jalkansa ovat pysyneet aloillaan, mutta hänen keskivartalonsa on kiertynyt vasemmalle ja hän on kääntynyt kohden vatsalla makuuta. Koko ajan olemme olleet tietoisia hänen hengittämisestään; välillä se

on ollut etualalla, välillä taka-alalla. Tunsin, että tässä ei ollut vielä kaikki, että hengittäessä hänen kylkiluidensa liike oli edelleen rajoittunutta siellä, missä hän oli ilmaissut ajoittain tuntevansa tukehtumisen tunnetta. Tällaisen oppitunnin aikana, kun tiettyjen kehon alueiden liike vapautuu ja integroituu, toiset kohdat nousevat selkeämmin esille. Heatherin kohdalla kyse oli hänen yläselästään seitsemännen niskanikaman alueella. Mielestäni yhdessä tekemämme liikkeet edelleen jotenkin pysähtyivät tässä kohdin, erityisesti kaikki sellaiset liikkeet, jotka edellyttivät yläselän ojentautumista. Kun olin ehkä noin kymmenen minuuttia kannatellut ja liikuttanut Heatherin kättä, päästin käden roikkumaan oman painonsa varaan ja sitten asetin vaahtomuovisen tuen hänen kätensä alle niin, että vaikka hän pysyi kiertyneenä, käsi ei vetänyt häntä pitemmälle kiertoon. Kun kysyin, hän vastasi, että hänen oli mukava olla näin.

Siirryin istumaan hänen päälakensa yläpuolelle ja pitelin käsissäni hänen päätään. Lempeästi liikutin hänen päätään ikään kuin hän katsoisi päänsä yläpuolelle (ei ylös kohden kattoa vaan ylöspäin päälaesta). Pidensin varovaisesti hänen niskaansa ja niskan avulla hänen yläselkäänsä. Hänen selkänsä liikkui hänelle varsin epätavanomaisella tavalla, mikä johtui keskivartalon voimakkaasta kierrosta tässä varsin äärimmäisessä asennossa.

On usein hyödyllistä työskennellä jostain hyvin epätavanomaisesta asennosta käsin. Mielestäni tämä päti erityisesti Heatheriin, jolla oli paljon kokemusta liikkumisesta, mutta kuitenkin hänen rintansa ja ylimpien kylkiluidensa liikkuvuus oli rajoittunutta. Heather osasi liikkua kaikenlaisin tavallisin tavoin ja samalla ylläpitää rajoitteita rintansa alueella; hän oli joustava ja kykeni tekemään monia asioita, joihin muut eivät kyenneet, ilman, että hänen tarvitsi mennä mukavuusalueensa ulkopuolelle. Kun asetin hänet äärimmäisen epätavalliseen asentoon, haastoin häntä siirtymään tuntemattomalle alueelle. Pitäen hänen päätään käsissäni ehdotin edelleen pitenemistä selän läpi kohden sen eri osia. Minulla oli kämmenet molemmin puolin hänen kasvojaan, ja kun ehdotin pidentymistä, käänsin hänen päätään kohden lattiaa. Pohjimmiltaan hänen oli edelleen vaikeaa tukea liikettä antamalla koko selkänsä osallistua. Liikutin joka kerta hänen päätään hieman eri kulmassa, ikään kuin hän katsoisi jotain hieman enemmän oikealla tai vasemmalla, hartian yli tai ali. En koskaan pakottanut häntä tekemään mitään, mihin hän ei kyennyt. Sen sijaan annoin tästä liiketeemasta syntyville monenlaisille aistimuksille aikaa kasvaa tunteeksi uusista mahdollisuuksista. Tähän saakka oppitunnin aikana olin kolkuttanut tätä ovea tuloksettomasti, mutta nyt löysin vastakaikua. Vähitellen hänen koko selkärankansa alkoi osallistua liikkeeseen ja hänen selkänsä pystyi pidentymään niin,

että liike kulki rangan läpi. Kun vedin hänen päänsä avulla hänen rankaansa, kykenin tuntemaan selkeästi hänen lantionsa ja liikuttamaan sitä, mikä ei ollut alussa ollut mahdollista.

Aktivoidakseni toisesta suunnasta edelleen näitä uusia yhteyksiä siirryin hänen lantionsa luokse. Asetin kämmeneni hänen suoliluunsa reunalle ja vedin pehmeästi. Olin juuri liikuttanut hänen lantiotaan hänen päänsä avulla ja nyt halusin vahvistaa kokemusta pään ja lantion yhteyksistä suoraan lantiosta käsin. Tässä asennossa hänen selkärankansa oli voimakkaassa kierrossa; niinpä kulkeakseen rangan läpi liike vaati koko hänen selkärankansa ja rintakehänsä osallistumista. Hetken kuluttua kykenin liikuttamaan hänen päätään käyttäen hyvin vähää voimaa. Kun vedin, hänen rintalastansa liikkui alaspäin kohden jalkoja ja poispäin päästä, ja veto lantiosta sai hänen päänsä ja niskarankansa liikkumaan samalla tavoin kuin ehdottaessani ylöspäin katsomista, kun olin pitänyt hänen päätään käsissäni. Kuitenkin synergeettisesti olisi tehokkaampaa liikuttaa rintalastaa ylöspäin, kun katsoo ylös.[1]

Tämä on luonnollinen ja toimiva liikemalli. Ensimmäinen liike aktivoi tietyt suhteet, ja jos haluamme, että syntyneet yhteydet ovat arjen toiminnassa käyttökelpoisia ja ymmärrettäviä, ne on hyvä kokea tavalla, jolla ihminen tosiasiallisesti käyttää niitä arkielämässään. Niinpä seuraava askel oli kohottaa jonkin verran Heatherin rintalastaa ja kallistaa hänen päätään taaksepäin työntämällä lantiosta käsin, ikään kuin hän katsoisi ylös. Tämän liikkeen aikaansaaminen vaatii jonkin verran taitoa, ja Heatherin kanssa minun oli kokeiltava asettaa kämmeneni useaan eri kohtaan ja kulmaan ennen kuin kykenin löytämään reitin, jolla sain koko hänen selkänsä liikkeeseen ja selän yhdistymään selkeästi päähän. Kun onnistuin, hänen leukansa liikkui poispäin rinnasta ikään kuin hän katsoisi ylöspäin, mutta nyt myös rintalasta kohosi pään mukana ylöspäin. Tämän liikkeen avulla käynnistyi koko toiminnallinen liikemalli.

Palasin Heatherin pään luokse, nostin taas kevyesti hänen päätään ja vedin pehmeästi, ikään kuin hän katsoisi ylöspäin. Liike oli paljon kokonaisvaltaisempi

1 Lukijan on luultavasti helpompi seurata kuvausta, jos hän konkreettisesti tekee muutamia näitä liikkeitä. Istu ja yksinkertaisesti katso pääsi yläpuolelle kattoa kohden. Havainnoi, kuinka rintalastasi osallistuu liikkeeseen. Useimmat ihmiset havaitsevat, että rintalasta liukuu ylöspäin siihen suuntaan, mihin he katsovat. Nyt katso ylös ja ajattele haluavasi katsoa hieman enemmän toisen hartian yli, ylöspäin. Voitko saada lantion osallistumaan liikkeeseen? Mitä se tekee? Useimmat huomaavat, että heidän lantionsa vastakkainen puoli osallistuu ja liikkuu myös hieman ylöspäin päätä kohden. Puhuessani toimintamallista tarkoitan tällaista koko kehon toimintaa. Nämä liikkumisen suhteet ovat biomekaanisesta näkökulmasta toimivia, ja ne ovat rakentuneet ihmisen lajikehityksen myötä. Tietenkin on olemassa poikkeuksia, jotka johtuvat yksilön omasta erityisestä liikkumisen historiasta.

nyt, kun lantio selkeästi osallistui toimintaan, ja tunsin, kuinka hänen rintansa liikkui paljon enemmän hänen hengityksensä mukana kuin aiemmin. Nyt rekonstruoidessani tuntia on vaikeaa toisintaa niitä hetkiä, jolloin Heather ja minä puhuimme toisillemme. Sanat, joita vaihdoimme, muodostivat harvoin kokonaisia lauseita ja koostuivat lausahduksista: Oi, tuntuu erilaiselta. Tunnetko tämän? Hmm. Kysyin, tunnistaako hän eroa aiempaan, kun pidensin nyt viimeistä kertaa Heatherin pään avulla kohden selkää. Kyllä, hän vahvisti kokemuksensa. Kun käänsin ja pidensin häntä hänen päänsä ja niskansa avulla, pyysin häntä nimenomaan muutaman kerran katsomaan ylöspäin. Tämä mahdollisti liikkeen integroitumisen vielä selvemmin osaksi kokonaista liikemallia.

Olin tyytyväinen työskentelyyn. Tunsin, että perustavanlaatuinen muutos oli tapahtunut. Heather hengitti syvään ja hitaasti, ja hän oli ilmeisen voimakkaasti keskittynyt sisäiseen kokemukseensa. Aloin hitaasti kiertää häntä tästä asennosta takaisinpäin ja rullata häntä kohden selinmakuuta. Hän kääntyi itse selinmakuulle ja päätyi loikomaan jäsenet levälleen. Tunti oli jo lopuillaan, ja tunsin, että tämä melkein riittäisi, mutta minua askarrutti, voinko lopettaa tunnin tähän, vaikka olimme kääntyneet ainoastaan yhteen suuntaan. Palasin joihinkin alkutunnin yksinkertaisiin liikkeisiin tarkistaakseni kahden kehonpuolen välistä tasapainoa. Monesti työskentelemme Feldenkrais-tunnilla ainoastaan toisella puolella kehoa tai yhteen suuntaan, kuten olin tehnyt nyt Heatherin kanssa. Kun kyseessä on oppiminen ja kokemus, niin se, että oppilas tuntee muutoksen yhdellä puolella itsessään, riittää usein siihen, että tunnin vaikutus leviää koko ihmiseen.[2]

Kohotin jälleen kumpaakin olkapäätä eteenpäin. Tunnin alussa hänen vasen olkapäänsä oli liikkunut hieman vastahakoisesti eteenpäin (ja tämä oli sopusoinnussa sen kanssa, että hänen oli helpompi kääntyä vasemmalle). Nyt molemmat hartiat rullasivat eteenpäin ja yhteydet rintakehään ja ristiin alas lantioon olivat paljon selkeämmät. Rullasin hänen päätään, ja liike oli merkittävästi kevyempi ja laajempi, eikä pään kääntymisessäkään ollut suurta eroa kahden puolen välillä.

2 Tämän artikkelin tarkoituksena ei ole yksipuolisen oppitunnin tai strategian valottaminen koko moniulotteisuudessaan. Riittää maininta, että oppitunnin päämääränä on luoda tilanne, jossa ihminen kykenee oppimaan jotain uutta itsestään tai saamaan uuden ja laajentuneen kokemuksen itsestään. Oppitunti, jossa käytettäisiin ainoastaan osaa kokonaisesta toimintamallista, rakennettaisiin kohden tätä päämäärää.

Koin, että ei ollut tarvetta toistaa tehtyjä liikkeitä toiseen suuntaan. Heather ymmärsi ja tulkitsi tunnin omalla tavallaan.[3]

Hänen hengityksensä oli syvää, ja erityisesti sisäänhengitys oli paljon pidempi. Sisäänhengityksessä hänen solisluunsa nyt liikkuivat: tämä alue oli aiemmin ollut lähes liikkumaton. Asetin sormenpääni hänen solisluilleen suunnatakseni hänen huomiotaan niihin. Kykenin tuntemaan hänen kylkiluidensa laajenemisen, ei ainoastaan ylöspäin vaan myös taakse ja sivuille. Selvästi hänen hengittämisensä oli laajempaa.

Pyysin häntä aistimaan liikkeen sormieni alla ja kuvittelemaan hengittämisen yltävän ylimpiin kylkiluihin. Tämä tuntui olevan hänelle selkeää. En kuitenkaan halunnut, että hän kokisi hengityksen laajenevan ainoastaan ylöspäin, niinpä pyysin häntä kokeilemaan muutamaa erilaista hengittämisen tapaa. Pyysin häntä pysäyttämään hengityksen liikkeen vatsan alueella niin, että ainoastaan hänen rintakehänsä liikkuisi, mikä avitti rintakehän laajenemista yhä enemmän kaikkiin eri suuntiin. Sitten pyysin häntä pitämään rintakehän aloillaan ja keskittämään hengitysliikkeen ainoastaan vatsan seudulle. Olen työskennellyt ihmisten kanssa, joiden rintakehä liikkuu tuskin ollenkaan heidän hengittäessään. Heather ei kuulunut tähän joukkoon, joten tämä tapa hengittää oli hänelle todella äärimmäinen vaihtoehto. Mutta olin utelias näkemään, palaisiko hän luonnostaan hengittämään enemmän rintakehänsä yläosalla rajoitettuaan hetken rintakehän liikettä. Oletin, että näin kävisi. Kun pyysin häntä ”päästämään irti” ja hengittämään niin kuin hänestä tuntuisi hyvältä, ilma tulvi täydesti ja ilmeisen vaivattomasti häneen. Hengittäminen ei vaikuttanut työläältä, ja tuntui, että tämä uusi laajempi hengittämisen tapa oli hänelle helppoa.

Tunnin tämä osuus oli nyt valmis. Sanoin Heatherille, että hän lepäisi ja makoilisi niin pitkään kuin hänen tarvitsisi ja nousisi ylös sitten kun hän oli siihen valmis. Kun Heather nousi istumaan ja orientoitui uudelleen hetken aikaa, hän alkoi itkeä ja nojasi minuun nyyhkyttäen. Hän vajosi minua vasten, ja antoi kehoni tukea häntä. Edelleen minusta tuntui, että hän oli ihminen, joka oli hyvin sinut tunteidensa kanssa. En tuntenut tarvetta puuttua tai puhua, mutta tunsin jälleen hyvin voimakasta halua suojella häntä ja halusin ympäröi-

3 En tarkoita tällä, että Heather välttämättä tiedosti kahden kehonpuolensa välisen sen hetkisen tasapainon. Feldenkrais-yhteisössä viittaisimme ”Heatherin hermoston” olevan se osa häntä, joka integroisi oppitunnin ja tasapainottaisi kahden kehonpuolen oppimista. Tämä kielellinen muotoilu ei täysin tyydytä minua, mutta aivan varmasti hermosto on osallisena. Kyse on jostain tiedostamattomasta ja fyysisestä, joka on osa ihmisen liikkeellistä minäkuvaa. Sitä ei voi ennustaa, kuinka ihminen oppitunnilla fyysisesti reagoi tiettyyn työskentelyn strategiaan tai kokemukseen. Joku toinen, samalla hetkellä, samoin rakentuneen oppitunnin jälkeen, olisi voinut liikkua hyvin epäsymmetrisesti.

dä hänet fyysisellä ja emotionaalisella läsnäolollani. Vaikka olin itse tunteella mukana tilanteessa, tarkkailin myös hänen hengitystään ja hänen vartalonsa pehmeyttä. Kykenisikö hän edelleen hyväksymään rintakehänsä kasvaneen toimintakapasiteetin? Supistaisiko hän itseään jollain tavoin ja perääntyisi näistä tunteista? Hänen nojatessaan minua vasten tunsin oloni mukavaksi, ja hetki tuntui ajattomalta. Minusta oli oikein, että hän itki. Oppitunnin emotionaalinen puoli oli nyt etualalla, ja halusin antaa Heatherille tilaa orientoitua uudelleen hänelle sopivalla tavalla.

Vähän ajan kuluttua hän kohottautui hiljaa istumaan, ja hetkeä myöhemmin hän lähti kävelemään, ikään kuin tunnustellakseen itseään tavanomaisessa liikkeessä. Hän käytti aikaa kävelyyn ja liikkumiseen omissa oloissaan ympäri huonetta. Kun hän palasi luokseni, aloimme puhua oppitunnista. Hän kertoi minulle, että jäljitti nämä tuntemukset rinnan alueen rajoitteista aikaan, jolloin hänen vanhempansa erosivat. Nämä uudet tuntemukset ja niiden yhteys hänen henkilöhistoriaansa herättivät hänen uteliaisuutensa. Melkein kuin jälkiajatuksena pyysin häntä tarkistamaan, kuinka hän kääntyy ja katsoo ylös, mikä oli ollut lähtökohtamme. Kyllä, hän oli jo kokeillut ja kääntyi paljon symmetrisemmin molempiin suuntiin, pehmeämmin sekä vasemmalle että oikealle. Myös ylöspäin katsominen oli vaivattomampaa. Heather vaikutti erilaiselta. Oli tapahtunut muutos siinä, kuinka hän kantoi itseään, ja hän vaikutti jopa pidemmältä!

Tähän oppituntiin liittyi muutama seikka, joihin olin ohjaajana erityisen tyytyväinen. Kun olin hylännyt idean erityisesti työskennellä hänen alun perin ehdottamiensa liikesuuntien parissa, unohdin ne totaalisesti. Tämä voi vaikuttaa oudolta, mutta kun kerran uppoudun tuntiin, kuten Heatherin kanssa, ja kun yhdessä seuraamme jotain lähes pakottavaa juonnetta, alkuperäinen pyyntö voi hävitä mielestäni. Esteettisesti erityisen tyydyttävää on se, kuinka itse tunti palaa pyyntöihin: molemmat hänen alussa esittämänsä kysymykset tulivat käsitellyiksi, vaikka ohjaajana ”unohdin” pyynnöt ja seurasin pakottavaa toiminnallista teemaa, hänen hengitystään.

Toinen esteettisesti tyydyttävä elementti oppitunnin rakentumisessa on se tosiasia, että kääntyminen yhä enemmän ja täydemmin vasemmalle, suuntaan, johon hänen oli jo ollut helpompi kääntyä, edesauttoi oikealle kääntymistä. Voin tapahtuneeseen vedoten sanoa oppitunnin rakentuneen tällä periaatteella. Se käy täysin yksiin Feldenkrais-menetelmän perusperiaatteen kanssa, joka on tukea ihmisen toimintamallia. Tosiasiassa päädyin tähän strategiaan kysymällä toistuvasti, kuinka hän voisi hengittää täydemmin ja helpommin. Vastaus johdatti meidät johdonmukaisesti kääntymään siihen suuntaan, mihin hänen oli

helpompi kääntyä, ja edelleen yhä pidemmälle ja pidemmälle tähän suuntaan. Tunnin tietyssä vaiheessa kysymys kääntyi siihen, kuinka koko selkä voisi olla osallisena, ja erityisesti, kuinka hänen yläselkänsä voisi osallistua ojennusta muistuttavaan liikkeeseen. Näitä kahta kysymystä ei oikeasti voi erottaa toisistaan, eivätkä ne todennu tarkasti sanallisessa ilmaisussa. Tällaisen ei-verbaalin jaetun kokemuksen kääntäminen kirjoitetulle kielelle sisältää aina tulkintaa. Runojen ja unien kieli sopisi luultavasti paremmin tähän tehtävään!

Seuraavana päivänä Heather kertoi minulle unen, jonka hän oli nähnyt oppitunnin jälkeisenä yönä. Unessa hän oli selkärankansa sisällä yhden opiskelutoverinsa ja (tulevan ex-) partnerinsa kanssa. Täällä rankansa sisällä hän tunsi olonsa turvalliseksi heidän seurassaan. Ja hän aisti, että oli mahdollista kommunikoida uudella tavalla. Hän sanoi tunteneensa jonkinlaista turvaa, jota hän kaipasi valveilla ollessaan. Hänen selkärankansa kohosi selkeänä.

Heatherin oppitunnilla käynnistynyt prosessi jatkui. Kaksi päivää myöhemmin hän jälleen kertoi oivaltaneensa jotain uutta. Hän mainitsi, että hänen isänsä jätti hänet, kun hän oli hyvin pieni, ja hänen omassa mielikuvassaan isä käveli ulos hänen elämästään vasemmalle. Näin pysymällä hieman vasemmalle kääntyneenä hän oli aina valmiina tapaamaan isän, kun tämä palaisi!

Seuraavassa Heather kirjoittaa omin sanoin oppitunnin kokemuksistaan.

”Ennen kuin aloitimme oppitunnin, juttelimme hieman Elizabethin kanssa, erityisesti uudesta vaikeasta elämäntilanteestani. Kehoni tuntemuksista kerroin hänelle, että olin enemmän orientoitunut vasemman kuin oikean suuntaan ja että toivoin lisää tilaa ylävartalooni, erityisesti rinnan alueelle. Hyvin pian tunnin alussa me molemmat tunsimme, että minulla oli vaikeuksia hengittämisessä rinnan alueella. Hän käänsi minut kyljelleni, ja kun muistelen, työskentely oli kuin yhteistä tanssia tästä hetkestä eteenpäin. Elizabeth liikutti koko kehoani, ja myös hänen koko kehonsa liikkui, ikään kuin olisimme olleet yksi keho. Lopuksi kun nousin istumaan, mieleeni nousivat kokemukset menneisyydestä. Toivoin, että minua pideltäisiin myös seisoessa, ja Elizabeth oli läsnä. Sitten kykenin kävelemään vapaasti ja tunsin oloni vakaaksi. Myös hengittämiseen liittyvä kipu oli hävinnyt. Seuraavana yönä näin unen, että olin selkärankani sisällä rintalastan kohdalla kahden ystäväni kanssa. Tämä tunneli oli iso ja pyöreä. Tunnistin myös, miksi olin orientoitunut vasemmalle. Alitajuisesti odotin jonkun palaamista. Olin hyvin kiitollinen Elizabethille, että hän auttoi minua tuntemaan itseäni enemmän.”

Suomennos Raisa Vennamo

Raisa Vennamo (s. 1954) on tanssitaiteilija ja Feldenkrais-ohjaaja. Raisa hyväksyttiin Suomen Tanssitaiteilijain liiton ammattilaisjäseneksi vuonna 1975. Hän on toiminut tanssin kentällä monipuolisesti koreografina, opettajana ja tanssijana. Vuonna 1994 hän osallistui Teatterikorkeakoulun järjestämälle Scott Clarkin Feldenkrais-kurssille, hakeutui kurssista innostuneena alan ammatillisiin opintoihin ja valmistui Feldenkrais-ohjaajaksi Strasbourgin kansainvälisestä Feldenkrais-opettajakoulutuksesta vuonna 2000. Tästä lähtien Raisalla on ollut yksityinen Feldenkrais-praktiikka Helsingissä, ja hän ohjaa menetelmää eri oppilaitoksissa ja kursseilla ympäri Suomea.

Kohtaamisia

RAISA VENNAMO

Lukuisat kohtaamiset oppilaideni kanssa ohjatessani Feldenkrais-menetelmää viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana ovat innostaneet minua kirjoittamaan tämän artikkelin ja antaneet impulssin tälle kirjoituskokoelmalle. Käsittelen kirjoituksessani erilaisia opetustilanteita, työni välineitä ja lähtökohtia sekä omaa kasvuani Feldenkrais-ohjaajana.

Artikkeliin olen poiminut oppilailtani vuosien varrella saamiani palautteita sanoittamaan Feldenkrais-työskentelyn ulottuvuuksia ihmisen kokiessa itseään. Olen todistanut, että läsnä olevan ja tiedostetun liikkeen merkitykset ja vaikutukset levittäytyvät laajalle ihmiseen, toiminnan, ajattelun, tuntemisen, aistimisen ja havaitsemisen alueille. Ne heijastuvat ihmisen koko minäkuvaan, hänen hyvinvointiinsa, ilmaisuunsa, valppauteensa ja valmiuteensa olla oma itsensä ja reagoida ympäristöönsä.

Ohjausta erilaisissa yhteyksissä

Olen vuosien varrella ohjannut Feldenkrais-menetelmää monessa eri yhteydessä. Oman praktiikkani puitteissa olen ohjannut Feldenkraisia viikoittaisina ryhmätunteina ja yksityistuntien sarjoina, eri oppilaitoksissa pakollisina ja vapaavalintaisina kursseina, pääasiassa osana tanssin koulutusohjelmia, työpaikkaliikuntana ja eri puolella Suomea aikuiskoulutuksen alalla kaikille avoimina kursseina ja viikonlopputyöpajoina.

Työ omassa praktiikassani Helsingissä

Siirtyessäni Feldenkrais-ohjaajaksi 90-luvun lopulla oli mahtavaa astua ulos omasta tanssikuplastani ja saada tilaisuus työskennellä monissa erilaisissa ammateissa toimivien ihmisten kanssa. Eri-ikäisiä ja eri elämän alueilla toimivia ihmisiä tulla tupsahteli avoimille tunneilleni.

Minulla on joukko rakkaita asiakkaita, jotka ovat käyneet viikoittaisella ryhmätunnilla jo vuosia, jotkut jo pian parikymmentä vuotta. Käytäntöni viikkotunneilla on, että tuntiaika käytetään liikkeelliseen työskentelyyn: en varaa tunnista aikaa keskustelulle ja sanallistamiselle. Useimmiten osallistujat eivät tunnin ulkopuolellakaan sen enempää sanoita kokemuksiaan, saattavat tunnin jälkeen kommentoida lyhyesti, että oli hyvä tunti, on parempi olo, kivut vähenivät, tai olipa hankalaa, en yhtään jaksanut keskittyä, inhottavia liikkeitä tänään. Joskus sitten tulee palautetta kirjoitettunakin.

”Olen muuttanut muualle ja rakentelen taloa tänne. Voin sanoa, että olet pelastanut selkäni näillä opeilla, on tullut liikkuvuutta alaselkään ja issiasvaivat ovat tipotiessään.”

”Ikävakseni sairauteni on uusinut. Kiitos Raisa, kun olet nämä vuodet tuonut elämääni niin suurenmoisen iloisen asian, ja auttanut löytämään kehotuntemukseni. Senpä ansiosta osasin vaatia tutkimuksiakin, eivät uskoneet, että olisi jotain vakavaa, mutta tunnen sisälläni ne alueet...”

”Tuo ruumiiseen latautunut muistaminen, ei minään ajatuksena vaan ihan, niinkuin yhtäkkiä vain on läsnä, oli mulle uusi, hieno ja rankkakin kokemus viime tunnilta. Meni useampi päivä sitä syväkäsitellessä... Mun vanha rakastettuni se vain tulla tupsahti siihen, sen rinnanavausliikkeen kautta, joka oli samanlaista kuin venyminen ja avautuminen rakasteltaessa... Kokemuksella ei ollut aikaa ennen-jälkeen, niinkuin muistilla tavallaan on, tässä oli vain läsnäolo...”

(Sähköpostilla saamani palautteet 2008)

Ihmiset tuntuvat tulevan tunneille niin monista eri syistä. Jotkut hiomaan taitojaan, toiset hoitamaan itseään, jotkut rentoutumaan tai ottamaan etäisyyttä. Olen vuosia pitänyt Tanssipajalla (nykyisin Tp Miilu) Helsingissä kolmen tunnin mittaista teematyöpajaa, joka on ilmeisen intensiivinen ja tehokas työmuoto ja kirvoittaa paljon palautetta.

”Tänään 3h Feldenkrais-harjoitusta. Ilman mitään esoteerista, mantraa, uskontoa tai jumalaa, meditatiivinen tila, jonka intensiivinen asentoon ja liikkeeseen keskittyminen

saa aikaan ja joka on jatkunut koko illan. Ovatko aivoni nyt uudelleen ohjelmoidut, sen näkee buuttaamisen ja uudelleenkäynnistymisen jälkeen :)"

"Oikea jalka osasi, vasenta piti komentaa aivoilla: enemmän aivotyötä kuin 20 vuodessa työmaailmassa. Ihan kuten piirtämisen tai laulamisen ongelmat - päässäni on automaattinen malli, miten jokin toimii (esim. piirustus ihmisestä, talosta, kasvista, ihan samanlainen mitta- ja perspektiivivirheineen 6-vuotiaasta asti!). Kun yrittää jotain muuta kuin 'mallin mukaan', aivot joutuvat työhön ja toisaalta vastustavat moisia 'kokeiluja'. Voimme vapautua pakkomielteistä joita olemme täynnä!"

"Tunsin tunnilla hyvin voimakkaasti olevani vauva. Ensimmäisen osan jälkeen päätäni särki kovasti, mutta kipu haihtui teetauolla. Olin lapsena huono liikkumaan, ja kävelemään opin kunnolla vasta kolmi-nelivuotiaana. Regressio on kyllä jännä juttu."

"Ympyrän piirto ilmaan osoittautui erinomaisen vaikeaksi. Käsiharjoitteen jälkeen avaimia ja kyniä on putoillut käsistä ja kahvi kaatunut housuille, näppäilyjä hutiin. Harjoitus menikin niin hyvin, että arvasin, että tämä ei mene ilman ongelmia."

"Harjoitukset olivat silmät kiinni paljon vaikeampia kuin silmät auki, mutta hyödyllisempiä. Ennen pelkäsin ihmisten näkevän sisääni. Nyt pelkään sinisten silmieni katseen olevan liian kova, että itse hyökkään toisen sisäiseen maailmaan. Tässä oli toinen puoli miksi kurssi oli hyvä."

"Feltsu on kyllä ihmeellistä! Jalka on tuntevampi ja kenkä tutumpi! Kenkä on ollut ennen vain jotakin, johon jalkani työnnän. Se ja jalka on ollut paketti, joka joko tuntuu tai ei tunnu hyvältä. Siinä kaikki. Viime viikon varvaslauantain jälkeen jalkapohja tunnustelee alustaansa, ja kenkien sisätila on tullut tutuksi! Varpaat ja jalkaterät lähettävät yhtenään tietoa siitä miten ne ovat, missä ne ovat ja mitä niille kuuluu. Tulee aivoon havaintoa kengän leveydestä, korkeudesta, pienimmistäkin saumoista ja rypyistä ynnä muusta, mistä ei ennen ollut tietoa.... aivan erityisesti nautin siitä, että jalat elävät ja levittäytyvät, ja ovat kengässä omassa pienessä tilassaan jossa on omanlaisensa ilmasto ja tunnelma."

"Erinomaisen osuva kurssi. Kurssin alkupuolella tunne, että vasen puoli on kuin laiska silmä ja oikea kuin olisi sodasta tullut (kuin hakattu oli liian lievä ilmaisu!). Kurssin lopussa molemmat rauhanomaisemmassa olotilassa."

"Lopun harjoitus, oikean käden veto vasemmalla ylöspäin oli kamalan raskasta - oikea käsi kirjoittaa töissä sähköpostit, strategiat, rahoituspäätökset ja aamulla nyrkkeilysäkkiä hakatessa se lyö vasenta kovemmat iskut. Kaikki on sen varassa. No, edellisessä työpajassa tuntui, että koko oikea puoli kehosta on kuin hakattu. Nyt mielikuva oli, että oikean käden paikalla on ison norsun etujalka, sellaisen norsun, joka on metsätöissä Intiassa. Alun lässähdysharjoitus toi mielikuvia isoisäni tilalta

1970-luvun alusta, sanoinkin tästä 'Siellä oli rennompia tyyppejä' – sitten tajusin sanoneeni jotain, joka on totta. Kumma miten muistaa."

"Nyt 'epäsymmetriset' liikkeet eivät saaneet aivoja niin solmuun kuin aiemmat kurssit. Jotain tapahtuu! Ilman opettajia oppiminen olisi hiton paljon vaikeampaa! Nyt se on merkittävästi helpompaa."

(Sähköpostilla saamani palautteet 2009–2014)

Yksityistunti on aina henkilökohtainen kohtaaminen ja kahden ihmisen yhteinen matka. Toiminnallinen ajattelu ja toiminnon rakentaminen ja eheyttäminen muodostavat tunnin luurangon, koossa pitävän rakenteen. Uuden asiakkaan kanssa ensimmäisellä tapaamiskerralla aloitamme keskustelemalla ja tunnustelemme tilannetta puolin ja toisin. Ihmisellä on yleensä selkeä syy, miksi hän tulee yksityistunnille, esimerkiksi univaikeudet ja vaikeudet rauhoittua, erilaiset kiputilat, esimerkiksi polvikipu tai neuropaattiset kivut, väkivaltakokemukset, tapaturman jälkitilat tai taitoon liittyvät teemat, kuten esimerkiksi kommunikaatio hevosen kanssa ratsastaessa tai soittoasento ja liike soittaessa, dystonia, tarve kokea kosketusta, rakentumisen tarve, kehollinen työnohjaus. Teemat yleensä liittyvät joko oppimiseen tai hyvinvointiin, ja asiakkaan kysymys, olipa se mikä tahansa, käsitellään pääasiassa liikkeellisen työskentelyn ja aistimusten tunnistamisen avulla, mutta ajoittain keskustelu käynnistyy kehollisen kokemisen rinnalle.

"Ruusuiset Kiitokset Sinulle avartavista ajatuksista kehon kautta. Tunnen olleeni hyvissä käsissä. Se kummallinen pelontunne katosi ja ihan kuin näkisin paremmin ympärilleni. Havainnoin nyt vähän erilaisia asioita ja katson keväälle rauhallisesti."

"Olen oppinut uuden tavan tulla toimeen Parkinsonin taudin kanssa. Koen, että olen saanut todella paljon apua 'luomustimulaatiosta' eli Feldenkrais-menetelmästä. Olemme tunneilla yhdessä miettineet ja testanneet uusia tapoja liikkua, ajatella tai olla välillä ajattelematta. Koen että kosketus ja liike yhdessä stimuloivat aivoja ja olemme yhdessä kokeneet ahaa-elämyksiä, miten paljon apua/positiivista vaikutusta terapiasta on Parkinsonin taudin oireisiin ollut."

"Hoito vaikutti aluksi paljon. Olin isokokoinen ja täynnä energiaa kuin vasikka laitumella. Sitten liian kova fyysinen rasitus ilman palautumispäiviä ja stressi alkoivat syödä voimia. Aivoissa on vielä kolarin jäljiltä väärät aivoradat ja väsyneenä on vaikea pitää niitä auki. Itsetunto heikkenee."

"Luottamus on sana, joka tulee mieleen kun palaan yksityistunnin kokemuksiin mielessäni. Luottamus ja turvallisuus itsensä tutkimisessa toisen tukemana on lahja, joka jokaisen pitäisi kokea. Liike, hengitys, kosketus ja yhteys, niitä on vaikea sanoin

kuvailla, kehoon jäävät kokemukset voimauttavat, opettavat ja antavat tietoisuuden mahdollisuuksista, joita meissä on."

"Miten tänään voinkin roikkua kaulasta hoitopöydällä maaten ja miten toinen puoli kehoa venyy loputtomiin pituutta. Kuvat ja tuntemukset ovat joskus kuin Salvador Dalin maalaukset, toisinaan ne ovat valoja ja epämääräisiä väriläikkiä. Kosketus on yhteinen ja oma. Toisen liikuteltavana oleminen antaa aisteille paljon materiaalia."

(Sähköpostilla saamani palautteet 2008–2017)

Kesäkurssit Pohjois-Karjalassa

Minulle opettamisen tavoite ja myös haaste on tukea tunnilla opittua ja oivallettua siirtymään yhä tehokkaammin osaksi oppilaan arkea, jokapäiväiseen käyttöön. Yhdessä eletty, asuttu ja koettu Feldenkrais-retriittiviikko on osoittautunut tässä mielessä todella tehokkaaksi.

"Mikään ei ole elämässä niin tärkeää kuin ymmärtää kuka minä olen. Opin siitä täällä paljon. Kiitos Tokrajärven rauhalle."

"Pohjalaisen kokemusmatka Pohjois-Karjalaan, uskallus uuteen, sukellus flow'hun, tuntea rajojen rikkoutuvan."

"Unia, onnea, aaltoa, värettä, kipua. Kiitos lannoituksesta ja impulsseista, tuesta ja kannustuksesta vapaaseen liikkumiseen ja elämiseen."

(Tokrajärven-taloni vieraskirja 2008–2010)

Olen pitänyt Feldenkrais-kesäkurssia vuodesta 2000 Ilomantsin Tokrajärvellä syrjäisellä kyläkoulullani. Tokrajärven entinen kyläkoulu on ollut toinen kotini jo vuodesta 1984, kun tulin Pohjois-Karjalaan tanssin läänintaiteilijaksi. Talo on hirsirakennus, ja toinen luokka on tanssisalina, työtilana, jossa on puulattia ja isot ikkunat suoraan metsään. Tokrajärven kylä on hiljainen syrjäkylä, kauppaankin on matkaa 25 kilometriä ja ympärivuotisia asukkaita on vähän. Jo olosuhteiden pakosta kurssista tulee intensiivinen yhdessä kokemisen matka. Yleensä viisi päivää kestävä kurssi on kokonaisvaltainen retki, yhdessä tekeminen on olennainen osa kurssia. Ruoka tehdään yhdessä, ja Feldenkrais-työskentely nivoutuu suoraan kaikkeen toimintaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. On iso ero tulla oman elämän kiireiden keskeltä vaikkapa viikkotunnille ja jatkaa matkaa takaisin omiin ympyröihin kuin asua viikko yhdessä, jakaa kokemukset ja jatkaa tunnilta yhdessä seuraavaan hetkeen. Kurssiviikolla yhdessä eläminen ja yhteiset kokemukset kannattelevat jokaista osallistujaa ja tukevat oppi-

misprosessia. Olen kokenut, että tällaisessa retriitinomaisessa ympäristössä Feldenkrais-työskentelyn kokemukset kehontunnon alueilta siirtyvät esteettä ja välittömästi osaksi koko ihmisen elämää ja olemista. Eikä kurssilla kyse ole ainoastaan rentoutumisesta ja hyvinvoinnista vaan voimavarojen käyttöön saamisesta, dynaamisen voiman herättämisestä. Kesäkurssi on oppimisen näkökulmasta tehokas, on tapahtunut voimakkaita muutoksia ja ahaa-elämyksiä lyhyessä ajassa, syntynyt merkityksellisiä keskusteluja ja jakamista.

”Onko koskaan ollut entuudestaan tuntemattomien ihmisten joukossa näin tilavaa, näin luontevaa, näin mahdollista olla oma itsensä?”

”Olen löytänyt rintalastan, lonkan koukistajan sekä istuinluut. Eniten pidin pään sisäisestä rauhasta maatessani räsymatolla pehmeässä luonnonvalossa. Luitteni lisäksi löysin fantastisia ihmisiä ja uusia oivalluksia.”

(Tokrajärven-taloni vieraskirja 2012–2014)

Kurssi on sisältänyt Feldenkraisia ja vuoroin liikeimprovisaatiota ja liikeilmaisua, kansanlaulua, patikointia tai hiihtoa. Toinen toiminnan muoto kurssityöskentelynä Feldenkraisin rinnalla antaa tilaisuuden välittömästi kokeilla Feldenkrais-tunnilla opittua käytännössä. Näin opittu integroituu elämisen kokonaisuuteen. Kurssilaisina on usein ollut Feldenkrais-ensikertalaisia, myös lapsia, ja aina joukossa mukana on ollut koiria, kokoseltaan sekalainen sakki. Monivuotinen opettajakollega kurssilla minulla on ollut tanssitaiteilija Mirja Tukiainen, joka on ohjannut kursseilla liikeimprovisaatiota ja luontotanssia.

Joka kurssilla olemme työskennelleet sekä sisätiloissa että ulkona luonnossa. Olen luontoihminen, ja minua on kiinnostanut kehonkokemuksen ja luontokokemuksen rinnakkaisuus ja lomittaminen, yhteys itsestä ympäristöön ja ympäristöstä itseen. Ulkona ja sisällä työskentely tukevat toisiaan, Tokrajärvellä luonto ja maisema konkreettisesti ympäröivät osallistujat ja siirtyvät sisäisen tilan kokemukseen. Puun runko ja selkäranka, taivas, tuuli ja hengittäminen, oksat ja raajat, sammaleen pehmeys omassa askeltamisessa, veden virta ja liikkeen virta. Luonnossa liikkuminen herättää aistit, kokemus on moniaistinen. Tämä on hienolla tavalla siirtynyt myös lattialle Feldenkrais-tunnille. Ja päinvastoin: valpastuminen ja herkistyminen Feldenkrais-tunnilla avaa aistit ympäristölle. Silmät auki ulkotilassa työskenteleminen vahvistaa itsen ja ympäristön välitöntä suhdetta. Olemme tehneet Feldenkrais-harjoituksia myös metsässä, vedessä ja pellolla. Kun työskennellään lattialla silmät kiinni, saattaa käydä niin, että ihminen häviää omaan sisäavaruuteensa, uinahtaa omaan maailmaansa.

Feldenkrais-harjoitteiden tulisi kuitenkin ensisijaisesti vahvistaa meitä kohtaamaan maailma ja sen haasteet. Ulkotilassa työskentely palvelee tätä.

Saunominen, uiminen ja patikoiminen ovat kaikki olleet tärkeä osa kehollisuuteen putoamista. Kursseilla on syntynyt voimakkaita kohtaamisia, sanattomia sekä sanallisia. Usein myös mennyt ja lapsuus ovat olleet mukana tunnelmissa.

”Juurevat jalkapohjat.”

”Feltsuiltiin ja dallattiin skutsis. Ögat laitettiin kartsalle, handuilla lääpittiin kroppaa. Snaijattii hitsisti linkkei, bonjattii uusii ulottuvuuksii.”

”Kokemus, hiljaisuus, pieni liike minussa, runo ja luonto. Elämän aaltoliikettä kokemukselliseen oppimiseen.”

”Talossa on hyvä henki ja helppo hengittää. Kiitos selkärankaisesta viikosta. Paljon liikettä kehossa ja mielessä.”

”On ollut ilo löytää liikkuvia ja laulavia lapaluita...”

”...puulattia, sinne jäi ristiselkäkipu, johonkin mihin lie laudanrakoon.”

”Parhain leiri, selkä ehjänä, olo keveä ja onnellinen.”

”Keskiviikko oli kivoin kun oltiin siellä Pamilonkoskella. Pulahettiin siinä vedellä mutta ei virrassa. Sitten hypäheltiin vähän kivillä kaikkien kanssa.”

”Järvi ja sade ja metsä ja lattia on perusasioita ja silleen tuntuu hyvältä olla.”

”Selkä asettuu, raskaus häipyy ja kokemus kontekstualisoi aistimuksen havainnoksi.”

”Hidas liikunta tekee eetvarttia sielulle.”

(Tokrajärven-taloni vieraskirja 2004–2017)

Opetus Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa

Olen opettanut vuosien ajan Feldenkrais-menetelmää TeaKissa avoimen yliopiston kursseilla, tanssi- ja liiketerapiakoulutuksessa, pakollisina ja vapaavalintaisina opintoina useassa eri koulutusohjelmassa, viikoittaisina ryhmätunteina henkilökunnalle ja vakituisena tuntiopettajana vuodesta 2012 tanssin koulutusohjelmassa ja tanssijantaiteen maisteriohjelmassa osana somatiikan opintokokonaisuutta.

Opetukseeni on sisältynyt sekä ryhmä- että yksilöohjausta. Teatterikorkeakoulussa olennainen ero oman praktiikkani puitteissa tekemääni työhön on se, että opiskelijoille tanssin koulutusohjelmassa ja tanssijantaiteen maisteriohjelmassa Feldenkrais-tunnit ovat osa pakollisia opintoja, eivät vapaaehtoises-

ti valittuja. Haasteena on, että opiskelijan kiinnostus Feldenkrais-työskentelyyn ei tietenkään ole itsestäänselvyys.

Koen suureksi avuksi Teatterikorkeakoulussa työskentelylleni, että olen itse tanssitaiteilija. Kun itselläni on tanssin ammattialan osaaminen, voin helpommin auttaa opiskelijaa oivaltamaan Feldenkrais-työskentelyn linkin ammattiopintoihin, luotsata ja eläytyä opiskelijoiden todellisuuteen tanssimisessa.

Tanssiopiskelijan tullessa ensimmäisenä vuonna ensimmäiselle tunnilleni hänellä ei usein ole harmainta aavistustakaan, mistä Feldenkraisissa on kyse ja mitä voisimme tehdä. Tällaisessa tilanteessa ohjaajan impulsseilla on suuri merkitys. Tämä haastava aloitustilanne on opettanut minulle paljon kohtaamisen taidosta. Se on tarkentanut herkkyyttäni kuunnella, kuulla, aistia toista, vaistota toisen tarpeita ja hienovaraisesti ehdotella työskentelylle suuntia ja mahdollisuuksia.

Työskentely opiskelijoiden kanssa on paljolti tapahtunut tanssiteknisen osaamisen kehyksissä, kehonhallinnan, tunnistamisen, taidon alueilla, joihin sisältyy myös kehonhuollon näkökulma. Olen opettanut yhteisesti tanssin lehtoreiden kanssa aamutunteja, joissa tavoitteena on integroida Feldenkrais-tunnit tanssiopintoihin. Se, että näillä aamutunneilla kohtaan opiskelijat varsinaisen tanssityön äärellä, tukee Feldenkrais-ohjaustani. Voin seurata opiskelijoita toiminnassa ja saan rauhassa havainnoida, mikä voisi olla olennaista hahmottaa, tunnistaa, missä olisi heräteltäviä yhteyksiä, ja näin ehkä osuvammin ja tehokkaammin luotsata työskentelyä sekä Feldenkrais-ryhmätunneilla että yksityistunneilla. Työvuosieni aikana TeaKissa työskentelyn aihepiirit ovat laajentuneet yhä enemmän koskemaan esiintyjyyden kysymyksiä.

Tässä muutamia opiskelijoiden esiin nostamia aiheita: tietyn kehon alueen hahmotus ja tunnistaminen, kuten rintakehä, lantio tai spesifimmin tietty nivel, kuten lonkkanivel, tietyt selkänikamat. Olemme myös käsitelleet kivun ja hyvinvoinnin kysymyksiä, esimerkiksi selkäkivut, niskavaivat, jokin tanssivamma spesifisti, ja toimimisen tapa näiden yhteydessä. Aiheena on usein tanssin tekniikka, johon liittyvät kysymykset liikkeen ketjuuntumisesta; usein esille nouseva teema on, että liike on ikään kuin poikki, ei siirry paikasta toiseen tai jollain kehon alueella liikkuminen on tukkoisen tai pakatun oloista. Vielä lisää aihepiirejä: liiketapahtumat, esimerkiksi kiertyminen, kaaret, pyöriminen, nämä sekä koreografisen työskentelyn että tanssiteknisen työskentelyn yhteydessä. Ja esiin on noussut paljon kysymyksiä esiintyjän taiteesta, läsnäolosta, tilan hahmottamisesta, itsen hahmottamisesta tilassa, sisätilasta, esimerkiksi tarve tunnistaa selkeämmin takatila itsessä ja itsen ulkopuolella sekä katseen

merkitykset. Edelleen esille ovat nousseet identiteettiin ja oman taiteilijuuden tunnistamiseen liittyvät kysymykset sekä paineisiin, stressiin, stressin hallintaan liittyvät aihepiirit, esimerkiksi unettomuus, hajallaan olemisen tunne, ulkopuolisuuden kokemukset. On ollut palkitsevaa työskennellä opiskelijoiden kanssa läpi koulutusohjelman ja todistaa, kuinka tarkentunut kartta omasta kehosta ja sen toiminnasta tukee identiteettiä, tanssijantyötä ja sen tarkkuutta, koko taiteilijuutta.

”Tuntien jatkuvuus, kehon kautta ja sanallisesti käydyt keskustelut, juurtumista itseen, omaan tekijyyteen, kehoon.”

”Raisan tunnit on ihan parhaita ja aina löytyy sopiva Feltsu-tunti kulloiseenkin keholliseen oloon. Tunneilta saa myös paljon hyödyllisiä juttuja, joihin voi omalla ajalla ja omassa arjessa keskittyä ja joilla voi auttaa itseään.”

”Oli vahvoja kokemuksia ja yhteyksien löytymisiä! Uusia tapoja ajatella kehon toimintoja.”

”Tanssitekniikan ja Feldenkraisin yhdistelmä on hyvä. Tanssitunnilla huomasi monesti tehneensä Feldenkraisia, kun kehon yhteydet tuntuivat erilaisilta, vahvemmilta, ja löytyi jonkinlainen uusi virtaavuus omaan tekemiseen.”

”Paras kurssi varmaan koko syksynä. Paljon oppi itsestään ja oppi olemaan itseään kohtaan hyväksyvämpi ja lempeämpi. Isoja ajatuksia tuli näillä tunneilla ja näiden jälkeen. Kehosta löytyi paljon uusia ratoja ja paikkoja missä ei selkeästi ole ollut. Tietoisuus kehittyi.”

”Feldenkrais on merkittävä työväline improvisaatiossa. Sen kokemuksia voi vaivatta integroida itsen tuottamaan tanssin havaintoihin ja kokemuksiin.”

(Tanssin koulutusohjelman ja tanssijantaiteen maisteriohjelman kausipalautteet 2014–2017, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu)

Yliopistopedagogiikkaan kuuluu kriittisen ajattelun tukeminen ja kehittäminen. Teatterikorkeakouluun tullaan oppimaan, ja kyse on dynaamisista, lahjakkaista ja kunnianhimoisista yksilöistä, jotka ovat nuoria ja taiteilijuutensa alkutaipaleella. Tanssin koulutusohjelman opiskelijat kantavat myös itsessään tanssitaiteen perinteitä. Ja siihen perinteeseen kuuluu yrittäminen, ponnistelu, kova työ ja tekeminen. Usein omaan tekemiseen orientoidutaan virheiden kautta, ajatuksella, että aina on parantamisen varaa – niin kuin onkin.

Miten tämä kaikki käy yksiin Feldenkrais-asenteiden kanssa? Hieman karrikoiden ilmaistuna ne ohjaavat tekemään vähemmän, helpommin, olemaan kiinnittymättä ongelmiin, seuraamaan sitä, mikä jo toimii, päästämään itsensä

vähemmällä, ylittämään aita matalimmasta kohdasta, unohtamaan, päästämään irti, tekemään niin kuin tuntuu mukavalta.

Jokaisella on tulkintansa siitä, mitä vähemmän tekeminen tarkoittaa, miten se toteutuu toiminnassa. Työssäni luotan nimenomaan tekemisen kautta syventyvään ymmärrykseen, sillä puhuen kommunikoidessa vaikeutena on, että jokaisella sanalla on niin monta tulkintaa ja ymmärrystä. Minulle ymmärtäminen avautuu toiminnan, aistimisen ja niistä syntyvän tuntemisen ja ajattelun kautta. Jos perustelen sanojani sanoilla, ajaudun helposti suohon. Tekeminen perustelee sanani.

Miten tanssijan ammattiosaaminen, tai maailma ylipäätään, kehittyisi, jos keskittyisimme kehittämään sitä, mikä jo toimii? Maailmassa toitotetaan, että epäkohtiin tarvitsee tarttua, poliitikot hakevat kannatusta lupaamalla korjata epäkohdat, aktivistit korjata vääryydet. Jos et halua suunnata energiaasi epäkohtiin, onko se passiivista ja konservatiivista? Luovutko silloin myös työn tekemisestä? Mitä jos kaikki energia suunnattaisiinkin toimivuuteen, vaikeudet siirrettäisiin pois keskiöstä? Voisiko tällainen tekeminen olla dynaamista, uusia näköaloja avaavaa ja tosi kriittistä? Vai taantuisiko koko homma, tanssijan taito, koko yhteiskunta, me kaikki? Isoihin kysymyksiin on monenlaisia vastauksia. Minä olen tieni valinnut ja ohjaan fokukseni opettaessani toimivuuteen. Opettajan tehtävänä on ajoittain toimia maamerkkinä, sillä oppiessamme tarvitsemme maamerkkejä ja orientaatiota, turvaa ja stimulaatiota sopivassa suhteessa.

On kuitenkin inspiroivaa yrittää tarkentaa sanoja. Minulle esimerkiksi haluaminen on passiivisempaa kuin tahtominen, aktiivinen tahtominen minusta kiinnittää ihmisen ryhtymiseen. Halutessa itsen ja päämäärän väliin sen sijaan jää aukko, joka pahimmillaan voi uhriuttaa ja passivoida. Tahtoessa on käytävä käsiksi, ja näin päämäärä konkretisoituu. Oman kokemukseni mukaan Feldenkraisin harjoittaminen vahvistaa tahtoa: Feldenkrais-tunnilla opit ylittämään vaivattomasti rajan liikkumattomuudesta liikkeeseen. Nuorelle taiteilijalle on tärkeää vahvistaa dynaamista tahtoa ja ryhtymistä, jotta oppii luottamaan omaan näkemykseensä ja suuntaamaan voimansa ideoiden työstämiseen ja toteuttamiseen.

Työni onnistumiselle olennaista on ollut koko tanssin koulutusohjelman suuntautuminen ja näkemys oppimisesta. Olennaista on ollut, että tanssitaiteen professori Ari Tenhula on nähnyt Feldenkrais-menetelmän mahdollisuudet osana nykypäivän tanssijan koulutusta. Olen ollut onnekas saadessani tehdä yhteistyötä yliopistonlehtori Soile Lahdenperän ja tanssin lehtoreiden Sanna

Myllylahden ja Mammu Rankasen kanssa. On ollut ihan mahtavaa, koen oppineeni todella paljon, ja myös antaneeni oman panokseni nykytanssijan koulutukseen.

Vuosien kuluessa olen kokenut onnistuneeni opetustyössäni enimmäkseen hyvin. Feldenkrais-työskentely vaatii omaehtoisuutta ja sisäistä motivaatiota, mutta yleensä menetelmän avulla oppii aina jotain uutta itsestään, toki sillä edellytyksellä, että on valmis kohtaamaan itsensä. Työskentely vaikuttaa meihin jokaiseen eri tavoin. Tunnin tapahtumista jokainen poimii itselleen omansa ja oppii eri asioita.

Mutta on kohdalle tullut myös vaikeita ja haasteellisia opetustilanteita. Vaikeinta on, kun osallistuja odottaa jotain tiettyä eikä tunnin työskentelytapa vastaakaan hänen odotuksiaan. Helpompaa on, jos ensikertalaisena tulee vain uteliaana katsomaan, mitä tunnilla tehdään. Vuosia sitten työstäni tehtiin juttu naistenlehteen, ja artikkelissa esiteltiin Feldenkrais-menetelmää. Jutun innoittamana viikkotunneille tipahti muutamia uusia asiakkaita. Käytännön todellisuus eli Feldenkrais-tunnin karu asenne ja omaehtoisuus ei puhuttanut, ja he häipyivät tunneilta hyvin pian. Toinen hankala muisto on, kun vuosia sitten pidin jakson ryhmätuntia aamulla kello yhdeksän tanssi- ja teatteripedagogiikan laitoksella. Opiskelijat raahautuivat sysipimeässä talviaamussa aamutokkurassa paikalle ja suhtautuivat nuivasti – enkä osannut tulkita, liittyikö vastenmielisyys Feldenkraisiin, minuun vaiko heidän omaan koulutusohjelmaansa. Asiasisältö ja työskentelyn asenne olivat heille vieraita, enkä millään saanut kontaktia syntymään. Kokemukseni oli, että tunnit olivat pakkopullaa kaikille, merkityksettömiä ja tyhjää täynnä. Myös työpaikkaliikuntana tarjottu Feldenkrais-harjoittelu Pasilan virastotalossa oli aluksi vaikeaa. Osallistujien odotukset suuntautuivat venyttelyyn ja jumppaan, mutta sain kuitenkin asiaani avattua ja tunnelma ensi hämmennyksen jälkeen elävöityi ja pääsimme kaikki oppimiseen käsiksi.

Olen työni myötä oppinut olemaan arvottamatta oppimistuloksia. Jos joku käy vapaaehtoisesti tunneillani, hän takuulla saa siitä jotain itselleen, vaikka minun odotukseni eivät aina täyttyisikään. Ja jos joutuu käymään tunneillani osana pakollisia opintoja, joskus vastoin omaa valintaansa, ei auta muu kuin yrittää hakea kontaktia ja kosketuspintaa puolin ja toisin. Oppimistulokset kun välillä näyttäytyvät vasta paljon myöhemmin, toisissa ja uusissa elämäntilanteissa.

”Sielulle, mielelle ja keholle monella tavalla ravintoa. Kuuntelua jotta osaisi omaksua... Tässähän tätä piisasi... huh! Voimme kehittyä kyllä kunhan kuuntelisimme kärsivällisesti. Ja vielä, jos kuuntelisimme aistejamme käyttäen...”

(Tokrajärven-taloni vieraskirja 2014)

Kieli ja kosketus kommunikaationa ja oppimisen välineinä

Vuosi vuodelta tärkeämmäksi ohjaajan työssäni ovat nousseet kysymykset kohtaamisesta ja kommunikaatiosta. Olen opettanut liikettä jo yli neljäkymmentä vuotta. Siinä ajassa on ehtinyt oppia yhtä sun toista liikkeen mekaniikasta, koordinaatiosta, liikkeen hallinnasta, liikkeen jatkumosta ja kombinaatioista, liikkeen ajoituksesta. Työkalupakissa on siis varsin paljon ammattitietoa ja osaamista liikkumisesta. Feldenkrais-työssä onkin ollut innostavaa kehittää itsessään ohjaajana neitseellisen tietämättömyyden tilaa. Tällöin ohjatessa yllättyy näkemästään ja oppilaiden tulkinnoista, joita ei olisi itse osannut ajatella. Näin oma ohjaaminen rikastuu, kun on löydettävä ennalta suunnittelemattomia polkuja kohden kyseessä olevaa toimintaa. Tietämättömyyden tilassa ei ole valmista vastausta, ei reseptiä tilanteeseen, ei ennalta määriteltyä ja määrättyä liikettä, vaan voi kohdata tilanteen tässä hetkessä ja tyhjänä. Tietämättömyyden asenne nostaa tunneilla ohjaajan ja ohjattavan kohtaamisen keskiöön, kuuntelulle ja havaitsemiselle avautuu tilaa, ja on avoin vastaanottamaan uutta informaatiota.

”Raisa lukee musta tosi hyvin minkälainen tarve minäkin päivänä on.”

”Oltiin joka kerta siinä mikä sattui olemaan sen päivän ja hetken tunnelma, ja lähdettiin siitä käsin. Joka kerta oli olo kuin olisi uudesti syntynyt.”

(Tanssin koulutusohjelman kausipalaute 2016, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu)

Feldenkrais-ryhmätunnilla ohjaus tapahtuu sanojen avulla. Moshe Feldenkrais valitsi ryhmätunneilleen metodikseen sanallisen ohjauksen, koska sanasta liikkeeksi -prosessi stimuloi aivojamme ja kutsuu meidät rakennustöihin. Kuullessasi liikkeen kuvauksen sinun on rakennettava liikesuunnitelma itse, ja koko systeemisi on luotava liike olevassa hetkessä sisäkautta.

Ohjatessa on tärkeää olla sanallisesti spontaanissa ja liikkuvassa tilassa. Koen, että tärkeintä on olla uskollinen omalle äänelle, vapauttaa itsensä odotusarvoista, odottaa ja kuunnella. Näin sanat sikiävät tapahtuvasta, ilmaantuvat tuoreina ja merkityksellisinä, löytävät kaikupintansa liikkeessä ja tunnin osallistujissa. Minulle sanoilla ohjaaminen on avannut avaran maiseman, uuden ulottuvuuden liikkumiseen, keinon koskettaa toista ihmistä ja hänen liiketuntoaan.

Käsitteet syntyvät tekemisestä, liikkumisesta, kehollisuudesta, tekeminen synnyttää ajattelua. Ovathan esimerkiksi oikean ja vasemman käsitteet syntyneet kyvystä ymmärtää ja hahmottaa tilaa omasta kehosta käsin.

Opetustilanteessa tavoitteeni on johdattaa oppilas kohden liikkeellistä ajattelua sanallisen ajattelun sijaan.

Liike on niin paljon enemmän kuin sanoilla voi ilmaista, sanoilla voi vain sanoa. Feldenkrais-ohjaajana kurkotan liikettä kohden, kohden sanojen liikettä ja niiden liikkeen avulla kohden sanattomuutta, kohden liikekokemusta. Kuitenkin olen monivuotisessa työssäni oppilaideni kanssa, joille olen suuresti kiitollinen, oppinut, kuinka laajalle sana tai yksi lause saattaa ihmisessä soida. Laajimmillaan se samanaikaisesti ankkuroi meidät tähän hetkeen, nostaa käyttöön menneen ja suuntaa kohden tulevaa, vapauttaa meidät liikkeeseen. Osunut sana myös synnyttää assosiaatioita, juurruttaa tämän hetken omaan elettyyn elämään. Monen monta kertaa tunnin jälkeen joku on tullut minulle kertomaan, kuinka tietty sana herätti hänet ja yhtäkkiä hän ymmärsi, mistä oli kyse, ja oletan hänen tällä tarkoittaneen, että ymmärryksessä kyse on siitä, kuka ja missä olen, siis itsen ymmärryksestä. Tunnilla sanallinen ohjeistus liikkeellistyy aistimuksen ja kokemisen ohjaamana. Tilanteessa on läsnä monta ulottuvuutta, useita kokemisen kerroksia. Feldenkrais-työskentely ohjaa tukeutumaan reaaliaikaiseen aistipalautteeseen, mutta liikkuja ammentaa myös muististaan.

Feldenkrais-työskentely on kummallinen yhdistelmä äärimmäistä tarkkuutta ja äärimmäistä vapautta. Siinä taiteillaan subjektiivisen ja objektiivisen rajapinnalla, spontaanin ja suunnitellun välissä. Tämä rajalla kulkeminen on suuri haaste ohjaajan sanavalinnalle, puheenparrelle. Vaatii taitoa kyetä käyttämään kieltä niin, että tarkkuus ja vapaus ovat läsnä rinnakkain, samanaikaisesti. Joskus esimerkiksi on tarpeen ohjeistaa kääntämään päätä puolelta toiselle ilmaisemalla epätarkasti suuntaa, toisessa yhteydessä vuorostaan olennaista on antaa tarkkaan ensimmäinen suunta, kääntämään päätä vasemmalle ja oikealle. Ilmaisun valinta riippuu siitä, missä kohtaa tuntia ollaan menossa ja mihin halutaan suunnata oppilaan huomio.

Feldenkrais-ohjauksessa sanavalinnat ovat minusta yhtäaikaisesti kuin kartan piirtämistä ja metsässä vaeltamista. Jos kartta hämärtyy, eksyy helposti metsään, eksyy kokemukseen ja kadottaa suunnan ja rakenteet. Mutta pelkkä kartta ei vielä ole kokemisen tae. Mielestäni sanat Feldenkrais-tunnilla ovat kuin poijuja, väylämerkkejä merellä, maamerkkejä, kiintopisteitä. Työskenneltäessä on mahdollista viitoittaa sitä, mitä ei vielä ole olemassa.

Ohjatessa oikein ajoitettua sanaa ei tarvitse keksiä, se ikään kuin ilmaantuu, putoaa tilasta tähän, on suorassa suhteessa tilanteeseen. Se syntyy vuorovaikutuksesta. Vuoroin liike synnyttää sanan, vuoroin sana liikkeen. Feldenkrais-työssä tärkeintä on, että ohjaajan ja ohjattavan välille syntyy elävä kontakti,

että ohjaaja oppii koskettamaan ohjattavaansa sanojensa avulla ja ohjattavan toiminta yltää koskettamaan ohjaajaa.

Kun olen pitänyt hyvän Feldenkrais-ryhmätunnin, tunnen liikkuneeni syvällä itsessäni, tiedän liikkeen kehossani, vaikka konkreettisesti katsottuna olen vain puhua pälpättänyt. Kokemus on minulle lähellä taiteellisen työn kokemusta ehyen olemassaolon tunteesta.

Yksilötunnin työmetodina on pääasiassa kosketus kommunikaationa, väylänä tietoisuuteen, tunnistamiseen, liikkeen ymmärrykseen ja uuteen, ennen kokemattomaan.

”Tunnen nautinnon väristyksiä, tätä liikettä en ole ennen kokenut.”

(Kirjaamani sanallinen palaute työtilanteessa 2016)

On maaginen hetki, kun liike avautuu uuteen suuntaan ja avaa uusia yhteyksiä kehoon. Ohjattavani saattaa ilmaista, että tuollaista liikettä ei ole osannut kuvitella olevan olemassakaan, ei olisi osannut sitä edes ajatella. Olemme löytyneet uusille vesille. Ja nämä uudet suunnat ja liikkeet ilmaantuvat ikään kuin lahjana, palkintona kärsivällisyydestä, kunnioituksesta, pakottamattomuudesta ja aidosta kiinnostuksesta. Kun työ sujuu, tunnen varmuutta, käteni löytävät perille ja vaisto vie.

On oltava herkkä viesteille. Kuinka ihminen, jota kosketat, reagoi kehollisesti? Tunnistatko vasteen, onko se torjunta vaiko kutsu jatkaa? Miten hengitys reagoi, hiljenee, iso huokaus, pidätys? Tämä kaikki on keskustelua ilman sanoja.

”Kosketus on läheisyyttä, lämpöä, välittämistä ja läsnäoloa, joita jokainen tarvitsee. Feldenkrais-tunnilla kosketus tuo myös tietoisuutta ja saa aikaan ahaa-elämyksiä omasta kehosta. Kosketuksen kautta saa luottamusta ja uskallusta olla ja aistia; kosketuksen tuella pelottava liike tai liikesuuntakin tuntuu vähemmän pelottavalta ja sille antautuessa saattaa havaita, että alkuperäinen pelko on ollutkin aivan turha.”

(Sähköpostipalaute 2017)

Muistuma yksityistunnin tapahtumista: oppilaani on olemukseltaan keveä, välkehtivä, elohopean vilkas. Asetumme työhön, ja alkumatkalla paineita ilmaantuu kehoon. Havaitseminen käynnistyy. Silti tuntuu hyvältä ja mahdolliselta koskettaa häntä. Siirryn paikasta toiseen, koen tulevani kutsutuksi, äly ja tunne pelaavat yhteen, ajattelen tietoisesti ja samalla en ajattele. Sitten tulee hetki, että en halua koskettaa häntä suoraan käsilläni, käytän rullia, niiden avulla saan laveita

pintoja kosketetuiksi ja rullat peilaavat liikettä. Tämän jälkeen painaudun käsilläni sisätuntoon, kosketuksen sävy muuttuu jälleen. On eläväistä, tilanne elää, vaihdamme asentoja, etenemme spontaanisti ja kuitenkin iso skeema on minulle jollain tietoisuuteni tasolla hyvin selvä. Pyydän oppilastani myös koskettamaan itseään suuntaamalla tietoisesti havaintonsa ja sisäisen fokuksensa, syntyy vastapeli ja yhteys käsikosketukseni ja hänen sisäisen kosketuksensa välille. Tunti on menestyksekäs, tunnin lopussa kävely, liike, olemus ovat muuttuneet, suorastaan hätkähdyttävästi. Olemme molemmat eläväisiä, tunnen itseni iloiseksi.

Kosketuksen avulla työskentely on minulle ehkä vieläkin vaistonvaraisempaa kuin sanoilla ohjaaminen. Koskettaessani olen hiljaisen tiedon kulkuväylänä, sekä ohjattavani että omani. Siihen ei liity minulle mitään mystistä. Tieto, taito, kokemus, historia, vuoropuhelu, aistimukset, kaikki nämä yhdessä antavat suunnan toiminnalle. Koska käsillä on niin paljon dataa, kaiken ei tarvitse nousta älyllisesti muovailtavalle tasolle. Tunteminen on tietämistä. Koskettaminen on jännittävää vuoropuhelua, ja kosketuksella koen kommunikoivani sävykkäämmin ja elävämmin kuin keskustellessani sanojen avulla.

Kosketuksella on vahva vaikutus ihmiseen, reagoimme siihen, aistimme sen sävyn herkästi. Kosketus voi joko lisätä tai vähentää fysiologista stressiä, se voi stimuloida tai rauhoittaa.

Me tiedämme, että aivot ovat plastiset ja kehittyvät koko elämän ajan. Keskushermoston kehityksen plastisuus selittää sen, että toistuvat kosketuskokemukset vaikuttavat hermoston kehitykseen ja toimintaan pysyvästi. Kosketuksessa on voimaa.

Opettajan polkuni

Olen opettanut nuoresta lähtien. Ensin reilut kaksikymmentä vuotta tanssia ja sitten vajaat kaksikymmentä vuotta Feldenkrais-menetelmää.

Jouduin opetustilanteeseen parikymmenvuotiaana kovin kokemattomana ja vailla pedagogisia opintoja, ja tämän vuoksi tunsin itseni opettaessa usein riittämättömäksi ja araksi. Tämä epävarmuus vaivasi minua pitkään. Työn tekeminen ja opiskelu ovat kuitenkin opettaneet. Tanssinopettajan pedagogiset opinnot tein 90-luvun alussa Teatterikorkeakoulun koulutuskeskuksen TAO-koulutuksessa tanssinopettajan täydennyskoulutusohjelmassa ja sitten suoritin 1996–2000 Kansainvälisen Feldenkrais-opettajakoulutuksen.

Kokemukseni opettamisesta on muuttunut vuosien aikana lähes päälaelleen. Aluksi koin itseni opetustilanteessa hyvin yksinäiseksi ja vastuulliseksi koko tilanteesta. Tämä kumpusi asenteesta, että opettajan tulee tietää, hänellä on

tieto, jota yrittää välittää oppilailleen, ja että opettajalla tulee olla keinot kontrolloida oppilaan oppimista. Nykyäänkin koen, että ”opettaminen” synnyttää helposti dogmeja, ”opettaessa” idea oikeasta ja väärästä määrittyy ja sillä on taipumus sitoa ja pysäyttää oppiminen.

Somatiikan asenteissa opetus- ja oppimistilanne on jaettu ja yhteinen. Lähtökohtana onkin, että tietoa on jokaisella, se on jotain sisällämme olevaa, ja oppimistilanteissa opettajan tavoite on strukturoida polkuja tämän tietämyksen ja tiedonhankinnan äärelle. On aina mahdollista löytää, löytäminen on loppumaton tie, jolle ei ole päätepistettä. Ja myös opiskelija ottaa vastuun omasta oppimisestaan tätä tietä yhdessä vaellettaessa. Tämä jaettu omistajuus tekee yhteisestä matkasta monipolvisen, antaa tilaa leikille ja spontaaneille reaktioille. Ja on tärkeää, että matkan varrella sallitaan ja integroidaan virheet ja sivupolut, ne vapauttavat oppimisprosessia. Vuosien myötä Feldenkrais-ohjaajan työssä opettaminen on muuttunut itselleni pelottavan sijasta hauskaksi, ja voisi myös sanoa: helpoksi. Siitä on tullut aidosti luovaa työtä, kuin tanssia tekisin.

Työn teko on minulle myös huomattavasti vähemmän kuluttavaa kuin aiemmin. Olen oppinut vuosien myötä paljon vaivattomuudesta. Minua onkin joskus moitittu, että haluan päästä helpolla elämässäni, ikään kuin helppous jotenkin liittyisi laiskuuteen ja syntisyyteen. Minusta vaivattomuus liittyy ekologiseen näkemykseen, jota maapallomme suuresti tarvitsee. Energiaa, resursseja, voimavaroja ei tule tuhlata, on järkevää, että mahdollisimman vähällä saadaan mahdollisimman paljon aikaiseksi. Tätä helppous merkitsee minulle.

Koen tärkeäksi, että spontaanisuus säilyy opetustilanteissa. Oppitunnin kulku usein yllättääkin minut, se saattaa polveilla odottamattomiin suuntiin ja kulkea omia polkujaan. Mutta hallintaakin tarvitaan, ja hallinta syntyy siitä, kun ohjaajan työkalupakissa on tarpeeksi työkaluja, mutta ei liikaa sääntöjä siitä, kuinka niitä pitäisi käyttää. On mahdollista valita tietoisesti tai vaihtoehtoisesti antautua vapaasti vaiston ohjattavaksi. Näin tietoinen ja ei-tietoinen ajattelu toimivat käsikkäin, mitä spontaani mielentila mielestäni merkitsee. Feldenkrais-ohjaajana opin, ohjaan, seuraan ja opetan, kaikkea tätä limittäin ja lomittain ja yhtäaikaisesti. Kokemukseni mukaan tieto lisää tunnetta ja tunne tietoa. Risteilemällä näiden välillä ihmisen potentiaali ja kapasiteetti saadaan yhä täydemmin käyttöön. Hyvän ohjauksen jälkeen olen usein kuin kylvyssä olisin käynyt, olo on lämmin, raikas, elävä. Ratio ja emootio ovat saaneet itsessäni rinnakkain tilaa ja toimivat tasapainossa keskenään.

Opettaminen on ollut minulle yhtä tärkeää kuin taiteellinen työ. Luonteenlaatuuni kuuluu, että raaputan mielelläni rakenteita näkyviin ja analysoin liiket-

tä. Pelkkä tunteminen ei riitä, ja olen edelleen palavan kiinnostunut liikkumisen mekaniikasta. Minulla nousee helposti karvat pystyyn kohdatessani esoteerisen, ja inhoankin guru-ajattelua ja antautumista vieraille voimille. Esimerkiksi energian käsitettä minusta usein käytetään varsin epäselvästi niin sanottujen vaihtoehtohoitojen piirissä, ikään kuin energia olisi jonkinlainen ihmiseen ulkoa tuleva voima. Itse ymmärrän energisyyden optimaalisena valmiutena toimintaan, siis organismin hyvänä organisoitumisena.

Minua stimuloi se, kuinka Feldenkrais-menetelmässä analyyttinen ja erittelevä suhtautuvat elämykseen, tunteeseen ja kokonaisvaltaiseen. Feldenkrais-tunneilla opit tietämään luusi, niiden keskinäiset suhteet ja suhteet fysikaaliseen ympäristöön, gravitaatioon, tilaan ja aikaan. Opit jäsentämään itseäsi ihan konkreettisesti, tietämään käden etäisyyden jalasta, selkärankasi pituuden, nilkkasi monet luut. Opit tietämään tuntemalla. Ilman, että tunnet ja aistit, et voi tietää. Liikkeet ovat minulle jo lapsesta lähtien merkinneet koko ihmisenä olemisen ilmaisua eivätkä ainoastaan ruumiillisia tapahtumia. On ollut valtavan arvokasta todistaa, kuinka eheyttävää ihmiselle Feldenkrais-tunnilla työskentely saattaa olla.

Feldenkrais-ohjaajana on ollut myös huimaa ymmärtää, miten ratkaisevan tärkeää oppimiselle on se, miten asioihin suhtautuu ja millä asenteella oppija työskentelee, myönteisellä vai kielteisellä, itseään kannustaen vaiko madaltaen. Uteliaisuus on eduksi, samalla asenne, että tietää, mutta ei kuitenkaan tiedä, että on täynnä ja samalla tyhjä. Kokemukseni mukaan tämä avaa mahdollisuuksia ja horisontteja uuteen.

Elämä haastaa asennettamme. Jos on kipuja ja huolia, on usein vaikea löytää uutta näkökulmaa, sitä juuttuu vanhaan. Voi olla mahdotonta hyväksyä, että sellainenkin on mahdollista, mitä ei juuri nyt kykene edes kuvittelemaan. Voi olla myös vaikeaa hyväksyä, että kaikki on liikkeessä. Se, että kaikki muuttuu alituiseen, voi olla hyvinkin pelottavaa. Usein me yritämme löytää hallinnan tunnetta pysäyttämällä tai pysymällä tutussa ja turvallisessa. Se on inhimillistä, sillä jos meillä ei olisi ajattelumme ja toimintamme mallituksia, olisimme hitaampia reagoimaan. Joutuisimme koko ajan prosessoimaan toimintaa, ja se veisi paljon kapasiteettia. Tuttu reitti kotiin ja oma korttelikapakka säästävät energiaa. Omat ympyrät ja valmiit, kokemuksista rakentuneet mallitukset ovat sujuvan toimintamme perusta, ne ovat opittua elämää. Kolikon toinen puoli kuitenkin on, että ne samanaikaisesti voivat olla myös este muutokselle ja oppimiselle. Ja jännittävintä on, kun kokee hallinnan syntyvän liikkeestä, ei liikkumattomuudesta.

Joitain vuosia sitten pääsin laboratorionomaisesti seuraamaan ja havainnoimaan itsessäni uuden mallituksen syntyprosessia, kun oikean jalkani sääri- ja pohjeluu murtuivat. Kipsattuna en viikkoihin voinut varata jalalle. Kun sitten kipsi poistettiin, en olisi millään halunnut siirtää painoani oikealle, jo murtumasta parantuneelle jalalleni. Siirsin painoni aina tilaisuuden tullen vasemmalle jalalle, en luottanut oikeaan jalkaan. Silloin kun oikea jalka oli vaurioitunut, tämä oli luonnollinen ratkaisu ongelmaan. Mutta murtuman parannuttua tämä uusi mallitus oli siemen uudelle ongelmalle, kehoni vasemman puolen rasittumiselle ja siitä syntyville kompensaatioille. Tiedämme kokemuksestamme, että kipu muuttaa liikkumista, ja kivun hellittäessä on todella keskityttävä, että palauttaa niin sanotun normaalin liikkeen itseensä eikä odota ja muistele kipua. Tein Feldenkrais-harjoituksia koko paranemisprosessin ajan. Tein paljon mielikuvaharjoitteita ollessani kipsattuna: tietoisesti ajatellen esimerkiksi baletin tankoharjoitteita mielikuvina vahvistaakseni murtunutta säärtäni ja nilkkaani. Se, että säilytin itsessäni sisäisen idean ja tuntuman jalan liikkeestä, pysyin havaitsevana ja aistivana enkä työntänyt ongelmaa sivuun, olivat arvokas apu sille, että kykenin joutuisasti palauttamaan luottamuksen jalkaani. Kävelyni tasapainottui varsin nopeasti. Sain paljon eväitä ohjaustyöhöni omasta paranemisprosessistani, opin siitä paljon.

Feldenkrais-harjoittelun vaikutus omassa elämässäni

Perusteesi elämälleni on aina ollut: pysy polullasi ja kulje eteenpäin. Ei väliä, kuinka nopeasti tai tehokkaasti, mutta pidä huoli suunnasta.

Mistä oman polun sitten tietää ja tunnistaa? Minulle tietäminen on aina ollut lähellä vaistoamista, tietämistä tunteen kautta, jotain, mikä tapahtuu yhtäaikaisesti useassa itseni kerroksessa. Se liittyy hiljaiseen tietoon, ei-sanalliseen itsen ja ympäristön hahmottamiseen, ja on jonkinlaista muodon ja hahmon tuntoa. Viehätyin Feldenkrais-menetelmästä välittömästi Scott Clarkin Teatterikorkeakoulun kurssilla vuonna 1994 koettuani juuri tällaisen hiljaisen kasaantumisen itsessäni. Kosketukseni itseeni vahvistui ja selkeytyi. Oli kuin olisin löytänyt työskentelymetodin, jota olin tietämättäni, ehkä hämärästi ja haparoiden, mutta kuitenkin jo koko elämäni ajan käyttänyt. Feldenkraisin perusteissa oli minulle jotain hyvin tuttua, ja menetelmässä oma näkemykseni saikin tietoisemmin kuvatun hahmon. Varmaan senkin vuoksi päätös kouluttautua Feldenkrais-ohjaajaksi oli yksinkertainen ja selkeä, sen suhteen ei minulla ollut mitään epäröintiä.

Minulle koulutukseni alku oli mullistava elämänkokemus. Olin jonkin aikaa uuden näkymän humalluttama, ihan pilvessä. Olin kuin herätyksen saanut, ja tämä oli kyllä ensi alkuun kotiväelle varsin hämmentävää. Innostus on edelleenkin yhtä palava, vaikka fanaattisuus on hieman laantunut. Olen kohdannut omani, jotain, joka kuuluu ja liittyy elimellisesti polkuni kulkemiseen.

Oman aktiivisen Feldenkrais-harjoittelun myötä olen löytänyt potentiaaliani ja saanut voimavarani esteettömämmin käyttööni. Feldenkrais-tunnilla olen oppinut olemaan kuormittamatta itseäni turhaan, keventämään ja saamaan liikkeen aikaiseksi vähemmällä. Ja olen oppinut, että tarkkaan suunnattu voimankäyttö on tehokkaampaa, ei tarvitse ponnistella niin ankarasti. Kun turha stabilointi ja liikkeellinen ristimotivointi vähenevät, liike hajaantuu ja virtaa laajemmalle itseeni ja on esteettömämpää. Sama pätee kaikkeen toimintaan. Jaksan paremmin.

Toinen tärkeä oppi liittyy sopeutumiseen, olen tullut joustavammaksi. Jos vaikka nukun vieraisilla, ei ole niin väliä, onko sänky kova vaiko pehmeä. Olotilani kykenee sopeutumaan tilanteeseen, selkäni ei ole jäykkä eikä mieleni panikoi, jos jokin on toisin kuin kotona. Sopeutumisen kyky auttaa paljon monissa tilanteissa.

Eräänä iltana meille oli tulossa vieraita. Tulin täyden työviikon jälkeen iltapäivällä kotiin. Oli iloinen odotus ystävien tapaamisesta, mutta samalla tunne, että miten jaksan. Pitäisi siivota, valmistella tarjoilut ja sitten seurustella, koko ilta.

Feldenkrais-tunnilla olen oppinut olemaan kiirehtimättä ja ettei tehokkuus ole sitä, että yrittää enemmän vaan päinvastoin vähemmän. Liikkeen tuntoon on paneuduttava, pysähdyttävä. Yrittämisen sijaan on tunnistettava se, mikä on käsillä, mitä tapahtuu juuri tässä. Yrittäminen suuntaa mielen tulevaan, mutta todellinen tehokkuus toteutuu tässä ja nyt.

Siispä vieraita odotellessa kykenin tietoisesti valitsemaan läsnäolon ja näin hälventämään pelkoani ja huoltani ja paineitani. Lopetin kiirehtimisen ja keskityin siihen, mitä tein. Ja kun on läsnä, asiat sujuvat välillä varsin nopeasti ja tehokkaasti. Valmistelevat toimet kääntyivät voimavaraksi, ne auttoivat rauhoittumaan ja loivat tunnelmaa. Virittäydyin tulevaan juhlaan ja rakensin positiivista virettä. Vieraat saapuivat ja olin valmis kohtaamaan heidät siinä hetkessä. On hieno tunne huomata, kuinka Feldenkrais-tunnilla opittu on siirtynyt elämisen taitooni.

Olen myös oppinut Feldenkraisin avulla pakottamatonta kommunikaatiota. Toisen ihmisen kohtaaminen on todellista taidetta ja edellyttää paljon valppautta

ja herkkyyttä, kykyä aistia, havainnoida ja kuunnella. Olen oppinut olemaan investoimatta liikaa kommunikaatioon. Ehkä tämä merkitsee sitä, että jännitän vähemmän kohtaamisia ja ymmärrän, että vähän vähemmänkin yrittämällä voi seurustella. Tässäkin mielessä olen oppinut olemaan puskematta itseäni. Se, että kykenen havainnoimaan tarkkaan eri kehonosien välistä vuorovaikutusta liikkuessani, on kehittänyt vuorovaikutustaitojani sosiaalisissa tilanteissa. Kehollinen oppiminen on siirtynyt tällekin elämäni alueelle.

Ikääntyessäni tajuan yhä selkeämmin, kuinka tärkeää on pysyä liikkeessä. Elämä on liikettä ja ihminen muuttuu koko elämänsä ajan. Muutos on joinakin vuosina voimakkaampi, joinakin huomaamattomampi, jossain vaiheessa voi kulua vuosikymmenkin melko samanlaisissa kehollisissa tunnelmissa. Pyöreät vuodet olen kuitenkin kokenut merkkipaaluiksi. Niiden täyttäminen on vaatinut minulta aina muutosta minäkuvaani. Se prosessi on usein liittynyt suhteeseeni ympäristöön: mihin sijoitun, miten olen suhteessa maailman menoon ympärilläni. Siinä, kuka olen ja missä menen, ei ole kyse vain henkilökohtaisesta polusta ja prosessista, vaan minuus on myös kuin elävä kudos ympärillämme olevaan. Varsinkin tämä hiljan käynnistynyt vuosikymmen, siis kun käyn seitsemättäkymmentä, tuntuu olevan voimakkaiden muutosten aikaa itselleni. Ikääntyessä ihminen helposti lopettaa itsensä altistamisen, oppimisen ja uudelleen mallintamisen. On tärkeää olla sillä lailla avoin ja havaitseva, tietoinen, että uusia tapoja pääsee edelleen syntymään, että ylläpitää uuden oppimista ja spiraalimainen elämisen sykli jatkaa kiertymistään eteenpäin. Tunnistan itsessäni, kuinka liikkeellinen joustavuus ja liikkeellisten valintojen teko avaavat tietä minäkuvani joustavuudelle ja uusille mahdollisuuksille. Feldenkrais-praktiikka tukee minua tässä, se on mukana metsäkävelyilläni ja hiihtolenkeilläni. Kuinka liikkua sujuvammin, tehokkaammin, kevyemmin, nautinnollisemmin ja näin elävöittää suhdettani ympäristöön ja itseeni, tässä Feldenkrais auttaa minua.

Näin hienon unen, jonka yhdistän siihen, että olen nyt somaattisen ajattelun lävistämä keskittyessäni tämän artikkelin kirjoittamiseen. Aleksander-opettaja, ystäväni Soile antoi siinä minulle yksityistuntia. Hän kutsui ja ehdotti jäsenilleni vapaata ja esteetöntä liikettä. Unessa oloni tuntui vapautuvan ja aloin tanssia kivillä, rohkeasti, dynaamisesti ja taitavasti. Heräsin ja kehollinen tilani tuntui mahtavalta, pallea aistittui avoimena ja pehmeänä ja toimivana, hengitys täytti minut vaivattomasti ja nautinnollisesti. Tunsin olevani täynnä ideoita ja joka solullani elossa. Tämä unennäköni dynamisoi ja elävöitti minäkuvaani ja siten tuki toiminnallisuuttani. Tein nukkuessani somaattista työtä itsessäni.

Polulla kulkemisesta minulla on konkreettinen ja erittäin somaattinen kokemus vaellukselta Nepalissa Himalajan vuoristossa vuonna 2011. Nousimme korkealle, 5 700 metrin korkeuteen, ja patikointi oli minulle kuntooni ja voimiini nähden fyysisesti ja psyykkisesti todella rankka. Mutta minulla oli seuranani loistava somatiikan opettaja, kantajamme Nouah. Hän teroitti ja painotti koko 18 vuorokautta kestäneen nousumme ajan: ”Hitaasti, hitaasti, hyvä rouva.” Ensimmäisen kävelyviikon ajan polku poimuili ylös ja alas, koko ajan oli joko nousua tai laskua. Kuljin ja kuuntelin itseäni ja hengitin ympäristöä ja maisemaa. Hitaus oli todella valttia, ylämäet veivät meditatiiviseen tilaan, jokaisen askeleen arvo ja paino näyttäytyivät, aikakäsitys hälveni askeleiden toistuessa tasatahtisesti. Alamäet olivat rytmistä, polveilevaa kulkua, kuin tanssia, energialtaan askellus rytmittyi kuin lukuisat kohtaamamme purot, joissa solisivat Himalajan vedet. Usein polku oli yhtä kivikkoa ja vaati valppautta ja vapautta mukautua painovoimaan ja kulkuesteisiin. Ja avain jaksamiseen oli, että tunnisti itsensä ja oli yhtä oman liikkumisensa kanssa, yhteydessä ja kontaktissa sekä aistimuksiinsa että ympäristöön. Sain runsaasti kiitosta Nouahilta, että olen hyvä kävelijä. Minä kiitän Moshe Feldenkraisin oppeja siitä, että ikinä pääsin Kalapatterin huipulle, kestävyyteni oli itsellenikin yllätys. Eikä kyse ollut ainoastaan fyysisestä kestävyydestä. Tällä retkellä tajusin ehkä konkreettisemmin kuin koskaan elämässäni, että mieli ja ruumis ovat yhtä. Oli mahdollista ohjata ja tukea ruumiin toimivuutta mielen toiminnoilla ja päinvastoin.

Feldenkrais-työni ja -harjoitukseni ei kuitenkaan ole muovannut maailmankatsomustani. Mutta se on tukenut ja vahvistanut minuuttani ja siten kirkastanut näkemystäni maailmasta.

Olen poliitikon tytär, ja kotona kasvatettiin yhteiskunnalliseen ajatteluun. Kuitenkin olen ollut toiminnaltani epäpoliittinen koko elämäni. Mutta tunnustan väriä, nimittäin vapauden ja tasa-arvon värejä. Mielestäni yhteiskunnan tehtävänä on luoda kansalaisilleen tasa-arvoiset olosuhteet niin, että ihminen voi valita kiinnostuksensa mukaan suuntansa ja jokaisen kasvua tuetaan. Feldenkrais-työni on minun tapani olla mukana rakentamassa tällaista yhteiskuntaa. Ihmisen oman ajattelun tukeminen on minusta arvokasta. Mitä enemmän tunnistat itseäsi ja motiivejasi, sitä vähemmän olet manipuloitavissa ja sitä paremmin kykenet ottamaan vastuuta teoistasi ja vaikuttimistasi. Rauhan rakentaminen edellyttää erilaisuuden ja ihmisyyden kirjon kunnioittamista ja tunnistamista. Koenkin, että yksityinen on poliittista ja yhteiskunnallinen muutos lähtee yksilöstä.

Elämä on pohjimmiltaan kuitenkin mysteeri, mutta tämä mysteeri voi raottua toiminnassa. Feldenkrais-työskentely rakentaa koko ihmistä ja auttaa anta-

maan tilaa itsessä sekä ratiolle että emootiolle. Ihmiselle itsetuntemus on minusta tie kohti täydempää ja kehittyneempää ihmisyyttä, ja se vahvistaa inhimillisiä arvoja. Mutta tärkeää on myös oivaltaa, että olemme biologiaamme sidoksissa olevia ihmiseläimiä, laji muiden lajien joukossa, elämä on laaja kirjo olentoja eikä ihminen ole luomakunnan kruunu. Se, kuinka Feldenkrais-työskentelyssä ehdoitta kunnioitetaan elämää ja liikettä, tunnistuu minulle poliittisesti radikaalina, ja se motivoi minua joka päivä työssäni.

”Selkäranka liikkuu, jalat liikkuvat, kädet ja niskakin elossa enemmän. Sellainen tunne: olen kotona enemmän itsessäni.”

”Jatkuva rakennemuutos syö ihmisen persoonan. Kiitos, että autat minua löytämään itseäni. Nyt loppuu muiden laulujen laulelu.”

(Tokrajärven-taloni vieraskirja 2010)

Mammu (Maarit) Rankanen (s. 1968) valmistui Teatterikorkeakoulusta tanssitaiteen maisteriksi 1992. Sen jälkeen hän toimi freelancetanssitaiteilijana vuoteen 2009 asti mm. Tommi Kitti & Co:ssa 2001–2011 ja useissa Kirsi Monnin teoksissa. Mammu on valmistanut useita soolokoreografioita ja ryhmäteoksia, viimeisimpänä *Piirros* (2015) Teatterikorkeakoulun tanssin koulutusohjelman opiskelijoille sekä *Taivaaseen juurtunut puu* (2011–2012) kuudelle Kansallisbaletin tanssijalle. Taiteellisissa töissään hän on tutkinut ihmisen ja luonnon yhteyttä sekä japanilaista tila-aikakäsitettä MA. Mammu on toiminut Teatterikorkeakoulun tanssin koulutusohjelman nykytanssin lehtorina vuodesta 2009 lähtien. Hän on valmistunut myös shiatsuterapeutiksi ja opiskellut tanssi- ja liiketerapiaa, somaattista liiketerapiaa, joogaterapiaa sekä taideyliopistopedagogiikkaa. Nykytanssin lisäksi Mammu on harjoittanut ja opettanut joogaa parin vuosikymmenen ajan.

Kotiinpaluu

MAMMU RANKANEN

Johdanto

Tässä artikkelissa kerron omasta suhteestani Feldenkrais-menetelmään, yhteistyöstä Raisa Vennamon kanssa ja somaattisten liiketekniikoiden vaikutuksista tanssinopiskelijoihin. Näistä vaikutuksista inspiroituneena jatkan pohdintaa somaattisten menetelmien yhteydestä intuitioon, reflektiivisyyteen ja tietoisuustaitoihin. Lopuksi pohdin omaa somaattista tapaani opettaa ja toimia tanssitaiteilijana.

Raisa Vennamon opettama Feldenkrais-menetelmä on juurtunut merkittäväksi osaksi Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun tanssin koulutusohjelman opetusta. Yhdessä yliopistonlehtori Soile Lahdenperän Alexander-tekniikan ja oman joogaopetukseni kanssa se muodostaa yhdeksän opintopisteen suuruisen somaattisten menetelmien opintojakson, joka kulkee läpi kolmen vuoden tanssitaiteen kandidaatin tutkinnon opinnot. Somaattiset menetelmät ovat osana myös tanssijantaiteen ja koreografian maisteriopintojen opetussisältöä. Opinnot sisältävät sekä ryhmä- että yksityisopetusta.

Somaattisten opintojen opintokokonaisuus kirjoitettiin tanssitaiteen kandidaatin opintojen tutkintovaatimuksiin vuonna 2010 ja uudestaan vuonna 2015.

Tutkintovaatimustyötä olivat tekemässä tanssin ja koreografian professorit Ari Tenhula ja Kirsi Monni sekä lehtorit Soile Lahdenperä, Sanna Myllylahti ja Mammu Rankanen. Uudistustyössä mietimme muuttunutta nykytanssitaiteilijan työnkuvaa company-tanssijasta monialaiseksi tanssintekijäksi ja kävimme läpi vastaavien eurooppalaisten nykytanssikoulutusten opetussisältöjä. Pohdimme, minkälaisia taitoja nykytanssija tänä päivänä tarvitsee ja miten TeaKin tanssin koulutus voisi näihin haasteisiin vastata. Somaattiset menetelmät nousivat tärkeäksi opetussisällöksi yhdessä muiden liiketekniikoiden kanssa. Koimme, että somaattinen kehotyöskentely ohjaa opiskelijoita omaäänisyyteen, reflektiivisyyteen ja kokemuksellisuuteen liikkeessä, lisää ymmärrystä oman kehon rakenteesta ja sen sisäisestä tilasta sekä vahvistaa havaintokykyä.

Takaisin kotiin

Olin käynyt satunnaisesti Raisa Vennamon Feldenkrais-ryhmätunneilla aiemmin, mutta Feldenkrais-menetelmä astui elämääni merkittävällä tavalla vuonna 2012 raskauden ja synnytyksen jälkeen. Olin palaamassa äitiyslomalta takaisin tanssin ja tanssin opettamisen pariin Teatterikorkeakoulun tanssin koulutusohjelmaan nykytanssin lehtoriksi. Kehoni tuntui olevan energeettisesti palasina, hauras ja voimaton keisarileikkaukseen päätyneen synnytyksen jäljiltä. Tunsin vanhentuneeni kymmeniä vuosia ja koin tarpeelliseksi etsiä uusia tapoja rakentaa kehoni ketju kokoon. Samassa rytäkässä niskani jumittui ja tutkimusten löydöksenä oli kaularangan pitkälle edennyt kuluma. Olin aina ajatellut tehneeni kehollista työtäni hyvinkin pehmeästi, ergonomisesti ja itseäni kuunnellen, mutta sittenkin oli aika tarkastaa työskentelytapojani ja -asenteitani, luopua joistakin itselleni epäedullisista tavoista ja asenteista ja etsiä toisenlaista näkökulmaa ja kehollista praktiikkaa entisen tilalle. Kuluman löytyminen tuntui iskulta vasten kasvoja ja laittoi minut kyseenalaistamaan esimerkiksi voimakkaat astangajoogaharjoitukset, joita olin tehnyt parinkymmenen vuoden ajan joogan terveysvaikutukset mielessäni. Mietin kurinalaisuuden sekä itsensä kuuntelemisen tasapainoa, miten olin sitä toteuttanut työssäni ammattitanssijana ja joogan harjoittajana. Tunnistin itsessäni ajatuksen, että jos en treenaa ”kunnolla” ja luovutan ”liian” helposti, en saa mitään aikaiseksi ja olen laiska. Mietin sitä, kuinka paljon olin puskenut itseäni väsymyksestä ja muista kehollisista viesteistä välittämättä ja jättänyt liian vähän aikaa levolle ja palautumiselle.

Uutta kehollista praktiikkaa etsiessäni aloin käymään Raisan Feldenkrais-yksityistunneilla kollegani suosituksesta ja koin saavani siitä välitöntä hyötyä. Menetelmän lempeä ja kuunteleva tapa suhtautua kehoon tuntui oikealta ja

ravitsevalta tavalta työskennellä, vaikkakaan makaaminen Feldenkrais-pöydällä ja antautuminen Raisan kokeneitten, taitavien käsien liikuteltavaksi ei juuri työskentelyltä tuntunut. Yksityistunneilla koin sisäisen tilan avautumista, erisuuntaisia liikevirtoja, jotka toivat vahvoja mielikuvia vedestä, kalojen, sammakkojen, liskojen ja käärmeiden liikkeestä. Kokemus oli hyvin eheyttävä, sillä tajusin, että koko kehoni ketjuttuu lukemattomin eri tavoin ja tukee niskaani. Ymmärsin kehoni herkkyyden liikkeelle ja sen, että kaikki se, mitä olen tehnyt usean vuosikymmenen ajan, oli kuluttamisen lisäksi myös avannut kehollisen kuuntelun herkkyyttä ja kokemusta sisäisestä tilasta. Voi vain antautua, olla, kuunnella - ja aina jotain tapahtuu. Koin sen äärettömän mielenkiintoisena. Kun nousin Feldenkrais-pöydältä seisomaan, olin joka kerran jälkeen eri tavoin maadoittunut ja oivalsin, että on lukemattomia tapoja juurtua. Juurtumisen mielikuva oli joka kerta erilainen ja piirtyi erilaisina kokemuksellisina kuvina mieleeni: seiväsjuuri, ylös virtaava juuri, hernepussijuuri, painava taikinaklönttijuuri, isojalkajuuri. Mielikuva vaihteli sen mukaan, mitä olimme yksityistunnin aikana tehneet. Kehollinen kokemus yksityistunnista oli aina nautinnollinen, ja sieltä löytyneistä liikeketjuista, suunnista ja virtauksista alkoi syntyä ajatuksia tanssillisista liikeaihioista. Tunnit auttoivat minua hyväksymään kehoni muutokset, tutustumaan niihin ja löytämään kehon kokonaisuutta eheyttäviä liikeketjuja uudelleen. Ennen kaikkea ne auttoivat minua nauttimaan omasta kehollisesta kokemuksestani. Sisäisen tilan avaruuteen oli miellyttävää sukeltaa. Kaikki tämä kokemus tuntui hyvinkin tutulta ja huomasin kaivanneeni sitä kovasti. Tunsin palanneeni kotiin.

Feldenkrais ja nykytanssitekniikkaopetus

Samoihin aikoihin yksityistuntien kanssa, kun palailin äitiyslomalta töihin nykytanssin lehtoriksi, alkoi minulla tanssin koulutusohjelmassa Raisan kanssa Feldenkrais-menetelmää ja nykytanssitekniikkaa integroiva yhteisopetus. Opetin ensin tanssijantaiteen maisteriopiskelijoille nykytanssia aamuisin ja aina yhden viikkotunnin yhdessä Raisan kanssa. Yhteistunti alkoi Raisan ohjaamalla Feldenkrais-ryhmätunnilla, johon myös itse osallistuin, ja jatkui minun nykytanssitekniikkatunnillani, jota Raisa jäi seuraamaan kommentoiden opiskelijoille havaintojaan. Olin tehnyt tuntia varten liikesarjoja yksityistuntien pohjalta ja avasin opetusta tutkivampaan suuntaan, eli annoin opiskelijoiden ensin tutkia itsekseen sarjojen liikeaihioita, esim. lantiokelloa, ja sitten vasta opettelimme siitä kehittelemäni liikesarjan. Sovimme Raisan kanssa etukäteen Feldenkrais-tuntien fokukset ja otin ne huomioon omilla nykytanssitunneillani ”viikko-

teemoina". Teemoja räätälöimme kunkin ryhmän tarpeisiin ja ne liittyivät usein eri kehoalueisiin, niveliin ja liikkeen ketjuuntumiseen, esimerkiksi rintakehässä ja käsissä, selkärangassa, jaloissa ja lonkkanivelissä. Käytimme viikkoteemoina myös esimerkiksi juurtumista ja maakontaktia, virtausta sekä nestemäisyyttä ja hengitystä. Tunnit tuntuivat toimivan hyvin yhdessä, ruokkivan toisiaan ja integroivan Feldenkrais-menetelmää nykytanssitekniikkaan. Feldenkraisista nousseet liikesuunnat ja liikesarjojen ketjut avautuivat opiskelijoille hyvin. Viljelimme tunneilla myös ajatuksia huomion keskittämisestä, sen rajaamisesta yhteen kehonkohtaan kerrallaan koko liikesarjan ajaksi, esimerkiksi oikeaan lonkkaniveleen. Sen kuuntelu, mitä nivelen sisällä tapahtui, miten se liikkui ja kulki tilan läpi sarjan aikana, avasi yllättäen koko tanssijan liikkeen ketjuuntumista sekä tilallista ulottuvuutta. Tanssijat saivat lisää työkaluja omaan liikkeelliseen työskentelyyn.

Yhteistuntien ansiosta mallioppimiseen tuli enemmän mielekkyyttä ja orgaanisuutta. Annettu muoto oli sovitettavissa erilaisiin kehoihin jokaisen omaa rakennetta kuunnellen. Kun kokemus kehon sisäisestä tilasta ja liikkeestä avautui, vaikutti se myös liikkeen avautumiseen tilassa ulospäin. Tanssijat näyttäytyivät huokoisina, virtaavina, kuuntelevina ja läsnä olevina. Liikkeen omistajuus siirtyi heille ja liike virtasi omansävyisenä kunkin tanssijan kehosta ulos tilaan. Jatkuva uppoutuminen sisäiseen kuunteluun ja itsereflektioon luo myös haasteensa nuorille taideopiskelijoille, siihen voi myös väsyä. Silloin on hyvä suunnata huomiota ulospäin maailmaan ja toisiin ihmisiin. Omaa virettä on hyvä opetella tunnistamaan ja säätelemään.

Oppilaiden palautetta Feldenkrais-menetelmän yhdistämisestä nykytanssitekniikkaan

Oppilaspalaute somaattisten menetelmien yksityis- ja ryhmätunneilta on ollut alusta lähtien loistavaa. Opiskelijat ovat kokeneet saavansa niistä paljon hyötyä omaan yksilölliseen tanssijanpraktiikkaansa. Opettajana huomaan, että somaattisten opintojen lisääminen opetukseen näkyy valmistuvien opiskelijoiden tanssijanlaadussa. He pääsevät kiinni kehon sisäiseen aistimiseen ja se tuo heidät läsnä oleviksi tapahtuvaan hetkeen. Kokemuksellisuus liikkeessä ja esiintymisessä on lisääntynyt. Somaattinen harjoittelu on myös tukenut ja kasvattanut opiskelijoita itsereflektioon. Se näkyi merkittävällä tavalla kevään 2017 tanssin kandien opinnäyteportfolioissa, jotka olivat persoonallisia, luovia ja omaäänisiä. Itsereflektion merkitys on korostunut viime vuosina tanssin koulutuksessa Teatterikorkeakoulussa. Se on tärkeä taito ja työväline nykytanssijan

roolin muutoksessa. Ulkopuolinen työn ja taidon määrittely on vähentynyt ja ajatus taidosta on muuttunut kontekstisidonnaisemmaksi. Tanssija osallistuu usein teoksen sisällön luomiseen yhdessä muun työryhmän kanssa ja teoksen omistajuus jakautuu tasaisemmin koko työryhmälle koreografijohtoisen työskentelyn sijaan.

Syksyllä 2016 kolmannen vuosikurssin opiskelijat kirjoittivat syksyn kausiesseen omasta suhteestaan somaattiseen kehotyöskentelyyn. Heidän lähdeaineistonaan oli luku *Developing a practise of one's own* Julia Brodien kirjasta *Dance and somatics: mind-body principles and teaching and performance* (2012). Opiskelijoiden kirjoitukset avasivat hienosti heidän kokemuksiaan Feldenkrais-menetelmän ja Alexander-tekniikan vaikutuksesta itseensä. Kirjoituksista nousi esiin muun muassa seuraavanlaisia kokemuksia:

"Yksityis- ja ryhmätunnit vievät syvälle itsekeskeisyyteen, sisäänpäin kääntyneisyyteen ja itsereflektioon. Ne edesauttavat kipujen kanssa työskentelyä ja kehon suojelemista, mikä taas ehkäisee vammojen syntymistä."

"Kehollisen kokemuksen arvo lisääntyi ja löytyi hyväksyvää ja arvottamatonta asennetta itseään kohtaan. Somaattiset menetelmät antoivat työkaluja oppia omaa oppimisen tapaa ja ne olivat tanssinopintojen arvokkainta pääomaa."

"Feldenkrais-menetelmä auttoi vapauttamaan, päästämään irti ja rentouttamaan tiettyjä kehon osia ja kokonaisuutta. Alkoi tunnistamaan omalle keholle luontaisia tapoja ketjuuntua ja toimia. Hidas työskentely avasi uusia mahdollisuuksia liikkeelliseen nopeuteen ja keveyteen sekä avasi liikettä kehon sisältä ulos tilaan ja suhteessa siihen. Treenauksen ja kehollisuuden fyysinen orientaatio muuttui. Ulottuvuus liikkeessä lisääntyi ja voimankäytön hallinta parani. Ymmärrys kehosta moniulotteisena rakenteena, joka ulottuu syvemmälle ulkoisen, näkyvän olemassaolon sisälle voimistui. Oma ajattelumalli kehosta anatomisena rakenteena muuttui kokonaisvaltaisemmaksi."

"Ihmiskeho on uskomaton yhteyksien verkosto. Suunta kääntyi myös ulkokohtaisesta palautteesta kohti omaa reflektiota: kysymyksestä Miltä minusta pitäisi tuntua? kohti kysymystä Miltä minusta tuntuu? Oma kokemuksellinen kehonkuva muuttui ja ymmärsi miten ongelmakeskeinen ajattelu rajaa omaa potentiaalia tanssijana."

"Somaattinen harjoitus laajeni kehollisesta kokemuksesta läpäisemään kokemusta itsestä ja edesauttoi itsensä löytämistä. Jokin, joka on jo itsessä, pääsee tulemaan esiin, liike löytyy omasta kehosta ja maailma aukeaa sieltä käsin. Valinnan mahdollisuus avautui ja sen kautta mahdollisuudet ja niiden havaitseminen."

"Somatiikka yhdisti tanssia ja kehon sisäistä maailmaa. Sisäiset yhteydet rakentuivat liikkeeksi ulospäin kohti maailmaa. Kokemus sisältäpäin kumpuavasta vapaudesta avautui, oma keho valtaistui. Keskeneräisyyden ymmärtäminen toi hy-

väksyvää asennetta itseään kohtaan. Keho organisoitui uudelleen. Herkkyyden ja sen voiman tunnistaminen avautui."

(Kausiesseet 2016.)

Somaattinen harjoittelu, kehotietoisuus, luovuus ja intuitio - itsen havainnoinnista reflektioon

Latvialainen taideterapeutti Vija Lusebrink jakaa kehittämänsä luovan prosessin mallin, luovien terapioiden jatkumon, kolmeen tasoon: kinesteettis-sensoriseen, jonka voidaan ajatella kuvaavan myös ihmisen varhaislapsuutta, havainto-affektiiviseen sekä kognitiivis-symboliseen, joka liittyy aikuisuuteen ja käsitteelliseen ajatuskykyyn. Luovassa prosessissa liikutaan kaikilla näillä tasoilla eivätkä ne ole hierarkkisessa suhteessa keskenään. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 66–76.) Malli on mielestäni oivallinen myös taiteilijakoulutuksen reflektiovälineenä. Kaikkia tasoja tarvitaan luovassa työssä ja niitä voidaan tietoisesti kehittää ja vahvistaa. Voidaan myös ajatella, että eri yksilöille on ominaista toimia vahvemmin jollakin näistä kolmesta tasosta. Somaattinen työskentely liikkuu kinesteettis-sensorisella tasolla, hiljaisen tiedon ja kehotietoisuuden alueella.

Kuunnellessani keväällä 2017 kolmannen vuosikurssin kandiportfolioesittelyitä kiinnitin huomiota niiden kirjallisen ilmaisun omaäänisyyteen ja luovuuteen. Aloin miettimään somaattisen harjoituksen yhteyttä intuitioon. Intuitio, kuten kehotietoisuuskin, toimii hiljaisen tiedon alueella. Ajattelen, että siihen on mahdollista saada kosketus avautumalla kuuntelemaan itseään kehotietoisuuden alueella. Intuitiivinen tieto ikään kuin saapuu kuuntelijan luokse ja toisaalta pakenee, jos sitä yrittää tavoitella tai kontrolloida tietoisen mielen avulla. Käsitteellinen ajattelu toimii eri tavoin. Se on vahvasti suuntautunutta, fokusoitunutta, se on sanallista ja siihen tartutaan tahdonalaisesti. Se vaatii ponnistelua. Psykologian tohtori ja päätöksenteon tutkija, taloustieteen nobelisti Daniel Kahneman on kirjoittanut kahdensuuntaisesta tavasta ajatella: hitaasta ja nopeasta ajattelusta. Hän jakaa ihmisen ajattelun hitaaseen, kielelliseen ja käsitteelliseen ajatteluun, "systeemi 2", sekä nopeaan, vaistomaiseen ja intuitiiviseen ajatteluun, "systeemi 1". Hidas ajattelu, tietoinen päättely, vaatii keskittymistä ja tahdonalaista ponnistusta. Nopea ajattelu taas on yhteistä kaikille eläimille; se on intuitiivista ja nopeaa, sisältää havaintoja ympäristöstä ja liittyy eloonjäämisviettiin. (Kahneman 2012, 30–34.) Tanssitaiteilijana ja opettajana olen kiinnostunut intuitiosta ja mahdollisuuksista sen kehittämiseen ja käyttöönottoon luovassa työssä.

Jos länsimainen tiede on kääntänyt tutkivan katseensa ulos maailmaan, niin itämainen perinne on kääntänyt sen ihmisen sisimpään, tutkimaan mielen rakennetta ja sieltä avautuvaa ymmärrystä maailmasta sekä yhteydestä siihen (Klemola 2017). Näen yhteyksiä itämaisten kehomielipraktiikoiden, kuten joogan, taijin, zen -meditaation, mindfullness -harjoitteiden sekä Feldenkrais-menetelmän ja muiden somaattisten praktiikoiden välillä. Niitä yhdistävät kehon ulkoisen liikkeen rajaaminen hidastamalla tai pysäyttämällä, mielen huomion ohjaaminen ja keskittäminen kehon sisäisiin tuntemuksiin, kuten hengitykseen, painon tai liikkeen aistimiseen, sisäisen puheen hiljentäminen taka-alalle ja keskittyminen kehotietoisuuden alueelle, hiljaisen tiedon äärelle. Ajattelen sieltä löytyvän myös alueen, josta intuitio pääsee nousemaan tietoisen mielen havaintokenttään. Sisäinen tieto löytyy ihmisen sisältä. Kaikki nämä menetelmät harjoittavat havaintokykyä, sisäistä aistimista ja huomion keskittämistä. Näissä praktiikoissa ikään kuin astutaan katsojan tai sisäisen todistajan asemaan havainnoimaan mielen ja kehon sisältöjä ja tapahtumia. Ymmärrys omasta kehomielestä syvenee ja muuttuu yksityiskohtaisemmaksi ja hienovireisemmäksi. Näiden kykyjen kehittyessä säännöllisen harjoittamisen myötä avautuu myös tietoisen valinnan mahdollisuus. Reagoinko impulssiin ja miten reagoin? Myös tanssimalla on mahdollista kasvattaa omaa herkistymistään ja sisäisen aistimisen ja kuuntelun taitoa. Esiintyvälle taiteilijalle kosketus omaan sisäiseen tilaan ja sen aistiminen on tärkeä taito ja tuo esiintyjän läsnä olevaksi tähän hetkeen. Tanssijalle on tärkeää tuntea oman kehonsa sisäinen kartta hyvin ja yksityiskohtaisesti. Itsetuntemus, itsensä kunnioittaminen ja hyväksyminen kasvattavat ihmistä suhtautumaan myös ympäristöönsä eettisesti.

Ykä, Kake, Pera ja Mä

Filosofian tohtori Timo Klemolan ajatukset ja kirjoittamat kirjat ovat kulkeneet matkassani jo parikymmentä vuotta ja inspiroineet minua useissa omissa koreografioissani, tanssijantyössäni sekä tanssi- ja joogaopettajana toimiessani. Keväällä 2017 aloitin Klemolan johdolla Funktionaalinen kehotietoisuus ja kehomielen integrointi –koulutuksen Tampereella. Koulutuksessa Klemola pyrkii näyttämään suuntaa vastaukselle kysymyksiin: ”Onko olemassa jokin optimaalinen kehon ja mielen asento tai asenne? Ja jos sellainen olisi, mitä siinä tavoitellaan: tasapainoa? Tasapainoa missä? Ja miksi puhun mielen asennosta tai asenteesta?” Klemola kritisoi keho-mieli-dualismia ja korostaa ihmistä kehon, mielen ja ympäristön kokonaisuutena. Kysymykseen optimaalisesta kehomielen asennosta tai asenteesta hän hakee vastausta ja perustaa eksistenssifilosofiasta

sekä buddhalaisesta ajattelusta, erityisesti zen-perinteestä. Hän kysyy, onko ihmisen mahdollista löytää olemisen tasapaino, joka toteutuu kaikilla ihmisenä olemisen tasoilla. (Klemola 25.3.-26.3.2017.)

Koulutus sisälsi luentoja, jotka avasivat buddhalaista psykologiaa, ajattelua ja kehollisia harjoitteita kehon keskilinjan ja rakennevoiman löytämiseksi ja vahvistamiseksi. Opiskelimme rinzai zen –koulukunnan meditaatioon pohjautuvaa hengityksen laskentaharjoitusta, palleahengitystä ja haraa tukevia harjoitteita. Hara on japanilainen termi alavatsan alueella sijaitsevalle keskustalle. Tutustuimme myös asahiin, joka on qigongista, taijista ja yiquanista vaikutteita saanut, Klemolan kehittämä hengitystä ja liikettä yhdistävä, kehotietoisuutta ja terveyttä edistävä liikemenetelmä.

Klemola on nimennyt meditaatioharjoituksessa avautuvat sisäisen maailman elementit nimillä Ykä, Kake, Pera ja Mä. Ykä viittaa verbaaliseen minään, egoon ja sisäiseen puhujaan, Kakella tarkoitetaan kehoa, sekä objektikehoa että koettua kehoa ja kehotietoisuutta. Pera on sisäinen avaruus, tietoisuuden perusta, jossa mielen sisällöt asustavat. Mä on havainnoiva itse. Zen-perinteeseen pohjautuva hengityksen laskentaharjoitus avaa havainnoivan itsen näkökulmaa, joka tunnistaa nyt-hetkessä tapahtuvia kehomielen sisältöjä eli reflektoi sitä, mitä tapahtuu juuri nyt. (Klemola 2015, 44–64.) Hengityksen laskenta tuo mielen huomion aina takaisin tapahtuvaan hetkeen ja kehotietoisuuden alueelle. Sisäinen puhe, nousevat tunteet ja tuntemukset huomataan, mutta niihin ei kiinnitytä. Harjoitus on jatkuvaa mielen huomion palauttamista takaisin tapahtuvaan hetkeen, hengitykseen. Klemolan sanoin jatkuva epäonnistuminen harjoituksessa on jo harjoitusta.

Havainnoiva itse toimii nyt-hetkessä, kun taas reflektion aika on tapahtuneen jälkeen. Havainnoivan itsen näkökulman käyttäminen edesauttaa kuitenkin myös reflektiokykyä. (Klemola 26.5.-27.5.2017.) Löydän tästä ajatuksesta yhtäläisyyksiä somaattisten praktiikoiden kanssa. Havainnoiva itse kuuntelee ja tekee havaintoja kehotietoisuuden alueella myös somaattisissa praktiikoissa. Ne kehittävät harjoittajansa havaintokykyä, fokuksen suuntaamisen taitoa sekä sisäistä aistimista ja samalla edesauttavat reflektiokykyä.

Lääketieteen tohtori, traumaperäisen stressin asiantuntija Bessel van der Kolk kirjoittaa toimijuudesta kirjassaan *Jäljet kehossa*. Hänen mukaansa toimijuus on tunnetta oman elämän hallinnasta. Sen lähde on interoseptio, tietoisuus oman elimistön sisäisestä tilasta. Kyky aistia oman kehon sisäistä tilaa antaa meille paremmat mahdollisuudet hallita omaa elämäämme. Tietoisen läsnäolon harjoitus vahvistaa mediaalista otsalohkoa, joka havaitsee kehon sisäisiä

tapahtumia. Van der Kolkin mukaan itsesäätely edellyttää myös ystävällistä suhtautumista omaan kehoon. (Van der Kolk 2017, 121, 123.)

Intuitiosta

Intuition ja luovuuden tutkijatohtori Asta Raami kirjoittaa kirjassaan *Älykäs intuitio ja miten käytämme sitä* (Raami 2016), miten yksi tärkeimmistä asioista sisäisellä tutkimusmatkalla on erottelukyvyn kehittäminen. Ilman kykyä erotella ja tunnistaa oman mielen sisältöjä on vaikea arvioida sisäisen tiedon oikeellisuutta tai hyödyllisyyttä. Toiseksi tärkeäksi asiaksi hän nimeää havaintokyvyn kehittämisen. Yhdessä nämä kaksi, erottelu- ja havaintokyky, muodostavat intuition lukutaidon ytimen, älykkään intuition. Psykologian tutkimuksen näkökulmasta intuition käsite kattaa kaiken ei-tietoisen ajattelun, johon kuuluvat kaikki mielen toiminnot lukuun ottamatta tietoista päättelyä. Intuitio tuottaa siis tietoa, jota ei saa päättelemällä. Uuden luomisessa, ongelmanratkaisussa ja visioinnissa tarvitsemme ja käytämme näiden kahden, intuition ja tietoisen päättelyn yhteistyötä. Tietoinen mieli sivuuttaa joitakin havaintojamme, koska ne eivät sovi siihen kokonaisuuteen, jonka olemme mieleemme rakentaneet. Alitajuisesti olemme tauotta tietoisia ympäristöstämme ja kehostamme, vaikka emme sitä tiedostaisikaan. Kehossa tapahtuu lukuisia toimintoja ja se havainnoi yhdessä mielen kanssa ympäristön hienovaraisia signaaleja, sisäistä olotilaa ja muutoksia, joihin tulee reagoida. Keho on viisas ja taitava sisäsyntyisesti. Intuitio auttaa tietoista mieltä ja rationaalinen ajattelu on riippuvainen intuitiosta. Sisäisellä tiedolla ei ole auktoriteetteja ja sitä voi tutkia ja kehittää. Havainnoiva, lempeä, utelias, avarakatseinen ja arvottamaton asenne edesauttaa tätä tutkimista. Ihminen ei ole vain tottumustensa ja alitajuisten malliensa orja, vaan tietoinen mieli on vapaan tahdon perusta. Lisääntyvä tietoisuus omista tavoista ja tottumuksista avaa mahdollisuuden valita toisin. Tietoisuuden ja valppauden lisääntyessä lisääntyy myös mahdollisuus käyttää ei-tietoisen mielen potentiaalia. (Raami 2016, 12, 19, 26–28, 32–37.) Kehittämällä havaintokykyämme esimerkiksi tietoisen liikkeen, kuten Feldenkrais-menetelmän tai zen-meditaatioon pohjautuvan hengityksen laskentaharjoituksen avulla voimme tulla yhä tietoisemmaksi mielemme rakenteista ja sivuuttamistamme muista mahdollisuuksista. Hyvään intuitiokykyyn liittyy tarkka huomiokyky ja merkityksellisten signaalien erottelukyky. Hyväksyvä havainnointi yhdistää monia erilaisia somaattisia ja tietoisuustaitoharjoituksia. Raamin mukaan kehon tiedostaminen ja havainnointi pitää meidät kiinni tässä hetkessä ja vie pois

pään sisältä (Raami 2016, 35, 65). Monet somaattiset, keholliset harjoitukset toimivatkin hyvin intuitiokyvyn kehittämisessä.

Oma somaattinen opettajuus

Yhteistyö Raisa Vennamon kanssa on saanut minut huomaamaan omaa somaattishenkistä tapaani toimia tanssitaitelijana ja opettajana. Tunnen, että minulle on osittain luonteenomaista toimia niin, mutta se on myös vahvistunut vuodesta 2009 alkaneiden lehtoraattien aikana Teatterikorkeakoulussa. Opetuksessani pyrin kuuntelemaan ryhmän ja yksilöiden virettä sekä viljelemään hyväksyvää, avointa, yksilöitä kunnioittavaa ja väkivallatonta ilmapiiriä. Usein odotan ja katselen tilannetta hieman pidempään ennen kuin sanoitan ääneen havaintojani. Pyrin ikään kuin haistelemaan, milloin on parempi toimia ja milloin odottaa. Yritän olla tietoinen omista reaktioistani ja huomata, milloin ne nousevat egostani tai ovat omien henkilökohtaisten mieltymyksieni värittämiä. Ajatukseni on, että jos ihmiselle antaa tilaa niin hän täyttää sen ja kaikilla meillä on potentiaali kasvuun, kehittymiseen ja luovuuteen. Hyväksyvä, yksilöitä kunnioittava ilmapiiri antaa hyvän kasvualustan nuorille taideopiskelijoille. Koen, että tanssi on luonteva tapa tutkia olemassaoloa ja maailmaa, avata omaa ymmärrystä kehomielen sisäisestä maailmasta ja sitä kautta myös maailmasta ja luonnosta ympärillämme. Tämä sisäinen tieto on sanatonta ja voimakkaassa yhteydessä kaikkeen elolliseen luonnossa, sieltä löytyviin olomuotoihin, liikkeisiin sekä evoluutioon. Kun tämä ymmärrys avautuu, maailma täyttyy moninaisista vuorovaikutuksen verkostoista ja tulemme osaksi meitä ympäröivää kokonaisuutta.

Lähteet:

Kausiesseet. 2016. ”Somatiikan vaikutus tanssijantyöhöni.” Tanssin koulutusohjelman 3. vuosikurssin kausiesseet syksyllä 2016, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Kahneman, Daniel. 2012. *Ajattelu nopeasti ja hitaasti.* Käännös Kimmo Pietiläinen. Helsinki: Terra Cognita.

Klemola, Timo. 25.3.-27.8.2017. ”Funktionaalinen kehotietoisuus -koulutus.” Luennot Tampere.

2015. *Mindfullness: Tietoisuuden harjoittamisen taito.* Jyväskylä: Docendo.

Kolk, Bessel van der. 2017. *Jäljet kehossa: Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla.* Suom. Teija Hartikainen. Helsinki: Viisas Elämä.

Raami, Asta. 2016. *Älykäs intuitio ja miten käytämme sitä.* Helsinki: S&S.

Rankanen, Mimmu, Hentinen, Hanna & Mantere, Meri-Helga. 2007. *Taideterapian perusteet.* Helsinki: Duodecim.

Tero Hytönen (s. 1990) on tanssin ja kuvataiteen konteksteissa työskentelevä nuori taiteilija. Hän on valmistunut Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulusta kuvataidekasvattajaksi sekä Taideyliopiston Teatterikorkeakoulusta tanssijaksi. Nykyään hän suorittaa maisterin tutkintoa koreografian koulutusohjelmassa samassa oppilaitoksessa.

Vahvoja kokemuksia, vaikeita sanoja

TERO HYTÖNEN

Kokemuksesta on vaikeaa kirjoittaa. Jokainen on yksilö, omine ajatuksineen, historioineen ja kehoineen. Toista täysin samanlaista ihmistä ei ole olemassa. Siitäkin syystä kirjoittaminen ja käsitteellistäminen tuntuvat haastavilta. Sanat, jotka itselläni osuvat oman kokemukseni ytimeen, eivät välttämättä tavoita ollenkaan toisen kokemusta, tai kokemustani ei voi ainakaan siitä lukemalla palauttaa lähtöpisteeseensä – kehoon. Yritän tästä huolimatta hahmotella laveasti sitä subjektiivista kuvaa, jonka olen saanut somaattisista kokemuksista.

Aloin siirtämään huomiotani enemmän ja enemmän kehoni tuntemuksiin heti siitä hetkestä lähtien, kun kävin ensimmäisen kerran Feldenkrais-yksityistunnilla. Jokin menetelmän hienovaraisuudessa kiehtoo; kehon tuntemuksia ja ilmiöitä ei ”kuule”, ellei niille anna tilaa ja aikaa tapahtua. Tuon ajan antamisen ei aina tarvitse olla täydellistä pysähtymistä ja yhden ruumiinosan liikuttamista. Huomaan ihan vain metrossa seistessäni tunnustelevani lonkkaani ja tutkivani sitä, kuinka jalkani kääntyvät. Se on rauhallista omaa tunnustelua, jossa välillä voi uppoutua omiin ajatuksiinsa ja välillä taas oman kehon tunteeseen. Molemmat ovat mielestäni yhtä arvokkaita, vaikkakin kehoon uppoutuminen ehkä sitoo enemmän käsillä olevaan hetkeen ja paikkaan. Mitä hyötyä siitä sitten on? Siitä, että tunnustelee, miltä jokin tuntuu tai kuinka jotain tapahtuu. Se on jonkinlaista tietoisuuden lisäämistä, sitä, että tiedostaa, mitä tapahtuu ja kuinka pienistä asioista liikkeelle lähteminen on kiinni.

Miksi kaipaisin lisää tietoisuutta? Tietysti on hyvä, että osaa liikkua itseään kuunnellen eikä itseään vastaan. Tästä itseään vastaan liikkumisesta keksin monta esimerkkiä ensimmäisiltä balettitunneiltani. Olin niin jännittynyt ja yliojentunut, ettei mikään liike alkanut ja edennyt luonnollisesti. Usein tietoisuustaidot ovat hyödyksi varsinkin silloin, kun opettelee jotakin uudenlaista kehollisuutta, uutta olemisen ja tekemisen tapaa. Tuo oppiminen voi helposti tapahtua vain katseen ja mallioppimisen kautta, joiden avulla tietyt liikkeet saa haltuun ja toistettua. Pelkkä liikkeen toisintaminen ei mielestäni kuitenkaan tarkoita, että sen olisi oppinut. Oman tavan liikkua täytyisi olla läsnä. Tämä tulee juuri kehon kuuntelusta: kun kehon annetaan oivaltaa ja löytää itselle sopiva tapa tehdä – sisältä ulos eikä ainoastaan ulkoa sisään.

Syvällisempi oppiminen tavoitteena on yksi syy tietoisuuden lisäämisen haluuni. Mutta viime aikoina toinen, ehkä vielä tärkeämpi syy, on alkanut nousta itselleni esiin. Oman kehollisen tietoisuuden avulla voi nimittäin myös löytää, jalostaa ja luoda asioita. Se on siis myös luovuuden paikka, josta ammentaa materiaalia. Uskon, että kehossa on monia erilaisia kerrostumia historiaa, aikaa ja elettyä elämää, jotka kantavat mukanaan tätä materiaa. Siihen käsiksi pääseminen vaatii paljon virittäytymistä, harjoittelua ja etenkin kuuntelua. Näistä kahdesta syystä olen päätynyt siihen, että somaattiset menetelmät tulevat olemaan iso osa omaa praktiikkaani. Mikäli saan pidettyä kiinni kehon tietoisuudesta, saan samalla pidettyä kiinni uuden oppimisen mahdollisuudesta ja luovuuden potentiaalista, joka kehossani piilee. Ajattelen myös, että oli praktiikka mikä tahansa, sen pitää olla kiinni itsessä, itsestä lähtöisin ja suhteessa omaan elämään. Praktiikka ei voi olla jokin itsestä irrallinen keksitty osa, joka otetaan käyttöön, kun sen aika tulee. Myös tästä syystä somaattisten menetelmien integraatio omaan elettyyn arkeen tuntuu luonnolliselta ja perustellulta.

Erilaiset kehollisuudet tulevat esiin suhteessa toisiinsa. Suhteisuus on jo itsessään mielenkiintoinen asia. Se on jotain, mistä emme koskaan pääse irti. Olemme aina suhteessa menneeseen ja joskus myös tulevaan. Jatkuva katkeamaton suhteisuuksien ketju, joka kulkee läpi elämän, sisältää lukemattomia erilaisia kehollisuuksia. Vasta herännyt keho, saunasta tullut keho, tanssiva keho, aistiva keho. Keho on aina alttiina ja ensimmäisenä ottamassa vastaan vallitsevat olosuhteet. Keho ei voi piiloutua ja päättää olla imemättä itseensä ympäröiviä ilmiöitä. Joko tätä voi käyttää hyödyksi tai sitä vastaan voi koettaa taistella – turhaan. Raukea olo mökkisaunan jälkeen ei ole kaukana Feldenkrais-yksityistunnin jälkeisestä tunteesta. Jokin kokonaisvaltaisuus, hetkeen pysähtyneisyys ja aktiivinen aistiminen ovat kummassakin läsnä.

Informaatiota on paljon, ja varsinkin Feldenkraisin harjoittamiseni alkuvaiheessa halusin hallita sitä kaikkea. Tahdoin heti kaiken tiedon ja yhdellä kertaa, mutta lopulta en saanut yhtään mitään, kun olin niin oman ajatuksen tai jonkin ideaalin vallassa. Muistan monet kerrat, kuinka yksityistunneilla olen saanut ohjeistusta, että ”ajattele vähän kevyemmin” tai ”tee vähän niin kuin sinne päin ja ehkä muuta ajatellen”. Se, että ei yritä hallita kaikkea, itse asiassa vapauttaa kehon tekemään sen, mitä se parhaiten osaa: organisoitua itse. Keho toimii ilman tietoista ajatteluakin, ja ajattelevan itsen voi asettaa pelkääjän paikalle ihmettelemään ilmeneviä kehollisia ketjuja ja reittejä. On todella outo tunne, kun ensimmäisiä kertoja oivaltaa, että keho on itsessään toimiva ja viisas eikä sitä tarvitse aina pyytää tai ohjailla. Ja sitähän arki paljon onkin, kehon käskyttämistä, ajattelulla toimimista ja jo tunnettujen kehollisten reittien käyttämistä.

Tässä on paljon jotain samaa kuin siinä kokemuksessa kun opettelin piirtämään. Piirtämisessä tärkeintä ei ole tehdä kauniita kuvia, ideaaleja. Tärkeintä on osata katsoa ja purkaa omaa katsomisen tapahtumista tarpeeksi pitkälle. Kuinka näen maiseman, mistä se rakentuu, mikä pomppaa silmille ja miksi, mikä rakentaa tilaa, mihin kaikki katoaa ja mistä värit muodostuvat? Samoja kysymyksiä huomaan pallottelevani yksityistunnilla kuunnellessani lonkkaani. Mistä kaikesta lonkan liike oikeasti koostuu, mihin kaikkialle asti se säteilee ja vaikuttaa, mikä lähettää liikkeen ja mikä resonoi, mikä luo tilaa ja mikä kaventaa, mitkä ovat kehon rajat? Yhteinen nimittäjä on jatkuva uudelleen kysyminen. Keho tai maisema ei ole koskaan valmis eikä sitä voi koskaan lähestyä samalla totutulla kaavalla, tässä suhteessa koen vahvasti kehon ja luonnon yhteyden. (Päiväkirja 11.11.2016.)

Jostain havainto ja kokemus kuitenkin lähtevät liikkeelle. Keho rakenteena on pääosiltaan yhteisesti jaettua. Ihmiset ovat selkärangallisia käveleviä olentoja, ja maailma tulee kohdatuksi lähimmästä kontekstista eli omasta kehosta käsin. Silmät ovat korkealla suhteessa muuhun kehoon ja keskellä päätä avautuen eteenpäin. Näkökenttä rajautuu koskemaan kehon etupinnat, ja suuri osa tietoisuudesta ja huomiosta on suunnattuna eteenpäin. Silmät näkevät tilaa ja ilmiöitä, samalla kuitenkin aivot nimeävät ja tunnistavat näitä asioita muodostaen kokonaisen näkemisen tapahtuman. Sanonnat, kuten ”tulevaisuus edessä” ja ”menneisyys takana”, kuvastavat paljon sosiokulttuurista asennoitumistamme ylipäätään elämään. Monissa muissa kulttuureissa sama jaottelu on toisin päin, koska koetaan, että mennyttä voi tarkastella itsensä edessä, koska se on koettua – tulevaisuutta taas ei näe, joten se on takana. Näköaisti dominoi, mutta

lisäksi kaikki muutkin aistit toimivat jatkuvasti toisiinsa sekoittuen ja lomittuen ja muodostavat kokonaista kokemusta. Havainto rakentuu näistä yhteisesti jaetuista lähtökohdista.

Katsomisen tapahtuman tai kehollisen tuntemuksen purkamisessa on itselleni kyse havainnon purkamisesta alkupisteeseensä. Mistä havainto alkaa ja miten se rakentuu? Mitä kaikkea havainnon kirkkauden saavuttamisen tiellä on, ja mistä esteet johtuvat? Tämän kysymyksen äärellä ymmärrän paremmin myös vuosien introspektion ja lukemattomat reflektiotehtävät, joita olen opintojen aikana kirjoittanut. Taidekoulutus painottaa vahvasti oman kokemuksen kuvailua ja opitun asian integroimista omaan kokemukseen. Huomaan, että havainnon purkaminen ja uudelleen rakentaminen on ohjannut myös omaa käsitystäni taiteesta. Oman kokemukseni purkamisesta on mahdollista lähteä laajentamaan yhteiskunnassa tai maailmassa olevien ilmiöiden käsittelyyn. Koen, että samaan tapaan kuin kehollisuuden kautta voivat paljastua rakenteet, joissa havainto syntyy ja joista se koostuu, myös yhteiskunta, maailma ja muut ihmiset toimivat erilaisissa rakenteissa, jotka yhtä lailla voivat olla taiteen paljastettavissa ja käsiteltävissä.

Tästä syystä koenkin etten sinällään voi koskaan valmistua ”valmiiksi” tanssijaksi, tai koreografiksi, keho on jatkuvasti muuttuva ja kysymykset pysyvät olemassa luultavasti loppuun asti. Ehkä se, mihin valmistun, on tämä kysyminen ja herkkyys kuuntelulle. Keho on täynnä tietoa, jos jaksaa kuunnella. (Päiväkirja 11.11.2016.)

Keho tiedontuottajana

Somaattisten menetelmien avulla tietoisuuteni kehosta on lisääntynyt huomattavasti. Se on tarkempaa tietoisuutta kuin pelkkä kokemus liikkeestä tai sen jatkumosta, jota tietysti voi havainnoida myös tanssiessa. Somaattisten menetelmien synnyttämä tietoisuus on jonkinlaista läsnäolon ja kuuntelun tietoisuutta, ikään kuin odottamista, että jotain tapahtuu. Se on paljastanut itselleni monia eri kehollisuuksia, joita kannan mukanani pitkin päivää:

Tuntemukset perustuvat itselläni aina johonkin suhteisuuteen. Aamun kehon tuntemuksen suhteeseen harjoituksen tai muun toiminnan jälkeiseen kehoon. Suhteisuudessa pystyy rationalisoimaan ja käsitteellistämään itselleen mitä on tapahtunut. En kuitenkaan usko, että aina tämä käsitteellistäminen tai järjellistäminen olisi tarpeellista, keho kyllä tuntee, tietää ja toimii.

Öljyämätön itseään vastaan taisteleva suorituskeho. Tämä on hyvä kuvaus metroon ja paikkoihin juoksevasta arkikehosta, josta kuunteleminen, aistiminen ja syventyminen alkavat. Status quo? Tämä arkikehon kuva voisi olla siis paljon terveellisempikin. Ehkä sitä salaa toivoo, että tanssijana alkaa pitämään itsestään parempaa huolta ja status quo nousee uudelle tasolle. (Päiväkirja 10.11.2016.)

Kehollisuuksien havainnointi on taas saanut pohtimaan sitä, kuinka nämä eri kehollisuudet ovat muokkautuneet eletyn historiani kautta, tuhansilla penkeillä, joilla olen istunut, pinnoilla, joilla olen kävellyt, kaiken sen seurauksena, mitä on vuosien aikana tapahtunut. Kontekstit, kulttuuri, kaupunki, kaikki, jonka ympärillä elän, muotoilee nuo penkit, pinnat ja toiminnot. Kaikki se vaikuttaa jollain tasolla kehooni ja kehon uudelleen kysymiseen. Pitkä historia ja toimintojen toisteisuus synnyttävät helposti automaatiota. Keho tottuu tiettyyn liikerataan ja liikelaajuuteen, jolloin muodostuu tahdosta riippumattomia tapoja. Brodie (2012, 151) kirjoittaa automaatiosta: ”tavat ja tottumukset toimivat suurelta osin ei-tietoisuuden piirissä, niitä on vaikea nollata. Totuttu reaktio tapahtuu jo ennen kuin edes ehdimme ajatella muita vaihtoehtoja.” (Brodie 2012, 151, vapaa suomennos Tero Hytönen.)

Tämän tapojen automaation purkamiseen somaattisten menetelmien hidas, ehdottava ja aistiva ote toimii ainakin itselläni erittäin hyvin. Aistiminen alkaa kuuntelemalla kehoa, katsomalla sisäänpäin, näkemällä mielikuvissa liikkuvat pallonivelet ja vertaamalla tuota kuvaa kehosta nousevaan aistimukseen. Itselleni kyse on monikanavaisesta prosessista, jossa informaatiota tulee monesta eri lähteestä. Kehon tuntemusten ”kuuleminen” oli alussa vaikeaa juuri siksi, että aistimuksia ja ärsykkeitä oli niin paljon.

Kuulen kuinka lantioni ja vasemman reisiluuni pallonivel kohtaavat kuopassaan ja rutisevat hiljalleen hyytelössä. Hyytelössä, jota peittää ”äänimuuri”, eristysvilla tai jokin vaimennin eli liha. Liha, joka liikkuu venyen, supistuen tai vain olemalla mukana liikkeessä. Usein liha on se, joka määrittää tuntemusta supistuksilla ja voimalla, nyt lihan rooli liikkeessä on olla passiivinen myötäeläjä ja se tuntuu oudolta. Välillä ”kutittaa” kun liha liikahtelee rentona luun päällä. Liikun ja olen rento. Lihan päälle kerääntyy vielä useampi kerros, jotka välillä sekoittuvat lihan tuntemukseen. Kalvot, jänteet, verisuonet ja tietysti iho. Lihan dominointi voi pakata kaiken tämän infon mykäksi. Jos jännitän, veri pakkautuu eikä virtaa. Jos jännitän, en kuule kalvojen puhetta. Jos jännitän, koko ihon herkkyys katoaa näköpiiristä. (Päiväkirja 9.11.2016.)

Kokemukseni mukaan keho on täynnä tietoa, erilaisia kerrostumia, historiaa, toimintoja ja elettyä elämää. Se, kuinka tuohon tietoon pääsee käsiksi, vaatii pysähtymistä, kysymistä ja siten tietoisuuden laajentamista. Silloin mahdollisuudet tehdä valintoja laajenevat. Mitä oikeastaan haluan tehdä näkyväksi, mitä haluan tanssia ja miten sen tuoda esiin? Benoît Lachambre puhuu Peetersin (2014, 107) artikkelissa ”hightened internal awareness” -käsitteestä, jossa juuri tietoisuus ja kehon aktiivinen kuuntelu sallivat jatkuvan dialogin itsen ja ulkopuolen kanssa. Ne tekevät mahdolliseksi kommunikaation, joka ei ole käsitteiden ja määritelmien varaan rakennettua, kuten kielemme muuten on, ja jonka merkityssuhteet kykenevät läpäisemään monia eri tasoja. Voisiko siis sanoa, että tietoisuus, jonka somaattiset menetelmät liikkumiseeni ovat herättäneet, luo uutta liikkeen kieltä?

Herkistyminen kehon kuuntelemiselle ja liikkeen uudelleen ajattelulle ovat itselleni avanneet uuden tietoisuuden tilan, josta käsin rakentaa tanssia ja kehollisuutta. Tietoisuus itsestä, omasta kehostani on tekemisessäni se, joka avaa mahdollisuuksia ja valintaa. Uskon, että tämä tietoisuus on kullakin omansa, uniikki, ja se myös näkyy liikettä katsottaessa. Liike on konkreettisen tilassa liikkuvan lihan lisäksi täyttynyt ajatuksella ja tietoisuudella, jolloin se näyttäytyy yksilöllisenä.

Kokemus ei helposti taivu sanoiksi ja on helpompi luetella mitä se ei ole, ja sen kautta päästä lähemmäs sitä mitä halusi ilmaista. Se ei ole suorittamista. Eikä se ole esittämistä. Ei myöskään harjoiteltua perinteisessä mielessä. Se on jotain, joka on jo siinä ihmisessä ja pääsee tulemaan esiin. Ja se esiintuleminen tapahtuu vähemmän tekemisen kautta. Tavallaan se on jatkuvia ratkaisuja, miten joku on ratkaissut jonkun liikkeen, mutta sen on ratkaissut keho eikä tietoinen ”minä teen nyt näin” -päätös. Tällainen kehosta nouseva tietäminen ja toimiminen johtavat yksilöllisyyden paljastumiseen. Se ei ole tietoinen päätös toimia jostain opitulla rakenteella, vaan itse muodostettu käsitys ja ratkaisu. Tällöin liikkeessä näyttäytyy sen konkreettisuuden lisäksi yksilöllinen tutkiminen, etsiminen ja ratkaisu. (Oma somatiikkaesseeni 2016.)

Kysymys tietoisuudesta on laaja, ja sen kanssa työskentelyn myötä voi itse asiassa löytää työkalut itsen ”purkamiseen” ja ”uudelleen järjestämiseen”. Tämän ymmärrettyäni koko käsitys itsestäni tanssijana on muuttunut, tai ennemminkin avautunut laajemmaksi, ja saanut ymmärtämään tanssijan voiman asioiden purkajana ja esiintuojana. Keho on hienovarainen, omalla kielellään varustettu apparaatti, johon asioita voidaan ikään kuin syöttää tai kirjoittaa. Kehollisten

tasojen tietoisen tutkimisen myötä voi tulla näkyviin asioita, joita ei käsitteiden varaan rakentuvalla kielellä pystyttäisi tavoittamaan. Jokainen taiteellinen projekti tai teos jättää jälkensä tanssijan kehoon. Viikkoja tai kuukausia kestävät prosessit muodostavat omaa kehollista kieltään, ja siinä muotoutumisessa ratkaisut tulee löytää omasta kehosta käsin. Toisaalta samoin myös kuukausien istuminen jättää jälkensä kehoon ja olemiseen. Kannamme mukanamme kehollista historiaamme, ja asiat rakentuvat toistensa päälle ja jatkoksi, jatkuvasti muuntuvassa kokonaisuudessa. Tavoitteena ei kuitenkaan ole rakentaa loputonta määrää erilaisia kehoja vaan avata mahdollisuuksia erilaisten liikkeellisyyksien ja olemisen tapojen kehoon asettamiseen. (Peeters 2014, 113.)

Ehkä tärkeimpänä ajatuksena tästä kaikesta on se, että vaikka on oleellista osata käsitteellistää, nähdä kokonaisuuksia, joissa asiat ja ilmiöt linkittyvät toisiinsa, tuntea yhteiskuntamme toimintamekanismeja, purkaa diskursseja ja rakentaa niitä uudelleen, yhtä oleellista tietoa on kiinni kehoissamme, ja kehon kuuntelun ja toiminnan kautta aukeava todellisuus ilmentää jo edellä mainittua. On siis oleellista myös osata kuunnella tätä ilmentymistä ja kysyä sitä uudelleen.

Integraatio - kehosta konsepteihin ja konteksteihin

Kehon kautta aukeava tieto ja kerrostumien paljastuminen liittyvät siis vahvasti rakenteiden ja sosiokulttuuristen ilmiöiden paljastumiseen. Merleau-Ponty väittää, että havainto itsessään on jo pohjimmiltaan normittunutta (Coole & Frost 2010, 184.) Keho on ensimmäinen ja lähin kontekstimme, johon olemme suhteessa. Se on myös aktiivinen toimija, katseen kohde ja elävä, jatkuvasti muuntuva organismi – kaikkea tätä yhtä aikaa ja päällekkäin. Tanssijana näitä kehollisuuden muotoja voi rakentaa erilaisten virittäytymisten avulla. Virittäytyminen konseptina on itselläni laajentunut myös muihin konteksteihin – esimerkiksi ajattelua ja keskustelua voi myös virittää. Erilaiset teoriat ja tutkimusperinteet rakentavat erilaista ajattelun virittämistä. Se, miten todellisuutta jäsennetään, vaihtelee, eikä yhtä totuutta ole: on vain lukemattomia näkökulmia. Samalla tavalla koen, että erilaisilla virittäytymisillä rakennetaan erilaisia kehollisia todellisuuksia. Näihin kehollisiin todellisuuksiin liittyvät olennaisesti tila, aika, muut ihmiset ja oma tonus, jolla suuntautuu aukeavaan todellisuuteen. Ehkä tästä syystä fenomenologia ja muut havainnon muodostumiseen keskittyvät filosofiset suuntaukset tuntuvat itselleni hyvin läheisiltä keskustelukumppaneilta.

Kehollisuuden kautta huomioni on siis siirtynyt laajemmin havainnon purkamiseen. Tieni tähän somaattisten menetelmien ajattelun ja arjen integraatioon lähti sisältä päin, itsessäni tapahtuvien kehollisten tuntemusten tunnistamises-

ta. Tunnistan jalkapohjan kosketuksen lattiaan ja painon, joka sille jakautuu, ja koko rankani ketjun, joka sen päälle rakentuu. Tunnistan lihasten työn, luiden pinnat vastakkain, jänteet ja hengityksen, koko jalalla seisomisen tapahtuman kompleksisuuden. Tonus kuvaa käsitteenä tätä kaikkea. Se on paitsi lihaksen supistumista, myös yhtä lailla sen kokonaisolotilan kuvausta, joka liikkeessä tai kehossa vallitsee.

Lisäksi tunnistan silmäni, katseeni, niistä aukeavan todellisuuden. Kuinka se vaikuttaa minuun, entä kuinka minä vaikutan siihen? On kyse itsestäänselvyyksien ja tottumusten purkamisesta. Kun on kerran oppinut seisomaan, ei tarvitse enää tietoisesti sitä ajatella, ja samoin on katsomisen laita. Nämäkin fundamentaalit tapahtumat voi purkaa ja erotella toisistaan käsitteillä, mutta tosiasiassa kosketuksen jättämä taktiili muisti sekoittuu heti katseeseen, samoin kuin katse sekoittuu heti taktiiliin kokemukseen (Coole & Frost 2010, 183). Eron kokemuksessaan huomaa, jos vertaa metsässä ja mustassa teatteritilassa tehtävän somaattisen harjoitteen kehon kuuntelua. Metsä on täynnä muitakin ärsykkeitä kuin vain maan vetovoima. Aurinko, tuuli, metsän äänet ja tuoksut tulevat osaksi havaintoa omasta kehosta. Mustassa teatteritilassa havainnon voi ehkä redusoida lähemmäksi kehon sisäistä tilaa? Ainakin kokemus on eri.

Erilaisten kehollisuuksien havainnoimiseen liittyy myös tanssin eri diskurssien näkyväksi tekeminen. Mistä tanssin diskurssista olen itse lähtöisin ja millaiseen käsitykseen kehosta ja materiasta se liittyy? Joistakin diskursseista on myös haastavampaa pyrkiä poispäin – näin kertoo toimintatutkimus, jossa tutkittiin tanssin kandiopiskelijoiden suhtautumista somaattisiin menetelmiin vuoden ajan (Fortin 2009). Opiskelijoiden tausta vaikutti suhtautumiseen huomattavasti: esimerkiksi siihen, kuinka integroiduksi somaattiset menetelmät koki itselleen muussakin elämässä kuin ainoastaan tanssin kontekstissa. Eri diskurssit sisältävät tanssia koskevien käsitysten lisäksi myös jonkinlaisen käsityksen kehosta – onko keho välineellisessä asemassa, joka suorittaa tehtäviä, vai prosessoivassa asemassa, josta käsin lähdetään liikkeelle ja etsitään? Tietysti näiden ääripäiden välissä on myös erilaisia variaatioita.

Kokemustiedon ja teorian ristiriita, yksilöllisyys ja jokaisen ihmisen erilaiset kerrostumakehot johdattavat kysymään, onko mahdollista päästä saman kehollisen kokemuksen äärelle. Vai onko se edes tarpeellista? Kokemuksellisuus herättää paljon ajatuksia. Huomaan, että itselläni on suuri tarve ymmärtää ja saada sanastoa ja ilmaisutapoja kokemusteni välittämiseen. Usein ajattelemme kokemuksen olevan tiedon muotona vähäarvoisempi kuin toistettavissa oleva käsitteellinen tieto. Mutta silti se ainakin itselläni on suurin muutoksen voi-

ma omassa olemisessa, ja uusi kehollinen kokemus voi kalibroida koko muun maailman havainnoimisen uudelleen. Sen kautta paljastuu normittuneisuus ja automaatio, jolla maailmaa on tottunut kohtaamaan.

Lähteet:

Brodie, Julie 2012. ”Developing a practice of one’s own.” *Teoksessa Dance and somatics: Mind-body principles and teaching and performance*, toim. Julie Brodie & Elin Lobel, 151–175. Jefferson, NC: Mc Farland.

Coole, Diana & Frost, Samantha. 2010. *New materialisms: ontolygy, agency and politics*. Durham NC: Duke University Press.

Fortin, Sylvie, Vieira, Adriane & Tremblay, Martyne. 2009. ”The experience of discourses in dance and somatics.” *Journal of Dance & Somatic Practices* 1(1), 47–64.

Peeters, Jeroen. 2014. ”Chapter 5, Bodies as filters: On resistance and the sensorial in the work of Boris Charmatz, Benoît Lachambre and Meg Stuart.” Teoksessa *Through the back: Situating vision between moving bodies*, toim. Jeroen Peeters, 87–114. Kinesis 5. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Rafael Wardi (s. 1928) on maalannut kahdeksalla vuosikymmenellä ja hän työskentelee edelleen päivittäin. Hänen teostensa aiheet – ihmiset, asetelmat, maisemat ja kaupunkinäkymät – löytyvät omasta elinpiiristä. Teokset eivät kuitenkaan perustu ilmeiseen yhdennäköisyyteen, vaan väriin ja valoon. Kun hän työskenteli vaimonsa hoitokodissa 1990-luvulla, arkinen käytännöllisyys johdatti hänet vaihtamaan tekniikkaa öljyväreistä pastelleihin; lisäksi hän on tehnyt akvarelleja, piirroksia ja grafiikkaa. Suuren yleisön tuntema ja rakastama, palkittu taiteilija on opettanut Suomen Taideakatemiassa ja kehittänyt taideterapiaa Nikkilän sairaalassa, jossa hän vieraili viikoittain vuosikymmenten ajan piirtämässä asukkaiden kanssa. Rafael Wardi on suunnitellut myös lavastuksia ja puvustuksia oopperaan ja osallistunut tanssiteoksiin. Hänen viimeisin julkinen teoksensa on Helsingin Kaupunginteatterille luovutettu Asko Sarkolan taiteilijamuotokuva Molièren Tartuffen roolissa (2017).

Liikkeen, taiteen ja ihmisyyden konkretiasta

RAFAEL WARDIN
puheenvuoron kirjalliseen muotoon saattanut:
MAIJA KARHUNEN

Taidemaalari Rafael Wardi on työskennellyt Feldenkrais-menetelmän kanssa vuodesta 2011. Hän on käynyt säännöllisesti viikkotunneilla ja lukenut Moshe Feldenkraisin kirjoituksia.

”Feldenkrais-menetelmässä on hyvin paljon jännittäviä asioita: ei ole ihme, että ihmiset ovat Moshe Feldenkraisin ajattelun ja työn löytäneet. Hänen teoksensa ovat minulla nykyään sänkylukemistona, ja nerokasta hänessä on se, ettei hän laita meitä vain ajattelemaan, hän laittaa meidät muuttamaan ajatuksen teoksi. Hän on alun perin fyysikkona lähtenyt tutkimaan liikettä ja hankkinut valtavan tietomäärän ihmisen toiminnasta. Hän on ajatuksiltaan hyvin moderni ymmärtäessään, miten ihmisen eri osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa. Hän todella tietää, mitä liike fysiologisesti on, mutta myös, mikä henkinen merkitys sillä voi ihmiselle olla. Ilman liikettä elämä pysähtyy.

Olenkin kokenut konkreettisella tavalla liikkeen merkityksen elämän ylläpitäjänä. Sydän tarvitsee toimiakseen verisuonet, jotka pystyvät pitämään liikettä yllä. Jos veri ei kulje sydämen lävitse ja liike loppuu, loppuu elämä. Lääketehtaat kehittävät lääkkeitä, joilla voi kasvattaa lisää suonia ja pitää niitä auki, mutta minulle on alkanut kasvaa sydänverisuonia itsestään, ehkä siksi, koska olen pitänyt itseni liikkeessä. Sen avulla katson pysyväni hengissä. Lääkärit näkevät vain taudin, mutta joku toinen voisi nähdä, että sisällä on vielä voimakkaampi elämänhalu. Sen takia katson tärkeäksi harjoittaa Feldenkraisia. Ruumis liikkuu paremmin, jos annamme sille mahdollisuuden liikkua, veri ja happi pääsevät kiertämään. Sitähän Moshe Feldenkrais haluaa, että pitäisimme koko kokonaisuutemme liikkeessä. Hän sanoo heti aluksi, että tarkoitus ei ole, että vain ruumis liikkuu, vaan hengenkin pitää olla liikkeessä.

Feldenkrais-menetelmä liittyy arkiseen elämään, eikä sen harrastamiseen tarvita mitään oppilaitosta. Teen nykyisin Feldenkrais-liikkeitä öisin, kun olen valveilla: liikutan lonkkia, käsiä. Feldenkrais ajattelee, että meidän on tehtävä itsestämme kokonaisuus. Teen pieniäkin liikkeitä, jotka pitävät ruumista kunnossa. Nämä harjoitteet ovat kaikki sellaisia, jotka ovat jääneet itseltäni nuorempana tekemättä. Jos en nyt niitä tee, kävelen kuin vanha mies. Aiemmin en tiennyt tällaisesta mitään, en tiennyt, mitä merkitsee luusto, mitä lantion liike. Kun on kova talvi ja riski liukastua, se, että on treenannut esimerkiksi lantiotaan, saa reagoimaan nopeammin. Jos nostaisin ryhtini tiettyyn asentoon, kävelynikin olisi parempaa. Koko ajan voisi vähän parantaa. Hengityskin pääsee paremmin esiin, jos kävelee suorassa asennossa oikein eikä väärin. Nämäkin asiat ovat tärkeitä, mutta Feldenkrais-menetelmä on siksi hyvä, ettei voimistelu ole itsetarkoituksellista, vaan tärkeää on kehittää ajattelua. Ihminen saa instrumentin, mutta Moshe Feldenkrais menetelmän kehittäjänä ei mitenkään puutu siihen, mitä kukin sillä tekee, hän jättää täyden vapauden ihmiselle. Hän ei opeta esimerkiksi sitä, kuinka nimenomaan pitäisi hengittää. Terveyskään ei ole itsetarkoitus, vaan se on kuin kynttilänjalka. Se on kuitenkin vain kynttilänjalka, mutta tuli, joka siinä palaa, on ilmava, kevyt ja pyrkii ylöspäin. Tulenliekki voi nousta vain, jos sillä on jokin paikka, josta kasvaa. Jotkut näkevät maailman pahana, jotkut mahdollisuuksien paikkana. Unet ja unelmatkin voivat toteutua, mutta moni ei niitä tee todeksi. Feldenkrais ajattelee, että voimme toteuttaa uuden ihmisen itsessämme.

Olen aina harrastanut liikuntaa, nuorempana esimerkiksi jääpalloa ja jalkapalloa. Painista olin kovasti innostunut, piirsin sen liikkeitä. Mutta emme kysyneet, miksi painimme. Se oli vain urheilua, eikä siinä ollut mitään henkistä

tasoa, se oli säännönmukaista tappelua, kamppailua. Voi kuitenkin sanoa, että nuoruuteni aikaan ehkä arvostettiin fyysistä liikettä enemmän ja siitä oltiin riippuvaisempia, kun autotkin olivat harvinaisempia. Sama näkyy esimerkiksi kuvanveistäjän työssä: ennen vaadittiin nopeita sormia ja hermostoa, nyt mallit tehdään tietokoneella.

Feldenkraisin kaltaiset menetelmät käsittävät liikunnan paljon laajemmin. Moshe Feldenkrais ei puhu lainkaan siitä, mitä voimistelusaleissa tapahtuu, vaan siitä, miten liikumme tässä elämämme liikenteessä. Ei ole tarkoitus, että meistä tulee käveleviä ja juoksevia robotteja, kuten urheilun harrastajat usein vaikuttaisivat olevan, silloin vain harjoitellaan mekaanisesti ilman että ajattelumme mitenkään vaikuttaa suoritukseemme. Feldenkrais on ajattelun ja liikkeen yhdistäjä. Ja toisaalta hän viittaa tavallaan ihan luonnolliseen käyttäytymiseen painottaessaan, että ihmisen ei tulisi nykyaikanakaan unohtaa, että henki ja ruumis ovat yhtä. Feldenkrais sanoo monta kertaa, että ei saa pysäyttää hengitystä, ei saa pysäyttää liikettä. Hän kysyy, kauanko voimme kestää, jos pidätämme hengitystämme.

***

Joku jäi kerran ajattelemaan, mikä on maalauksen sielu. Taisi olla Leonardo da Vinci, joka sanoi, että se on öljy, jota sekoitetaan väreihin, tärpätti, värin laatu, kankaan laatu, maalaavan käden liike, ajatus, joka kättä liikuttaa. Tämä kokonaisuus on hänelle maalauksen sielu. Suurin virhe on, että ajatellaan, että maalauksen sielu sijaitsee sen ulkopuolella, jossakin toisaalla, kun me olemme tässä. Moshe Feldenkrais on sitä mieltä, että kun opimme tuntemaan hermostoa, saatamme ymmärtää jotain sielustakin.

Henri Matisse esimerkiksi on sanonut, että hän ei koskaan anna käden piirtää vapaasti. Vasta nyt Feldenkraisin myötä olen alkanut ajatella, ettei riitä, että ajattelen ja pitelen kynää tai sivellintä, vaan maalaamisen liike alkaa olkapäästä, tai oikeastaan vielä pitemmältäkin, ja päättyy kynään tai siveltimeen, johon syntyy oikeanlainen painotus paperia tai kangasta vasten. Maalaaminen ei siis ole vain ajattelun ja käden liikkeen yhteyttä, vaan vielä kokonaisempaa yhteistyötä, kokonaisen itsensä tuntemista. Tämä tietoisuus synnyttää toiminnan, maalaavan käden liikkeen. Liikuntakykyäni haastaa se, että maalaamisen takia seison noin 6–7 tuntia päivässä. 60 vuoden maalaamisen jälkeen ruumis on joiltain osin aivan kulunut.

Feldenkrais-menetelmässä lonkat ovat tärkeät, ne täytyy pitää kunnossa. Niiden mukana myös pää liikkuu, silmät liikkuvat. Tajuan, että kun olen liikutellut lonkkia, nukun paremmin, en heräile ja voin nähdä unia, joissa ruumis liikkuu helpommin. Tämä menetelmä vaikuttaa uneenkin. Samoin olkapäät ovat tärkeät, se, että kädet liikkuvat tarpeeksi kevyesti. Täytyy tietää, millainen liike edesauttaa käden ja käsivarren liikkuvuutta, millainen liike synnyttää helppoutta ja keveyttä. Se on taidemaalarille tärkeää, sillä en usko, että taide syntyy voimalla pusertamisesta. Eikä se synny puhtaasta inspiraatiostakaan. Moshe Feldenkrais vastustaa sanaa lahjakkuus. Ei sen takia, että lahjakkuudessa olisi jotain vikaa, vaan siksi, että liian moni syyttää lahjakkuuden puutetta siitä, mitä heiltä itseltään puuttuu – ymmärrystä omasta itsestään. Kävin monta kymmentä vuotta joka keskiviikko Nikkilän mielisairaalassa piirtämässä potilaiden kanssa. Sielläkin monet kertoivat, että ollessaan lapsia opettaja sanoi heille, ettei heillä ole piirtämiseen lahjoja; kotona sanottiin, ettei ole lahjoja. Se oli paljon käytetty ilmaus: ettei ole lahjoja. Tämäkin on yksi Feldenkraisin ansioista, ettei hän pidä lähtökohtana lahjakkuutta, vaan sitä, mitä itse opimme ja teemme. Hän uskoi, että se on tärkeintä. Pitää olla halu tekemiseen, ja joillekin lahjakkuus on juuri siinä, että on halu, sinnikkyys. Mutta on myös aivan liian yksinkertainen mantra, että taiteilijaksi tullaan vain tekemällä paljon työtä. Millaista työtä? Tarvitaan työtä, jotta oppii miten käyttää itseään työskennellessään. On myös paljon työhön liittyvää käytännön tietoa, jota on yksinkertaisesti omaksuttava. Asiat eivät tule valmiina. Moshe Feldenkraiskaan ei usko lainkaan sattumaan.

***

Jotkut opettavat oman ruumiinsa liian nöyräksi. Maailma on täynnä ruumiin liikkeitä, jotka palvelevat jotakin itsemme ulkopuolista odotusta tai viime kädessä jotakin ideologiaa, eivät ruumista itseään.

Moshe Feldenkrais on itse elämässään läpikäynyt ja nähnyt hyvin paljon väkivaltaa. Hän on ajatellut, miten ihminen voisi oppia käyttäytymään niin, ettei hänen tarvitsisi käyttää väkivaltaa. Hän yrittää tehdä meistä ihmisiä, miettiä, miten olla ihmisiksi, kuten sanonta kuuluu. Hänen neuvonsa on, ettei ihmisenä kasvaminen tapahdu moraalisääntöjen kautta tai jonkin ylimaallisen henkisyyden tai jumaluuden heijastumana, vaan että olemme itse kokonaisuutena hengen tyyssija.

Vaikka Feldenkrais puhuu helppoudesta, hän loppujen lopuksi vaatii meiltä todella paljon. Hän haluaa, että emme ulkoistaisi vastuuta, emme vanhemmille,

rakastetulle emmekä poliitikoille. Sillä vaikka olisi enkeli presidenttinä, eivät asiat muutu, jos emme muutu itse. Pääasia on, että voimme itse aina uudistua ja oppia. Ajatellaan, että kun vanhenee, kaikki huononee, menee pahemmaksi. Feldenkrais kuitenkin ajattelee, että aina voidaan tehdä jotain, joka hetki aivan viimeiseen asti ihminen voi olla aktiivinen. Taiteessa olen törmännyt sellaiseen sanontaan, sentenssiin, joka on hyvin kauniisti kirjoitettu italiaksi. Siinä lukee vain, että minä opin vielä. Se on sekunnissa sanottu: minä opin vielä. Tunsin erään katolisen papin, joka oli taiteesta ja kulttuurista kiinnostunut. Hän sanoi, että jos hän tietäisi kuolevansa huomenna mutta hänellä olisi tänään uusi idea, hän tekisi kaikkensa sen idean toteuttamiseksi. Mutta toisaalta täytyy tunnistaa, mitä ruumis ei enää halua. Jokin vanha prosessimme tai tapamme ei välttämättä enää sovi tähän hetkeen.

Feldenkrais ei päästä meitä helpolla. Hän kirjoittaa, että kaikkein vaikeinta on asennoitua itseensä uudella tavalla. Eikä hän hyväksy ajatusta, että kärsimyksen siirtymistä sukupolvelta toiselle täytyisi pitää itsestäänselvyytenä. Sukupolvet voivat todella myrkyttää tulevia. Tällaisestahan puhutaan jopa Raamatussa, että vielä neljännenkin sukupolven täytyy kärsiä menneille tapahtuneesta tai heidän tekemisistään. Feldenkrais haluaa kyetä muuttamaan jo oman sukupolven ajattelun, olla takertumatta kärsimykseen. Parantua voi, kun alkaa tiedostaa sitä, mitä on oppinut edellisiltä sukupolvilta, sillä yksilöllä on mahdollisuus tehdä omia valintojaan. Eikä taiteenkaan tarvitse syntyä kärsimyksestä.

Perinteistä hän kirjoittaa, ettei asioita, joita saamme perintönä, ole pakko omaksua annettuna. Niin helposti kannamme haitallisiakin perinteitä mukanamme eteenpäin. Jotkin perinteet ovat hyviäkin, mutta niiden sisältö on voinut muuttua meille tunnistamattomaksi, sellaiseksi, joka ei enää toimi tässä ajassa. Hän haluaa, että tiedämme, miksi noudatamme perinteitä, ettemme vain toimi automaattisesti – perinteet eivät saa kahlita. Ja jotkin perinteet ovat hirvittäviä. Väitetään, että erittäin voimakas isänmaallisuus voisi olla perittyä, tai väkivaltaisuus. Feldenkrais-menetelmä antaa meille sen mahdollisuuden, että jos kehitämme ajatteluamme siten, että pystymme ottamaan kantaa perittyihin ajatuksiin, voimme pelastua esimerkiksi vääränlaiselta nationalismilta ja väkivallalta. Kun opimme tuntemaan enemmän itseämme, emme anna niin paljon periksi näille haitallisille ajatuksille. Hän kirjoittaa myös siitä, miten vaikeaa lasten on usein vastustaa vanhempiaan. On lapsia, jotka kärsivät hirvittäviä asioita läpi elämänsä vain siksi, että mieluummin kärsivät kuin vastustavat vanhempiaan. Mutta kukapa haluaisi alkaa riidellä vanhempiensa kanssa? Täytyisi

olla rohkea ja murtaa mallit, lakata olemasta miellyttämisenhaluinen. Pitäisi sanoa jotakin omakohtaista, mutta sen sijaan sanomme jotakin miellyttääksemme. Moshe Feldenkrais ehdottaa, että ryhtyisimme koelaboratorioiksi jollekin uudelle ja paremmalle ja että taistelisimme itsemme yksilöiksi, joilla on omat tunteet ja ajattelu.

Feldenkrais kyseenalaistaa sotimisen ja pitää sitä mallina, joka ei ratkaise ongelmia. Meillä on hyvin paljon valmiita, perittyjä ajattelun ja toiminnan malleja, jotka eivät sellaisenaan enää auta meitä. Mutta hän ei keskity epäkohtiin, ei viittaa atomipommeihin ja aseisiin. Hän vain kirjoittaa, että ainoa mahdollisuus, joka meillä on, on kehittää omaa ajattelua ja sillä tavoin ihmisyyttä.

Feldenkrais oli korkeatasoinen judoka, opetti itsepuolustustaitoa ilman vahingoittamistarkoitusta esimerkiksi uskovaisten juutalaispoikien keskuudessa Palestiinassa. En tiedä, olivatko ne pojat oikeassa vai väärässä, mutta vaikka hän vastusti toisen vahingoittamista, hän ei kieltänyt voimankäyttöä sinänsä, vaan valjasti sen inhimilliseen käyttöön. Feldenkrais uskoi, että ihmiskunnan yhteenkuuluvaisuus voidaan saavuttaa vain väkivallattomasti.

Ja vaikka Feldenkrais teki tieteellisiä kokeita, hän edustaa paljon laajempaa näkemystä kuin pelkkää tieteellistä tietoa. Feldenkrais näki mitä totalitarismi on, joutui itsekin vainon kohteeksi ja yritti hakea vaihtoehtoisia näkökulmia.

***

Olen mukana tässä kirjaprojektissa, koska tämä on niin todellinen, tärkeä asia myös minulle. Ehkä koetamme etsiä itsellemme tarkoitusta ihmisenä. Tärkeintä on olla ihminen, mutta miten vaikeaa se onkaan, sanoo Moshe Feldenkrais: olla ihminen. Hän joutui aikanaan vaikeisiin konflikteihin uskovaisten kanssa, kun hän puhui siitä, miten vaikeaa on päästä eroon meille opetetuista vanhoista kaavoista, vaikkapa satoja vuosia opetetuista uskonnollisista opinkappaleista, kabbalasta, zenistä, taosta, mistä vain. Voisimme siteerata valmiita viisaiden kirjoja loputtomiin, mutta mitä koemme itse? Sehän on tärkeintä, se, minkä koemme itsellemme tärkeäksi. Kaiken lisäksi uskonnot ja niiden tulkinnat voivat olla hyvin dogmaattisia, ja silloin ei ole tilaa itsenäistyä. Feldenkrais sanoo suoraan, ettei ole uskovainen. Hänestä ajatus, että sielu on muualla kuin itsessämme ja että joku vartioisi meitä ulkopuolelta, on väärä. Feldenkrais-menetelmä ymmärtääkseni tulee ajattelusta, jossa ihminen tulee lähemmäs itseään liikkeen avulla. Feldenkrais vei tekemisen takaisin meihin itseemme, vei sen

pois Jumalasta takaisin meihin; minusta tuntuu, että niin hän teki. Hän tajusi, että ihminen voi tehdä paljon enemmän itsensä kanssa.

Jospa ideakin on materiaa, vaikka helposti ideat halutaan nähdä sadunomaisina henkimaailman asioina. Tarinoissa pahat henget ovat aina syyllisiä kaikkeen onnettomuuteen. Paha tulee itsemme ulkopuolelta. Moshe Feldenkrais sanoo, että älkäämme aina ulkoistako vastuuta itsemme ulkopuolelle.

Tämänkaltaiset ajatukset voivat auttaa aika pitkälle tässä maailmassa, jossa ajatellaan, että liike on vain rahan liikettä, kaikenlaista sellaista, jossa ei ole pienintä sielun häivääkään.

***

Kun käyn Feldenkrais-tunnilla, tunne on monesti se, että Feldenkrais-menetelmä vie minut sisäiseen maailmaani. Se sisäinen maailma on kehoni, ei mikään filosofia, vaan oma todellisuuteni. Kun siihen tutustuu, se auttaa elämiseen ja tavanomaiseen olemiseen, joka ihmeellisyydessään usein jää huomioimatta. Feldenkrais saa tutustumaan kehon käyttäytymiseen, tarkentamaan liikkeeseen ja näin antaa kehollemme suuren merkityksen. Minä ainakin saan sellaisen käsityksen, että Feldenkrais-menetelmän avulla opin tietämään itsestäni enemmän, ja se voi olla hyvin tärkeää jollakin tasolla: tuntea sisäisesti keho ja sen liikkeet. Voi olla, että se on samanaikaisesti sekä ihmettä että todellista ja konkreettista.

Feldenkrais-menetelmä siis vie meidät itseemme konkreettisella tavalla. Se ohjaa muuttamaan ajattelun liikkeeksi ja löytämään itsestään enemmän. Voimme muuttua, jos opimme tuntemaan itsemme. Se vie omaan ihmisyyteen, muttei opeta mitään filosofiaa tai valmista metodia, vaan jättää minut minuksi. Se ei ole propagandaa, mitä nykyään kuulee joka puolelta – monet opettavat jotakin oppia, ja kuvitellaan, että jos sen omaksut, viisastut. Feldenkrais-menetelmä opettaa, että meillä on viisaus itsessämme, jos vain haluamme siihen tutustua.

Mitä on menestys? Moshe Feldenkrais ei vastusta menestystä, mutta meidän täytyy pystyä menestymään omilla ehdoillamme, määrittelemään, mitä menestys meille tarkoittaa. Hän ei usko sisältöön, joka ei tule meistä itsestämme, eikä kauniisiin sanoihin, jos niitä ei todista oikeiksi. Eikä tarvitse tehdä sellaista, joka ei nouse meistä itsestämme.

Taide ei voi olla vain idea, vaan se täytyy toteuttaa, materialisoida, sillä täytyy olla jokin käytännöllinen väylä. Mielenkiintoisimmilla taiteilijoilla ei ole vain taito osata jotakin, vaan he saavat vangittua teoksiinsa sellaista sisällön syvyyttä, mikä kuvastaa niitä asioita, jotka piilevät näkymättömästi ajassa,

ennen ja nykyään. He ajattelevat ja luovat ideoita, jotka liikkuvat, joissa mennyt ja nykyhetki tiivistyvät ja joita voi ymmärtää vain, jos osaa liikkua ideoiden mukana ajassa. Mutta se maailma, missä taidetta esitetään, voi olla aika kova.

Moshe Feldenkrais antaa viitteitä siitä, että voimakas tahto voi olla negatiivinen ominaisuus ihmisessä. Ihminen pakottaa itseään johonkin, mikä ei oikeastaan ole hänelle hyväksi. Mutta tämä menetelmä opettaa, että kun kaikki sujuu kevyesti, tekemisessä on aitoutta ja ollaan tekemässä juuri oikeaa asiaa. Itselläni maalaaminen sujuu helposti, kun vain olen oivaltanut, mitä haluan ja tulen lähemmäksi itseäni. Silloin se sujuu.

***

Luen Moshe Feldenkraisilta suomennettuja teoksia ahkerasti, mutta joskus tulee eteen esteitä viisastumiselle, itseemme tutustumiselle. Yksi on se, että on televisio. Televisiossa, ja kaikessa viihteessä, jolla täytämme aikamme, kerrotaan, mitä joku toinen on tehnyt. Juuri se aika pitäisi käyttää siihen, että syventyisimme omaan tuntemukseemme.

Feldenkrais-menetelmä opettaa hahmottamaan kehon sisäistä tilaa ja etäisyyksiä. Samankaltaiseen ajatteluun olen törmännyt, kun opiskelin nuorena laulua. Silloin opiskelin ajatusta kitalaen, kurkun ja keuhkojen laajenemisesta. Opin, ettei ääni kasva, jos ei opi tuntemaan, mitä kehossa laulaessa tapahtuu. Yksi asia on se, mitä ruumiissa tapahtuu, toinen on ilmaisu. Tarvitaan instrumentti ajatukselle. Itsetuntemus tarjoaa mahdollisuuden lisätä taiteen keinovaroja.

Joskus olen nähnyt unta, että olen pilvien yläpuolella, näen maailman laajasta ja hienosta näkökulmasta. Mutta samalla unessa näkee sen, kuinka ihmiset elävät omissa pikku puutarhoissaan, nerokkaatkin elävät sittenkin vain omassa pienessä piirissään. Unessa sain nähdä kaiken etäältä, laajemmasta näkökulmasta. Maailma on valtavan täynnä mahdollisuuksia: jokainen voi luoda omiaan, ainakin sen oman puutarhansa.

Kun en maalaa, lepään, mutta itse asiassa maalaan silloinkin. Maalaan ajatuksissani maalauksiani, pystyn näkemään kuvat sisäisillä silmilläni, vaikken niitä kaikkia ehtisi toteuttaa. Jos pystyn kuvittelemaan taulun päässäni juuri sellaisena kuin se on, voisi olla tai tulee olemaan, miksen voi kuvitella jotain muutakin. Usein emme vain tiedosta itseämme sisältä päin. Jos tiedostamme, voimme saada optisen kuvan itsellemme, itsestämme. Minäkuva voi olla aivan visuaalinen ja muuttuva. Se, että voimme nähdä sisäisillä silmillämme kehomme, oli ihan uutta minulle ja ehkä monille muillekin.

***

Jos ei ole mitään muuta tarkoitusta ihmisenä kuin oppia kävelemään, syömään ja juomaan, ihminen on vain toimiva kone. Myös ajattelumme pitää kehittyä. Ei riitä, että ruumiin tunteminen kehittyy: on kesken jäänyttä, jos vain tajuaa, että näin luut toimivat. Kun kehittää ajatteluaan, voi tulla ihmiseksi. Humanismi onkin vaativaa. Mutta näitä ajatuksia ei voi periä mistään, vaan jokaisen täytyy luoda oma ajattelu ja uusi maailma itselleen.

Äitini edusti valmista maailmankuvaa, joka oli hyvin eheä. Se sopikin omaan aikaansa. Moshe Feldenkrais ei ajattele, että jotakin tehdään, koska niin on tapana, koska joku ulkopuolinen on niin kehottanut tekemään. Se olisi sama asia kuin että vain kopioitaisiin jotakin 1600-luvun maalausta tai mennyttä tanssityyliä. Se olisi vain tyhjää: ajateltaisiin, että tuskin voi muuta ollakaan, tehtäisiin vain sellaista, jonka aika on kauan sitten ohittanut. Ei tehtäisi ajattelun läpimurtoja, kuten vaikkapa Albert Einstein ja sitä myötä Merce Cunningham, Robert Rauschenberg ja John Cage tekivät, kun he rikkoivat kaikki aiemmat säännöt ja muuttivat koko näyttämön ajatusmaailman. Se on ollut heille varmasti fantastinen hetki. Heidän ajatuksensa innostavat minua.

Olemme kehittyneet miljoonia vuosia, joten voimme olla aina vähän enemmän kuin se, minkä saamme perintönä. Tämä vanha ajatus on hänen oivalluksensa.

Vuonna 2011 teimme Hymyilevät kädet -tanssiteoksen Raisa Vennamon, Maija Karhusen ja muusikko Marouf Majidin kanssa. Siinä oli kivaa tunnelmaa, kun emme halunneet ottaa asioita niin valmiina ja annettuina. Tuntui, että ihmiset ottivat sen todellisena vaihtoehtona. Mottomme oli, että voimme tehdä mitä vain haluamme. Aina on mahdollista esimerkiksi tanssia myöhäisemmällä iällä taikka mitä tahansa. Aina on mahdollisuus löytää vielä itsemme.

***

Lääkärit eivät usein osaa ajatella, että ihmisessä kokonaisuus on tärkeä, ei vain jokin yksittäinen vaiva. Pidän itsestäänselvyytenä, ettei maalari voi olla maalari, jos hän ei ole myös fyysisesti kunnossa. Samanaikaisesti voimme olla taiteilijoita, mutta taiteen tekeminenkin on ruumiin käytäntöä, se on edellytys ja toisaalta sama asia. Moshe Feldenkraisille tunteminen, tekeminen ja ajattelu ovat yhtä. Feldenkraishan sanoo, ettei kiirehtiminen auta, jos tunne ja tieto eivät ole mukana. Liikettä vaaditaan, jotta ymmärtää, mitä nykyhetkessä tapahtuu.

Feldenkrais-menetelmässä pyritään valmiustilaan, valppauteen. Silloin on hereillä toimimaan ja reagoimaan uudella tavalla.

Olen itse elänyt natsiaikaa, ja se kokemus on antanut oman merkityksensä elämälleni, se, että silloin ajateltiin, että osa meistä on ihmisiä, osa ei, ja että niille, joita ei pidetty ihmisinä, saisi tehdä mitä vain. Nythän hyväksymme, että kaikki olemme ihmisiä, jos vain haluamme olla. Silloin kun Moshe Feldenkrais aloitti työtään 1940–50-luvuilla, sota oli loppunut ja etsittiin uudenlaista käsitystä terveydestä, mielenterveydestä, taiteesta. Yritettiin ajatella, että voisi löytyä uusi ihminen, uusi ajattelu. Moshe Feldenkraiskin koetti ajatella, että on mahdollisuus uuteen ihmiseen: hän uskoi siihen eikä menettänyt toivoaan.

Luulen, että haluan olla yhä kokonaisempi ihminen. Feldenkrais-menetelmä saa minut uskomaan, että voin uudistua. Ei sillä ole merkitystä, olenko huomenna kuollut vai elänkö, joka hetki voi tapahtua ihme ja voin uudistua, hengitystä myöten. Paljon voi itse tehdä, eikä tarvitse syyttää muita. On niin vaikeaa myöntää omia virheitään, sillä siitä syntyy syyllisyys. Sekin on huono juttu. Sitähän Feldenkrais ei halua opettaa, että me olisimme syyllisiä. Uskonnothan ovat täynnä syyllistämistä. Mutta maailma on kokonaisuus, eikä ole syntejä, joita saada anteeksi. Ei hän puhu mitään anteeksi antamisesta. Hän sanoo, että jos et tee tätä, tutustu itseesi ja ota vastuuta, se on se anteeksiantamaton synti.

Ennen huonot asiat saatettiin ulkoistaa, siirtää tiettyjen ihmisten viaksi. Määriteltiin, että he ovat sitä tai tätä, syntyneet tuollaisiksi. Oli kaikenlaisia vääränlaisia ihmisiä, ja sitten oli oikea ihminen. Taiteilijuutta ei pidetty työnä, tai sitten taiteilijaa pidettiin muita viisaampana. On erikoinen ajatus, että viisaus välttämättä löytyisi juuri taiteesta ja taiteilijoista tai muista henkilöistä, joita syystä tai toisesta nostetaan jalustalle. Moshe Feldenkrais kirjoittaa, että viisaus on meissä itsessämme, hän opettaa meitä tulemaan ihmisiksi oikealla, hienolla tavalla, jonka voimme toteuttaa, jos sen ymmärrämme ja koetamme itse vaikuttaa. Hän ei siirrä sitä tiettyjen ihmisten tehtäväksi, pois yksilöstä, vaan jokaisen mahdollisuudeksi. Hän on hieno tyyppi.

Feldenkraisin ajatusten seuraaminen antaa itselleni tunteen, että voin tulla täydemmäksi ihmisenä, eri osa-alueilla. Vaikka itse vanhenen, hän tarjoaa mahdollisuuden vanhetessakin kehittyä ja muuttua. Kaikki nämä hänen ajatuksensa liitän omaan kokemukseeni, ymmärrän ne sen kautta. Jokin vanha sanonta on, onkohan se joogasta tai buddhalaisuudesta peräisin, että sairaus tulee siitä, että liike pysähtyy. Mutta Feldenkrais-menetelmä ei kuitenkaan ole filosofointia, pelkkiä sanoja, vaan siinä on tarkkuutta siinä, millainen liikkeellinen työ

meitä auttaa. Uskon, että on mahdollista toteuttaa se, mitä Feldenkrais sanoo. Ei koskaan ole liian myöhäistä, jos niin haluaa.”

Maija Karhinen-Ilo (s. 1966) on musiikin tohtori, monitaiteinen muusikko ja pedagogi. Hän työskentelee kansanmusiikkilinjasta vastaavana apulaisrehtorina Käpylän musiikkiopistossa Helsingissä ja esiintyy Freija-yhtyeen riveissä sekä omissa balladiprojekteissaan.

Musisoiva keho – Feldenkrais-menetelmä muusikon näkökulmasta

MAIJA KARHINEN-ILO

Jo ensimmäisellä Feldenkrais-ryhmätunnillani tiesin löytäneeni jotain tärkeää. Oli kevät 2010 ja olin lopultakin, pitkän aikomisen jälkeen, löytänyt tieni Tanssipajalle Helsingin Pikku-Huopalahteen. Olin seurannut Tanssipajan tiedottelua pitkään ja sen kaikenlainen kehollis-tanssillinen tarjonta houkutteli. Kuvaukset Raisa Vennamon Feldenkrais-tunneista saivat minut lopulta toimimaan ja lähdin tutustumaan.

Meitä oli kourallinen naisia Raisan opastuksessa, monet heistä konkareita, joku laillani ensikertalainen. Se, että samalle tunnille saattoi osallistua näin eri lähtökohdista, viehätti minua heti alkuun. Tunnelma oli mutkaton, ja pian makasin lattialla skannaamassa rankaani.

Aiemmat ryhmätuntikokemukseni lattialla silmät kiinni aistimisesta olivat olleet rentoutuslähtöisiä, joten ohjaajan intensiivinen, jatkuva puhe oli heti jotain erilaista. Runsaat kehon aistimiseen johdattelevat kysymykset, joihin alkuun oli hyvin vaikeaa olla vastaamatta ääneen, vaativat aktiivista huomiota. Tunnin aiheena oli onnekkaasti ”kellotaulu”, lantion kallistelu kellonaikoja mielikuvana käyttäen. Havaitsin idean tutuksi vuosien takaiselta Sinikka Gripenbergin kesäkurssilta, ja tämä tuttuuden elementti auttoi minut heti ensi kerralla kiinnittymään Feldenkraisin ideaan.

Olen soittava ja laulava muusikko-pedagogi, jolle myös tanssi ja liike ovat olennainen osa muusikkoutta. Siksi olen hakeutunut vuosien varrella erilaisten

tanssimisen tapojen ja kehotekniikoiden pariin sekä pyrkinyt kiinnittämään huomiota kehon toiminnallisuuteen ja sen tuntoihin. Olen harrastanut nuoresta pitäen mm. sambaa, jazztanssia, kansantansseja, afroa, steppiä ja osallistunut nykytanssin, tanssi-improvisaation ja tanssiterapian kursseille sekä suorittanut tanssipedagogiikan erikoistumisopintoja Helsingin seudun kesäyliopistossa. Kehon ja mielen yhteyttä olen tutkinut mm. joogan ja taijin avulla. Suurin rakkauteni ennen Feldenkraisin löytymistä oli chi kung, jota harrastin säännöllisesti kaksi vuotta. Ryhmän hajottua en löytänyt tilalle uutta, mutta oppimani perusharjoitukset ja keholliset kokemukset ovat säilyneet osana arkeani, myös myöhemmin Feldenkraisin rinnalla. Koen, että chi kung ja Feldenkrais ovat toisilleen hyvin läheisiä tekniikoita, eikä siinä Moshe Feldenkraisin budotaustan takia olekaan ihmeteltävää. Molemmissa menetelmissä pyritään aistimaan kehoa rangan kautta, useilla toistoilla ja yksinkertaista liikettä käyttäen. Huomio on levollisesti omassa kokemuksessa, ulkomaailmaa kuitenkaan pois sulkematta. Kun Feldenkraisia harjoitetaan enimmäkseen lattiatasossa, ovat seisten suoritettavat chi kung -harjoitteet minulle ”pystyfeltsua”. Chi kung -taustani selittää myös osaltaan sen tuttuuden tunteen, jonka koin ensimmäisellä ryhmätunnillani.

Feldenkrais-tuntien löytymisen aikaan olin juuri aloittamassa taiteellisen tohtorintutkinnon opintojani Taideyliopiston Sibelius-Akatemiassa. Jatkoopintojen innoittamana ja saamani apurahan turvin sain mahdollisuuden keskittyä itseni kehittämiseen ja uusien suuntien löytämiseen – ja tätä tilannettani Feldenkrais palveli hyvin. Se antoi tärkeän tukirangan koko tutkintoprosessille, sillä valitsemani monitaiteisen muusikon näkökulma fokusoitui vahvasti kehollisuuteen.

Feldenkrais-menetelmä, jota olen harjoittanut pääasiassa ryhmätunneilla, on opettanut minua aktiiviseen kehon kuunteluun ja sisäiseen näkemiseen. Se on myös auttanut tajuamaan mielen lukkiutuneita ajatuksia, asenteita ja käsityksiä. Feldenkraisin näkökulma ihmiseen on psykofyysinen, ihmistä kokonaisuutena ymmärtävä. Tämän aistii lempeytenä, armona ja huumorina, joka oman kokemukseni perusteella vaikuttaa mahdollisuuksiimme myönteisemmin kuin ankaruus ja pakko. Kannustus lapsenomaiseen oman kehon liikkeiden tutkimiseen ja uteliaaseen mieleen opettaa itselle nauramisen taitoa. Tämä luo ryhmätunteihin myös yhteisöllistä jakamisen ilmapiiriä, vaikka jokainen työskenteleekin itseensä keskittyen. Merkittävää Feldenkrais-työskentelyssä mielestäni onkin kielellinen ”psyykkaus”, jossa ohjaaja herättelee huomaamaan myös mielen kireyksiä ja kenties rajoittavia ajatusmalleja. Olen kokenut ohjaajan suusanallisen informaation vähintään yhtä tärkeäksi kuin varsinaiset liikeharjoitukset. Moni

itsestään selvältä tuntuva, kliseinenkin ajatus saattaa Feldenkrais-työskentelyn yhteydessä avautua uudella tavalla. Joskus aihe on vaatinut kohdallani toistoa, joskus pieni sivulause on tuottanut suuren oivalluksen.

Ensimmäisiä itselleni merkittäväksi nousseita lauseita on ollut ”tärkeintä on, että tekee”. Kaikessa yksinkertaisuudessaan se sai minut oivaltamaan jotain vinoutumaa suhteessani asioihin tarttumiseen, vaikkapa harjoitteluun. Saatan ajatella, että pitäisi olla parempi fiilis tai kehossa vähemmän pakotusta tai etten osaa tarpeeksi hyvin – ja jätän siksi tekemättä. Yksinkertaisten Feldenkrais-harjoitustoistojen myötä havahdun kerta toisensa jälkeen siihen, että aina tapahtuu jotain, kun tekee. Hyvää fiilistä ei kannata jäädä odottelemaan. Myös elämän ja erilaisten työtilanteiden vaihteluissa omien jo saavutettujen taitojen ylläpitäminen voi olla vaikeaa, ja kehityksen suunta tuntuu joskus kääntyvän päinvastaiseksi. Feldenkrais on antanut minulle ajatusmallin, jossa hetkillä olevaa ongelmaa tai tekemättömyyttä ei kannata jäädä surkuttelemaan, vaan vallitseva tilanne on syytä hyväksyä – ja ryhtyä taas tekemään. Kehon tuntoihin palaamalla ja niitä herkästi ja leikkisästi aistimalla minulla on aina mahdollisuus kääntää suunta kohti parempaa, kohti edistymistä. Uudelleen aloittaminen esimerkiksi pitkän soittotauon jälkeen on nykyisin paljon helpompaa, toisin kuin ennen, jolloin pyrin arvottamaan tekemisen laadun ja määrän etukäteen.

Tekemisen laatuja voi olla myös erilaisia, ja ne kaikki palvelevat meitä ja oppimistamme. Usein on syytä tehdä harjoitteet hitaasti ja paneutuen, mutta välillä on hyväksi heittäytyä puolihuolimattomaksi ja tehdä vain sinne päin. Muusikkona näen tässä yhteyttä ilmaisuun, joka on luonteeltaan heittäytyvää, reflekseihin ja intuitioon perustuvaa. Feldenkrais-harjoitteessa ”irti päästäminen” valmentaa minua myös esittäjänä luottamaan sen arvoon.

Feldenkrais-harjoitteiden runsas tauottaminen ja levon sanoma ovat olleet minulle merkittävä sisäistyksen paikka. Tajusin jo nuorena taideharmonikan opiskelijana, että 7–8 tunnin päivittäisessä treenaamisessa ei ole paljon järkeä. Soitto ei välttämättä parantunut, vaikka kuinka treenasin. Kukaan ei tuona aikana puhunut siitä, miten tulisi harjoitella, saati että olisi painottanut taukojen ja levon merkitystä. Paahdoin tutkinnosta toiseen enkä paljon tainnut totta puhuen soitosta aina silloin nauttia. Kansanmusiikkiin erikoistuminen ja sen monipuolisen muusikon ihanne toi onneksi ilon takaisin musisointiin, mutta edelleen puran harmonikan soittoon kiihkeinä treenivuosina syntyneitä jännitteitä kehostani ja mielestäni.

Tauottaminen on noussut huomiooni siksi myös opetustyössäni. Innostuessani saatan vieläkin treenauttaa soittoryhmiäni pitkiä jaksoja ilman

taukoa, mutta yhä useammin pilkon jaksoja lyhyemmiksi. Opitun asian unohtaminen hetkeksi ja huomion kiinnittäminen muualle on myös tullut osaksi omaa metodiani. Se rytmittää uuden asian oppimista ja tekee opiskelusta rennompaa ja hauskempaa.

Kuinka tehdä jokin helpommin ja luontevammin, on noussut itselleni keskeiseksi kysymykseksi. Esitän kysymyksen sekä itselleni moninaisissa tilanteissa että oppilailleni aina tilaisuuden tullen. Feldenkrais-harjoituksissa etsitään erilaisia liikkeen toteuttamistapoja, ja se kasvattaa konkreettisesti mahdollisuuksien kirjoa ja tuo mukanaan uusia näkökulmia niin keholliseen kokemukseen kuin mieleenkin. Itseäni se on innostanut tutkimaan ja kyseenalaistamaan vuosien varrella syntyneitä maneereitani niin arkisessa olemuksessani kuin muusikkona ja esiintyjänäkin, lähtien kadulla kävelemisestä, soittoasennoista tai vaikka lavailmaisusta. *Kuinka tekisin tämän mukavammin* -kysymyksen avulla olen löytänyt apua esimerkiksi oikean käteni jännittyneisyyteen soittaessani. Koko käsivarren pituutta, lavan aluetta ja kyljen tuntoja tarkastelemalla ja koko kehon rentoutta löytämällä olen saanut lisää tarkkuutta ja nopeutta sormiini. Liikkeen ketjuuntumisen kokemukset ja harjoitteiden avarruttamat mahdollisuudet ovat antaneet näin myös konkreettista apua ongelmiin.

Olen kokenut silmien liikkeisiin perustuvat harjoitukset hyvin kiehtoviksi. Ne ovat antaneet vihjeitä jostain hyvin syvällä olevasta tiedosta, jota en ole tiennyt olevan ja jota en osaa käyttää hyödykseni. Silmien liikkeisiin keskittyminen voi tuntua yllättävän raskaalta, mutta itse olen kokenut sen palkitsevaksi ja saanut avaavia kokemuksia harjoitusten avulla. Viimeisin havainto syntyi kuitenkin arkisen iltapäiväkävelyn aikana. En ole viime aikoina ehtinyt ohjatuille tunneille, mutta olen tarkkaillut kehon tuntoja usein arjessani ja tuonut Feldenkraisin ideoita toimintoihini. Tuolloin kävellessäni muistin ajatuksen ”pehmeistä silmistä”. Tuo mielikuva sai silmäni heti rentoutumaan, ja samalla olin kävelyssäni ja hetkessä täydellisesti läsnä. Näin edelleen ympärilleni, mutta katseeni oli pakoton ja hyväksyvä ja kehoni suli joustavaan kävelyyn. Koko olemukseni rentoutui, myös mieleni. Oivalsin jotain uutta silmien ja muun kehon yhteydestä tuossa hetkessä, aivan odottamatta. Sittemmin olen muistuttanut itseäni pehmeästä katseesta eri tilanteissa ja pohtinut syitä jännittyneille silmille itsetutkiskelun avulla. Ryhmätunneilla olen havainnut, että silmäharjoitukset tuovat kehollisen liikkeen kokemukseen uutta laatua ja laajuutta. Olen nauttinut myös silmäharjoitusten vaikutuksesta leukojen ja kaulan alueen jännitysten pehmenemiseen, josta koen olevan välitöntä hyötyä äänenkäytössäni.

Jatko-opintojeni myötä halusin kehittää itseäni myös laulajana ja hakeuduin laulutaiteilija Ritva Eerolan äänenkäytön tunneille. Taustallani oli erilaisia laulu- ja äänenkäytön opintoja aiemmilta opiskeluvuosiltani, mutta hänen opissaan en ollut aiemmin käynyt. Olin harjoittanut Feldenkraisia jo pari vuotta, kun aloitimme tapaamisemme ja tulin pian huomaamaan yhteyksiä Ritvan metodin ja Feldenkraisin välillä. Ritva Eerola on työskennellyt puheterapeuttina ja laulupedagogina lähes 50 vuotta ja kehittänyt *Ääntöbalanssi*-nimisen äänenkäytön metodin, jonka perustavoitteena on saavuttaa tila, jossa ilmanpaineen ja äänilihasten jännitteen tulee olla oikeassa suhteessa toisiinsa. Tähän pääsemiseksi on Eerolan mukaan ”merkityksellistä oivaltaa toimintaosien alkuun panevat voimat ja toimintaketjujen suunnat. Mitkä osat ovat reflektorisia, välillisesti ohjattavia, mitkä taas välittömästi ja kuinka suuri merkitys ilmaisulla on koko toiminnassa ja ääntöbalanssin löytymisessä.”[1]

Eerolan metodissa korostuu kehollinen kokeminen, jossa jopa itse ääni pyritään unohtamaan: poiketen muista äänenharjoitusmenetelmistä Ääntöbalanssi-äänenharjoitusohjelmassa ei keskitytä ajattelemaan ääntä ja sen sointia, vaan yritetään unohtaa ne erilaisilla ajatusmalleilla ja saada ääni vapautumaan niin, että se olisi refleksinomainen. Tässä metodissa ilmaisu ja tekniikka yhdistetään tekstiin, sanoihin ja äänteisiin, jotka kehollistetaan tahdonvoiman ja tunteiden avulla. Äänen ajattelemattomuus edesauttaa sen syntymisen ja ohjailun saamista tiedostamattomalle tasolle. Suuntien ajattelu kehossa antaa perustan koko toiminnalle.[2]

Eerolan laulutunnit olivat minulle Feldenkrais-sessioiden tapaan etsimisen ja löytämisen juhlaa. Kuten Feldenkrais-opettajani, ei myöskään hän koskaan näyttänyt tai laulanut malliksi, vaan etsin suuntia ja tiloja kehossani ja äänessäni hänen antamiensa sanallisten mielikuvien avulla. Kohtaamisemme olivat hedelmällisiä, sillä Feldenkraisissa harjaantunut mieleni poimi mielikuvia hyvin ja pystyin siirtämään ajatuksiani haluttuihin paikkoihin. Tämä oli molemmin puolin palkitsevaa ja innostavaa.

Raisa Vennamon ohjaamat Feldenkrais-tunnit ovat antaneet minulle keinon pitää itsestäni huolta myös ammatissani. Oma hyvinvointi on kytköksissä työkykyyni, työni mielekkyyteen ja laatuun. Yleensä muusikot kiinnostuvat erilaisista hoitavista tekniikoista silloin kun jokin ongelma ilmaantuu, ja itseäkin on usein motivoinut jokin kivusta tai hankaluudesta eroon pääsemisen tavoite. Tärkeänä

1 Eerola.

2 Eerola.

motivaattorina muusikolle on tietysti myös taidon ja ilmaisun kehittyminen, ja sitäkin voi Feldenkraisin avulla hakea. Itse olen havainnut, että hyvinvoiva mieli ja keho vapauttavat tekniikkaa ja ilmaisua. Mitä paremmin viihdyn kehossani, sitä kevyemmältä tekninen suoritus tuntuu. Mitä paremmin luotan kehooni, sitä vapaampi olen ilmaisussani. Feldenkrais-menetelmän avulla ja kehollisen itsetunnon kehittymisen myötä on mahdollista saada myös ilmaisuunsa uutta – varmuutta, suuntia ja sävyjä.

Muusikoille on myös omaa Feldenkrais-opetusta. Juuri ennen kuolemaansa 1984 Moshe Feldenkrais perusti jousisoittajille tarkoitetun erityisohjelman, jota toteutettiin sekä Yehudi Menuhinin kansainvälisessä koulussa Lontoossa että Igor Markevitchin johtamilla kansainvälisillä orkesterinjohdon kursseilla Salzburgissa ja Monte Carlossa. Aiemmin tarkasteltavana olleiden arkisten ”perusliikkeiden” lisäksi Feldenkrais vei nyt huomiota myös hienomotorisiin liikkeisiin, joita soittamisessa tarvitaan. Näin muusikot saattoivat kehittää sekä teknistä herkkyyttään että esiintymistään.[3] Myöhemmin koulutusta on laajennettu muillekin soittimille.

Suomessa tällaista muusikoille suunnattua Feldenkrais-ohjausta ei tietääkseni ole vielä tarjolla, enkä ole sitä osannut kaivatakaan, sillä yleiset harjoitteet ovat antaneet minulle runsaasti avaavia kokemuksia myös musisointiin. Kokonaiskehollinen ajattelu on hyvä perusta kaikelle soittamiselle ja laulamiselle, niin teknisessä kuin ilmaisullisessakin mielessä. Olen itse soveltanut harjoitteiden ideoita kehittääkseni hienomotoriikkaa ja äänenkäyttöäni. Toki erillinen painotus voisi auttaa useampia muusikoita löytämään Feldenkrais-menetelmän ja hyötyä sen tuomista eduista.

Itsetunnon kysymykset ovat muusikoille, kuten muillekin taiteilijoille, yleisiä. Esillä ollessaan altistuu arvioinnin, jopa arvostelun, kohteeksi ja itseään tulee vertailtua muihin. Feldenkrais on muuttanut itsetunnon käsitettäni niin paljon, että kysymys on väistynyt. Itsetunto merkitsee minulle nyt itseni kehollista kokemista ja tuntemista eikä sitä, miten vahvaksi tai heikoksi miellän itseni osaajana tai ihmisenä. Feldenkrais-työskentelyn myötä olen kuin sivutuotteena saanut kehollisen itsetunnon tuomaa varmuutta, joka heijastuu myös ajatteluun ja suhteeseen muuhun maailmaan. Toisten kohtaaminen on helpompaa kuin joskus, pelot ovat vähentyneet.

Feldenkraisissa tavoitellaan kuuntelevaa läsnäoloa, ilman kritiikin ääntä. Saan vielä itseni kiinni suorittamisen paineesta, mutta jokainen harjoitus aut-

3 Heggie & Rose 2016.

taa minua päästämään siitä irti. Oikein tekemisen tarve ja sen kautta itsensä arvottaminen hellittää pikkuhiljaa, ja nautin niistä hetkistä, kun aidosti osaan olla piittaamatta tekemiseni laadusta. Tässä on Feldenkraisin harjoittamisen kutkuttava ristiriita: en pyri tavoittelemaan laatua, mutta harjoitukset tuovat sitä elämääni. Opin uutta kehon älykkyyteen luottamalla, en omaa tahtoa seuraamalla.

Feldenkrais-menetelmä on avannut tietoisuuttani ja antanut minulle käsitteitä oman kehon kokonaisuuden ymmärtämiseen. Pidän sen konkretiasta, leikillisyydestä ja lempeydestä ilman mystiikkaa. Feldenkrais on sopinut minulle hyvin, ja olen antanut menetelmän harjoitteiden ja filosofian muokata itseäni ja maailmankuvaani. Olen huomannut, että kaikille metodi ei avaudu heti, sillä se ei palkitse välttämättä ensimmäisellä kerralla. Tarvitaan toistoa, omaa aktiivisuutta ja sinnikkyyttäkin, ennen kuin peruselementit alkavat puhuttelemaan. Vuosienkin harjoittelun jälkeen kohtaan hetkiä ja harjoituksia, joihin en tunnu pääsevän sillä hetkellä kiinni. Kuitenkin joka kerta, kun astun kadulle Feldenkrais-session jälkeen, on käyntini kulkevampi ja mieleni valoisampi. Kaikki on taas mahdollisempaa.

Feldenkraisin avulla olen saanut sekä soittooni että kehonkäyttööni lisää pehmeyttä ja sensitiivisyyttä. Olen löytänyt helppouden tuntua ja iloa musisointiin – lisää nautintoa.

Tästä hyvänä esimerkkinä on päiväkirjamerkintä harjoituksistani ennen neljättä, liikettä ja tanssia painottavaa tohtorikonserttiani. Etsittyäni lisää sulavuutta ja luontevuutta liikkeeseeni oli sillä suora vaikutus myös soittooni, kun tartuin tanssimisen jälkeen nokkahuiluun: ”Soitin ensin vapaata improa ilman pulssia ja yritin saada tuntumaa rintakehään samalla. Löytyikin aivan uusi koti. Sain käteni ja hengityksen tukeutumaan rintakehään ja kaikki helpponi. Sormet liikkuvat kuin itsestään kun en puristanut niitä, enkä joutunut kannattelemaan käsiä ’tyhjän’ päällä.” Tohtorintutkintoni kirjallisessa työssä jatkan näin: ”Päiväkirjamerkinnän mukaan liikkuminen ja kehollinen ajattelu saivat aikaan minussa muutoksia ja uusia oivalluksia, joilla oli merkittävää vaikutusta myös soittamiseen. Suhde vanhaan taitoon muuttui uudeksi toisen näkökulman ja kehollisen kokemuksen kautta. Feldenkrais-tekniikan tuoma ajatus etsiä liikkeelle helpompia väyliä on herättänyt minut tutkimaan vanhoja kehollisia käytäntöjäni uudelleen.”[4]

4 Karhinen-Ilo 2016, 67.

Feldenkrais-menetelmästä on tullut minulle loppuelämän seuralainen – näin uskon. Sen vaikutus hyvinvointiini on ollut merkittävä, ja peilaan sen ideaa kaikilla elämän alueilla.

Olen saanut välineitä itseni parempaan ymmärtämiseen ja lisää joustavuutta ongelmien edessä. Kehon kuuntelun taito on auttanut minua muusikkona ja opettanut myös kuulemaan soivaa ääntä kehollisemmin. Näin olen päässyt entistä syvemmälle musiikillisiin kokemuksiin.

Olen ollut etsijä, joka on toivonut löytävänsä vastauksia ja pääsevänsä perille – jonnekin, tullakseen joksikin. Feldenkrais-tunnit ovat opettaneet minulle, että perille ei tarvitse päästä eikä miksikään tarvitse tulla. Tänään ymmärrän paremmin, että oleminen, etsiminen ja uuden löytäminen riittää. Prosessi on päämäärää tärkeämpi.

Lähteet:

Eerola, Ritva. 2018. ”Ääni-instrumentin toimintabalanssi.” *Verkkosivusto.* Haettu 6.1.2018. http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=1.

Heggie, Jack & Rose, Ellen. 2006. ”Awareness Through Movement for Musicians.” *About the method -blogi.* Haettu 6.1.2018. https://www.achievingexcellence.com/awareness-through-movement-for-musicians/.

Karhinen-Ilo, Maija. 2016. *Balladilaulaja, leikaritanssija. Monitaiteinen näkökulma balladien esittämiseen.* Kansanmusiikkijulkaisuja 27. Helsinki: Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. Haettu 6.1.2018. http://ethesis.siba.fi/files/maija_kirja_e_v03b.pdf.

Harriet Sevelius (s. 1945) on Teatterikorkeakoulun ruotsinkielisen näyttelijäntyön laitoksen pitkäaikainen, nyt jo eläkkeellä oleva puheilmaisun lehtori. Hän on koulutukseltaan puheterapeutti. Näyttelijäopiskelijoiden lisäksi hän on opettanut puheilmaisua ja äänenkäyttöä myös Sibelius-Akatemiassa, opettajaopiskelijoille Helsingin yliopistossa sekä esimerkiksi radio- ja tv-toimittajille ja poliitikoille.

Omakuvat äänessä

HARRIET SEVELIUKSEN
puheenvuoron kirjalliseen muotoon saattanut:
MAIJA KARHUNEN

”Ensimmäisen kerran tutustuin Feldenkrais-menetelmään Scott Clarkin kurssilla Teatterikorkeakoululla vuonna 1995. Ihastuin heti hänen opetukseensa ja edelleen käytän joitakin hänen harjoitteitaan. Muistan, kuinka hän teetti jonkin aluksi käsittämättömältä ja vaikealta tuntuvan asian, mutta jonkin ajan kuluttua tulikin tunne, että aivot ikään kuin lähtisivät toimimaan. Se mikä minua Feldenkraisissa ensivaikutelman saadessani viehätti, oli se, kuinka mahdottomasta saattoi tehdä mahdollisen.

Sen jälkeen olen ollut ranskalaisen François Combeaun kursseilla ainakin neljä tai viisi kertaa. Hän opettaa säännöllisesti myös Suomessa, mutta olen ikionnellinen siitä, että Teatterikorkeakoulu ymmärsi lähettää minut Ruotsiin Karlstadiin François’n kesäkursseille. François on pitkän linjan Feldenkrais-opettaja, joka Karlstadissa opettaa menetelmää äänenkäytön näkökulmasta. Hän on entinen oopperalaulaja, joka vammautui niin, ettei pystynyt enää laulamaan. Useinhan somaattiset gurut ovat jotenkin vammautuneet, taistelleet sitä vastaan ja sitä kautta synnyttäneet metodinsa, kuten Moshe Feldenkrais ja vaikkapa F. M. Alexander. François’kin on käynyt läpi yksityiskohtaisen, henkilökohtaisen prosessin ja on opettajana vaativa ja vaikuttava. Hän vaatii keskittymään moneen tehtävään samanaikaisesti ja tekemään ne todella tarkasti. Työskentely oli niin vaativaa, että jo kymmenen minuutin jälkeen tuntui, etten

enää jaksa tätä. Tekeminen tuntui mahdottomalta, mutta kun nousi seisomaan ja alkoi puhumaan, äänessä olikin mieletön sointi.

Tavallaan toin Teatterikorkeakoulun ruotsinkieliselle näyttelijäntyön laitokselle puheopetukseen sen, mitä olen François'lta oppinut. Oma reittini on ollut lähestyä ääntä tekemällä perustavaa työtä kehon kanssa, työstämällä kieltä, niskaa, selkää ja kasvoja. Tärkeintä itselleni työssä on ollut löytää rentoutta ja sitä kautta vapauden mahdollisuutta äänenkäyttöön. Puhehan on lihastoimintaa. Toin esimerkiksi voice massagen ruotsinkieliselle puolelle. Siinä etsitään kosketuksen avulla kehosta äänen tuottamista estäviä tukoksia, hierotaan kireyksiä ja jännittyneisyyttä pois leuasta, niskasta ja kurkunpään alueelta ja huolletaan hengitys- ja muita äänen tuottamiseen liittyviä lihaksia. Ja taidan olla puheopettajista ainoa, joka on ollut Feldenkrais-kursseilla. 2000-luvun alussa osallistuin Raisa Vennamon Feldenkrais-opetukseen, jota järjestettiin Teatterikorkeakoulula.

Suomenkielisellä puolella näyttelijäntyössä ovat enemmän olleet käytössä Roy Hartin puheopetuksen metodit. Ne lähestyvät puhetta äänellisyyden kautta: harjoitellaan esimerkiksi pitkiä vokaaleita, vokalisaatiota ja laulua, kyllä liikettäkin. Ja vaikkapa Britanniassa on edelleen voimissaan Shakespearen lausumisen ihanne, jota tavoitellaan muodon ja tekstin kautta, istuttamalla puhujat pöydän ääreen ja antamalla heidän eteensä teksti lausuttavaksi. Sanoisin kuitenkin, että somaattinen lähestymistapa puheopetuksessa on nykyään yleistä niin Suomessa kuin Pohjoismaissa ja Saksassakin.

Prosessini Feldenkraisin kanssa on ollut pitkä ja jännittävä. Nyt kun opetan Sibelius-Akatemiassa, nautin siitä, kuinka pystyn välittämään näitä ajatuksia klassisille laulajille: he oivaltavat ne ja ovat innoissaan. Feldenkrais-menetelmän innoitus on ollut mukana, ketä tahansa olen opettanutkin: opettajia, pappeja, radio- ja televisiotoimittajia. Poliitikoillekin puheopetusta antaessa on Feldenkraisin ajatusmaailma ollut läsnä.

En silti koe, että Feldenkrais olisi tuonut puheopetukseeni jotain helposti nimettävää, omaa lähestymistapaa, kädenjälkeä tai allekirjoitusta. Tässä vaiheessa, kun on tavannut niin paljon opettajia, saanut niin paljon vaikutteita ja muokannut niiden kautta omaa työtään, on vaikeaa sanoa, että jokin tietty asia opetuksessa olisi joogaa, jokin toinen taas Feldenkraisin vaikutusta, jokin jotain muuta somaattista menetelmää. Kyse on somaattisesta lähestymistavasta ylipäätään, ihmisen kokonaisuuden näkemisestä. En ole lukenut Feldenkraisista kasakaupalla kirjojakaan, vaan lähestyn asioita kokemuksen, kehon ja käytännön kautta.

Aloin aikoinani miettiä sitä, mikä jarruttaa ihmisen ääntä ja äänenkäyttöä, ja sitten käydä läpi tätä kysymystä hyvin konkreettisesti, harjoituksissa, joista osa innoittuu myös Feldenkraisista ja jotka yhdistävät kehoa kokonaisuudeksi. En siis yhdistä liikesarjaan ääntä eli aloita äänellisesti, kuten monet tekevät, vaan koen, että kehon on ensin valmistauduttava puhumaan. Työskentelyni on ihmisen lämmittelyä ja valmistamista läsnäoloon ja keskittymiseen näiden harjoitteiden avulla. Sitä kautta ääni voi tulla parempaan kuntoon, vapaammaksi. Ihminen ei ole usein sellainen kuin äänensä. Pyrkimyksenäni on ihmisen oma, mahdollisimman vapaasti ja esteittä soiva, persoonallinen ääni, ei mikään valmis malli, vaan ääni, joka kykenee muuntautumaan erilaisia tilanteita varten. Emootioiden täytyy kuulua, niiden pitää olla todellisia. Silloin äänessä on energiaa ja puheen sisältö tavoittaa kuulijan. Kehollisuuden kautta tuotettu ääni ei ole siis mikään hento ja uinuva ääni, vaan energia ja voima ovat tärkeitä suhteessa siihen materiaaliin, mitä puhut, ja tilaan, jossa olet. Äänessä on vivahteita, mutta voimaa ei tarvitse huutamalla tai kireydellä pakottaa.

Sitten täytyy vain miettiä, miten jokaisen persoonalliseen ääneen päästään – hengitystä, liikettä, mielikuvia vaiko ajatuksia työstämällä. Jokaisella puhetunnillani on rentoutumista jollain tavalla, keskittymistä, hengitystä ja artikulaatiota, kaikki nämä toisiinsa nivoutuneena. Opettaminen on myös psykologiaa: yritän päästä jokaisen oppilaan jäljille siinä, millainen tyyppi on kyseessä ja mitä kautta ääntä kannattaisi hänen kohdallaan lähestyä. Yksilöllisyyden löytäminen on hienovaraista havainnointia ja varmaan jotakin alitajuista, intuitiivista. Haluan antaa työkaluja, jotta oppilailla on keinoja työskennellä äänensä kanssa ja vaikkapa hallita stressiä. Näitä keinoja he voivat sitten taas muokata ja ottaa omakseen. Esimerkiksi hermostunut radiotoimittaja, joka on saanut paljon kielteistä palautetta äänenkäytöstään, ajattelee helposti, ettei hän riitä, ettei osaa. Silloin ei auta lähestyä häntä reippaaksi käskemällä, vaan täytyy hiljalleen etsiä hänen vahvoja puoliaan, kehittää sitä, mikä on jo saatavilla, askel askeleelta, oli se kuinka pientä tahansa. Ja sekin on pedagogiikkaa, ettei tuputa kenellekään mitään, jos huomaa, ettei joku sitä halua tai kykene ottamaan vastaan.

Tällaiseen ajatteluun en olisi kyennyt 30 vuotta sitten, vasta-aloittaneena teatterimaailmaan sattumalta päätyneenä puheterapeuttina, jolle oli opetettu virheiden korjaamisen mentaliteetti. Tietysti virheiden korjaaminenkin on prosessi, mutta tässä vaiheessa elämää ja työhistoriaa prosessiajattelu on vahvistunut, ajatus prosessista on hienovaraisempi, tekee työtä hitaammin ja varovaisemmin eikä tuomitse ihmisiä puhevikaisiksi. Tälle työskentelylle, prosessille, pitäisi voida löytää oikeat olosuhteet, ympäristö, riittävästi aikaa

ja rauhaa tutkia, hiljaisuutta kuulla ja kuunnella. Sitähän ei oppilaitoksissa ole, saati maailmassa ylipäätään, mahdollisuutta syventyä, kokea ja hyväksyä.

Pedagogina mietin myös sanoja nyt aivan eri tavalla kuin 30 vuotta sitten. Kun tapaan pedagogin, olen kiinnostunut siitä, mitä hän sanoo, millaisia sanoja hän käyttää ryhmää ohjatessaan. Sanooko hän, että näin tehkää, vai viekö hän oppilaansa asteittain kohti kiinnostumista ja tutkimista. Vieroksun sellaista, että pedagogi ohjaa tekemään tämän ja tuon asian, se alkaa nyt ja loppuu nyt, ja sen jälkeen ollaan hyviä ja tietyn näköisiä.

***

Ääni on aina emotionaalinen reaktio ympäristöön, vaikka perheolosuhteisiin. Reagoimme aina äänellämme: se on viimeinen lenkki, jos ajattelemme ihmisen kokonaisuutta, somaattisuutta. Oppilaideni kohdalla mietin sitten, mitä kautta lähden avaamaan sitä lenkkiä, työstämään, avartamaan korviani, tunnistamalla sitä, mitä kunkin oppilaan kohdalla tapahtuu. Kuulemalla ja tuntemalla ihminen voi myös itse oivaltaa jotakin omasta äänestään, havainnoida sitä, onko ääni vapautuneen oloinen, rasittunut, väsynyt. Ja oman äänemme kautta kohtaamme myös toisiamme. Usein ihmiset eivät ymmärrä, kuinka suuri merkitys äänellä on sosiaalisissa tilanteissa sille, kuinka vastaanottavaisia toisillemme pystymme olemaan.

Kireää, pakottavaa, leikkaavaa sävyä on usein valitettavasti etenkin naisäänissä. Mitkä kaikki syyt heidän elämässään, yhteiskunnassa ovat aiheuttaneet sen? Olen työskennellyt paljon esimerkiksi naispappien kanssa, ja heidän äänenkäytössään on usein liiallista kiltteyttä, puheesta on vaikeaa saada selvää. Olen auttanut heitä nostamaan tahtoaan, jotta he saavat äänensä kuuluville. Opettajat ovat toinen ryhmä, joka tarvitsisi tukea. On käsittämätöntä, ettei opettajankoulutukseen kuulu nykyistä enempää puheopetusta, vaikka ryhmäkokojen kasvaessa äänenkäytöltäkin vaaditaan yhä enemmän.

Oppilaanani oli vastikään eräs tanssin opiskelija, josta sanoin, että hän on ihminen, joka aina tanssii. Mutta koska hän on innostuva ja emootio on voimakas, se siirtyy ääneen eikä ääni enää toimikaan, koska ilmaistavaa onkin niin paljon. Luen juuri Karita Mattilan elämäkertaa, ja hänkin kirjoittaa siitä, kuinka pärjätä tässä maailmassa kaikkien kanssa taistelevana, räiskyvänä tyyppinä kehon, äänen, ympäristön rasitteiden ja oman emotionaalisuuden kanssa.

Ääni siis kantaa repussaan mukanaan niin montaa tekijää. Omakuva on mielenkiintoinen, sillä ihmisen kuva itsestään on niin usein vääränlainen. Eikä

ihminen ymmärrä sitä itse, kuinka psyyken rakenteeseen on syntynyt vääränlainen, tai ainakin hyvin tietynlainen ja joskus hyvin rajoittunut käsitys itsestä, ja kuinka se heijastuu kaikkeen toimintaamme. Tämän omakuvan muuttamisesta ja laajentamisesta äänenkin kanssa työskentelyssä on kyse. Olen Feldenkraisin myötä miettinyt sitä, miten paljon hallaa tehdään ihmisille, jos jo lapsille annetaan liian tiukkoja käsityksiä heistä itsestään. On vahvoja mielikuvia, jotka koskevat itseämme, ja ympärillämme vallitsee ihanteita ja normeja malleista ja rooleista, joita pitäisi kyetä omaksumaan. Meillä on usein jähmeät identiteetit, joko itse tai ulkoapäin kovetetut. Kaikki nämä mallit istuvat vankasti, ja niiden muuttaminen on vaikeaa. Lapsuuteni koulumaailmassa 50-luvulla kurilla kasvattaminen ja auktoriteettien pelko olivat ilmiselvästi läsnä, mutta en usko, että ne ovat kadonneet minnekään. Ne ovat nykyään vain toisenlaisia, ehkä enemmän sisäsyntyisiä kuin ulkoa tulevia.

Miten sitten opettaessani pyrin purkamaan äänenkäytön esteitä? Omassa pedagogiikassani puhuminen lähtee siitä, kuinka seisomme jalkojemme päällä. Käyn läpi nilkat, polvet, koko kehon suun alueelle, leukaan, kieleen, niskaan, rintakehään ja tietysti hengitykseen asti. Käytän erilaisia, muun muassa Feldenkraisista impulsseja ja ideoita saaneita harjoitteita, jotka auttavat löytämään seisomisen asennon. Varpaita vedetään tai painetaan lattiaa tai maata vasten, laitetaan varpaat ja sormet ristiin ja pyöritellään nilkkoja, niin että jalkaterät stimuloituvat. Seisoma-asentoa voi harjoittaa mielikuvien avulla, leikkimällä ja omia nilkkojaan tutkimalla. Kun sitten noustaan seisomaan, tunnustellaan heijasteita, joita harjoitteista jää, olivat ne sitten raskautta tai keveyttä tai jotain muuta. Oikeaa ja väärää ei ole, on vain kokemus. Hengitysharjoitteissa keskusta liikkuu kellomaisesti, lapaluita vedetään alas, hengitetään keuhkon ylä- tai alaosiin. Niskaan heijastuvilla venytysliikkeillä rentoutetaan niskaa, kurkunpääharjoituksilla kurkunpäätä. Käsien vapauttaminen on tärkeää – puhumme myös käsillämme. Suomessa ihanteena on ehkä ollut kivikasvoinen poliitikkotyyppi, joka ei puhuessaan hievahdakaan. Yritän viedä ihmistä kohti liikkeellisesti vapaampaa olemista.

Ja kun ihminen tuntee kehoaan paremmin, ilmaisu voi vapautua eri suuntiin eikä ilmaisua tarvitse erikseen opettaa. Artikulaatioharjoituksetkin teen liikkeen avulla. Keksin aivan hulluja liikkeitä, ja apuna voivat olla pallot, kuminauhat, nuppipallot ja muut. Usein olen huomannut, että yks kaks *litidini latadana* -artikulaatioharjoitus ei olekaan vaikea, kun sen on yhdistänyt liikkeeseen. Ja se liikkuvuus ja vapaus heijastuu puheeseen, oli se mitä kieltä tahansa. Somaattisesti orientoitunut puheopettaja Juri Vasiljev toimii nykyään Pietarissa

esittävän taiteen korkeakoulussa äänenkäytön professorina. Kun kutsuin hänet vierailemaan Suomeen vuonna 1992, huomasin, ettei kaikkien ollut niin helppoa ottaa vastaan hänen ajatteluaan. Viehätyin hänen ajatukseensa siitä, että kehollisen toiminnan voi kokea ja ajatella koko ajan tapahtuvana jatkumona, ja se ajatus oli hänen sallivan ja vapauttamaan pyrkivän pedagogiikkansa pohjana.

Tärkeä työparini ääniopetuksessa on ollut Teatterikorkeakoululle kutsumani voice massage -metodilla työskentelevä ääniopettaja Leena Koskinen. Toisaalta ulkoisen avun sijasta työtä pitäisi tehdä ennen kaikkea sisältäpäin, löytää itse keinot säädellä itseään. Joku toinen voi siinä korkeintaan auttaa alkuun, antaa sysäyksen. Kaikki eivät ole valmiita hyväksymään sitä, että itsensä kanssa täytyy tehdä töitä. Se on jokapäiväinen prosessi, ei vain satunnainen, vaan jatkuvasti mielessä. Ehkä se on ihmisen tehtävä, oppia tuntemaan itsensä. Niin kauan elämä pysyy mielenkiintoisena, kun on jotain, mitä tutkia.

Muttei sitäkään työtä aina jaksa. Teatterikorkeakoulussakin opiskelijat työstävät omaa egoaan jatkuvasti. Sellaisessa ympäristössä keskitytään niin paljon virheisiin, vikoihin, heikkouksiin. Se, että joka päivä joku arvioiden katsoo sinua, on raskasta.

***

Pedagogin työtä on vaikeaa lopettaa, vaikka olen nyt ollut eläkkeellä jo viisi vuotta. Ihminen on loputtoman mielenkiintoinen, ja aina tulee erilaisia tyyppejä vastaan. Valmista ei tule koskaan, eikä työ ole tylsää tai tunnu turhalta. Jotkut kysyvät, miten jaksat tuota samaa työtä vieläkin - mutta eihän se ole ollenkaan samaa! He eivät ymmärrä sitä. Työ on loputtoman avartavaa. Oikeastaan vasta tässä iässä tiedän, mitä olen tekemässä.

Feldenkrais-menetelmä viehättää itseäni, sillä olen itsekin ollut kiltti tyttö, joka aina tekee kuten opettaja käskee. Feldenkraisin ajattelutapaan tutustuminen on laajentanut omaa reviiriäni ja opettanut huomaamaan ne nykyiset kiltit tytöt, jotka aina tekevät kuten opettaja sanoo. Näen, kuinka se heijastuu heidän toimintaansa, ääneensä, äänenkäyttöönsä, saa heidät puristamaan ja yrittämään entistä kovemmin. Maailma on nykyisin aika kova, raivataan kyynärpäillä omaa paikkaa. Ja maailma on nimenomaan kova paikka ehkä etenkin tytöille, vaikka paljon puhutaankin myös poikien ongelmista.

Pedagogi ei, kuten sanottua, voi ratkoa ongelmia oppilaan puolesta, vaan jokaisen täytyy lopulta löytää tiensä, tulla omaksi itsekseen. Reagoimme eri tavoin eri tilanteisiin, ja hyödyttäisi, jos oppisimme tuntemaan, oivaltamaan,

miten reagoimme. Prosessi on sitä, ettei lähde siitä, että tällainen olen ja tulen aina olemaan, vaan siitä, että tällainen olen eri tilanteissa ja reagoin eri tavoin, ja se heijastuu myös hengitykseen ja äänenkäyttöön. Ja sitten voi mennä konkreettisiin yksityiskohtiin, pyytää oppilasta hengittämään niin että lapaluu liikkuu alaspäin. Totunnaiset ajattelutavat ovat usein niin jäykkiä, ajatus siitä, että lapaluu voisi liikkua alaspäin, on joillekin aivan käsittämätön. Mutta hengitys on tärkeä, ja monilla vatsalihakset ovat kipsissä, kun vatsaa vedetään sisäänpäin, koska sitä pidetään hyvännäköisenä. Tämä kaikki on niin kokonaisvaltaista, se kuinka olemme tottuneet elämään, kuinka elämäntapamme ei vaikkapa ole kovin liikkuvainen, jo koulusta saakka. Kyse on paljon ajatustavoista, asenteista ja niiden muuttamisesta, vallitsevista ihanteista ja odotuksista ja siitä, miten niihin reagoimme ja vastaamme. Sen tutkiminen, mitä me kukin yksilöinä olemme, ja sitten rohkeuden kasvattaminen olla sitä, eikä sitä, mitä vierustoveri on, vie koko ihmiselämän.”

Piia Surakka on filosofian maisteri sekä Master of Arts (Central School of Speech and Drama). Feldenkrais-ohjaajaksi hän valmistui Italiassa vuonna 2011. Piia opettaa Feldenkrais-menetelmää, esiintymistä sekä äänen- ja kehonkäyttöä ja ohjaa. Piian reitti teatteriopettajaksi kulki tanssista ja fyysisestä ilmaisusta näyttelemiseen ja ääneen, lopulta takaisin kehollisuuteen ja esiintyjään kokonaisuutena. Hän on opettanut mm. Tampereen yliopistossa teatterityön tutkinto-ohjelmassa (Näty) ja Sibelius-Akatemiassa. Piia toimii nykyisin ilmaisutaiteen suunnittelijaopettajana. Feldenkrais-menetelmää hän kokeili luokkatoverinsa kehotuksesta, sillä ”siinä vaan maataan lattialla, kukaan ei koske ja asioita tapahtuu”.

Toimiva näyttelijä – visioita Feldenkrais-menetelmän yhteydestä näyttelijäntyöhön

PIIA SURAKKA

”Feldenkrais-menetelmä on ainutlaatuinen yhdistelmä tiedettä ja esteettisyyttä. – – Juuri sen avulla voimme ylittää itsellemme määrittämämme rajat ja löytää hyödyntämättömät kykymme. Vaikka menetelmä epäilyksettä parantaa taitoamme liikkua tarkoituksenmukaisesti, liike on vain keino kehittää tehokkaampia tapoja aistia, ajatella, tuntea ja osata.”
Alan S. Questel

Feldenkrais-menetelmän suhde näyttelemiseen juontaa juurensa Moshe Feldenkraisin omaan työhön ohjaajien ja näyttelijöiden kanssa. Monet teatterintekijät (kuten Peter Brook, Richard Schechner) hakeutuivat yhteistyöhön Feldenkraisin kanssa. Feldenkrais itse näki menetelmänsä erityisen hyödylliseksi näyttelijöille, sillä näyttelijöiltä vaaditaan tavallista parempaa itsetuntemusta ja kykyä toimia useilla eri tavoilla esittämiensä roolien mukaisesti. Nykyisin Feldenkrais-menetelmä on vakiintunut käyttöön näyttelijäkoulutuksessa ja teattereissa ympäri maailmaa. Perinteisesti näyttelijöille on opetettu Feldenkraisia erillisinä oppitunteina tai lämmittelynä, mutta suuntaus on jo pois tästä.

Feldenkrais-opetusta sidotaan enemmän näyttelijäntyön opetukseen, on yhteensulautumisia ja yhteistyötä muiden opettajien kanssa. Feldenkrais-opettajien lisäksi monet näyttelemisen, liikkeen ja äänenkäytön opettajat käyttävät elementtejä menetelmästä työssään, kuten tämän kirjan artikkelitkin kuvaavat. Feldenkrais-menetelmästä ja näyttelemisestä on vihdoin ilmestynyt kirja, Victoria Worsleyn ”Feldenkrais for Actors” (2016). Aiheesta on myös jonkin verran tutkimusta.

Omasta näkökulmastani Feldenkrais-opettajana menetelmän vaikutus näyttelemiseen nähdään turhan usein ainoastaan kehollisena. Moshe Feldenkrais oli liikkeen sijasta kiinnostunut ihmisestä kokonaisuutena. Hän ei omien sanojensa mukaan tavoitellut notkeita kehoja, vaan notkeita aivoja. Kun aivot ovat notkeat, kehokin on – ja kaikki muu meissä. Haluan tarkastella Feldenkrais-menetelmän ja näyttelemisen suhdetta juuri tästä näkökulmasta; mitä muuta Feldenkrais voisi näyttelijälle antaa kuin joustavan kehon. Mielestäni hyvän, toimivan näyttelijän keho, ääni ja mieli ovat joustavat ja muuntautumiskykyiset. Feldenkrais-menetelmässä näitä kaikkia harjoitetaan kerralla. Vaikka niitä lähestytään liikkeen kautta, menetelmän vaikutus ei jää vain kehoon, vaan Feldenkrais avaa koko itsemme. Olen näyttelijäntyöhön erikoistunut äänen- ja kehonkäytön opettaja, ja Feldenkrais-menetelmä mullisti ymmärrykseni sekä opettamisesta että kehosta ja äänestä. Kirjoitan Feldenkrais-opettajana omien kokemusteni ja havaintojeni pohjalta siitä, miten Feldenkrais esimerkiksi voisi näyttelijää hyödyttää.

Toiminta

Näytteleminen on toimintaa, ja näyttelijän kulloisenkin toiminnan motivaationa nähdään usein roolihahmon ydin, pyrkimys, toimintaverbi tai tavoite – millä nimellä sitä kutsuukaan. Katsojalle roolihahmo syntyy ja avautuu toimintansa kautta. Myös puheen voi nähdä syntyvän sisäisestä toiminnasta, ajatuksista ja tunteista. Toiminta on Feldenkrais-menetelmänkin lähtökohta: tunneilla opitaan toiminnasta, toiminnan kautta, toimimalla. Tästä syystä Feldenkrais tukee ja täydentää sujuvasti näyttelemistä. Tunneilla ei opita teoriaa tai sääntöjä vaan tehdään, toimitaan. Näyttelijän harjoittelu on kokemuksen kautta oppimista, kuten Feldenkrais-menetelmäkin.

Feldenkrais on oppimismenetelmä, jossa opitaan liikkeiden kautta. Feldenkraisissa ei siis opetella tiettyjä liikkeitä, toisteta niitä tai liikuta liikkumisen vuoksi. Feldenkrais-tunnit eivät myöskään ole aina tietynlaisia tai etene tietyssä järjestyksessä, Moshe Feldenkrais mainitsikin niiden olevan improvisaa-

tiota. Feldenkrais-tunneilla myös levätään paljon, ja turha ponnistelu nähdään energian tuhlauksena - tehokasta on se, mihin käytetään vain juuri tarpeellinen määrä lihastyötä. Tunneilla tutkitaan liikkeitä vähentäen ponnistelua minimiin, jotta pystytään aistimaan liikkeiden eroja paremmin ja siten kontrolloimaan liikettä herkemmin. Itse rakastuin Feldenkraisiin heti ensimmäisellä tunnilla juuri sen tehokkuuden vuoksi; kuinka vähällä voi saada paljon aikaan.

Feldenkrais-tunnilla huomio on kokeilemisessa, variaatioiden tutkimisessa ja niiden vaikutusten havainnoinnissa. Usein näyttelijän ilme kirkastuu, kun hän nousee tunnin lopussa seisomaan. Lattialta löytynyt uusi asento ja suhde maahan paljastuvat, ja näyttelijä alkaa prosessoida sen vaikutusta työhönsä. Koska olemme yksilöitä, se mitä tunti kussakin avaa, mitä sen kautta löytää, on henkilökohtaista. Oppitunnin jälkeen voi olla energinen tai rentoutunut olo, joka tapauksessa on enemmän läsnä, hetkessä, katsoo kaikkea objektiivisemmin, valmiimpana reagoimaan. Minusta silloin ollaan näyttelemisen ytimessä.

Feldenkrais-menetelmässä opettaja mahdollistaa oppimista, hän ei aseta tavoitteita, näytä miten tehdä tai korjaa. Oppija itse saa muutokset aikaan, omien tuntemustensa ja aistimustensa kautta. Koska oppiminen on prosessi, sillä on oma suuntansa: välillä tulee mutkia, askeleita sivulle, taakse... Oppiminen riippuu siitä, missä oppija sillä hetkellä on, mitä hän pystyy juuri silloin oppimaan, mikä häntä kiinnostaa. Feldenkrais-tunnilla ei anneta valmista ratkaisua, tuntien vaikutuksia ei selitetä tai käydä läpi. Kokemus, aistimukset ja tunteet jäävät kunkin oman havainnoinnin varaan. Lisäksi suuri osa Feldenkrais-menetelmän kautta opitusta ei ole tietoista, sellaista, mitä välttämättä edes havaitsemme. Tämä yksilöllisyys oppimisessa muovautuu helposti näyttelijöiden erilaisiin työskentelyprosesseihin ja tukee niitä.

Itse prosessissa

Feldenkrais-menetelmä suuntaa meidät sisäänpäin ja samalla laajentaa potentiaaliamme. Feldenkraisissa on aina läsnä koko henkilö, tunteineen, ajatuksineen ja aistimuksineen, eikä vain osa: konkreettinen kehon osa, jonka ehkä tunnistamme ainoastaan, koska sitä särkee tai vain keho ilman päätä tai pää ilman kehoa. Tietoisuutemme itsestämme on yleensä hyvin vajavaista – ainakin joillakin osa-alueilla. Miten hyvin todella tiedät, mitä teet esimerkiksi kävellessäsi? Oletko havainnoinut asentoasi tämän tekstin lukemisen aikana? Nyt todennäköisesti havainnoit enemmän, koska huomiosi kiinnitettiin siihen. Tiedätkö, oliko sisäänhengityksesi pitempi kuin uloshengitys? Sekin muuttui

jo, kun ajattelit sitä. Kuinka vapaat ajatuksesi, kehonkäyttösi ja äänesi ovat toimimaan tilanteen mukaisesti?

Feldenkrais-tunnilla oppii reflektiota, itsen motivointia ja itseoppimista. Vaikka saattaa vaikuttaa siltä, että Feldenkrais-tunnilla maataan paikallaan ja tehdään vain vähän, tämä työskentelytapa kuitenkin vaikuttaa näyttelemiseen suuresti. Feldenkrais-menetelmä parantaa keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta, ja energia on helpompi suunnata. Kun näyttelijä pystyy keskittymään kokonaisvaltaisemmin, näytteleminen kirkastuu. Feldenkrais-tunnilla ei ole pakko liikkua hitaasti, voi toimia omassa rytmissä, varioida itse liikkeitä – mutta parasta on, jos pystyy kokeilemaan useita eri rytmejä ja erilaisia tapoja tehdä sama asia. Vaikka tahdin hiljentäminen ja rauhoittuminen tuntuisi vaikealta, monille se on Feldenkraisissa helpompaa, sillä tunneilla saa keskittyä liikkeisiin. Usein huomaa rentoutuneensa ilman, että yritti rentoutua. Näyttelijälle rentous voi avata laaja-alaisemman – vapaamman – tavan havainnoida, mikä lisää avoimuutta ja läsnäoloa näyttämöllä.

Kuten Moshe Feldenkrais mainitsi, näyttelijältä vaaditaan tavallista parempaa itsetuntemusta. Tietoisuus itsestä tarkentaa näyttelemistä. Kaikki näyttelijälle tapahtunut näkyy ja kuuluu kehossa, ja koska katsoja luo merkityksiä erityisesti kehonkielen perusteella, näyttelijälle on eduksi osata valita, mitä yleisölle haluaa välittää. Jos näyttelijä ei tunne omia tapojaan, hän tuo aina koko historiansa mukanaan esitykseen, haluaa tai ei. Kun tietää, milloin on todella ”neutraali”, voi käyttää sitä halutessaan hyödyksi. Omassa ajattelussani neutraalius vapauttaa näyttelijän: sieltä mikä tahansa suunta on mahdollinen. Feldenkrais-menetelmä auttaa muuntautumiskyvyn kehittymisessä, ja näyttelijän valittavaksi jää, milloin ja mitä omasta persoonastaan ja kokemuksestaan haluaa näyttämöllä käyttää.

Mitä mieltä näyttelijä itsestään työkaluna tai materiaalina onkaan, hän kuitenkin työskentelee itsensä kautta. Siksi näyttelijän on hyvä tuntea luontaiset ominaisuutensa ja tapansa sekä havaita omakuvansa muuntuminen ajan myötä. Pohjimmiltaan näyttelijät ovat jo keskimääräistä tietoisempia toiminnastaan. Jokaisella on kuitenkin omat rajoituksensa, tai tekniikasta saattaa tulla rutiinia eikä näyttelijä enää ole täysin tietoisena läsnä. Tässä Feldenkrais-menetelmä voi auttaa. Tunneilla tutustuu siihen, mitä jo osaa, ja etsii tapoja tehdä samat asiat erilaisilla tavoilla. Feldenkrais-menetelmä johdattaa oppimaan kokemalla ja kokeilemalla. Kokemuksen kautta löytää itse sen sijaan, että yrittää seurata jonkun toisen mallia tai ohjetta. Näin sisäistäminen tapahtuu nopeasti ja kulle-

kin ominaisella tavalla. Näyttelijäntyö on jatkuvaa kehittymistä, oman taidon ja taiteen eteenpäin viemistä. Feldenkraisista voi ottaa sen, mikä itsellä toimii.

Itsen ja omien toimintatapojen tunteminen paremmin voi auttaa roolihahmon toimintatapojen löytämisessä. Näyttelijä saattaa lähestyä jokaista rooliaan kuin liikkuessaan Feldenkrais-tunnilla: uteliaana, ilman tietoa siitä, mihin päätyy. Näyttelijälle on erityisen tärkeää osata tehdä sama asia usealla tavalla (eikä pelkästään omalla tavallaan), tunnistaa, mitä roolihahmo tekee tai ei tee, pystyy tekemään tai ei pysty, ajattelee tai ei ajattele... Tunnistamme ihmiset usein juuri heidän olemis-, puhumis-, nauramis- tai kävelytapojensa perusteella. Feldenkrais-tunnilla oppii havaitsemaan pieniä eroja ja muutoksia, jotka auttavat löytämään hienovaraisia tapoja luoda rooli.

Läsnäolo ja reagointi

Feldenkrais-menetelmässä tärkeää on tarkoituksenmukainen liike eli kulloiseenkin tilanteeseen parhaiten sopiva, mahdollisimman vähän turhaa lihastyötä vaativa liike. Näyttämöllä asentojen ja liikkeiden merkitys korostuu, joten niiden tulisi olla mahdollisimman tarkkoja. Feldenkraisissa myös asento on dynaaminen: hyvä asento on sellainen, josta on valmius liikkeeseen, mihin tahansa suuntaan, millä tahansa nopeudella, ilman valmistelua. Näyttelijälle tämä on erityisen tärkeää, ja Feldenkrais-menetelmä voikin auttaa löytämään jatkuvan valppauden näyttämöllä. Moshe Feldenkraisin mielestä liikkeiden laadun tulisi olla sellainen, että minä tahansa hetkenä pystyy pysäyttämään liikkeen tai muuttamaan sitä, siirtymään johonkin toiseen liikkeeseen. Tämä vaatii katkeamatonta huomiota, tietoisuutta ja läsnäoloa, kuten näytteleminenkin. Usein läsnäolon yhteydessä puhutaan juurtumisen tärkeydestä, yhteydestä maahan. Sitä saattaa kuitenkin olla vaikea löytää pelkän ajatuksen avulla. Feldenkrais-oppituntien avulla voi saada kokemuksen siitä, miten olla yhtä aikaa sekä maadoittunut, juurtunut että kevyt, reagoiva ja valpas. Silloin sen löytää helpommin myös näytellessä.

Näyttelijälle ei kuitenkaan riitä ”hyvä asento”, vaan hänen pitää pystyä näyttelemään monenlaisissa asennoissa. Kehon linjausta ei pysty parantamaan haluamalla tai yrittämällä. Ainoastaan sellainen, minkä keho löytää itse, sisältäpäin, tulee osaksi repertuaariamme. Feldenkrais-menetelmä auttaa tunnistamaan tarkemmin asentoja ja kehonkäyttöä. Näyttelijälle kehon linjauksella voi olla paljon merkitystä, sillä sen paraneminen lisää usein myös säteilyä, karismaa. Olen usean kerran todistanut, kuinka näyttelijän koko läsnäolo muuttuu, kun hän alkaa tiedostaa kehonkäyttöään paremmin. Poisoppimisen sijaan laajennamme Feldenkraisissa sitä, mikä meille on mahdollista. Jos pysyy mukavuusalueel-

laan, tekee vain sitä, minkä jo osaa; kokeileminen ja tutkiminen laajentavat rajoja, avaavat hyödyntämätöntä kapasiteettiamme ja tuovat lisää vaihtoehtoja näyttämöilmaisuun.

Toiminta synnyttää näyttämölle tilanteet ja konfliktit, ja näyttelijälle on hyödyksi tunnistaa herkästi muutokset tilanteissa ja pystyä mukautumaan niihin. Toiminta on reagointia ympärillä olevaan ja tapahtuvaan, ja Feldenkrais-menetelmä voi nopeuttaa reaktiokykyä huomattavasti. Reagoivampi keho avaa lisää mahdollisuuksia liikkumiseen ja tarkentaa sitä. Feldenkrais auttaa hahmottamaan suhdetta tilaan sekä muihin ja muuhun tilassa olevaan. Se voi parantaa rytmien ja dynamiikan tunnistamista ja liikkeen järjestymistä kehossa, jolloin muu liikkuminen kuten akrobatia ja tanssi helpottuvat. Näyttelijän keho on usein kovalla rasituksella, ja Feldenkrais-tunnit toimivat kokonaisvaltaisena kehonhuoltona samalla kun tunneilla voi oppia ja kehittää taitojaan.

Toimivan, herkästi reagoivan kehon lisäksi näyttelijä tarvitsee samaa dynaamisuutta hengitykseltä ja ääneltä. Näyttelijän äänen tulisi mielestäni olla monipuolinen ja luova, muuntua kunkin esityksen tarpeiden mukaan, pystyä reagoimaan roolihahmoon ja tilanteeseen. Jotta tämä on mahdollista, hengityksen tulee olla mahdollisimman vapaa. Hengitys ja ääni ovat liikettä, lihastyötä. Lisääntyneen kehotietoisuuden myötä hengittäminen ja äänenkäyttö toki paranevat Feldenkrais-tunneilla, mutta sen lisäksi äänen ulottuvuudet aukeavat eri tavoin. Feldenkrais-menetelmässä on myös hengitykseen tai äänenkäyttöön keskittyviä oppitunteja, mutta kehon ja äänen harjoittamisen välillä ei ole rajaa. Feldenkrais-tunnit vapauttavat ”molempia”, riippumatta siitä, mikä tunnin fokuksena on.

Samaan tapaan kuin liikkeet saattavat Feldenkrais-tunneilla olla epätavallisia, kun ääntä harjoitetaan Feldenkraisin avulla, saattaa olla, ettei ääntä käytetä tunnilla lainkaan. Feldenkrais-menetelmässä myös puhetta lähestytään monin eri tavoin: esimerkiksi vuorosanojen puhuminen ilman ääntä eli niiden ajatteleminen hymisemällä ne hiljaa mielessä on joillekuille näyttelijöille avannut uuden suhteen tekstiin. Feldenkrais tukee monenlaista ääniharjoittelua: esimerkiksi Roy Hart -harjoitukset saavat sen kautta uusia ulottuvuuksia, kun kehon ja äänen yhteys selkeytyy. Perinteisten keho- tai ääniharjoitusten sijaan opetan nykyään usein Feldenkrais-menetelmää, koska sen avulla on nopea saada aikaan halutut muutokset ja oivallukset. Mitä herkemmin näyttelijä reagoi ja ajattelee, sitä hienovaraisempaa ja syvempää kommunikaatiosta tulee, ja suhde muihin tarkentuu.

Rajattomuus

Feldenkrais-menetelmän tärkein hyöty näyttelijälle on mielestäni sen vaikutus aivojen joustavuuteen. Kaikki muut vaikutukset ovat seurausta siitä. Feldenkrais-menetelmä antaa aivojen tiedostamattoman toiminnan ottaa isomman roolin olemisessamme. Se osa aivoja, jota emme voi tietoisesti kontrolloida, auttaa pitämään paljon asioita mielessä ja tekemään useita asioita yhtä aikaa. Tiedostamaton on myös lähde tunteille ja intuitiolle. Feldenkraisin avulla mielikuvitus ja luovuus lisääntyvät samalla kun joustavuus kehossa ja mielessä. Tunneilla oleellista on leikkisyys, uteliaisuus, virheiden tekeminen, jopa epävarmuus ja hämmennys. Koska tehdessä ei ole tietoa lopputuloksesta, on pakko olla läsnä hetkessä ja valmis kaikkeen – kuten näytellessä. Feldenkrais-menetelmä kehittää kykyä kuvitella, mikä saattaa hyödyttää näyttelijää myös tunteiden ilmaisussa.

Feldenkrais-menetelmän tekeminen on vapaata, se ei esimerkiksi vaadi päivittäistä harjoittelua. Menetelmä ei myöskään tuo näyttelemiseen lisää sääntöjä, vaan mahdollisesti jopa vapauttaa niistä. Feldenkrais ei sulje pois näyttelemiseen liittyviä tekniikoita ja työkaluja, vaan voi auttaa niiden omaksumisessa. Se mukautuu siihen, miten näyttelijä jo työtänsä tekee, ja tukee eri tyyppisiä harjoitusprosesseja. Feldenkrais-tunneilla oppii havaitsemaan vaihtoehtoisia tapoja toimia ja niiden nyansseja sekä liikkuessa että puhuessa, ajatellessa, aistiessa ja tuntiessa. Näyttelijä herkistyy huomaamaan omat tapansa ja lisää ilmaisuvaihtoehtojaan.

Kun pääsee eroon turhista jännityksistä, aukeaa uudelle ja alkaa huomata, mikä kaikki on mahdollista. Asetamme itsellemme rajoituksia, luulemme, ettemme pysty johonkin tai että jokin olisi liikaa meille. Näytellessä ylitetään jo omat rajoitukset, mutta Feldenkraisin avulla näyttelijä voi löytää tunteen siitä, ettei rajoja edes ole. Käytämme vain pienenpientä osaa kapasiteetistamme, ja Feldenkrais-menetelmä on nopea keino ottaa enemmän siitä käyttöön. Siitä, mikä hetki sitten oli mahdotonta, tulee mahdollista, jopa helppoa. Ainoa, mitä Feldenkrais-työskentely näyttelijältä vaatii, on kyky keskittyä, kuunnella itseään, havainnoida ja luottaa prosessiin ilman kyseenalaistamista. Lopputulosta ei tiedä ennen kuin on lopussa, ja kehittyminen jatkuu vielä senkin jälkeen.

Vaikka Feldenkrais todellakin on keino oppia liikkumaan tarkoituksenmukaisemmin, sulavammin ja helpommin näyttämöllä ja sen ulkopuolella, Feldenkraisin todellinen voima tulee sen kokonaisvaltaisuudesta. Liikkeiden kautta voimme oppia oppimaan, toimimaan paremmin, ja oppia itsestämme. Tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti liikkuminen ehkäisee näyttelijän kehoa

rasittumasta, mutta Feldenkraisissa kuitenkin tärkeämpää on oppituntien aikaansaamat muutokset omakuvassa ja sen myötä muuttunut toiminta.

Yksi Moshe Feldenkraisin tärkeistä ajatuksista oli se, että koskaan ei ole liian myöhäistä kehittyä ja oppia uutta. Koskaan ei myöskään ole valmis, vaan aina voi kehittyä edelleen. Feldenkraisin vaikutus on paljon laajempi kuin monen kehollisen työskentelytavan. Liike on Feldenkraisissa keino oppia aistimaan herkemmin, ajattelemaan tehokkaammin ja tuntemaan enemmän. Tietoisuus kehittyy, aistit tarkentuvat. Feldenkrais voi auttaa näyttelijää olemaan toimivampi. Toimiva näyttelijä on elävä, hetkessä oleva, reagoiva. Hän on näytellessä paremmin itsessään, tilanteessa ja hetkessä, havaitsee enemmän, näyttelee tarkemmin.

Lähteet:

Questel, Alan S. 2002. ”The Feldenkrais Method.” *Movement for Actors*, Nicole Potter, 53–64. Lainauksen suom. Piia Surakka. New York: Allworth Press.

Päivi Nikula-Väisäsellä (s. 1958) on monipuolinen neurologian, psykiatrian ja psykoterapian osaaminen. Hän on filosofian maisteri ja pari- ja perhepsykoterapeutti. Feldenkrais-ohjaajaksi hän valmistui jo 1992, ensimmäisenä Suomessa. Hän valmistui fysioterapeutiksi 1979 ja työskenteli pitkään fysioterapeuttina Sveitsissä ja sairaalassa Saksassa mm. Feldenkrais-ohjaajana. Päivi on kahden lapsen äiti, ja lapset ovat olleet hänelle inspiraation lähde, innoittajia ja uuden luojia.

Feldenkrais-menetelmän perusteista ja neurofysiologisista ja psykobiologisista vaikutuksista

PÄIVI NIKULA-VÄISÄNEN

> ”Ideaali on kuin tähti: sitä ei voi saavuttaa, mutta sen avulla voi suunnistaa.”
> Carl Schurz

Kuvittele tilanne, jossa tartut aloittelijana kitaraan, näppäilet kieliä ja kitaransoiton opettajasi kertoo, miten saat aikaan sointuja: A-molli, D-molli, G-duuri. Joudut siirtelemään sormiasi jonkin verran kitaran kaulalla ja toisaalta tuotat äänen kitaran kielillä. Aloittelijana seuraat myös katseellasi molempien käsiesi sormien liikkeitä. Joudut kääntämään päätäsi välillä kitaran kaulan ja välillä kaikupohjan suuntaan, mutta huomaat nopeasti, että saat aikaan kunnollisia, hyvänkuuloisia sointuja. Osaat ehkä jo säestää jonkin kappaleen kolmella soinnulla.

Se mitä hermostossasi tänä aikana tapahtuu, on uskomatonta, mutta se ei onneksi ole sinulle kitaransoittoa opetellessasi tietoista. Jos meidän pitäisi itse tietoisesti ohjata kaikkea toimintaamme, emme pystyisi edes liikkumaan tilassa! Suurin osa toiminnastamme on tiedostamatta opittua ja automatisoitunutta. Se on kehittynyt pitkän ajan kuluessa, lajinkehityksessä puhutaan erittäin pitkistä ajoista.

Esimerkkitapauksessamme kitaransoittajan pitää säilyttää rento tasapainonsa, jännittää lihaksiansa tietyllä tavalla ja kyetä saamaan monet eri lihakset toimimaan yhdessä. Täytyy osata koordinoida vartalon, yläraajojen, pään ja silmien liikkeitä ja asentoa, käyttää sormiaan eriytyneesti, myös nimetöntä sormeaan, jonka itsenäiset liikkeet ovat useimmille meistä hiukan hankalia, koska nimettömällä ei ole omaa lihasta. Sen lisäksi täytyy osata välttää lukemattomia asiaan kuulumattomia toimintoja. Kitaransoittajan aivoissa tapahtuu uskomattoman paljon motorisen suorituksen eli tekemisen ja toisaalta aistimusten vastaanottamisen eli tuntemisen vastavuoroisessa yhteistoiminnassa. Kaiken tämän on tapahduttava nopeasti, jotta kitaran kielet soisivat. Onneksemme kitaran kielet useimmiten soivat, vaikka soittaja ei tiedä, miten kaikki teoriassa tapahtuu. Ja ne soivat ehkä hyvinkin kauniisti.

Omaa toimintaansa voi kehittää. Niin tekevät kaikki kunnianhimoiset kitaransoittajat, mutta myös jokainen meistä, jotka pyrimme oppimaan uutta tai parantamaan aiemmin opittua. Minkä tahansa oman toiminnan kehittäminen tapahtuu tiedostamalla tämänhetkinen tekeminen ja siinäkin pääasiassa aluksi vain tiedostamalla joitain tekemisen osatekijöistä. Kitaransoittajalle se voisi olla aluksi oman soittoasennon tiedostaminen tai hengittäminen soittamisen aikana tai vaikkapa miltä tuntuu hartioissa, kun pitelee soitintaan. Myöhemmin se voisi olla ripeämmän sormityöskentelyn opettelua ja samanaikaista rentoutta. Soitto paranee koko ajan. Oppimisella ei ole takarajaa.

Ihminen pystyy tiedostamaan vain omien resurssiensa mukaisen määrän asioita kulloisestakin toiminnasta kerrallaan. Tiedostamalla voi parantaa kitaran soittamista ja kehittyä yhä paremmaksi muusikoksi. Tiedostaminen tarkoittaa, että oman sisäisen palautejärjestelmän avulla tuntee, havainnoi ja tunnistaa, miltä tekeminen tuntuu, ja siten tietää, mitä on juuri tekemässä. Samalla tavalla voi oppia tanssimaan tai vaikkapa kävelemään, jottei selkä, lonkka tai polvi tunnu kipeältä. Tai voi oppia istumaan muuntelemalla hienovaraisesti asentoaan, niin että se tuntuisi paremmalta, ja siten vähentämään esimerkiksi niska- ja hartiaseudun jännitystä. Tietoisuus omasta asennosta tai toiminnasta, oma sisäinen kehotunne tai toisin sanottuna kehomuisti on perusta ja samalla suorastaan vaatimus sille, että voi kehittää jotain taitoa.

Kuinka opin itse ohjaamaan asentojani ja liikkeitäni omien tuntemusteni ohjaamana? Miten tunnistan kehoni staattisen tilan eli asennon ja miten toisaalta tunnistan kehoni osien yhteistoiminnan liikkeessä? Miten liike syntyy, etenee ja miten liikettä voi oppia kehittämään yhä paremmaksi? Miten liikkeen ja asennon kehittämistä paremmaksi, optimaalisemmaksi voi opettaa joku toinen? Tällaisia

kysymyksiä fyysikko ja sähköinsinööri Moshe Pinchas Feldenkrais (1904–1984) esitti itselleen kehittäessään nimeään kantavaa menetelmää.

***

Tutustuin menetelmään Feldenkrais-koulutuksessa olleen kollegani kautta vuonna 1983 asuessani Sveitsissä. Hän sekä demonstroi minulle joitain Feldenkrais-menetelmän oppitunteja että avasi menetelmän teoreettista taustaa ja periaatteita. Keskustelimme aiheesta lukemattomia tunteja. Menetelmä tuntui välittömästi mielenkiintoiselta. Vaikka en aluksi ymmärtänyt kaikkea, jonkinlainen intuitiivinen imu veti minua vääjäämättä hakemaan enemmän tietoa ja kokemuksia asiasta. Hakeuduin koulutukseen 1989 ja valmistuin Feldenkrais-ohjaajaksi 1992.

Olen ensimmäiseltä ammatiltani fysioterapeutti. Erikoistuin fysioterapeuttina neurologiaan eli hermoston toiminnan muutoksista johtuviin sairauksiin, joita ovat esimerkiksi aivovammat, aivoverenkiertohäiriöt ja niistä johtuvat halvaukset tai vaikkapa MS-tauti ja Parkinsonin tauti. Koska neurologinen fysioterapia on enimmäkseen motoristen eli liikkumiseen liittyvien taitojen uudelleen opettelua, perehdyin siitä syystä erilaisiin hermostoperäisiin asioihin, kuten aivojen rakenteeseen ja toimintaan, mutta erityisesti yhteen keskeisimmistä aivojen toiminnoista, nimittäin oppimisen neurofysiologiaan.

Oppimistapahtuma kiehtoi minua yhä enemmän. Olen lukenut paljon siihen liittyvää kirjallisuutta ja myös huomannut, kuinka oppimisen neurofysiologiaa on tutkittu ja kuinka siitä on alettu kirjoittaa yhä enemmän ja monipuolisemmin paitsi ammattijulkaisuissa myös muissa yhteyksissä. Ihmisen mahdollisuuksia uudelleenoppimiseen vakavissakin aivoperäisissä sairauksissa ja vammoissa tutkitaan ja kuvataan nykyään paljon. Käytännön potilastyössä olin jo aikaa sitten huomannut uudelleen oppimista tapahtuvan myöhemmällä iälläkin ja hyvin vakavien vammautumistenkin jälkeen.

Yliopistossa opiskellessani sain suureksi onnekseni psykologian opetusta professori Timo Järvilehdolta, jonka käsitys oppimisesta oli jo 1990-luvulla hyvin moderni ja vastasi jo tuolloin uusimpien aivotutkimusten käsitystä aivojen toiminnasta kokonaisuutena. Järvilehdon mukaan esimerkiksi auton ohjaustoiminta sijaitsee yhtä vähän yksinään ohjauspyörässä, renkaissa kuin tiessä, samoin kuin avioliitto jommassakummassa sen osapuolista. Vaikka toiminta, ilmiö tai tapahtuma on olemassa, sitä ei voi sijoittaa yksistään mihinkään paikkaan, ei

siis myöskään pelkästään mihinkään yksittäiseen aivojen osaan, vaikka jokin elementti voikin olla olennaisempi kuin toinen. (Järvilehto 1992.)

Myöhemmin erikoistuin psykiatriaan ja opiskelin sen lisäksi psykoterapeutiksi. Mielen ja kehon jakamaton kokonaisuus kiehtoi minua entistä enemmän. Ihmisen fyysisen toiminnan ja psykologian välinen yhteys tuntui yhä mielenkiintoisemmalta, ja halusin selventää itselleni hermoston, kehon ja psyykemme yhteisvaikutuksia – sitä, mikä oikeasti näyttää olevan kokonaisuutta. Miten kehotyöskentelyn avulla voitaisiin auttaa ja vaikuttaa myös psyykkisiin ongelmiin ja päinvastoin?

Parhaan ja konkreettisimman ponnen tähän sain hyvin varhain, useita vuosia sitten eräältä potilaaltani, joka tuli toistuvasti kaksi kertaa viikossa pitämääni Feldenkrais-ryhmään. Toimin silloin Feldenkrais-ohjaajana ja fysioterapeuttina eräässä sairaalassa. Pitämiini ryhmiin sai tulla vapaasti kaikilta sairaalaosastoilta lääkärin sisäisellä lähetteellä. Tämä potilaani psykosomatiikan osastolta kävi säännöllisesti Feldenkrais-ryhmässäni. Muutaman viikon jälkeen hän kysyi, voisinko selittää hänelle, miksi Feldenkrais-ryhmätunnit parantavat aina hänen oloaan: vaikutus hänen psykoottistasoiseen masennukseensa oli häntä itseään hämmästyttävä ja huomattavan positiivinen.

Koetin löytää jonkinlaista selitystä, mutten sillä hetkellä ja sen aikaisilla tiedoillani osannut kertoa hänelle mitään sellaista, millä olisin tieteellisin tai talonpoikaisinkaan keinoin voinut vaikutusta perustella. Mutta hän ja moni muu näyttivät samalla tavalla hyötyvän Feldenkrais-menetelmän sekä yksilö- että ryhmätunneista. Onnekseni löysin myöhemmin kirjallisuutta asiasta (esim. Kabat-Zinn 2005), myöhemmin myös lukuisia muita tutkimuksia.

Feldenkrais-menetelmä on selkeästi kehotietoisuutta ja liikkeitä hyödyntävä, tietoisuuteen ja läsnäoloon keskittyvä menetelmä. Tietoisuuteen keskittyvät menetelmät, kuten meditaatio, auttavat esimerkiksi masentuneesta, vatvovasta tilasta ulos, kun keskitytään juuri kulloinkin käsillä olevaan hetkeen, hengitykseen ja tekeillä olevaan liikkeeseen. Siksi sen avulla voi löytää avun esimerkiksi vaikeassakin alakulossa, mutta samoin muussa (keho)tietoisuuden kehittämistä vaativassa tilanteessa. Tänä päivänä osaisin vastata tuolle potilaalleni ja perustella asiaa.

Olen tehnyt useita vuosikymmeniä potilastyötä ja huomannut, että kehollinen työskentely auttaa huomattavasti psyykkisten ongelmien ratkaisussa. Ihmisen tapa liikkua kertoo myös jotain hänen tavastaan yleensäkin liikkua elämässään ja asennoitua siihen. Mitään yksinkertaista selitysohjetta ei kuitenkaan ole.

Jouduin jo menetelmän opettelun alkuvaiheessa selvittämään itselleni, mitä eroja on terapiatyön ja Feldenkrais-menetelmän välillä. Erot ovat vuosien varrella kavenneet, mutta edelleenkin terapiatyön tavoitteena näyttää usein olevan esimerkiksi ennen vammautumista, traumaa, nivelen kulumaa tms. olevan tilan saavuttaminen. Se ei koskaan voisi olla Feldenkrais-työn tavoite, vaan sen tavoitteena on paras mahdollinen toiminta nykyhetkessä, olemassa olevin resurssein.

***

Moshe Feldenkraisin varhaiset oletukset ihmisestä kokonaisuutena, ihmisen hermoston toiminnasta ja aivojen kyvystä vastaanottaa ja tallentaa uutta, muuttua ja muotoutua kokemuksen mukana, tuntuvat sitä ihmeellisemmiltä ja kunnioitettavammilta, mitä enemmän aikaa hänen päätelmistään kuluu. Moshe Feldenkrais oli neurotieteen mielessä todellinen aikansa edelläkävijä! Monet hänen oletuksistaan on tehty 1940-luvulla, mutta todettu neurofysiologisesti paikkansa pitäviksi vasta muutamia vuosikymmeniä sitten, jopa 50 vuotta myöhemmin (vrt. Doidge 2015; 2008; Virsu 1991).

Moshe Feldenkrais osoitti jo nuorena ikäisekseen poikkeuksellisen vapaata ajattelua ja tahtoa. Hänen vaiherikas elämäntarinansa auttaa ymmärtämään, miten ja miksi menetelmä ylipäätään on tullut kehitettyä. 14-vuotiaana hän lähti yksin silloisesta kotipaikastaan Valko-Venäjältä matkatakseen Palestiinaan, jonne Iso-Britannia oli luvannut juutalaisille kotipaikan. Matkalla hän liittyi joukkoon muita Palestiinaan matkaajia. Kerran tämä joukko esimerkiksi pääsi yöpymään sirkuksen tiloihin. Sirkuksen akrobaatit opettivat nuorelle Moshelle, kuinka voi turvallisesti heittäytyä maahan kuperkeikan kautta – taito, jota hän kehitti ja paranteli myöhemmin Israelissa, sittemmin judoharrastuksensa parissa ja jonka teemasta kehitti myös Feldenkrais-menetelmän oppitunteja. (Klinkenberg 2000, 51.)

Palestiinaan päästyään Moshe oli rahaton, kuten niin monet muutkin, mutta 19-vuotiaana hän aloitti kuitenkin lukion. Opintoja rahoittaakseen hän antoi muille tukiopetustunteja ja oppi samalla itse jo varhain, kuinka auttaa ihmisiä, joiden oppimisprosessi oli jollain tapaa jumiutunut. Tästä ajasta on peräisin Moshen mielenkiinto oppimisprosessiin. Hän oivalsi, että pitää kehittää henkilön valmiuksia, ei pakottaa valmista lopputulosta. Feldenkrais oli myös Palestiinassa mukana kehittämässä Haganah-liikettä ja siihen liittyvää itsepuolustusmetodia, jota hän opetti muille paikallisille, koska juutalaisten maahanmuuttajien oli kiellettyä kantaa aseita. Myöhemmin Feldenkrais esitteli japanilaiselle judon

kehittäjälle Jigoro Kanolle näitä taitojaan ja sai tämän vakuuttuneeksi siitä, että juuri hän olisi sopiva judon sanansaattajaksi ja opettajaksi Eurooppaan. Moshe Feldenkrais suoritti 32-vuotiaana judon mustan vyön, ensimmäisenä eurooppalaisena. (Klinkenberg 2000, 15.)

Feldenkrais kärsi itse vakavasta polvivammasta, jota hän ei riskien pelossa halunnut leikkauttaa. Hän koki itse omassa kehossaan, kuinka voi tiedostamalla ja siten liikkumista muuttamalla ja sen laatua parantamalla oppia keinoja tulla toimeen vammautuneen polven kanssa. Oman polvivamman Feldenkrais kertoi itse olleen menetelmänsä kehittämisen varsinainen liikkeelle paneva voima. (Klinkenberg 2000, 51.)

Liike on keskeinen ja konkreettinen ihmisen itseilmaisun muoto. Feldenkraisin mukaan ihminen pystyy omaa liikettään tutkimalla ja kehittämällä tavoittamaan myös muita omakuvan tai kehomuistin ulottuvuuksia, joita hänen mukaansa liikkeen lisäksi ovat ajattelu, tunteet ja aistimukset. Kaikki osatekijät ovat läsnä ihan kaikissa ihmisen toiminnoissa: liike on läsnä ajattelussa (jos lasket päässäsi 1–10 tai 101–110, toinen laskutoimituksista kestää vähemmän aikaa, koska motorinen suoritus mielessäsi vie vähemmän aikaa), aistimukset antavat suoraa palautetta liikkeestä (mitä tarkemmin tunnistat aistimukset, sitä paremmin opeteltava toiminta vastaa haluttua lopputulosta), tai jos olet surullinen, on vaikeata hyppiä riemullisesti. Tai tunteet ja liike kulkevat käsi kädessä myös näin: rakastuneen ihmisen liikkuminen on täysin erilaista kuin vakavasti masentuneen. Liike on keskeinen ja samalla hyvin yksilöllinen ihmisen toiminnan osa-alue, joka on välttämätön kaikessa inhimillisessä toiminnassa – koko ajan.

Olen henkilökohtaisesti kokenut useaan kertaan, kuinka yksilöllistä ihmisen liikkuminen on. Olen esimerkiksi usein tunnistanut kaukaa takaapäin henkilön, jota en ollut vuosiin tai jopa vuosikymmeniin tavannut, näkemättä tämän kasvoja, pelkän liikkumisen perusteella. Hän on poikkeuksetta osoittautunut epäilemäkseni henkilöksi. Olet varmaan havainnut ystäviesi liikkumismaneereita: kuinka joku ihan tietyllä tavalla elehtii käsillään, toinen kallistaa päätä aina kuunnellessaan, joku tarttuu kahvikuppiin tai heilauttaa hiuksiaan – aina samalla tavalla. Tavat ovat niin totuttuja, ettei niitä enää huomaa. Ne muuttuvat huomaamattomiksi ja itselle näkymättömiksi. Niistä saattaa syntyä fyysisiä vaivoja, koska kehoa käytetään aina samoin ja se kuluu aina samalla tavoin. Mikäli toimintaansa haluaa kehittää ja muuttaa, esimerkiksi ehkäistä ennalta kulumista, on omista tavoistaan tultava tietoiseksi. Esimerkiksi juuri tähän Feldenkrais-menetelmä vastaa.

Feldenkraisin kehittämä menetelmä on niin monimuotoinen ja monipuolinen, että on väistämättä rajoitettava aiheita, joihin tässä artikkelissani voin paneutua. Keskeisiä teemoja ovat oppiminen ja oppimisen neurofysiologia, motivaatio, tunteet ja niiden vaikutus oppimiseen sekä pelon, stressin ja unen vaikutus oppimiseen.

Kirjoitetun tekstin lukeminen on kuitenkin eri asia kuin menetelmän kokeileminen. Huomattavasti ymmärrettävämmäksi menetelmä käy, jos kokeilee itse käytännössä joko Feldenkrais-ryhmätuntia, josta käytetään nimitystä ATM (Awareness Through Movement), tai yksilötuntia FI (Functional Integration).

Vaikkapa vasemmalle katsoakseen voi esimerkiksi liikuttaa vain silmiä, kääntää päätä vasemmalle tai pään lisäksi hartioitaan taikka kääntää lantiota. Aikeensa voi toteuttaa myös jopa pelkkien jalkaterien avulla. Niveliä ja nikamia voi käyttää eräänlaisena ketjuna ja kiertoliikkeen osina. Se, mikä juuri sinulle on mahdollista, helpointa ja luonnollisimman tuntuista, on sinun ensin tutkittava omassa kehossasi. Repertuaariaan voi myöhemmin täydentää ja liikettään kehittää. Väitän, että näin oppii menetelmästä paljon enemmän kuin vain lukemalla tämän tekstin.

> ”Rikasta systeemiäsi asioilla, jotka jo osaat, älä kiusaa sitä tehtävillä, joita se ei vielä kykene kokemaan.”
> Chava Shelhav

***

Ihminen kykenee oppimaan ja haluaa oppia, vieläpä koko elinikänsä ajan – ja ennen kaikkea parhaiten, jos oppimisympäristö on miellyttävä ja hauska, jolloin oppija voi olla hyvällä tuulella! Me opimme syömään, juomaan, puhumaan, jopa vieraita kieliä, laulamaan, tanssimaan, ajamaan polkupyörällä, kirjoittamaan, laskemaan, kävelemään, soittamaan kitaraa – enemmän tai vähemmän onnistuneesti. Myöhemmin opimme käyttäytymään seurassa, opimme ammatin, tutustumaan elämänkumppaniimme, kasvattamaan lapsia, taas vaihtelevalla menestyksellä. Vielä myöhemmin opimme – toivottavasti – epäitsekkyyttä ja olemaan olemassa muita ihmisiä varten ja myös olemaan ottamatta itseämme liian vakavasti. Me opimme monella tavalla: katsomalla, kokeilemalla, kuuntelemalla, matkimalla. Opimme myös pänttäämällä ja lukemalla. Me opimme elämällä, tekemällä ja kokeilemalla.

Oppimista tapahtuu ihmisen tärkeimpien elinten eli hermoston ja aivojen avulla, koska aivomme voivat muuttua (Doidge 2015, 2008; Spitzer 2007; Vester 1997, 75–79; Virsu 1991). Aivot ja hermosto ovat oppimisen kannalta yhtä tärkeitä kuin mahalaukku ja suolisto ruuansulatuksen kannalta tai silmät näkemisen kannalta. Silti ihmisen koko systeemi, mutta esimerkiksi myös elinympäristö ja vallalla olevat käsitykset oppimisesta, vaikuttavat oppimistapahtumaan.

Viimeisen 20 vuoden aikana hermosolujen ja aivojen toimintaa tutkiva tiede eli neurobiologia on kehittynyt huimin harppauksin. Sen tuottama tieto on mullistanut käsityksen oppimisesta ja aivojen kyvystä kehittyä koko ihmiselämän ajan. Vielä muutama vuosikymmen sitten kuviteltiin, että aivot kehittyisivät ”valmiiksi” kuviteltuun aikuisikään (noin 25 vuotta) mennessä ja sen jälkeen aivojen, ja siis hermosolujen, kohtalona olisi vähitellen kuolla ja kuihtua pois, ilman että mitään kehitystä tai uudistusta hermostossa enää tapahtuisi. Erilaisten, esimerkiksi motoristen taitojen ohjaus sijoitettiin aivoissa tiukasti tietyille, rajatuille alueille aivokuorta (= cortex). Niiden ajateltiin olevan itsenäisiä alueita, joiden tuhoutumisesta seuraisi kyseisen toiminnan loppuminen, ikuisiksi ajoiksi. (Doidge 2015; 2008; Virsu 1991.)

Nykyinen käsitys on lähes täysin päinvastainen. Joidenkin aivojen osien vaurioituminen ei suinkaan johda jonkin toiminnon lopulliseen häviämiseen, vaan kyseisen alueen naapurialueet kykenevät ottamaan haltuun tuhoutuneen alueen toimintoja, pitkienkin aikojen kuluttua, mikäli toimintaa vaikkapa toistetaan. Tämä perustuu täysin oppimiseen, tai voi oikeastaan sanoa, että oppiminen on juuri tätä. (Doidge 2015; 2008; Spitzer 2007; Vester 1997, 75–79; Virsu 1991.)

Jotta voisi ymmärtää oppimisprosessia, on hyvä selvittää tarkemmin itselleen, mitä oppiminen ylipäätään on. Vanhahko käsitys oppimisesta on, että ihmisaivoihin voitaisiin ikään kuin sulloa uutta tietoa. Valitettavasti näin ei kuitenkaan ole, vaikka edelleenkin mainostetaan vaikkapa tuotteita, joiden avulla ihminen voisi yön aikana omaksua uuden kielen tai jonkin muun taidon. Ne perustuvat virheelliselle käsitykselle oppimisesta passiivisena tapahtumana, jossa opeteltava sisältö vain kulkeutuisi tai valuisi meihin.

Useat ihmiset myös yhdistävät oppimisen perinteiseen koulumaailmaan. Oppiminen on vaivalloista päähän pänttäämistä, raskasta ja vaativaa mieleen painamista. Useimmat meistä muistavat kouluajoilta vaikkapa jonkin vieraan kielen pronominiluettelot – koska niitä on toistettu niin moneen kertaan ja laadittu erilaisia muistiloruja. Oppimisella on ylipäätään valitettavan huono imago. Sitkaassa elää käsitys siitä, että oppimista voisi tapahtua vain ns. akateemisesti eli vain kouluissa tai yliopistoissa. Vapaa-ajalla ei siis voisi oppia. Ihmisen aivot

ovat kuitenkin varsinaisia tiedonimijöitä. Oppiminen on ihmiselle niin luontaista, ettei ihminen oikeastaan voi mitään sille, että oppimista tapahtuu koko ajan – halusimmepa tai emme. Onkin täysin ihmisluonnon vastaista kuvitella, että vuorokautta voisi jakaa jonkinlaisiin osiin sen mukaan, olemmeko oppimassa jotain vai emme.

Ohikiitävien tapahtumien ja käsitysten, ajatusten ja tunteiden kehoomme ja aivoihimme jättämät jäljet ovat kaikki edustettuina aivoissamme. Nämä eri asioiden representaatiot eli edustukset aivoissa syntyvät ja muuttuvat koko ajan. Tätäkin on oppiminen. Hermosolut (neuronit) ovat erikoistuneet muodostamaan ulkomaailmasta riippuvaisia representaatioita aivoihimme. Hermosolut ovat myös erikoistuneet vastaanottamaan ja tuottamaan aivoille tietoa ympäristöstä, sen erilaisista muodoista, hajuista, mauista, valon eri aallonpituuksista, ilman liikkeistä, tutuista kasvoista, turvallisista paikoista, sanoista ja niiden merkityksistä, suunnitelmista, toiveista ja arvoista. (Doidge 2015; Spitzer 2007; Virsu 1991.)

Näitä representaatioita syntyy myös toiminnoista, kuten liikkeistä, vaikkapa leikatessamme tomaattia, kiirehtiessämme bussille. Näin syntyvät myös oletukset asioiden välisistä yhteyksistä, vaikkapa siitä, että tietynlaiset pilvet ennakoivat sadetta tai lumimyräkkää. Aivoissamme ovat edustettuina arvot, päämäärät, tunteet ja myös kieli.

Myös oman kehomme ulottuvuudet ovat aivoissamme edustettuina: me emme ainoastaan tunne kehollamme vaan myös kehossamme! Erilaiset tilat, kuten levollisuus, jännittyneisyys, inho ja raivo, tai tarpeet, kuten nälkä, jano, väsymys – kaikki nämä ovat edustettuina aivoissamme. Hermosolut ovat aivoissamme erilaisia edustustehtäviä varten, niin kuin sanat ovat olemassa niiden merkityksiä varten.

Neuronit aktivoituvat aina, kun niiden edustustehtävä sitä vaatii, myös silloin, kun vain kuvittelemme jotain tapahtuvaksi, kuulluksi, nähdyksi tms. Siksi pelkästään jonkin liikkeen tai toiminnan kuvittelun avulla voi edistää ja kehittää kyseistä toimintaa. Tästä käytetään nimitystä ideomotoriikka tai Carpenter-efekti, koska jo 1873 englantilainen fysiologi ja eläintieteilijä William B. Carpenter havaitsi, että motorisia taitoja kuvittelemalla saadaan lihakset supistumaan. Ideomotorisen harjoittelun tai mentaaliharjoittelun avulla kuvitellaan liikettä intensiivisesti, ilman sen todellista suorittamista. Tätä kautta ihmisen hermoston sisäinen palautejärjestelmä aktivoituu ja toiminta tallentuu motoriselle aivokuorelle, samalla tavalla kuin jos se suoritettaisiin reaalisesti. Paljon puhutut peilisolut aivoissa ovat osallisina liikkeen imitoimisessa ja ky-

vyssä kuvitella toisen tekemä liike oman kehon suoritukseksi. Toisen ihmisen asemaan voidaan asettua oman liikejärjestelmän ja liikeaistin avulla. Katse, asento, kävelytapa ja eleet kertovat myös mielialasta, aikeista ja sairauksistakin, vaikkei sanaakaan lausuttaisi (Hari 2007).

Ihmisaivot painavat keskimäärin 1,3 kiloa, ja aivoissa on muutamia miljardeja hermosoluja. Ihminen ei ole – päinvastoin kuin moni muu eläin – kovin erikoistunut mihinkään yksittäiseen toimintoon. Juuri tästä syystä ihminen pystyy elämään hyvinkin erilaisissa ympäristöissä, sopeutumaan monenlaisiin tehtäviin, oppimaan paljon uutta ja ratkaisemaan monenlaisia ongelmia. Lyhyesti sanottuna ihminen voi oppia, vieläpä muita elollisia paremmin, koska ihmisaivot ovat optimoituneet oppimaan. Aivot eivät opi vain jotenkuten, vaan ne oppivat ja kehittyvät mielellään! (Spitzer 2007, 14; Virsu 1991, 158, 187, 383.)

Oppiminen on aina mahdollista, vaikka aivoista puuttuisi osia tai ne vammautuisivat. Manfred Spitzer (2007, 15) kertoo kirjassaan tapauskertomuksesta, jonka arvostettu kansainvälinen lääketieteen lehti Lancet julkaisi 9.2.2002. Kyseessä on 7-vuotias tyttö, jolta 3-vuotiaana jouduttiin poistamaan operatiivisesti koko vasen aivopuolisko vakavan aivotulehduksen seurauksena. Lapselta puuttui siis sen jälkeen toinen isoaivopuolisko kokonaan – ja vielä vasen puolisko, jossa normaalisti sijaitsevat puheen tuottoa ja ymmärtämistä vaativat aivoalueet. Voisi olettaa, että tyttö olisi vaikeasti vammautunut ja että sekä puheen tuotto että ymmärtäminen olisivat vakavasti häiriintyneet. Sen sijaan tyttö oli 7-vuotiaana käytännöllisesti katsoen normaalisti kehittynyt ja puhui normaalisti, jopa kahta kieltä. Tämä esimerkki kertoo ehkä kaikkein selvimmin, miten joustavat ja sopeutumiskykyiset ihmisen aivot ovat. Tässäkin tapauksessa jäljelle jäänyt aivojen osa on pystynyt kompensoimaan puutteet.

Niinpä kaikkien meidän, joilla molemmat aivopuoliskot ovat tallella, tulisi voida suorittaa uskomattomia asioita. Voimme oppia tekemään asioita yhä paremmin, kun ensin tiedostamme ja tunnistamme, mitä juuri nyt teemme, ja kehitämme sitä edelleen.

***

Ihminen muistaa asioita helpommin, kun ne ovat hänelle mieleen painamisen hetkellä uusia ja merkityksellisiä. Noin puoli vuosisataa sitten havaittiin, että oppimisen kannalta tärkeä on aivojen sisäosissa, syvällä temporaali- eli ohimolohkoissa sijaitseva hippokampus, jonka muoto muistuttaa merihevosta (tästä nimi: hippos = hevonen, campos = merieläin). Oppimista tapahtuu silloin, kun

hippokampukseen muodostuu uusia hermosoluja. Hippokampus itse kehittyy siis kokemusten myötä. Hippokampus on myös varsinainen uutuuksien etsijä: se tunnistaa uudet asiat, koska vanhat asiat ovat jo tallennettuina isoaivokuorelle. Jos hippokampus on havainnut jonkin asian olevan uutta ja mielenkiintoista, se alkaa nopeasti tallentaa asiaa. Hippokampuksen avulla kykenemme myös täydentämään vaillinaisia sisältöjä, koska sen hermosolut ovat vahvasti verkostoituneet keskenään (Spitzer 2007, 22–25).

Hippokampusta ei sen sijaan tarvita sellaisissa taitojen tai sääntöjen oppimisprosesseissa, jotka vaativat useita toistoja ja harjoittelua. Kirjallisuudesta tunnetaan myös esimerkkejä, joissa henkilö on syntynyt ilman hippokampusta ja kykenee silti oppimaan (Spitzer 2007, 24). Ilman hippokampusta on kuitenkin vaikeaa oppia paikantamaan itseään ja orientoitumaan tilassa. Tästä syystä henkilöt, joilta hippokampus puuttuu, eksyvät helposti.

Ihmiskehon painosta aivojen osuus on vain noin kaksi prosenttia, mutta aivot kykenevät käsittelemään uskomattoman määrän tietoa. Hermosolut ovat erikoistuneet informaation tallentamiseen ja työstämiseen. Hermosolujen toimintaa opittiin ymmärtämään vasta 40-luvulla, kun käsite informaatio ylipäätään kehitettiin. Aistinsolut iholla, korvissa, silmissä, nenässä ja suussa ovat erikoistuneet vastaanottamaan fysikaalisia tai kemiallisia ominaisuuksia ja muuntamaan niitä sähköisiksi impulsseiksi, jotka kulkevat hermosäikeitä pitkin periferiasta (= ääreisosista) aivoihin, kulloinkin tarkoituksenmukaiseen kohteeseen keskushermostossa, esimerkiksi aivokuorella.

Hermosoluja ihmisen aivokuorella on kaikkiaan noin 18–20 miljardia (Pakkenberg ym. 1997; Virsu 1991, 383), ja niiden lisäksi hermosolujen välillä on yhteyksiä. Hermosolujen määrässä on sukupuolten välisiä eroja (miehillä niitä on noin 16 % enemmän kuin naisilla, tosin se ei näy erona miesten tai naisten toiminnassa eli naisilla on siis tehokkaammat aivot). Kortikaalisten eli aivokuorella olevien neuronien määrä riippuu myös henkilön iästä. Niiden määrä vähenee kehdosta hautaan noin 10 %. Tähän ei ole laskettu mukaan ns. subkortikaalisia eli aivokuoren alapuolella olevien tai pikkuaivojen neuronimäärää, joka yhteenlaskettuna on noin 100 miljardia. Jokaista neuronia kohti aivoissa on lisäksi ns. gliasoluja, joiden kuviteltiin aiemmin olevan muita soluja ravitsevia ja tukevia soluja. Nykyään tiedetään niidenkin osallistuvan informaation työstämiseen. (Spitzer 2007; Virsu 1991.)

Jo vastasyntyneellä on hermostossaan kaikki hermosolut. Kasvamisen ja kehittymisen myötä hermosäikeiden paksuus kasvaa ja hermosolujen väliset yhteydet lisääntyvät, tarkentuvat ja vahvistuvat tai toisaalta tarpeettomat ja

käyttämättömät yhteydet heikkenevät. Tällä on käytännön kannalta se hyöty, että paksummissa hermosäikeissä informaatio kulkee nopeammin. Jokaista aivokuorelle menevää ja sieltä poispäin kulkevaa hermosäiettä vastaa noin 10 miljoonaa aivojen sisäistä yhteyttä. Näiden yhteyksien avulla aivoissa tapahtuu prosessointia: mm. havainnointia, oppimista ja ajattelua. Neurobiologisesti eli aivojen sisäisten yhteyksien valtava määrä huomioiden pyörimme ennen kaikkea ns. ”oman napamme ympärillä”.

Hermoverkosto toimii ennen kaikkea impulsseja vahvistamalla tai sammuttamalla – ei loogisen päättelyn tai sanallisen ajattelun tavoin niin kuin tietokoneet, jotka tottelevat sarjamaisia sääntöjä. Siksi hermoston vahvuus ja osaaminen perustuu kokonaan hermosolujen verkostoitumiseen ja synaptisiin yhteyksiin, joita kannattaa vahvistaa, jotta omat taidot monipuolistuisivat ja motorinenkin toiminta rikastuisi. (Doidge 2015; 2008; Spitzer 2007; Virsu 1991.)

***

Saattaa kuulostaa kummalliselta, mutta me emme tiedä, mitä olemme oppineet, vaan me vain osaamme sen – tavalla tai toisella. Esimerkiksi osaamme puhua vaikkapa äidinkieltämme kieliopillisesti oikein, vaikkemme välttämättä tiedä niitä kieliopillisia sääntöjä, joiden mukaan lauseita muodostetaan. Osaamme myös kontata, kävellä ja tanssia, vaikka emme tiedä, mitä lihaksia kulloinkin tulee jännittää tai rentouttaa. Aiemmin puheena ollut kitaristimmekin osaa soittaa, vaikka ei tiedosta kaikkia toimintojaan. Jos meidän pitäisi selittää jollekulle avaruusoliolle, miten tarkalleen ottaen puetaan sukat jalkaan tai miltä banaani maistuu, selitys jäisi väistämättä vajaaksi tai ainakin selittäminen vaatisi huomattavaa ponnistelua. Tämä johtuu siitä, että informaatio on tallentunut aivoihimme kokeilun myötä, prosessin avulla, yrityksen ja erehdyksen kautta. Toiminta on analogista.

Jos sinulta kysyttäisiin, miltä kotisi eteisessä näyttää, asetut mielikuvissasi luultavasti omaan eteiseesi, kuvittelet jokaisen yksityiskohdan, jotka sitten muunnat sanoiksi ja kerrot kysyjälle. Kuvallisen informaation välittäminen sanallisesti on digitaalista ja huomattavasti helpompaa kuin jonkin abstraktin toiminnon, kuten vaikkapa tanssilliseen koreografiaan liittyvän yksityiskohdan, joka puolestaan on analogista. Niinpä tanssinopettaja joutuukin usein käyttämään metaforisia ilmaisuja, jotka kuvaavat liikkeen luonnetta mutta eivät ole todellisia. Tanssinopettaja pyytää hyppäämään niin kuin ponnistaisit jousipatjalta tai pyörähtämään kuin paksun ilmastointiputken sisällä. Tanssija kokeilee

opettajan mielikuvaa, opettaja antaa uuden metaforisen ohjeen, kunnes suoritus alkaa vastata ohjaajan mielikuvaa liikkeestä. Oppiminen tällaisten neuvojen avulla on pitkä prosessi, joka vaatii useita kokeiluja.

Sanallisesti ohjatuilla Feldenkrais-ryhmätunneilla (ATM) oppiminen etenee usein juuri tällä tavalla. Ohjaaja sanallistaa toimintaa, tarkkailee ryhmän liikettä ja luo uusia mielikuvia eli metaforia saadakseen jokaisen ymmärtämään tarkoituksensa ja tekemään liikkeen mahdollisimman optimaalisesti. Tällöin puhutaan niin sanotusta implisiittisestä tiedosta, ts. tiedosta, jota meillä ei sinänsä ole, mutta jota kuitenkin osaamme käyttää. On olemassa myös eksplisiittistä tietoa, kuten että jokin on jollain tietyllä tavalla (vaikkapa, että kitara on ruskea). Usein, kun puhutaan tietämisestä, tarkoitetaan molempia. Kaikkein yksinkertaisinta on kuitenkin erottaa nämä toisistaan puhumalla taitamisesta tai osaamisesta (implisiittinen) ja tietämisestä (eksplisiittinen). (Spitzer 2007; 59–62.)

Mistä sitten johtuu, että emme tiedä, mitä kaikkea osaamme?

Aiemmin kirjoitin, että informaatio on tallentunut aivoihin hermosolujen verkostotiheyden ja synapsiyhteyksien vahvistumisena tai heikentymisenä (kun esimerkiksi opitaan pois jostain haitallisesta toiminnasta). Verkostotiheys aivoissa tuottaa tietyn aivoihin etenevän impulssin (input) aikaansaaman vaikutuksen (output). Koko tapahtuma etenee ilman, että meidän tarvitsee tietää, miten se sanallisesti kuvataan (eksplisiittisesti), siis ilman, että tietäisimme, miten se tapahtuu tai ilman sanallisesti muodostettuja ohjeita. Ihmisen osaaminen on tallennettuna aivojen hermosolujen synapsien tiedonsiirron voimakkuuteen. Synapsien tiedonsiirron voimakkuus taas on riippuvaista siitä, kuinka usein jotain tehdään, toisin sanoen kuinka monta toistoa on tehty ja kuinka hyvin olemme siis jonkin asian oppineet ja sisäistäneet. Esi-isistämme ne, jotka eivät ole esimerkiksi oppineet nopeasti reagoimaan vaaraan, ovat karsiutuneet evoluution aikana.

Tähän aivojen toiminta-alueeseen emme kuitenkaan kykene normaalisti vaikuttamaan suoraan (tosin esimerkkejä munkkien ja pitkään meditoineiden ihmisten kyvystä vaikuttaa esimerkiksi autonomisen hermoston toimintaan on julkaistu). Kuten emme pysty tunnistamaan vaikkapa suoliston seinämän tilaa tai imunesteen virtausnopeutta, emme myöskään pysty tuntemaan omien hermosolujemme tilaa. Kun suljemme silmämme tunteaksemme tai arvioidaksemme omaa oloamme, emme kykene arvioimaan hermostomme tilaa muuten kuin tunnistamalla sisäisiä kuvia, tuntemuksia tai sävyjä. Ainoastaan tieteellisillä tekniikoilla ja kuvantamismenetelmillä voidaan arvioida hermoston toimin-

taa. Mutta se ei ole koskaan ollut tarpeen, jotta voisimme oppia: oppimista on tapahtunut aina, riippumatta siitä, tiedämmekö, miten se tapahtuu vai emme.

Kun ihminen oppii jonkin toiminnon, hän kykenee tekemään sen toistojen tuloksena aina vain paremmin. Tämän tyyppistä oppimista voidaan nimittää harjoitteluksi. Harjoittelu etenee hitaasti, niin kuin tietää meistä jokainen, joka on joskus vaikkapa opetellut jonkin uuden motorisen taidon, kuten autolla ajamisen tai aiemmin puheena olleen kitaran soittamisen. Spitzerin (2007, 66–67) mukaan yhden miljoonan toiston ajan motorinen suoritus paranee ja nopeutuu koko ajan, ja vasta sen jälkeen optimaalinen suoritus on saavutettu. Kestää siis todella pitkään, ennen kuin opimme jonkin taidon mahdollisimman hyvin.

Käytännöllisesti katsoen kaikki ihmiset osaavat puhua. Miten puheen opettelu tarkalleen ottaen etenee? Maailmassa on noin 8 000 kieltä, joista jokainen käsittää vähemmän kuin 70 äännettä eli foneemia: englannin kielessä on noin 44, saksan kielessä 40 ja italian kielessä 30 foneemia. Suomen kielessä foneemeja on noin 32 ja ruotsin kielessä noin 35. Vastasyntynyt lapsi reagoi kaikkiin 70 foneemiin, joita ylipäätään on olemassa. On kuitenkin voitu osoittaa, että jo puolen vuoden iässä lapsi kykenee erottamaan ne äänteet, joita hän omassa arjessaan kuulee, ja ne, joita ei käytetä. Monikieliset lapset oppivat siis useampia äänteitä kuin vain yhtä kieltä opettelevat lapset. Tutkimuksissa on voitu osoittaa, että jopa seitsemän kuukauden ikäiset lapset pitkästyvät, kun asiat ovat tuttuja. Kaikki vauvat ovat uteliaita kohtaamaan ja oppimaan uutta. (Spitzer 2007)

Miten tämä näkyy liikkumisessa? Feldenkrais-menetelmän ryhmä- ja yksilötunneilla kokeillaan liikkeitä leikkisästi, monella eri tavalla. Ohjaaja saattaa esimerkiksi kehottaa tekemään jonkin liikkeen ainakin kolmella erilaisella ”virheellisellä” tavalla. Näin kehitetään paitsi liikkeen monimuotoisuutta myös tietoisuutta siitä, mitä tekee, sillä vain tunnistamalla mielikuvaa optimaalista liikkeestä, voi varioida liikettä erilaisilla mielestään ”virheellisillä” tavoilla. Samalla kehittää kykyään tunnistaa eroja ja löytää uusia tapoja toimia.

Mikä on uutta? Uutta on asia, joka eroaa, vaikkapa vain pieninkin yksityiskohdin aiemmin opituista asioista. Itse asiassa vain ihmisen kyky erottaa asiat toisistaan tekee niistä hänelle erilaisia ja uusia. Ja uusi taas on jotain, johon hippokampuksemme reagoi ja jonka se ”imee” uutena tietona. On siis mielekästä kyetä erottelemaan asioita toisistaan, jotta voisi oppia uutta. Feldenkraisin yksi tunnetuimmista ajatuksista onkin: ”Make a difference, that makes a difference!”. Jos et kykene erottamaan toisistaan yhdenlaista tapaa koukistaa polvea toisenlaisesta, et myöskään kykene tietoisesti käyttämään tiettyyn tilanteeseen sopivaa polvenkoukistusta, vaikkapa tanssiessasi tai vaeltaessasi kumpuilevassa

maastossa. Seurauksena saattaa olla ajan mittaan kipeytynyt polvi tai nilkka. Monipuolisuus on valttia, ja niin kuin kyberneetikko Heinz von Förster sanoo: ”Toimi aina niin, että valinnanmahdollisuutesi kasvavat” (von Förster 2002).

Kun on tutkittu lasten kielenoppimista, on havaittu, että lapset oppivat ensin kielen epäsäännöllisyydet ja vasta sitten säännönmukaisuudet (Spitzer 2007, 69–75). Aivan kuten hermojärjestelmällemmekin: jokainen poikkeus on aina uusi asia ja siten kiinnostavaa oppia. Kun jokin asia toistuu samanlaisena aina uudelleen, se muuttuu vähitellen tylsäksi: se on opittu jo. Tällöin säännöllisesti toistuvassa asiassa aletaan tehdä tahattomasti virheitä, ja sitä koetetaan kokeilemalla jopa säännönmukaistaa liikaa, jotta sääntö saadaan selvitettyä! Poikkeus on hermostolle oppimismielessä kiinnostavampaa kuin säännönmukaisuus. Vasta kun hermoliitosten välisten synapsien toiminta hermoverkossa vahvistuu (tai tarvittaessa heikkenee jossain kohti), esimerkiksi toistojen kautta, ihminen oppii ja tunnistaa säännönmukaisuuksia.

Aivot ovat varsinaisia sääntöjenuuttamiskoneita (= sääntöjä luovia koneita). Neuronit ovat rakentuneet niin, että niiden hermosoluliitosten eli synapsien yhteydet muuttuvat hitaasti. Aina kun oppimista tapahtuu, tietyt synaptiset yhteydet joko voimistuvat tai heikentyvät. Siksi useimmat vaikutelmat unohtuvat, emmekä enää muista niitä. Tämä on hermoston toiminnan kannalta erittäin mielekästä. Yksittäisten faktojen tai tapahtumien oppiminen ei ole mielekästä, paitsi jos ne ovat henkilökohtaisen elämän kannalta tärkeitä tapahtumia tai asioita, jotka on muusta syystä hyvä painaa mieleen. Muutoin painamme mieleemme lähinnä yleistyksiä, vaikkapa maistuuko jokin makealta, millainen jonkin aineen koostumus on. Uuden tiedon ja yksityiskohtien mieleen painamiseen erikoistunut hippokampus on tässä poikkeus. Oppiminen on periaatteessa yleistämistä. Yleistäminen ei tapahdu yleisiä sääntöjä opettelemalla, vaan siten, että koemme asioita, ja kokemuksistamme muodostamme itsellemme säännöt. Niinpä säännöt ovat loppujen lopuksi melko yksilöllisiä. Aivomme tunnistavat kuitenkin aina ympäröivän maailman sääntöjä, vaikka emme itse niitä tunnistaisikaan (mm. Spitzer 2007).

***

Kaikki asiat eivät ole perittyjä, ja sillä on oma tärkeä merkityksensä. Olosuhteet maapallon eri puolilla ovat hyvin erilaiset, ihmisten elinympäristöt ovat toisistaan kovinkin poikkeavia. Niinpä jotkin asiat ovat toisille hyödyllisiä ja taas toisille haitallisia. Siksi ihmisen on hyvä voida oppia omasta elinympäristöstään

hänelle itselleen tärkeitä ja merkityksellisiä asioita. Periytyminen sellaisissa asioissa saattaisi olla jopa haitallista.

Vielä muutama vuosikymmen sitten kuviteltiin, että ihmisaivot eivät enää syntymän jälkeen muutu. Tiedettiin tietysti, että pää ja aivomassa kasvavat jopa noin kaksi kertaa suuremmaksi kuin syntymähetkellä. Hermosoluja on kuitenkin jo pian syntymän jälkeen käytännöllisesti katsoen lopullinen määrä olemassa. Noin 50 vuotta sitten ei myöskään oikein tiedetty, miten aivot toimivat. Tieto on viimeisten vuosikymmenien aikana lisääntynyt valtavasti. Aivot eivät ole staattinen elin, vaan ennemminkin hyvin plastinen, muuttuva, joustava ja sopeutuva elin. Yksilölliset elämänkokemukset muovaavat jokaisen ihmisen aivoista omanlaisensa, yksilöllisen ja ainutlaatuisen elimen. Tätä sopeutumiskykyä nimitetään yleisesti neuroplastisuudeksi. (Doidge 2015; 2008; Virsu 1991.)

Neuroplastisuus on sekin kuitenkin melko yleinen käsite, koska sillä voidaan viitata useaan eri ilmiöön hermostossa. Kaikkein pisimpään on tiedetty hermosoluliitosten eli synapsien välisten yhteyksien neuroplastisuus: oppiminen perustuu neurobiologisesti uusien synaptisten yhteyksien syntymiseen ja niiden vahvistumiseen (tai tarvittaessa heikentymiseen) hermosolujen välillä. Molekulaaribiologisesti kuvattavissa olevan aktiopotentiaalin vaikutus synapsissa voi kestää sekunteja tai jopa tunteja.

Toisaalta neuroplastisuudesta puhutaan myös, kun neuroni eli hermosolu kasvaa, mikä voi viedä päiviä, jopa viikkoja. Tämä tarkoittaa sitä, että uudet syntyneet hermosolut ”vaeltavat” produktioalueelta (solun syntymäalueelta) tarvittavaan käyttökohteeseen hermostossa.

Neuroplastisuus kortikaalisten eli aivokuoren edustuskarttojen muuttuessa on puolestaan hyvin hidas prosessi: se voi vaatia kuukausia, jopa vuosia kehittyäkseen uudelleen (Ramachandran-Blakeslee 2004; Spitzer 2007).

Kerron esimerkin neuroplastisuudesta. Olen itse toiminut jo vuosia terapeuttina nuorelle autokolarissa hengenvaarallisesti vammautuneelle henkilölle, jonka aivoissa oli onnettomuuden seurauksena lukuisia vammoja. Useiden aivoverenvuotojen lisäksi hänen vasemman isoaivojensa frontaali- eli otsalohko ja temporaali- eli ohimolohko vaurioituivat vakavasti ja aivoista jouduttiin jopa poistamaan isohkoja osia, varsinkin alueelta, jossa puheeseen keskittyneet aivoalueet normaalisti sijaitsevat. Tapasimme potilaani kanssa ensimmäisen kerran reilu vuosi hänen vammautumisensa jälkeen. Tuolloin hän ei osannut ilmaista itseään lainkaan sanallisesti, ainoastaan ääntelemällä kimeästi epävarmuutta ja kipua kokiessaan. Myös kehon liikkeitä ja tuntoa edustavat aivoalueet olivat vaurioituneet, mikä näkyi niin, että hänellä oli tiettyjä kehonosia, jotka olivat

niin herkkiä, ettei niihin voinut koskea. Potilaani kykeni kävelemään ainoastaan kahden henkilön avustamana kävelytuen avulla hitaahkosti muutamien metrien matkan, tuolloinkin jalkojen voimakas lihasjänteys kiristi jalkojen lihaksia niin, että alaraajat menivät ristiin kävellessä.

Potilaani oppi jonkin ajan kuluttua sanomaan kaksi sanaa, joiden avulla hän kommunikoi useita vuosia vaihtelemalla sanojen äänensävyä, puhenopeutta ja säestämällä sanoja ilmeillään ja eleillään. Opin nopeasti tulkitsemaan ja ymmärtämään häntä. Melko pian hän oppi luettelemaan myös erilaisia litanioita, yhdessä toisen ihmisen kanssa – niin että tämä aloittaa – kuten numeroita yhdestä kymmeneen, kirjaimia A:sta eteenpäin, ja myös laulamaan hänelle merkityksellisiä tuttuja lauluja. (Tämä on oikean isoaivopuoliskon toimintaa.)

Noin seitsemän vuotta vammautumisensa jälkeen hän alkoi muodostaa (lukuisien terapiatuntien, mm. puheterapia, mutta ylipäätään kaikenlaisten kommunikaatiotilanteiden johdosta) myös oma-aloitteisesti sanoja ja ilmaista itseään lyhyin kahden tai kolmen sanan lausein. Tämä on vammautuneen vasemman aivopuoliskon ja varsinaisen kielellisen aivotoiminnan funktio (mikä aivojen osa oli vakavasti vammautunut onnettomuudessa ja osittain poistettu leikkauksella!). Tämä on osoitus siitä, että jopa poistettujen aivojen osien toiminta voi palautua, kun po. toimintaa riittävästi harjoitetaan.

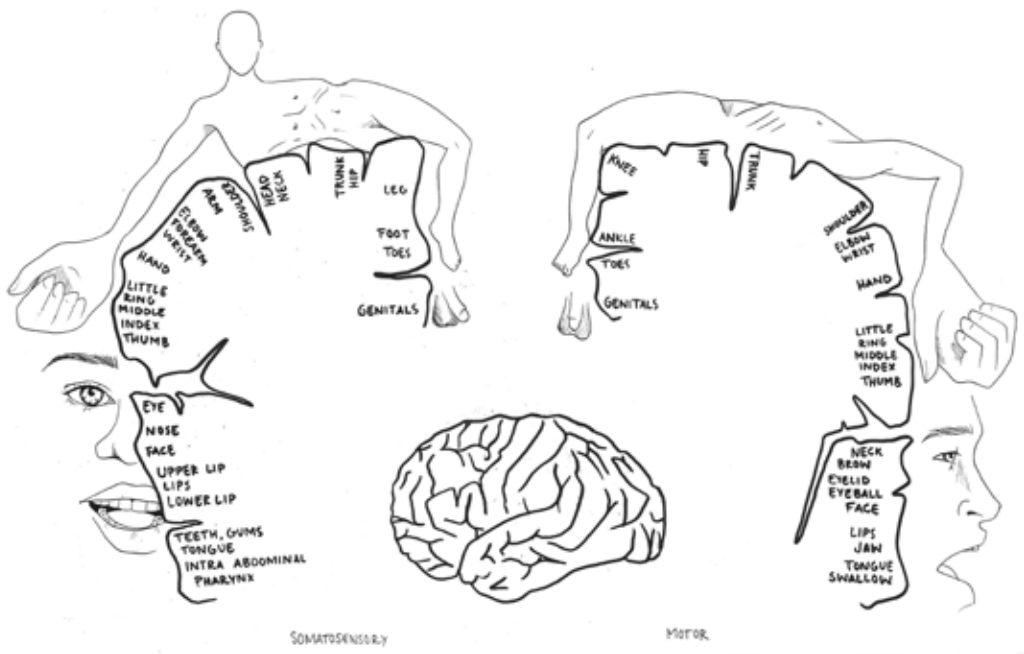
Nykyään, 10 vuotta myöhemmin, voin puhua potilaani kanssa jopa puhelimessa, kun muotoilen sanomiseni ja kysymykseni oikein. Hänen liikkumisensa on mennyt huimasti eteenpäin: nykyään hän kävelee portaissa ja tarvittaessa jopa yli kilometrin matkan kävelykepin avulla ulkona, tasaisella alustalla rauhallista kävelyvauhtia, ilman toisen henkilön apua. Tähän on tarvittu lukemattomia toistoja, joiden avulla aivoissa juuri neuroplastisuuden ansiosta tietyt synaptiset yhteydet ovat vahvistuneet, toiset heikentyneet (haitalliset ja ei-toivottavat toimintamallit), hermoverkosto on kehittynyt ja aivokuorella tuhoutuneiden alueiden sijasta niiden lähialueet ovat ottaneet tehtäviä suorittaakseen. Ilman pitkäjänteistä, sinnikästä, monipuolista ja ennen kaikkea miellyttävää ja hauskaa harjoittelua sekä tarvittavien liikkeiden tutkimista yhdessä ei kehittyminen olisi ollut mahdollista. Toistojen tarkoitus on juuri aivokuoren motoristen lähialueiden aktivointi ja ikään kuin uusien aivoalueiden ”kaappaus” tarpeellisia toimintoja varten. Oppiminen pitkänkin ajan kuluttua vammautumisesta on siis täysin mahdollista. Miksi ei siis myös meille muille?!

Ympäristön ja oman kehomme representaatiolla aivoissa on yksi ainoa tarkoitus: ne säätelevät toimintaamme ja tekevät sen sitä paremmin, mitä tarkemmin

representaatiot vastaavat todellisuutta ja todellista, olemassa olevaa ympäristöä tai omaa kehoamme. Tässä voimme kehittyä aina paremmaksi.

Koska onneksemme mikään neuroni ei yksinään vastaa mistään yksittäisestä aspektista, vaan pikemminkin useampi neuroni aktivoituu vahvemmin tai heikommin samasta asiasta, on ensinnäkin tietyn asian koodi tarkempaa kuin mihin yksittäinen neuroni pystyisi. Toisin sanoen usea neuroni aktivoi samaa toimintaa, jokainen osallistuu omalla tarkentavalla tavallaan toiminnan toteuttamiseen. Toisaalta jos joidenkin neuronien toiminta heikkenee tai esimerkiksi vamman seurauksena häviää kokonaan, on aivoissa jäljellä kuitenkin kapasiteettia kyseisen toiminnan tuottamiseen. On voitu osoittaa, että vaikka yksittäinen neuroni lakkaisi kokonaan toimimasta, voivat muut ottaa huolehtiakseen sen tehtäviä jopa yhtä hyvin. (Doidge 2015; 2008; Ramachandran-Blakeslee 2004; Virsu 1991.)

Aivojen kuorikerroksella on alue, jossa on edustettuna koko ihmiskeho, aistimuksineen ja liikkeiden ohjauskeskuksineen. Useat tutkijat ovat jo 1930-luvulla kartoittaneet aivokuoren ns. kartan eli homunculuksen. Tällä tavalla on saatu selville, mikä aistimus sijaitsee periaatteessa milläkin aivoalueella ja mitkä ai-



HOMUNCULUS
Kuva: Ella Väisänen

vokuoren alueet yleensä ohjaavat esimerkiksi liikkeitämme eli motoriikkaamme iholta, lihaksista ja nivelistä tulevien tuntoaistimustemme avulla. Tätä karttaa kutsutaan lääketieteessä homunculukseksi (lat. kääpiö tai pieni ihminen), ja se osoittaa, miten suuri alue eri kehon osia periaatteessa on mitenkin edustettuna aivokuoren tietyllä alueella.

Kuten kuvasta on nähtävissä, ei edustus aivokuorella vastaa todellista kehon kuvaa, vaan tietyt kehonosat ovat jo lähtökohtaisesti erityisen vahvasti edustettuina aivojen motorisella ja sensorisella kuorikerroksella, koska niillä kehon alueilla on runsaammin hermotusta. Niinpä esimerkiksi tunto selässä on alun perinkin huomattavasti karkeampaa kuin vaikkapa sormenpäissä. Kaikkein herkin tuntoaistimus on kielellä.

Feldenkrais-menetelmässä herkemmän tuntoaistin alueita hyödynnetään usein karkeampien tuntoaistimusten alueiden oppimisessa: kun teet sormilla lempeää simpukan sulkeutumista ja avautumista kuvaavaa liikettä pehmeästi ja hitaasti, lihaksiston jännite samalla kehon puolella pienenee ja lihaksisto rentoutuu. Näin aiemmin jännittyneiden kehon alueiden toimintaan voi vaikuttaa ja muuttaa liikettä.

Tämä liittyy yleiseen aistinfysiologian periaatteeseen, jonka mukaan ihminen oppii erottamaan eli differentioimaan aistimuksia toisistaan sitä helpommin, mitä pienempi on alkutilanteen ärsyke. Tätä nimitetään Weberin–Fechnerin laiksi. Aistimusten välisen eron on oltava vähintään 1/40 (noin 2 %) alkuperäisestä, jotta se olisi ylipäätään mahdollista huomata, tosin erotuskynnys vaihtelee eri aistimusten välillä. Yleisen aistinfysiologian periaatteen mukaan erotuskynnys on pienimmillään, kun myös ärsyke on pienimmillään, esimerkiksi oman lihasjännityksen määrän tunnistamisessa. (Ganong 1979, 87.)

Jos esimerkiksi vakaalla kädelläsi on tulitikkulaatikko ja sen päälle laitetaan toinen, saatat havaita painon kasvaneen kaksinkertaiseksi. Jos sen sijaan kädelläsi on kilo riisiä ja sen päälle laitetaan tulitikkulaatikko, et pysty havaitsemaan muutosta painossa, koska muutos alkuperäiseen painoon nähden on liian pieni. Valon määrässä eron on oltava 1–2 %, maun konsentraatioerossa jopa 10–20 %, painetuntoaistissa (iholla) noin 3 %, jotta eron voisi havaita. Jos siis vaikkapa lihasjännitys on alkutilanteessa suuri, täytyy jännittää lihaksia todella paljon, jotta voisi havaita lihasjännityksen kasvaneen. Siksi on hyödyllistä saada lihasjänteys mahdollisimman pieneksi heti Feldenkrais-tunnin alussa. Tästä syystä moni erehtyy sekoittamaan Feldenkrais-menetelmän jonkinlaiseen rentoutusharjoitukseen, mitä se ei suinkaan ole.

Aivoihin tulevat viestit saapuvat ensisijaisesti kyseisiä viestejä koodaaville eli toimintaohjeita vastaanottaville aivoalueille. Samalla viesti menee myös niitä lähellä oleville aivoalueille, jolloin kauempana olevien aivoalueiden toimintaa ehkäistään. Aivoalueet kehittyvät kokemuksen kautta, ja uudet kokemukset muokkaavat aivoalueiden toimintaa koko ajan. Jo kauan on ollut tiedossa esimerkiksi, että tietyt näköaistimukset kehittyvät visuaalisten eli näköärsykkeiden myötä. Niinpä näkökyvyn kehittyminen on riippuvaista siitä, että aivot saavat riittävän monipuolista näköinformaatiota lapsen tietyssä kehitysvaiheessa. Näköaistimuksille, kuten monelle muullekin aistimukselle, on tärkeätä, että niille altistutaan tiettynä ikäkautena, ns. herkässä vaiheessa. Tutkimuksilla on voitu osoittaa, että jos esim. vino viiva jää kokematta herkässä näön kehittymisen vaiheessa, eläin ei voi oppia näkemään sitä enää myöhemmin, vaan jää sille sokeaksi. Sama tiedetään myös motorisesta (liikkumisen) kehittymisestä. Esimerkiksi ns. susilapset, jotka ovat kehittyneet eläinten parissa, eivät koskaan opi kävelemään kunnolla eivätkä kunnolla tuottamaan inhimillistä puhetta enää myöhemmin. Toisaalta: jos perustaito on kehittynyt ikäkautta vastaavana aikana, sen parantaminen on myöhemminkin mahdollista. Norman Doidge kuvaa useita esimerkkejä tästä omissa kirjoissaan, samoin Vilayanur S. Ramachandran (Doidge 2015; 2008, Ramachandran & Blakeslee 2004).

Neuroplastisuus tarkoittaa myös sitä, että hermosolut muodostavat jatkuvasti uusia yhteyksiä keskenään ja toisaalta aiemmin solmitut sidokset purkautuvat tai jäävät vahvistumatta ja heikkenevät. Sekä uusien sidosten syntyminen että sidosten purkautuminen tallentavat hermostoon uutta informaatiota. Jos ihminen oppii vaikkapa soittamaan kitaraa, hänen sormenpäänsä herkistyvät niin, että aivokuoren sormenpäitä vastaava alue (homunculuksella) kasvaa. Kitaransoittajalle, joka soittaessaan taiteilee vasemman käden sormilla otteita kitaran kaulalta ja oikealla kädellä näppäilee kitarankielistä äänen, kehittää vasemman ja oikean käden aivokuoren aluetta vastaavia alueita muita isommiksi. Muusikoiden aivokuorialueen akustinen eli kuulokartta on noin 25 % suurempi kuin muilla. Jos taas henkilöltä amputoidaan vaikkapa käsi, vastaava aivokuorialue pienenee vähitellen. (Spitzer 2007, 106; Sacks 1998; Virsu 1991, 47–55.)

Miten tämä kaikki tapahtuu?

Spitzer (2007, 106) kertoo esimerkin. Jos kosketat vaikkapa lyijykynällä etusormen päätä, aktivoituvat ihon pinnalla olevat tuntohermosolut, jotka välittävät viestin edelleen eteenpäin selkäytimen kautta aivokuoren kosketustuntoa vastaavalle alueelle. Iholta tuleva ärsyke tulee aluksi vain muutamien hermosäikeiden kautta, jotka kuitenkin verkostoituvat ja laajenevat jopa 10 000-kertaisiksi

aivokuorella. Sitä kautta niillä on lukemattomia yhteyksiä eri hermosoluihin. Aivokuorella on kuitenkin vain osa niistä hermosoluista, jotka vastaanottavat viestejä tuolta yksittäiseltä etusormen alueelta. Sormenpäästä aivokuorelle tulevien hermosolujen välinen yhteys on silti vahva, toisin sanoen aivokuorella olevat hermosolut reagoivat vahvasti iholta tuleviin impulsseihin. Toisaalta yhteys sormen ja aivokuoren sormea vastaavia representaatio- eli edustusalueita ympäröivien hermosolujen välillä on aluksi heikko tai jopa mitätön. Sitä nimitetään jopa ”silent connections” -nimellä. Näitä hiljaisia tai heikkoja yhteyksiä voidaan aktivoida, jos henkilö esimerkiksi haluaa tarkempaa tietoa sormenpäiden tuntoaistimuksista ja sormesta tulee tarkkaa analyysia ”vaativaa” tietoa. Tällöin input eli aivoihin tulevasta stimuluksesta johtuva neuroplastisuus pitää huolen siitä, että myös hiljaiset verkoston osa-alueet aktivoituvat ja aktivoivat (toistuvien ja tärkeiden) aivokuorelle saapuvien hermoimpulssien toimintaa. Sen ansiosta myös hermosolujen väliset yhteydet vahvistuvat. Näin muuttuvat myös aivokuoren representaatiot.

Vastaavanlainen esimerkki on sisäkorvakuurojen henkilöiden sisäkorvaimplantti (kuuloa parantava kalloon istutettu laite). Noin 70 % heistä oppii implantin saatuaan aluksi kuulemaan kummallisia poukkoilevia ja epämiellyttäviä ääniä. Mutta jo muutaman kuukauden jälkeen he oppivat ymmärtämään puhetta, koska tästä epäsäännöllisyydestä muodostuu heidän aivokuorellaan tietty säännönmukaisuus. Tämä johtuu myös siitä, että puhe on suureksi osaksi paljon muuta kuin vain ääniaaltojen frekvenssejä eli aallonpituuksia. Puheen ymmärtämistä säätävät korkeammat aivokuorialueet, joissa puheelle ominaiset äänten yhteensopivuudesta ja niiden välisistä yhteyksistä johtuvat toiminnot syntetisoituvat eli alkavat toimia yhteen. Foneemit, joita sisäkorvaimplantin avulla opitaan ymmärtämään, ovat puheen äänteitä, joita implantin avulla syntetisoidaan. Näin syntyvät foneemit, sitä kautta sanat ja niiden merkitykset, joiden avulla puheen ymmärtäminen syntyy. Puhe syntyy analyysi- ja synteesiprosesseissa, jotka etenevät samanaikaisesti. (Spitzer 2007, 108.)

Mitä sitten tapahtuu aivojen varsinaisten, kulloisiakin aistimuksia tunnistavien ja niitä edustavien ensisijaisten aivoalueiden läheisyydessä? Naapurialueet ikään kuin limittyvät osittain tulevien impulssien tunnistamiseen. Tunnistamisalueet kehittyvät ja laajenevat, tosin tunnistamisen ydinalue pysyy samana ja reuna-alueet edelleenkin heikompina. Sensoristen karttojen olemassaolo on osoitettu tieteellisesti.

Lundborg ja Rosen (2001) tutkivat 54 potilaan tuntoaistia. Potilaiden kämmeneen johtava tuntoaistihermo oli katkennut. Katkenneet hermot voi ommella

yhteen, tosin kaikki niistä eivät enää sen jälkeen toimi normaalisti. Katkenneet hermosäikeet eivät voi kasvaa suoraan uudelleen yhteen, vaan ne alkavat kasvaa yhteen lähinnä siten, että hermot haarautuvat moneen kertaan uudelleen katkenneelta alueelta siihen suuntaan, jossa katkos syntyi. Hermot kasvavat samaan suuntaan, jossa hermokatkos tapahtui. Hermosäikeiden kasvunopeus on noin millimetri päivässä. Näin ollen kyynärpään alueella katkenneet hermot tarvitsisivat vuoden kasvaakseen sormenpäihin asti. Tosin hermojen kasvunopeus ei kerro koko totuutta siitä, miten hermot voivat yhdistyä toisiinsa. Monet osat pystyvät yhdistymään vain tiettyyn toiseen hermosäikeeseen. Varmuutta siitä, että nämä aiemmin toisistaan erkaantuneet päät löytäisivät toisensa, ei ole. Tosin tämänkään tapaisen ”korjauksen” avulla tuntoaisti ei vielä ole korjaantunut ennalleen.

Tällöin sensorisen aivokuoren hermosolut saavat taas impulsseja iholta, mutta ne eivät välttämättä ole enää lähtöisin siltä kehon alueelta, jolta impulssit siihen asti tulivat, vaan jostain muualta. Tämä riippuu siitä, mitkä katkenneet hermosäikeet mihinkin uudelleen kasvaneeseen hermosäikeeseen ovat yhtyneet. Tässä voi tapahtua ”vääränlaista” yhteen kasvamista. Hermot, joiden oikeasti tulisi ohjata tuntemuksia iholta tai aistinkanavalta aivokuorelle, ohjaavatkin impulsseja lihaksille tai autonomisen hermoston rauhasiin. Tällöin vaikkapa kasvohermon ärsytys (joka normaalisti lisäisi syljen erittymistä) erittääkin kyyneleitä, kun henkilö syö tai haistaa jotain hyvältä tuoksuvaa. Niinpä hän alkaakin itkeä. Nuoren ihmisen hermoston kyky löytää uudelleen yhteys ”vanhoihin” hermosäikeisiin on parempi kuin iäkkäämmillä ihmisillä. (Sacks 1998; Spitzer 2007, 111.)

Mielenkiintoista on, että tämä vanha ja oikea kanava reagoida voi sekin korjaantua. Tämä vaatii paljon aikaa, koska ensinnä hermosäikeiden tulee ehtiä kasvaa ja sen lisäksi aistininformaation tulee ehtiä työstyä, synaptisen yhteyden vahvistua toistojen avulla ja lopulta sitten aivokuorella tapahtuvan edustuksen rakentua. Tämä puolestaan vaatii taas riittävän määrän toistoja.

Neuroplastisuudesta ovat kirjoittaneet useat lääkärit, joko omakohtaisesta kokemuksestaan tai ystäviensä tai omien potilaidensa kokemuksista, jotka on kirjoitettu kirjaksi. Muutamina esimerkkeinä ovat Norman Doidge (2015; 2008), Vilaynur S. Ramachandran-Sandra Blakeslee (2001), Oliver Sacks (1998) sekä Veijo Virsu (1991).

***

Kun on tutkittu, miten lyhyet nokoset vaikuttavat oppimiseen, on huomattu, että unen aikana aiemmin opittu vahvistuu (Spitzer 2007, 121). Ehkä moni meistäkin on huomannut, että yrittää opetella jotain asiaa, eikä se tunnu millään menevän perille. Mutta kun yrittää samaa asiaa seuraavana päivänä, hyvin nukutun yön jälkeen, asia saattaa tuntua luistavan kuin rasvattu. Aivan ilmeisesti oppimista parantavat myös sellaiset tekijät, joita tapahtuu opettelemisen jälkeen ja jotka siten parantavat oppimistulosta. Tätä opetellun asian vahvistumista ja vakauttamista nimitetään konsolidoinniksi. Jo yli kymmenen vuoden ajan oppimistuloksen konsolidointi on yhdistetty nukkumiseen, koska unenpuute ja nukkumattomuus oppimisen jälkeen tutkitusti heikentävät oppimistulosta. (Vrt. Gais ym., 2000; Maquet 2001.)

Hippokampuksella on isoaivojen kuorikerrokselle tiiviit ja monimuotoiset yhteydet. Unen aikana opitut asiat aktivoivat hippokampuksen hermosoluja ja sitä kautta uudelleen myös aivokuoren alueita. Syvän unen aikana aivokuoren alueet ikään kuin aktivoituvat uudelleen offline-tilassa, koska ihmisen aivojen sähköinen toiminta on silloin aktiivista, mutta hän nukkuu syvintä untaan eli herää tuolloin kaikkein epätodennäköisimmin. Hippokampus ja aivokuoren alueet synkronisoituvat, eli muistijälki siirtyy hippokampukselta isojen aivojen kuorikerrokselle, jolloin tieto varastoituu isommalle alueelle pienen hippokampuksen muistista. Unen aikana hippokampus ikään kuin opettaa isoja aivoja, jonne tieto siirtyy ja varastoituu. Uni on tärkeää terveen elämän kannalta, koska sillä on merkittäviä vaikutuksia oppimiselle. Siksikin kannattaa monesti nukkua yön yli, ennen kuin tekee päätöksiä tai tuomitsee mielessään vaikkapa jonkin taidon mahdottomaksi oppia. (Spitzer 2007, 121–133.)

***

On usein vaikeata kuvata tai ymmärtää sanallisesti minkään Feldenkrais-tunnin sisältöä, koska Feldenkrais-menetelmässä kommunikaation tarkoituksena ja päämääränä (olipa kyse yksilö- tai ryhmätunnista) on kokonaisvaltainen oman toiminnan parantaminen liikettä ja liikkumista kehittämällä, rikastamalla ja monipuolistamalla.

Olemme niin tottuneita kirjainten, sanojen ja symbolien maailmaan, että joskus kuvittelemme kaiken toimivan digitaalisesti myös kanssakäymisessämme. Kuvittelemme jopa liikkeiden olevan jotain digitaalista. Digitaalisuus on tiedon syöttämisessä, käsittelyssä, siirrossa, tallennuksessa ja esittämisessä käytettävä menetelmä, jossa tieto esitetään täsmällisinä arvoina. Niitä on rajallinen

määrä, kuten vaikkapa kirjaimet kielessämme. Digitaalisuuden vastakohtana on analogisuus, jossa muuttuja voi saada kokonaisen spektrin arvoja, esimerkkinä vaikkapa kehon liikkeet. Toiminta kehossamme järjestyy sensomotoriikan kautta. Tarvitsemme aistimuksia ja liikettä, jotta ajatus kulkee ja tunteemme tulevat näkyviksi itsellemmekin. Rajallinen digitaalinen maailma (kuten kirjaimet ja sanat) ei kuitenkaan koskaan voi kertoa tyhjentävästi elävästä elämästämme (kuten ilmeet, liike, äänensävy, emootio), jonka luonne on analoginen eli ääretön.

Moshe Feldenkrais puhui mielellään ”yhdessä tanssimisesta” ja tarkoitti tällä ymmärtääkseni sitä, että Feldenkrais-ohjaaja ja oppilas löytävät sellaisen yhteisen sanattoman kommunikaation tavan, jossa kumpikin vastaa toisensa sanattomiin kysymyksiin (Feldenkrais 1987, 179–209; Wadler 2003, 25–26). Voisi ihan perustellusti väittää, että Feldenkrais-menetelmä on empiirinen, kokemuksellinen taidemuoto. Moshe Feldenkrais kehitti käytännön toimintatavan ja sen lisäksi keinoja, joilla tässä erikoisessa taideprosessissa kommunikoidaan.

Carl Ginsburg on omassa Saksan Feldenkrais-yhdistykselle kirjoittamassaan julkaisussa (2004) pohtinut Feldenkrais-ohjaajan ja oppilaan välistä kommunikaatiota. Hän on etsinyt periaatteita, joiden perusteella kahden ihmisen (ohjaaja–oppilas) välinen kommunikaatio ja ymmärrys Feldenkrais-menetelmässä toimii. Ginsburg pohti, että jos ja kun Feldenkrais-yksilötunti on kommunikaatiota kahden ihmisen välillä, mitä siinä välitetään toinen toisilleen? Onko edes kysymys informaation välittämisestä? Moshe Feldenkrais itse toisti useasti, ettei hän ole opettaja, hän haluaa vain saattaa ihmiset oppimaan. Brittiläissyntyinen monitieteellinen tutkija Gregory Bateson on sitä mieltä, ettei uutta järjestystä tai toimintamallia voi syntyä ilman informaatiota (1987, 61), ja hän on myös puolustanut teesiä: ”Kaikki informaation tai tiedon ymmärtäminen on väistämättä asioiden välisten erojen huomaamista eli differentiaatiota” (Bateson 1987, 39, vapaasti suomentanut P. Nikula-Väisänen). Kysymys on siitä, että täytyy osata erottaa asioita, tuntemuksia toisistaan, ja informaatio on sitä, että tiedostaa ja havaitsee jotain uutta. Uutta voi olla vain jokin, mikä eroaa aiemmin opitusta, ja se täytyy jollain tavalla kyetä erottamaan ”vanhasta” varhemmin omaksutusta tiedosta.

Niinpä voidaan sanoa, että Feldenkrais-tunti edustaa prosessia, joka tuottaa ihmisen hermostolle riittävän ja tunnistettavan eron aistimuksessa tai liikkeessä tai molemmissa aiempaan havaintoon tai tuntemukseen verrattuna. Tämän henkilö sitten voi integroida minä- tai omakuvaansa. Se on jotain aivan muuta kuin digitaalinen sanoilla kommunikoiminen. Ginsburg väittää, että koska Feldenkrais-tunnin prosessi on analoginen eli yhdenmukainen, samanaikainen

ja samankaltainen, se ei ole puheen kaltaista kommunikaatiota, joka puolestaan on pääosin digitaalista, jossa tieto esitetään täsmällisinä arvoina, joita on vain rajallinen määrä (esim. kielen kirjaimet tai puheessa äänteet). Siksikään Feldenkrais-tunteja ei voi täsmällisesti sanallisesti toistaa, koska jokaisen ihmisen jokainen liike on yksilöllinen. Analogisuuden huonoja puolia on esimerkiksi, että haluttu tiedonsiirto voi häiriintyä ja vaimeta ja vääristymiä voi korjata hyvin rajallisesti, koska häiriöitä voi olla vaikea erottaa varsinaisesta tiedosta. (Esimerkiksi jos joku näyttää liikkeen, joka sinun tulisi toistaa tai imitoida, etkä pysty toistamaan sitä samanlaisena, saattaisi olla vaikea korjata liikettäsi, koska siinä on liian paljon elementtejä, joita ei pysty nimeämään.)

Sanallisessa kommunikaatiossakin on jotain omintakeista ja erikoista, ei pelkästään tiukasti rajatun digitaalista: se sisältää myös analogisia elementtejä, kuten äänensävy, rytmi, intonaatio jne. Mutta koska jokainen oppii kielen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa oman kehitysprosessinsa aikana ja ymmärtää puheen omien kokemustensa ja emootioidensa kautta, on jokaiselle meistä sanoilla hiukan erilainen merkitys ja siksikin kieli on tavallisessa diskurssissa epätarkkaa, mitä Moshe Feldenkrais harmitteli monesti.

Oppimisprosessin aikaansaamiseksi kieltä voidaan käyttää myös toisin, kuten esimerkiksi Milton Erickson (1991) on osoittanut. Ericksonin sanallinen työskentely ei ole ”tavallista puhetta”, vaan se sai aikaan muutoksia ihmisen toiminnassa. Muistan kuulleeni Ericksonista anekdootin, jossa hän törmättyään täysin tuntemattomaan henkilöön kadunkulmauksessa katsahti rannekelloaan ja ilmoitti toiselle tämän pyytämättä kellonajan, sai tämän hämmennyksiin, mikä hyvin oletettavasti on johtanut henkilön siihenastisen ajatuksen keskeytymiseen ja mahdollisesti muuttumiseen. Tämän kaltaisessa kommunikaatiossa on paljon yhteneväisyyksiä Feldenkrais-työhön: hämmennys ei ole itsetarkoitus, mutta muutos on välttämätön uuden oppimiseksi. Ja uusi on aina jotain henkilölle sillä hetkellä tuntematonta. Siksi uutta kohti on vaikea mennä yksin, koska suuntaa ei voi etukäteen päättää.

Kun Feldenkrais-ohjaaja käyttää omaa itseään, puhettaan, käsiään, kehoaan ja omia mielikuviaan ohjaamisen työkaluina, on ohjaaja osa yhteistä analogista prosessia oppilaan tai oppilaiden kanssa. Lopputulosta nimitetään oppimiseksi. Varsinaista oppimista se on kuitenkin vasta, kun oppilas on pystynyt integroimaan uudenlaisen toiminnan arkeensa omassa sosiaalisessa ympäristössään.

Moshe Feldenkrais käytti hyvin ympäripyöreästi ja varovasti tässä yhteydessä ilmaisua ”eräänlainen kieli”, vaikka liikkeen ja kosketuksen kieli oli hänelle aina vaativampi ja tarkempi kieli kuin kaikki se, mitä sanoilla voidaan ilmais-

ta. Tässä kirjassa Elisabeth Beringerin artikkelissa *Heather* kuvataan, kuinka tällainen sanaton kommunikaatio Feldenkrais-tunnilla voi edetä. Motoriset prosessit ovat kaikissa kognitiivisissa tehtävissä osallisina. On selvää, että mitä nopeampaa palaute on, sen täsmällisempää on palautteen ajallinen tarkkuus ja toiminnan vastaavuus reaalimaailmassa (VRY, 1997).

Carl Ginsburgin (2004, 48–52) kahdeksan teesiä kommunikaatiolle Feldenkrais-menetelmässä ovat seuraavat:

Ensinnäkin: Elävät oliot organisoivat itse itseään. Eliön tarkoituksena on toimia ja havainnoida. Se tarkoittaa, että olemme itse itseämme sääteleviä, eikä toimintaamme säätele jokin ulkopuolinen ympäristö, kuten behavioristit väittävät. Piaget on jo aikoinaan sanonut, että ”elämä on olennaisilta osin itsesäätelyä” (Piaget 1992, 27).

Toiseksi: oppimista ei voi estää, silloin kun uudelleenorganisoinnin edellytykset ovat olemassa – kuten jo aiemmin on tässä tekstissä ollut puhetta.

Kolmanneksi: Oppiminen etenee hierarkkisesti, ja ne organisaatiot, joita prosessin aikana syntyy, ovat niitä, joita yleensä nimitetään kognitioksi. Siksi kaikki vaativa kognitiivinen tiedon taso edellyttää sensomotorisen älykkyyden käyttöä ja olemassaoloa. Samasta syystä Moshe Feldenkrais itse uskoi, että Feldenkrais-menetelmän kautta saavutetut kehitystulokset voivat laajeta muillekin henkilön elämän alueille. Piaget (1992, 4–10) on tästä asiasta hyvin yksiselitteisesti samaa mieltä. Hänen mukaansa mikään tietämys tai ymmärrys ei kuvaa todellisuutta, koska kyseessä on aina prosessi, jossa henkilö joutuu assimiloimaan eli sulauttamaan tiedon aiemmin oppimaansa. Aiemmin opittu voidaan johtaa takaisin hierarkian portailla aina yksilön varhaisiin reflekseihin ja yksilöllisiin liikemalleihin asti. Toisiaan seuraavat differentiaatiot tuottavat ja ikään kuin määräävät henkilön yksilöllisen kehityksen polun. Samasta syystä hierarkian portaat ”ylöspäin” kuvaavat yksilöllistä polkua, johon omat valinnat ovat johtaneet, ja sitä, mitä vaikutuksia uuden oppimisella on koko persoonaan.

Neljänneksi Ginsburg painottaa Feldenkraisin käsitystä luuston tärkeästä merkityksestä: ihmisen luusto ja luuranko on ympäristön, lihaksiston ja hermoston välinen ja siksi näitä täydentävä linkki. Luusto on tärkeä toiminnan oppimisessa, ja näyttäisi siltä, että pikkuaivoilla on merkittävä osuus motorisen oppimisen prosessissa erityisesti luuston representaationa.

Viides teesi johtuu edellisestä: Elävä systeemi pyrkii optimaaliseen toimintaan ja siksi myös optimaaliseen suojautumiseen. Moshe Feldenkrais perustaa tämän väitteen omalle kokemukselleen siitä, kuinka hänen jo aiemmin vammautunut ja kipeytynyt polvensa olikin toimiva, kun aiemmin terve polvi

yhtäkkiä vammautui vielä vakavammin. Hän perustaa näkemyksensä lääketieteilijä Speranskyn ja kivun tutkija Lerichen näkemyksiin (Ginsburg 2004, 51). Hermosto näyttää pystyvän organisoimaan kulloisenkin tilan leikiten uudelleen, mikäli kysymys on olemassaololle riittävän tärkeästä asiasta.

Kuudes teesi johtuu edellisestä: Kaikki, mikä lisää henkilön valinnanmahdollisuuksia, lisää myös optimismia. Todellinen oppiminen lisää aina henkilön valinnanmahdollisuuksia (ks. myös Heinz von Förster 2002).

Seitsemänneksi: Systeemi, jonka toimintaa tuetaan ja vahvistetaan, oppii ja uudelleenorganisoituu paremmin. Tämä on kybernetiikan perusoletus. Esimerkiksi henkilö, jonka motoriset rajoitteet estävät vaikkapa luopumasta suojareaktioista, tarvitsee tietyn tuen motoriikalleen (esimerkiksi toisen henkilön kädet jonkin kehonosan kannatteluun), jotta hän voisi oppia tekemään asioita uudella tavalla.

Kahdeksannen teesin mukaan Feldenkrais-oppilas tuskin pystyy parantamaan omaa organisaatiotaan Feldenkrais-ohjaajan tasoa paremmaksi, vaan hän tarvitsee ohjaajaa oppiakseen. Tästä syystä Feldenkrais-ohjaajan on koko ajan parannettava omaa prosessiaan, oman kehonsa organisointia, jotta hän voisi aina vain paremmin ohjata toisten oppimisprosessia. Arkielämässäkin tämä näkyy niin, että ulkopuolinen usein huomaa selkeämmin henkilön toimintakuvion, sen mahdollisen muutostarpeen ja osaa ehdottaa uudenlaisia toimintatapoja.

Norman Doidge (2015, 213–222) puolestaan kerää yhteen Feldenkrais-menetelmän periaatteita kirjassaan ”Wie das Gehirn heilt”. Feldenkrais-menetelmän periaatteet ikään kuin jalostavat niitä aivojen kehittymisen ja paranemisen periaatteita, joita aiemmin tekstissä olen kuvannut neuroplastisuudeksi. Ensinnäkin aivoissa on lapsen syntyessä vielä rajoittunut määrä yhteyksiä. Nämä kehittyvät hiljalleen, ja niin kuin Feldenkrais sanoo: ”Ihmislapsen kehitys on kaikista eläinlajeista pisin - -, mutta kokemuksemme saavat hermostomme organisoitumaan uudelleen, myös myöhemmällä iällä, elämän loppuun asti.” (Feldenkrais 1987, 52.)

Ilman motorista toimintaa aivomme eivät voi ajatella, ja jo pelkkä liikkeen ajatteleminen vaikuttaa itse liikkeeseen. Jokainen tunne vaikuttaa lihaksiin ja henkilön asentoon. Feldenkrais viittasi usein siihen, kuinka tiiviissä yhteistoiminnassa sensorinen hermojärjestelmämme on motorisen hermojärjestelmän kanssa. Aistimuksia vastaanottavan ja välittävän hermojärjestelmämme tarkoituksena on orientaatio, kontrollointi, koordinaatio ja liikkeen (tuloksen) toteutumisen arviointi. Kinesteettinen aistimme on tässä avainasemassa lähettämällä tietoa vartalon, pään ja raajojen asennosta tilassa. Tietoisuus omasta liikkeestä,

ajattelun kääntäminen itseä kohti, mahdollistaa liikkeen laadun radikaalinkin muutoksen ja paranemisen. Tämän tosiasian on myöhemmin todistanut oikeaksi neurotieteilijä Michael Merzenich (Doidge 2015, 215), joka osoitti, että kestävät neuroplastiset muutokset tapahtuvat nopeimmin silloin, kun ihminen (tai eläin) kiinnittää oppimistilanteessa erityistä huomiota tekemiseensä. Jos huomio oppimistilanteessa oli heikkoa tai toiminta jopa automaattista, oppimisen aikaansaama muutos oli vain lyhytkestoista ja väliaikaista.

Feldenkrais totesi jo varhain, että differentiaatio muokkaa aivokarttaa. Lapsen kehitys etenee kokonaisvaltaisista liikkeistä yhä eriytyneempiin liikkeisiin: aluksi pieni lapsi ojentelee raajojaan suurin liikkein, kaikki lihakset toimivat yhdessä ja esimerkiksi sormet tiukasti yhdessä. Kehityksen myötä liikkeet alkavat eriytyä: lapsi osaa tehdä yhä pienempiä, aina vain tarkempia yksilöllisiä liikkeitä. Jotta liikkeistä tulisi erittäin tarkkoja, on lapsen kohdistettava liike tietoisesti johonkin kohteeseen, kuten tarttumalla pehmoleluun ja myöhemmin kynään. Tällöin hän oppii myös havaitsemaan eri liikkeiden välisiä pieniäkin eroja. Samasta asiasta on kyse, kun aikuisena opettelee erottelemaan hienon hienoja eroja liikkeiden välillä Feldenkrais-tunnilla. Ihminen ei kehity valmiiksi elämänsä aikana, vaan aina voi kehittyä paremmaksi. Jokainen meistä kehittyy erilaiseksi, kokemustensa mukaan. Voi olla, ettei esimerkiksi opi erottelemaan selkänsä liikkeitä kovin eriytyneesti, ja tällöin voi kärsiä toistuvista selkäkivuista, kun selän tietyissä osissa on liian vähän liikettä ja vastaavasti toisaalla liikaa. Tai kiusana voivat olla yläraajakivut, kun vaikkapa rintarangan liike on puutteellista tai yläraajan liikkeeseen osallistuvat tarpeettomat lihakset. Liikkeiden erottelukyvyn edellytyksenä on tuntoaistin kehittäminen, kyky havaita yhä pienempiä eroja eri toimintatapojen välillä.

Eri toimintaympäristöjen vaatimukset liikkeiden ja aistimusten erottelukyvyssä ovat erilaiset. Tanssijan on kyettävä eriyttämään liikkeitään monipuolisesti koko kehossaan, pianistin on osattava erityisen hyvin differentioida sormiensa liikkeitä, kuvataiteilijan on voitava erotella erilaisia värisävyjä, mutta kaikkien on myös kyettävä erottelemaan omia kehon asentojaan. Istumatyöntekijän, vaikkapa kirjailijan, on hyvä osata tunnistaa erilaisia liikkeitä selän ja niska-hartiaseudun alueella, jotta kykenisi hienovaraisiin muutoksiin kirjoittamisen aikana ja välttyisi lihasjännityskivuilta. Liukuhihnan äärellä täytyy välttää liiallisia samanlaisina toistuvia liikkeitä ja myös voida vaihdella asentoaan samasta syystä, kuten kenen tahansa, ja raskaassa nostelussa on osattava ohjata selkäänsä optimaaliseen asentoon, jotta ei aiheuta liiallista ja vääränlaista välilevyihin kohdistuvaa painetta. Riippumatta toimintaympäristöstä me hyödymme kaikki

kyvystä erotella tuntemuksia, aistimuksia ja liikkeitä toisistaan. Ihminen oppii joka tapauksessa koko ajan. Kannattaakin suunnata oppimista niin, että oppisi jotain itseään rikastuttavaa, itseänsä kehittävää ja hyödyllistä.

Lähteet:

Adams, Jack A. 1987. ”Historical review and appraisal of research on the learning, retention, and transfer of human motor skills.” *Psychological Bulletin* 101: 41–74.

Bateson, Gregory. 1987. *Geist und Natur*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Doidge, Norman. 2008. *Neustart im Kopf; Wie sich unser Gehirn selbst repariert*. (Original: The Brain That Changes Itself. 2007) Frankfurt am Main: Campus.

Doidge Norman. 2015. *Wie das Gehirn heilt; Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft*. (Original: The Brain’s Way of Healing. 2015) Frankfurt am Main: Campus.

Erickson, Milton H. & Rossi, Ernest L. 1991. *Der Februarmann. Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung in Hypnose*. Paderborn: Junfermann.

Feldenkrais, Moshe. 1987. *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Feldenkrais, Moshe. 2005. *Das starke Selbst; Anleitung zur Spontaneität*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Feldenkrais, Moshe. 2013. *Verkörperte Weisheit, Gesammelte Schriften*. Bern: Huber.

Förster, Heinz von. 2002. *Teil der Welt; Fraktale einer Ethik – Ein Drama in drei Akten*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Gais S. ym. 2000. ”Early Sleeptriggers memory for early visual discrimination skills.*” Nature Neuroscience* 3: 1335–1339.

Ganong, William F. 1979. *Lehrbuch der medizinischen Physiologie*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.

Ginsburg, Carl. 2004. *Die Wurzeln der Funktionalen Integration*. München: Feldenkrais-Gilde.

Hari, Riitta. 2007. ”Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät. Katsaus.” *Duodecim* 2007; 123(13): 1565–1573.

Järvilehto, Timo. 1992. ”Ajattelevatko aivot?” *Kaleva-lehti* 25.3.1992.

Kabat-Zinn, Jon. 2006. *Zur Besinnung kommen*. Freiamt: Arbor.

Klinkenberg, Norbert. 2000. *Feldenkrais-Pädagogik und Verhaltenstherapie*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Lundborg, Göran & Rosen, Birgitta. 2001. ”Sensory relearning after nerve repair.” *The Lancet* 358: 809–810.

Maquet, Pierre. 2001. ”The role of sleeping in learning and memory.” *Science* 294: 1048–1052.

Pakkenberg, Bente & Gundersen, Hans Jørgen G. 1997. ”Neocortical neuron number in humans: effect in sex and age.” *The Journal of Comparative Neurology* 384(2): 312–320.

Piaget, Jean. 1992. *Biologie und Erkenntnis*. Frankfurt am Main: Fischer.

Ramachandran, Vilayanur S. & Blakeslee, Sandra. 2007. *Die blinde Frau, die sehen kann*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt.

Sachs, Oliver. 1998. *Der Tag an dem mein Bein fortging*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt.

Soinila, Seppo & Kaste, Markku & Somer, Hannu. 2007. *Neurologia*. 2.–3., uud. painos. Helsinki. Duodecim.

Spitzer, Manfred. 2007. *Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Berlin/Heidelberg: Springer.

Vester, Frederik. 1997. *Denken, Lernen, Vergessen: Was geht in unserem Kopf vor, wie lernt das Gehirn und wann läßt es uns im Stich?* München Dt: Taschenbuch-Verl.

Virsu, Veijo. 1991. *Aivojen muotoutuvuus ja kuntoutuminen*. Tutkimuksia 26. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Wadler, Eli. 2003. *Feldenkrais: Fließende Bewegung von Kopf bis Fuß in lebendiger Praxis*. Jegenstorf: Books on Demand.

Internetlähteet:

Drepper, Johannes. 2010. *Die Beteiligung des menschlichen Kleinhirns an kognitiven assoziativen Lernvorgängen*. Dissertation zur Erlangung des Grades eines Doktors der Naturwissenschaften in der Fakultät für Psychologie der Ruhr-Universität Bochum: Universitätsbibliothek. http://www-brs.ub.ruhr-uni-bochum.de/netahtml/HSS/Diss/DrepperJohannes/diss.pdf. Haettu 1.9.2017.

Schurz, Carl. Wikiquote-artikkeli. https://en.wikiquote.org/wiki/Carl_Schurz. Haettu 22.9.2017.

Shelhav, Chava. 2014. ”Die Bewegte Persönlichkeit.” *Frankfurter Allgemeine*. http://www.faz.net/aktuell/wissen/leben-gene/feldenkrais-methode-als-bewegungstherapie-12911866-p3.html. Haettu 24.7.2017.

Ideomotorik. Spectrum der Wissenschaft. Zeitschrift 2000 Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg. http://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/ideomotorik/5928. Haettu 2.7.2017.

Satu Haapanen (s. 1981) on ollut kiinnostunut liikkeen ja liikeilmaisun maailmasta lapsuudesta lähtien. Eri tanssilajien harrastaminen ja fyysisen teatterin opinnot vaihtuivat vuosituhannen alussa sosiaalialaan ja täydentyivät lopulta tanssi-liiketerapeutin tutkinnolla. Nykyisin Satu työskentelee sosiaalialalla lasten, nuorten ja perheiden kanssa sekä tanssi-liiketerapeuttina terapia- ja hyvinvointityössä.

Liikkeen kokemuksen ytimessä - tanssi-liiketerapeutin kokemuksia Feldenkrais-työskentelystä

SATU HAAPANEN

Tammikuussa 2017, lumen laskeutuessa keveääkin keveämmin maahan, raahauduin pitkästä aikaa joululomien raskauttamana Feldenkrais-tunnille. Jo hetkeä myöhemmin, Feldenkrais-tunnin loputtua, tuntui kuin kaikki minussa olisi taas asettunut paikoilleen. Olotilani lähenteli lumihiutaleen keveyttä. Olin vasta muutama kuukausi aikaisemmin valmistunut tanssi-liiketerapeutiksi. Aloin muistella ensimmäistä Feldenkrais-ryhmätuntia, jolle olin osallistunut viisi vuotta aiemmin, ja opettajani Raisa Vennamon sanoja siitä kuinka ihminen pyrkii kohti tasapainoa ja harmonista olemisen tilaa. Tuo ajatus jäi silloin resonoimaan minuun. Huomaan miettiväni paljon sitä, mitkä asiat vaikuttavat siihen, että tasapaino ja harmoninen olemisen tila voisivat löytyä. Tanssi-liiketerapeuttina olen kiinnostunut kehojemme viisaudesta ohi analysointiin kykenevien aivojen osien. Samalla tavalla kiehtova on koko organismimme uskomaton kyky uudistua ja oppia uutta loppuun asti. Feldenkrais-menetelmä edustaa minulle selkeää ja ihmeellisen yksinkertaista oppimisen tapaa, jossa oppiminen tapahtuu liikkeen kautta. Niin Feldenkraisin kuin tanssi-liiketerapian ydin sijaitsee jossain sanojen tuolla puolen, olemisen kokemuksessa. Siksi sekä Feldenkraisin että tanssi-liiketerapian sanallinen määrittely tuntuu haastavalta. Kuitenkin jotta

yhä useampi pääsisi käsiksi näihin aiheisiin, ovat tutkimus, analyysi ja aiheen tavoitteleminen kirjallisesti oleellisia. Oma kirjoitukseni pyrkii sanoittamaan liikkeen kokemuksia Feldenkrais-tunneilta omasta subjektiivisesta näkökulmastani. Samalla pyrin pohtimaan tanssi-liiketerapian ja Feldenkrais-menetelmän yhtäläisyyksiä ja mahdollisuuksia.

Kohtasin Feldenkrais-menetelmän ensimmäistä kertaa vuonna 2012 tanssi-liiketerapian perusopinnoissa Teatterikorkeakoululla. Aikaisemmin en ollut tietoinen kyseisen menetelmän olemassaolosta. Tanssi-liiketerapian opinnot sisälsivät valtavan määrän tanssi-liiketerapeuttisiin menetelmiin perehtymistä, niin teoriaa kuin myös käytännön harjoittelua terapeutin työtä varten. Näin jälkeen päin ajateltuna tuntuu erityisen tärkeältä, että opintoihin sisältyi myös ryhmätunteja tanssi-liiketerapian ulkopuolelta, eli Feldenkrais-tunteja. Näiden tuntien ainoana päämääränä oli syventää oman kehon tuntemusta ja kokemusta itsestä terapeuttina. Opintoja aloittaessani en osannut aavistaa, mitä vaikutuksia juuri Feldenkrais-menetelmällä olisi omaan elämääni tai käsitykseen itsestäni. Sekä tanssi-liiketerapia että Feldenkrais korostavat, että juuri liike voi muuttaa jotain itsessämme. Tanssi-liiketerapian perusopinnoissa alkanut mielenkiintoinen tutkimusmatka aivojen, kehon ja mielen muodostamaan kokonaisuuteen on muokannut ja syventänyt tapaani ajatella koko ihmisenä olemista.

Juuri Feldenkrais-menetelmä olikin lopulta minulle merkittävin yksittäinen kohtaaminen tanssi-liiketerapian perusopintoja suorittaessani. Se vei minut liikkeen kokemuksen ytimeen ja mahdollisti syvällisen kohtaamisen itseni, kehonkuvani ja historiani kanssa. Jokin Feldenkrais-menetelmän luonteessa kosketti minua omassa senhetkisessä prosessissani syvimmin. Feldenkraisin harjoittaminen oli kuin areena, jossa erilaiset puolet minussa – luiset rakenteeni, hermostoni, ajatukseni, tunteeni ja toimintamallini – saattoivat kokoontua yhteen. Huomasin katsovani kehossani koko elämäni ajan läsnä ollutta lantiorangan kroonista kipuvyyhteä aivan uudesta näkökulmasta.

Kipu minäkuvassa

Minulle oli vasta aikuisiällä selvinnyt koko elämäni mukanani kulkeneiden kipujeni syy. Luultavasti syntymästä tai varhaisista vaiheista asti lannerankani oli ollut kierossa asennossa. Tämä oli aiheuttanut lihasten jumiutumista ja säteillyt kipua eri puolille kehoa. Pitkään en oikein tiennyt, miksi näin oli ja mistä kivut olivat lähtöisin. Pahimmillaan tämä kipu tuntui täyttävän koko itseni synkkyydellä. Parhaimpinakin hetkinä ajatus sen ilmestymisestä jäyti taustalla ja vaikutti tekemisiini. Aikuisena ymmärsin, että mukanani kulkenut

kipu oli vaikuttanut myös siihen, miten ajattelin itsestäni. Huomasin, että syvällä sisimmässäni koin olevani jotenkin viallinen tuon kivun takia.

Olin aina ollut liikunnallinen, ja erityisesti tanssista tuli minulle tärkeä tapa ilmaista itseäni. Liikkumiseen liittyi kuitenkin ristiriitoja, koska tiesin, että se saattoi myös saada kehoni todella jumiin ja kipeäksi. Asiantuntijat, joilta hain apua, eivät ottaneet kipujani kovin vakavasti. Päädyin jumppaamaan ja venyttelemään ristiriitaisillakin ohjeistuksilla. Kivut palasivat kuitenkin aina ja saivat minut pettymään itseeni. Jostain syystä koin huonommuuden tunnetta, koska en saanut kipujani ”korjattua”. Kun keho tuntui välillä vastustajaltani ja viholliseltani, en voinut kokea itseäni täysin kokonaiseksi ja hyväksyä itseäni sellaisena kuin olen. Kipu alkoi vaikuttaa koko identiteettiini. Vasta ollessani melkein kolmekymppinen eräs fysiatri ymmärsi, mistä on kyse, ja sain selkeät ohjeet lantioni asennon korjaamiseksi. Mieleni oli kuitenkin jäänyt suorittamaan kuntoutumista. Vanhojen liikemallien ja lantion virheasennon korjaamisen lisäksi oli kohdattava ja käsiteltävä se, miten ajattelin itsestäni. Tuo matka alkoi oikeastaan kunnolla vasta tanssi-liiketerapian perusopinnoissa. Suoritusmentaliteetista oli pitkä matka armolliseen ja lempeään itsensä tunnusteluun ja kuulosteluun, mutta pikkuhiljaa alkoi tuntua yhä helpommalta asettua kuulolle ja antaa kehoni itse alkaa muuttaa liikemallejani.

Feldenkrais-ryhmätunnit tuntuivat minusta aluksi jopa hieman mystisiltä, eikä menetelmän maailma auennut minulle heti. Ryhmätuntien hidas ja kiireetön tunnelma ja pienet liikkeet haastoivat suunnattomasti itseni kaltaista kärsimätöntä, suorituskeskeisyyteen ja analysointiin taipuvaista liikkujaa. Pikkuhiljaa ymmärsin, että mystiseltä tuntuikin juuri tämä tavattoman yksinkertainen ja rehellinen olemisen tapa. Siihen kuuluivat hetkeen asettuminen, tunnustelu ja kuulostelu sekä koreilemattomat liikeradat. Ristiriitaisista tuntemuksista liikettä kohtaan kesti oma aikansa luopua, mutta pikkuhiljaa ne alkoivat väistyä omien liikkeideni ihmettelyn tieltä. Oloni Feldenkrais-tuntien jälkeen oli ihmeellisen kevyt ja hyväksyvä itseä kohtaan. Oli ihanaa yhtäkkiä kuulla, että liikkeissä ei ole oikeaa tai väärää, ei ole hyvin tai huonosti tehtyä liikettä. Jokainen saa tehdä liikettä ja kokeilla erilaisia variaatioita ja levätä silloin kun siltä tuntuu.

Perusopintojen aikana muistan erityisen hetken Feldenkrais-tuntien jälkeen, kun jokin minussa tuntui loksahtavan paikalleen. Tehtyjen harjoitusten vaikutukset tuntuivat usein jatkuvan vielä pitkään kehossa, samoin kuin tietynlaisena ihmettelynä mielen päällä. Monesti yritin ottaa aikaa lepäilläkseni hetken opiskelupäivän päätteeksi. Koin näin sisäistäväni opitut ja koetut asiat paremmin. Niin myös tällä kertaa lepäilin opiskelupäivän päätteeksi ja pohdiskelin samalla

opettajan sanoja, jotka liittyivät mahdollisimman vähän tekemiseen, kehon puolien tutkailuun ja omien ajatusmallien kyseenalaistamiseen, kun epätasapainon tunne sattui tulemaan vastaan. *”Entä sitten, jos kehon puolet ovat erilaiset, yleensähän ne ovat?”* Minulle sanat tarkoittivat hyvin yksinkertaisesti: entä sitten, jos kehosi tuntuu kierolta, voisiko sen vain antaa olla niin? Se onkin ihan ok. Jokin tässä asenteessa, joka tuli Feldenkrais-ryhmätunnilla vastaan juuri oikeaan aikaan elämässäni, sai minut tuolloin antamaan periksi ja hyväksymään kipuni. Huomasin yhtäkkiä itkeväni ulos kaikkea sitä, mitä olin kehostani ajatellut, miten olin pitänyt sitä kierona ja vääränlaisena. Itkin ulos sitä, kuinka kipuni oli vaikuttanut koko minäkuvaani, itsetuntooni, tanssin ja liikunnan kokemukseeni. Huomasin, että tunteiden purkautuessa myös kehossani alkoi tapahtua periksi antamista. Tuntui kuin jonkinlainen jännityslukko olisi avautunut lantiorangastani monenlaisten surujen mukana. Kokemusta on tietenkin vaikeaa täysin kuvailla, mutta myöhemmin tajusin, että tuosta hetkestä alkaen käsitys itsestäni alkoi muuttua. Koko minuuteni kaikenlaisine ajattelumalleineen koki suuren mullistuksen löydettyään Feldenkrais-menetelmän avulla oikeanlaisen tilan, jossa muutos voisi alkaa tapahtua. En tietenkään parantunut kivuista lopullisesti, mutta jotakin omassa kokemuksessani silti muuttui merkittävästi. Aloin kuunnella itseäni. Ja yhä vieläkin muistan tuon hetken ja loksahduksen ja palaan sen äärelle, jos mieleni pyrkii solmuun kipujen yllättäessä.

Mutkattomin sanoin kohti itseä

Sanojen mutkattoman tuntuinen käyttö Feldenkrais-tunneilla on alusta asti kiehtonut minua, samoin kuin tietynlainen hyväksyvä ja myötätuntoinen realismi. Harjoituksissa kaikessa yksinkertaisuudessaan asetutaan itseen, ihmetellen huomioidaan asioita itsessä ja annetaan kaiken olla juuri niin kuin on, muuttamatta mitään. Kehotukset ovat yksinkertaisia ja selkeitä, toteavia. Harjoituksissa asetutaan makuuasentoon lattialle, kuulostellaan kehomme kosketusta maahan, sen virtausta tai pysähtyneisyyttä, luista rakennettamme. Luurankoa tutkitaan mielenkiinnolla ja opitaan arvostamaan sitä kuin parasta ystävää. Konkreettisista asioista on helppoa ja turvallista lähteä liikkeeseen. Mielikuvat esimerkiksi kehon skannaamisesta valottavat harjoituksia lisää. Konkreettinen tekeminen, liike ja kehon aistiminen liikkeessä vievät eteenpäin. Harjoituksissa ollaan silmät kiinni ja pyritään jättämään liika analysointi ja suorittaminen pois. Menneisyys ja tulevaisuus eivät ole juuri silloin merkityksellisiä, ainoastaan se, mitä voi oppia hetkessä, omassa itsessään olemalla. Kuulostaa yksinkertaiselta, mutta hektisessä nyky-yhteiskunnassa pysähtyminen, yksinkertaiseen tekemi-

seen ja pieniin liikkeisiin keskittyminen voikin olla haastavaa. Vielä nykyäänkin Feldenkrais-menetelmän ajatukseen siitä, ettei mitään tarvitse suorittaa, on joka kerta asetuttava uudestaan. Joka kerta se myös tuntuu yhtä virkistävältä tuulahdukselta hektisen arjen keskellä.

Kun Feldenkrais-harjoituksissa keskitytään itseen ja havainnoidaan oman kehon tuntemuksia, lisätään kehotietoisuutta sekä kykyä olla ja toimia nykyhetkessä läsnäolevasti. Tätä yhtälöä kutsutaan myös presentifikaatioksi (Van der Hart ym. 2006). Sen ansiosta kykenemme muodostamaan perusteltuja uskomuksia itsestämme ja ympäristöstämme (Ellenberger 1970). Sama pyrkimys on myös tanssi-liiketerapian taustalla. Sekä Feldenkrais-menetelmässä että tanssi-liiketerapiassa kehon ja liikkeen hienovarainen kuuntelu ja terapeutin tai ohjaajan ja asiakkaan välinen vuorovaikutus ovat keskiössä. Feldenkrais-ryhmätunneilla ei ehkä niinkään puhuta elämänhistoriasta, traumoista tai tunteista mutta silti ne ovat läsnä kehoissamme, asennoissamme, eleissämme. Ne tekevät meistä jokaisesta ainutlaatuisia kokonaisuuksia haasteinemme ja voimavaroinemme. Kaiken eletyn ja koetun käsittely on jollain tavalla läsnä. Yksilötunnit avaavat ihanan mahdollisuuden mennä syvemmälle kunkin elämäntilanteeseen ja kullekin olennaisiin kysymyksiin. Feldenkrais-menetelmä sekä tanssi-liiketerapia kunnioittavat ihmisen kykyä oppia itsestään liikkeen kautta ja sen avulla. Molemmissa työskentelyn muodoissa tarkoituksena on luoda edellytyksiä tälle oppimiselle ja auttaa havaitsemaan uusia tapoja toimia, ajatella, tuntea ja aistia. Ennen kaikkea molemmat tähtäävät psyykkisen, fyysisen, emotionaalisen ja kognitiivisen integraatioon ja auttavat löytämään tavan olla kotona ja turvassa omassa kehossa. On mielenkiintoista ajatella, että omiin liikkeisiimme perehtyminen tai tietynlaisten liikkeiden tekeminen voisivat johdatella meitä huomaamaan, mitä todella tarvitsemme.

Seikkailulle sisäisen lapsemme maailmaan

Irmgard Bartenieff, eräs tanssi-liiketerapian pioneereista, suhtautui terapiaprosessiin tavalla, joka erityisesti kiehtoo itseäni. Hänen ajatuksiaan kuvattiin *Making connections: total body integration through Bartenieff fundamentals* -teoksessa näin: ”Toiset terapeutit yrittävät aina korjata ihmisiä. Hän ei koskaan yrittänyt korjata ketään. Työskentely jonkun kanssa oli hänelle kuin seikkailu, jossa he molemmat olivat mukana. Hän suhtautui innostuneesti ja uteliaisuudella tuleviin tapahtumiin.” (Hackney 2002, 5. Vapaa suomennos Satu Haapanen.) Tämänkaltainen ei-tietämisen asenne sisältyy myös Feldenkrais-työskentelyyn ja tanssi-liiketerapiaan. Kumpikaan menetelmä ei opeta ihmisiä liikkumaan

tietyllä tavalla, vaan molemmissa pyritään löytämään jokaisen oma, persoonallinen tapa liikkua ja olla olemassa kehossaan. Lisäksi opitaan tunnistamaan ja hyväksymään oman olemassaolon erityispiirteitä. Sana ”seikkailu” kiteyttää kauniilla tavalla kokonaisuuden. Se sisältää positiivisen, keveän ja leikillisenkin latauksen. Seikkailun sävyjä tarvitaan keventämään haastavien ja raskaidenkin asioiden käsittelyä myös terapiasuhteessa.

Sekä Feldenkrais että tanssi-liiketerapia toimivat merkittävinä väylinä kinesteettisen ymmärtämisen, symbolisen tietämisen ja kehon viisauden äärelle. Ulkoisilta tai sisäisiltä auktoriteeteilta tulevia, kehoon kohdistuvia käsityksiä on mahdollista kyseenalaistaa ja tutkia niiden todenmukaisuutta. Kehon omalla äänellä on tilaa tulla kuuluville. Jatkuvasti analysoivien, selittelevien, neuvovien ja tulkitsevien äänten hiljentäminen tai huomiotta jättäminen on vaikeaa, varmasti niin tanssiterapeuttisessa prosessissa kuin kaikessa elämässä, mutta se on myös hyvin oleellista. Tärkeintä on keskittyä kuuntelemaan. Olen kiitollinen opinnoilleni siitä, miten valtavasti kauneutta olen alkanut nähdä ympärilläni tarkkaillessani ihmisten ainutlaatuisia liikkumisen tapoja. Ja samoin myös oman kehon pienetkin liikahdukset tuntuvat olevan merkityksellisempiä ja arvokkaampia. Feldenkrais-ryhmätunnit antavat ikään kuin luvan palata varhaisien ikävuosien tapaan luontevasti ihmettelemään hyvin yksinkertaisia asioita, kuten vaikkapa nivelien liikeratoja. Varhaisista vaiheista asti kehomme ovat keränneet liikekokemuksia ja oppineet liikkeen kautta ehkä enemmän kuin ymmärrämmekään. Lapsena liikuimme, koska jokin asia kiinnosti meitä, tai vaihdoimme asentoa, jos jokin asento ei tuntunut hyvältä. Istuimme hyvin vähän paikoillamme ja harvoin pyrimme antamaan hallitun vaikutelman. Lapsena myös ilmaisimme tunteita ja ajatuksiamme koko olemuksellamme. Vuorovaikutus oli hyvin kehollista, ja liike ja toiminta opettivat uusia asioita. Ajattelen, että jossakin kehojemme syövereissä on muistissa tuo varhaisten ikävuosiemme tapa lähestyä elämää. Siihen palaaminen ja sen tutkiminen hyödyttävät monenlaisia ihmismielen prosesseja.

Elämän alkuvaiheiden merkitystä ei siis voi korostaa liikaa. Ne ovat pohja persoonallisuuden, mielen ja kehon terveydelle. Yhtä tärkeänä pidän ajatusta ihmisaivojen ja koko systeemin jatkuvasta muokkautuvuudesta ja kyvystä muutokseen. Opiskeluaikana tutustuin Body-Mind Centering -näkemykseen, joka perustuu myös luonnolliseen kehitykseen ja sen potentiaalin vapauttamiseen, joka on jo olemassa ihmisessä. Näkemys toi syvyyttä kehityksen teorioihin, joihin olin aiemmin tutustunut, ja vahvisti muun muassa ajatusta siitä, että fyysinen ja kognitiivinen kehitys kulkevat käsi kädessä. Ajattelussani vahvistui kokemus siitä, että liike itsessään on itse asiassa vahvin osoitus elämästämme.

Kaikella, mikä on elossa, on kyky liikkua ja muuttua tiedostamatta tai tietoisesti. Liike luo uutta kaiken aikaa. Koko elämämme ajan me opimme, muutumme ja tietyllä tavalla luomme itsemme aina uuteen ymmärrykseen ja muotoon, liike liikkeeltä. Prosessi kulkee kuin luonnon kiertokulku, jossa syntymä, kuolema, kasvu ja kuihtuminen vuorottelevat. Sama syklinen rytmi on havaittavissa kaikkialla meissä: soluista hengityksen kulkuun ja päivärytmiin, jossa aktiivisuus sekä lepo ja uudistuminen vaihtelevat. Se yhdistää meidät maahan ja muihin elämänmuotoihin maapallollamme. Haluaisin viedä ajatusta vielä pidemmälle, solujemme ikiaikaiseen tietouteen, joka yhdistää meidät esi-isiimme ja kauas historiaan. Sukeltamalla syvälle omaan kokemusmaailmaamme sekä tekemällä havaintoja ympärillämme olevasta maailmasta voimme ehkä ymmärtää jotain isommasta liikkeestä ympärillämme. Löydämme mittasuhteita kysymyksiimme siitä, kuka minä olen, mistä tulen ja mihin olen menossa. Tämän kaltaiset kysymykset seuraavat meitä sinnikkäästi koko elämämme ajan. Kun katsomme taaksepäin, huomaamme jatkuvan liikkeen myös ajatuksissamme, tunteissamme, siinä, miten minäkuvamme määrittelemme ja mihin fyysisesti sijoitumme vaikkapa maantieteellisesti. Mikään ei ole niin varmaa kuin jatkuva muutos. Meidän hyvinvointiamme määrittää paljonkin juuri suhtautumisemme tuohon jatkuvaan muutoksen liikkeeseen.

Jokainen liike, jokainen kokemus on tallentunut meihin jonkinlaiseksi jäljeksi. Erityisen mielenkiintoista on tanssi-liiketerapeuttina ollut tutkia kehollista muistia, nähdä, miten erilaiset liikkeet ja keholliset harjoitukset palauttavat muistojen äärelle ja miten liike ja kehon viisaus voivat hoitaa vaikeitakin muistoja. Kehollisesti, liikkeen kautta, asioita voidaan kohdata lempeästi, siinä tahdissa kuin kukin itse kokee hyväksi. Kaikissa meissä on halu tulla terveeksi, joten pikkuhiljaa oikeassa ympäristössä alamme väistämättä työstää vaikeitakin asioita. Feldenkrais-menetelmän samoin kuin tanssi-liiketerapian tavoitteisiin kuuluu juuri tuon oikeanlaisen ympäristön luominen. Liikkeen ja kehollisuuden sekä ihmisen kokonaisvaltaisuuden huomioiminen on yksilön muutosprosessien edistämisessä merkittävää. Liike aktivoi, herättää siemenen, aloittaa prosessin joskus huomaamattamme. Minut juuri Feldenkrais ohjasi tutkimaan kehoni liikkeitä ja omaa minäkuvaani, itselleni sopivalla tavalla. Menetelmä on uskomattoman hieno esimerkki siitä, miten pienikin liikahdus voi saada aikaan suuria mullistuksia.

Lähteet:

Ellenberger, Henri Frederic. 1970. *The discovery of the unconscious: the history and evolution of dynamic psychiatry*. New York: Basic Books.

Hackney, Peggy. 2002. *Making connections: total body integration through Bartenieff fundamentals*. New York: Routledge.

Hart, Onno van der, Nijenhuis, E. R. S. & Steele, Kathy. 2006. *The haunted self: structural dissociation and the treatment of chronic traumatization*. New York: W. W. Norton & Company.

Liisa Leppänen-Perko (s. 1955) opiskeli sairaanhoitajaksi ja kohta sen jälkeen erikoistui psykiatriaan. Sen jälkeen hän jatkoi opintojaan ja valmistui terveydenhuollon maisteriksi. Hän on toiminut liki 30 vuotta neuropsykiatrian alalla opetus-, kehittämis-, suunnittelu- ja tutkimustyössä. Luovempi työskentely veti häntä kuitenkin puoleensa. Hän opiskeli kuvataidepsykoterapeutiksi, joka on hänen nykyinen rakas ammattinsa. Liisan elämän alkujuuret ovat karjalaisessa maaperässä ja nyt hän kokee palanneensa juurilleen, leikkiin, liikkeeseen, luovuuteen ja luontoon.

Mielen liike – liikkeen mieli

LIISA LEPPÄNEN-PERKO

Haastatteluosiot tekstiin toimittanut:
MAIJA KARHUNEN

”Mieli huijaa kehoa,
mä en näytä pelkoa
mun sanat ovat tekoja,
ota musta selkoa.
Mua ei pysty psykologisesti lukee, kun mul on kuteet,
jotka mua pukee,
päältä päin panssari
sisällä ovi, josta kuljetaan aina ohi...”

Fabumba: *Vieläkin elossa* (levyllä *Laitostuneet*)

Artikkelissani haen tarttumapintaa mielen, mielikuvien, tunteiden ja kehon toimintoihin sekä näihin liittyviin aistimiseen, havainnointiin, läsnäoloon ja tietoisuuteen – jotka limittyvät toisiinsa. Ajatukseni lähtevät omasta kokemuksestani kuvataidepsykoterapeuttina ja Feldenkrais-menetelmän ”kolahtamisesta”, näiden toisiaan tervehtivästä kädenpuristuksesta. Havainnointini skarppaajina ovat olleet potilaani, paitsi mielen kartan stimuloijina, yhä enemmän myös kehollisen maaston tunnustelussa. Omat kokemukset

ovat olleet parhaita opastajiani. Tämän artikkelin haastatteluosioissa kerron omakohtaisemmin Feldenkrais-kokemuksistani.

Kun sanojen lineaarisuus ja teoreettiset viitekehykset ovat luoneet pohjaa terapeutin työlle ja antaneet turvallista välimatkaa, on väliin jäänyt ilmatilaa monille kysymyksille, ajatuksille, hämmennyksille ja aistimuksille. Näihin liittyvät omakohtaiset havaintoni ja empaattisten kokemusteni keholliset viritykset, jotka ovat konkretisoituneet Feldenkrais-menetelmän avulla. Feldenkraisin myötä varastoituneita ärsykkeitä, myötätuntostressin eli empatiareaktion tiivisteitä on löytynyt kehovarastostani. Niiden kyteminen itsessäni on aiheuttanut mielen puutumista, turtumista ja uupumista sekä aistikokemusten kapeutumista.

”Ensimmäinen merkittävä kokemus Feldenkraisista oli Raisa Vennamon kesäkurssi Ilomantsin Tokrajärvellä kesällä 2016. Virittäytyminen alkoi jo matkanteosta, kun valtatiet muuttuivat pikkuhiljaa mäkisiksi ja mutkaisiksi ja lopulta maalaismaiseman halkaisevaksi hiekkatieksi ja heinittyneeksi pihapiiriksi. Luonnon hiljaisuus ja kauneus tuntuivat kulkevan kehoni läpi, ja siirryin samalla ajassa kymmeniä vuosia taaksepäin; olinhan viettänyt useita lapsuuteni kesiä Pohjois-Karjalan maisemissa puhtaan luonnon keskellä. Koin astuneeni jo tässä vaiheessa omaan mielenmaisemaani, se oli kuin kehomuistin hipaisu. Olin odotuksia täynnä, kun astuin sisälle entisen kansakoulun voimistelusaliin ja asetuin patjalle; Feldenkrais-työskentely alkoi uusien ihmisten kanssa luontevasti. Oli mieletön kokemus siirtyä sellaiseen rauhallisuuteen kaiken hektisen suorittamisen keskeltä, pysähtyä kuulemaan omat sydämenlyönnit ja tuntea oma keho lattialla alustaa vasten. Pikkuhiljaa aloin kuulla ja tuntea kehoani ja tulla itselleni olevaksi. Raisa osasi ohjata niin hienovaraisen jouhevasti, että saatoin päästää turvallisesti vapaalle

Mielikuvat olivat vahvasti mukana Feldenkrais-työskentelyssä. Koska Feldenkrais on kaukana mekaanisesta liikkeiden toistosta, saivat mielikuvat elintilaa ja kiinnittyivät kehoon ja sen aistimuksiin. Mielikuvat omasta kehosta ja todelliset tuntemukset eivät kuitenkaan välttämättä olleet yhtä; mielikuva ja todellisuus kulkivat ja kulkevat eri teitä. Kun kuvittelin olevani rento, niin pienen pienetkin – ja ehkä nimenomaan ne – Feldenkrais-liikkeet paljastivat kehon kohmeloisen kireyden ja samalla mielentilani. Tajusin, että eiväthän omat liikkeeni olleet millään tavalla vapautuneita, soljuvia, vaan jännittyneitä, nykiviä. Käsitykseni kehostani ja liikkeistäni ja siitä, millaisia ne todellisuudessa olivat, eivät vastanneet aluksi lainkaan toisiaan. Olin hämmästynyt itsestäni! Kuinka hajalla kehoni hahmotus saattoi olla. En tarkoita pelkkää kehon hallintaa, jonka voi saavuttaa erilaisin harjoittein, vaan tunnetta yhteydestä mieleen, tuntemuksiin, tunteisiin. Olen aikoinani telinevoimistellut, jossa hyvällä lihasvoimalla

ja hallitsemalla keho pysyy palkilla ja voi myös tuntea kehon hallintaa. Feldenkraisin avaama suhde kehoon on kuitenkin aivan muuta; se on yhteyttä itseen.

Yksittäinen vahva kokemus oli tunne selkärangastani. Se ikään kuin katkesi, hävisi jossain kohden rankaa. Sitten näin selkärangan väreinä, aluksi vähän vastenmielisinä, tulehduksellisina väreinä. Tuntemukset eivät olleet pelkästään miellyttäviä. Se jäi vahvasti mielikuviin. Mieleenpainuva kokemus oli myös se, kuinka pikkuhiljaa kurssin edetessä tuntemus selkärangasta alkoi palautua – oli se sittenkin olemassa – ja jatkui siitä kohdasta, mistä oli tuntunut aluksi katoavan. Muitakin kehonosia oli käytävä erikseen läpi, tunnusteltava ja tunnettava niiden todellisuus osana itseäni. Vaikka tiesin, että minulla on lihaksia, tunsin ne pelkkinä lankoina, kuin niitä ei olisi – kun ei ollut aistimusta, käsitys lihaksista ei yhdistynyt mihinkään. Koin itseni epämääräisenä hahmona, se oli aivan muodoton, irrallinen. Mielikuvissani näin itseni vanhana, lahoavana puunrunkona, jossa pintakaarnan alla oli kovaa ja koossa pitävää, mutta myös lahoavaa hötöä ilman yhteyttä elävään osaan, vuosirenkaineen! Muisti- ja mielikuviini piirtyi nykyisen kotini lähimetsän solmuun kasvanut mänty – sellainen oli selkärankani. Mielikuvat yhdistivät minut hetkeksi myös lapsuuden maisemaani, jossa vanhat upeat tammet, vaahterat ja jykevä kuusi olivat leikkikenttänäni ja kasvualustanani. Nämä mielikuvamatkat Feldenkraisin nostattamana olivat uskomattomia; ne pulpahtivat kehoni kautta pintaan ja olivat kehon kautta samalla linkki muistojeni tunnemaailmaan. Mielikuviin, sisäänpäin matkatessani saatoin todeta oman olemassaoloni ja toisaalta tunnistaa itsessäni arjen tohinan vaikutukset; olin oivallinen suorittaja, aikaansaaja ja kulkemassa vinhaa vauhtia itsestäni kauemmaksi. Koen olevani työssäni ja muutenkin herkkä tilanteiden, tunteiden, ilmapiirin, traumojen yms. tarkkailija, havainnoija, aistija, ja kaikkea tätä oli väistämättä kertynyt itseeni valtava määrä. Se tuntui ja näyttäytyi nyt kehoni jännityksessä, liikkeissä ja mykissä kehonosissa.

Tätä kaikkea lahoa hötöä oli tunnusteltava, sille ja vain sille oli nyt mahdollisuus. Pikkuhiljaa tuntuma omaan kehoon, itseen alkoi muodostua, saada muotoa, syventyä ja mielikuvat kirkastua. Olotila kurssilla oli virtaava, soljuva, herkistynyt, vapaa, hidastunut ja läsnä oleva. Lopulta saatoin kokea hoivan kokemuksen, kuin lapsen alkuperäisen hoivan tuntemukseen palautumisen. Olin hoivattavana, mutta kukaan muu ei hoivannut itseäni kuin minä itse, kuitenkin toisen ohjauksessa. En tiedä, olisinko saanut samanlaista kokemusta muissa olosuhteissa. Siirtymä toiseen ympäristöön, Tokrajärven luontoon, joka myös johti minut lapsuuden ulkoiseen ja sisäiseen maisemaan, tuki arjesta irtautumista. Sain myös samalla muistutuksen siitä, kuinka tärkeää minuudelleni on luonto, itseäni ympäröivä, aistittava tila, ympäristön ja ympäröivien ihmisten omannäköisyys. Tämän olin kokenut jo lapsena.

Hienointa oli oivaltaa, ettei tarvitse ponnistella saavuttaakseen jotain kokemuksellista, vaan olla, jolloin voi olla läsnä itselleenkin. Feldenkraisin koin tukevan tätä itselleen olemisen ja kokemisen herkkyyttä ja hienovireisyyttä pienin liikkein, jotka riittävät mahdollistamaan suuria liikahduksia itsessä. Saatoin oleilla itsessäni rauhassa ilman riuhtomista ja suorittamista. Se sopi hyvin persoonaani hienojakoisuudellaan ja toimi omassa kropassani luontevasti ja avaten väyliä mieleeni. Koin herkistymistä, energisoitumista ja avautumista. Koen olevani erityisherkkä ja imen paljon vivahteita aistien kautta, läpäisen paljon ärsykkeitä. Se on paitsi tärkeä ominaisuus työssäni, myös uuvuttavaa ja väsyttävää. Juuri sen vuoksi Feldenkrais on kolahtanut, koska se on avannut myös keholliseen herkkyyden, yhteyden eri kehonosiin ja edelleen kehon ja mielen yhteydentunteen konkreettisesti, ei pelkästään kuvitelmana."

Moshe Feldenkraisin (2015, 116) mukaan lihasten käyttö ilman havainnointia, erottelua ja ymmärrystä on ainoastaan konemaista liikettä, jolla ei ole muuta arvoa kuin liikkeen tuottaminen. Abstraktien mielikuvien vastaanottokin voi jäädä mekaaniseksi prosessiksi, saadut vaikutelmat jäävät ilman tiedostamista pelkiksi tallenteiksi. Ilman kinesteettistä herkkyyttä ihmisestä ei voi tulla itse itseään säätelevä. Ensin on vähennettävä ponnistelua, jotta kykenee havaitsemaan muutoksia ponnistelun määrässä. Todistin kokemuksen kautta itselleni sen, että liiasta toiminnasta ja suorittamisesta luopuessa mielikuvat alkavat elää. Olinhan jo psykoterapiakoulutukseni myötä oppinut, että mielikuvat syntyvät ja kehittyvät pitkälti kehon aistimuksista. Tässä Feldenkrais-menetelmä ja koulutukseni teoreettinen viitekehys kohtasivat. Kehossahan meidän ensimmäiset kokemuksemme ovat varastoituina ja eri aistien alueella on jäämiä varhaisista hoivan kokemuksista. Ne luovat mielikuville pohjan. Mielikuvathan ovat eri aistipiirit ylittäviä, muuttuvia ja ihmistä muuttavia.

Kehotietoisuuden kasvattaminen Feldenkraisin myötä on ollut enemmän kuin pelkkää oppimista. Tietoinen visualisointi, mielikuvatyöskentely ja liikkeen kuvittelu toiminnan sijaan on ollut vaikuttavaa. Tässä kohtaa kokemus ja kohtaamani uudet asiayhteydet ovat loksahtaneet todella konkreettisesti kohdalleen myös ammatillisesti: mielikuvien muodostuminen ja symbolit ovat kuvataidepsykoterapian keskeisiä ja merkityksellisiä työvälineitä ja liikkeelle panevia voimia, jotka ovat tarpeen tunteiden työstämisessä ja ongelmien ratkaisemisessa. Symbolisessa esittämisessä on oleellista se, että se välittää aina jonkin uuden olemassaolon puolen löytymistä. Itselleni tuli lähes pakottava tarve ilmaista kokemus-tunne-aisti-mielikuvatila myös kuvallisesti sanojen selittävien,

katoavien ja myös peittävien ilmaisujen sijaan. Kuva on moniaistinen ilmaisumuoto ja mahdollistaa aistimuksellisten muistojen ilmaisemisen.

Voisin ajatella Feldenkraisia laajakaistanäkökulmana kuvataideterapiaan.

”Työskentelen potilaideni kanssa sekä verbaalisesti että kuvallisesti. Ilman kuvan tekemistäkin kuva voi olla tavalla tai toisella läsnä terapiaprosessissa. Kuva jää eräänlaiseksi välimuodoksi suhteessa verbaaliseen ilmaisuun ja kehotyöskentelyyn, jotka mielestäni voivat täydentää toisiaan. Kun lähdetään kehollisesta aistimuksesta, tuntemukset, tunteet, mielikuvat ja symbolit tulevat eri tavalla esille ja jaetuiksi kuin pelkässä puheessa. Sanat voivat jäädä mieleen ja synnyttää mielikuvia, mutta rajallisesti. Sana ja kuva elävät erilaisessa tilassa ja ajassa. Kuvan ja kehon kautta työskentelyssä on yhtymäkohtia, kun käden liikerata muodostaa mielikuvia ja mielen kuvia. Se on aistikokemus, joka menee kontrolloidun ajatuksen ohi. Mielen liikkeet ja liikkeen mieli saattavat kohdata.

Joskus potilaan lähdettyä teen kuvan omasta tuntemuksestani. Samalla tavalla voi käsitellä tuntemuksiaan Feldenkrais-menetelmän avulla. Vaikka olenkin Feldenkraisissa itse oppilas, olen voinut muutamia harjoitteita tekemällä tulla tietoiseksi potilaan kanssa työskentelyn herättämistä kokemuksista.”

Mitä mahdollisuuksia on Feldenkrais-menetelmän ja kuvallisen ilmaisun jatkumolla liikkeestä kuvaan? Liike liikkeenä häviää hetkeen, vaikka jääkin aistikokemuksena kehoon. Kokemusta voi olla vaikea sanoittaa – eikä välttämättä tarvitsekaan. Kuvallinen reflektio antaa aikaa ja rauhaa oman kokemuksen tutkimiseen ja syventämiseen. Kuvan tuottamisessa voi muuttaa omat tunteensa, aistimuksensa ja mielikuvansa taiteen symboliseen muotoon. Voi kokea itsensä myös muotojen ja värien avulla, tulla näkyväksi itselleen ja näin vahvistaa minäkuvaa. Kuvan tuottamisessa käsi ja muu keho jatkavat kokemusta ja itsen kohtaaminen kuvan avulla voi syventyä. Itselleni kuvallinen työskentely on tavoittanut sellaista mielen sisältöä, jossa tulee mahdolliseksi keskustella itsensä kanssa. Kuvan avulla saattaa hahmottua jotakin sellaista, josta ei ole ollut tietoinen.

> Laatu, valo, väri, syvyys, jotka ovat edessämme, ovat siinä vain, koska ne tavoittavat vastakaikua ruumiissamme, koska se ottaa ne vastaan (Merleau-Ponty 2006, 195).

Feldenkrais on toiminut kehollista minäkokemustani vahvistavana itsehoidollisena ”kehollisena työnohjauksena”. Kun omaa kehoa oppii havainnoimaan, on lähempänä myös omaa tunnemaailmaa, ja sitä enemmän on keinoja pitää yllä omaa tasapainoa ja pysyä mukana tunnereaktiossa vuorovaikutustilanteissa.

Suuri kokemuksellinen asia on ollut todentaa se tieto, että terapeutin merkittävä työväline ja samalla myös varjo on oman kehokokemuksen kuuntelu- ja aistimistaito, todesta ottaminen. Se ei siis ole pelkkä teoreettinen toteamus, vaan terapeutti itse altistuu omien empaattisten kokemustensa jäämille. Mikä tahansa aistijärjestelmän osa voi saada aikaan empatiareaktion; erityisesti näkö, kuulo- ja kosketusaistit ovat haavoittuvia (Rotschild 2010, 50). Keholliset tuntemukset ovat konkreettisia, ne antavat konkreettista tietoa kokemusmaailmasta, mikä terapiatyössä on keskeistä. Niiden on vain tultava todellisella tavalla tietoisuuteen, jotta ne voivat yhdistyä mielekkäiksi kokemuksellisiksi minäkuvan rakennusaineiksi.

> Meillä kaikilla on enemmän kokemusta liikkeestä kuin tuntemisesta ja ajattelusta ja meillä on suuremmat mahdollisuudet liikkumiseen kuin tuntemiseen ja ajatteluun. Monet ihmiset eivät erota toisistaan yliärtyvyyttä ja herkkyyttä ja pitävät korkealle kehittynyttä herkkyyttä heikkoutena; he tukahduttavat kaikki ongelmalliset tunteet ja välttävät tilanteita, jotka saattavat herättää tällaisia tunteita. Samalla tavalla monet ihmiset myös hillitsevät ja keskeyttävät ajattelunsa. (Feldenkrais 2015, 38.)

”Psykoterapeuttina työskennellessä ei tule tietäneeksi ja ymmärtäneeksi, miten paljon aistimaasi ja tuntemaasi varastoituu kehoon – kaikkea sitä, mitä vastapäätä istuvasta potilaasta siirtyy itseen, tuntemuksia, joita heissä aistii, tunnistaa ja kantaa. Feldenkrais-kokemusten jälkeen on vaikeaa mieltää pelkkää verbaalista terapiaa. Myöskään verbaalista työnohjausta en välttämättä pidä riittävänä, koska koen, että vasta kehon kautta pystyy vapautumaan ja säätelemään eläytymisen tasoja ja saa tarttumapintaa ongelmiin ja myös myös mahdollisuuksia irrottautua niistä. Toisaalta myös tietoinen kehotyöskentely auttaa herkistymään potilaiden tunteille vielä syvemmin, terapeutin vastatunteet vahvistuvat. Kehon tuntemus on työväline, sillä työ ei rajoitu asioiden ratkomiseen pelkästään ajattelun avulla. Toisen tunteet ja fiilikset menevät syvälle, ja on hyvä pystyä paikantamaan niitä kehossa, tunnistaa itsensä kehollisesti, jotta tietää, mitä itsessä on meneillään. Onneksi psykoterapiaan ja sen myötä myös työnohjaukseen on tullut yhä enemmän psykofyysisiä lähestymis-

tapoja, ja toivoisikin jokaisen löytävän omanoloisen väylän rikastuttaviin ja hoitaviin kehotuntemuksiin."

> Emme käytä mieltämme asioiden löytämiseen vaan niiden kätkemiseen. Yksi asia, jonka esirippu kätkee tehokkaasti, on keho – meidän oma kehomme. Kuin säädyllisyyden vuoksi ihon ylle heitetty huntu, esirippu, poistaa osittain mielestä kehonsisäiset tilat – ne, joista elämän virta muodostuu, kun se vaeltaa päivien halki. Emootioidemme ja tunteidemme tavoittamisen vaikeus ilmentää sitä, missä määrin suojaudumme kehomme läsnäololta, so. sitä, missä määrin psyykkinen kuvasto naamioi kehon todellisuutta. (Damasio 1999, 28.)

Ralf Bolle pohtii artikkelissaan "Sisäisten kuvien virrassa, tietoisuuden rajamailla" (s. 130-137) sidottujen energioiden vapauttamista ja niiden muuntumista dynaamiseksi prosessiksi helpottamaan kehon ja sielun kehittymistä. Fyysisellä tasolla energia ilmenee "olemalla kehossa" ja psyykkisellä tasolla symbolien kautta. Kun yhteys psyyken dynaamisiin prosesseihin on saavutettu, vapautuu samalla elinvoimainen suhde ympäröivään maailmaan ja itseen. Sekä fyysisiin että psyykkisiin todellisuuksiin kohdistuvien energiayhteyksien kautta mielelliset symbolit voivat vaikuttaa biologisiin ja fyysisiin prosesseihin. Ne voivat muuttaa elinenergiaa toiseen muotoon ja näin säilyttää pysyvyyden sekä luoda uusia yhteyksiä, jotka vaikuttavat niin psyyken rakenteeseen kuin elimistöönkin. Liike ja liikkeessä olo on kehon ja myös elämän perusominaisuus: tekemistä, toimimista, aistimista, havainnointia, läsnäoloa. Näitä emme tietenkään havainnoi, havaitse emmekä tiedosta erillisinä arjen toimissa. Aistit toimivat päällekkäin ja toisiinsa sekoittuen ja muovaavat sisäistä ja ulkoista maailmaamme, mielenkarttaamme ja mielentilaamme. Siegelin (2012, 84-86) mukaan oman sisäisen tilan aistiminen avaa polun toisten kanssa resonoimiselle. Resonanssi kuitenkin vaatii, että pysymme erillisinä ja samalla yhteydessä, vaikka annammekin toisten mielentilojen vaikuttaa omiin mielentiloihimme sulautumatta niihin. Avautuminen kehon tiloille on valtava tiedon lähde; tieto ja energia ohjautuvat aivoihin, värittävät aivokuoressa tietoisuutta ja muovaavat sitä, ja näin ihmissuhteetkin punoutuvat sisäisen elämän kudoksiin.

Kehon merkitys psyykkisen hyvinvoinnin kehittämisessä on vanhaa viisautta. Jo Hippokrateen ajoista aina renessanssiin asti mieli ja keho kuuluivat yhteen. Sittemmin länsimainen tiede on vaikuttanut siihen, että mieli ja keho ovat hoidollisesti eriytyneet ja edelleen eri tieteenalojen eriytyminen on ollut vaikuttamassa

yhteyksien katkeamiseen. Moderni neurotiede on kuitenkin palauttanut ainakin osan koetellusta viisaudesta, jossa keho nähdään keskeisessä asemassa mielen, tunteiden, aistimusten ja merkitysten kokemisessa. Myös ihmistä ympäröivä elintila, luonto aistimaailman avaajana ja siten kehon ja mielen stimuloijana on merkittävä. Kuten Sinikka Piippo kirjoittaa kirjassaan Elinvoimaa puista (2017, 32), ympäristö vaikuttaa suoraan kehoon ja mieleen neuroendokriinisen järjestelmän kautta. Terapeuttisesta näkökulmasta mielen muuttaminen merkitsee sitä, että pyritään yhdistämään aistimukset, mielikuvat, tunteet ja ajatukset, joista psyykkisen elämän energia- ja tietovirrat muodostuvat. Siegel edelleen (2012, 75) toteaa: ”Ihmisen mieli on yhteisöllinen ja kehollinen prosessi, joka säätelee energian ja informaation virtaa.” Tunteiden tehtävänä on ohjata tätä informaation virtaa. Kokemusten ”ymmärtäminen” syntyy mielikuvien pohjalta, mielikuvat puolestaan kehittyvät aistimuksista ja aistimusten alkuperänä – kuten on jo mainittu – ovat hoivan kokemukset. Lähtökohta on siis kehossa ja kehon tuntemuksissa, päämääränä toiveiden täyttäminen ja mielihyvän kokeminen (Veikkolainen & Pohjamo 2016, 103-108). Feldenkraisin aistimuksia ja mielikuvia vapauttavassa ja stimuloivassa, hienovaraisessa toiminnassa on sen kaltaista luonnonmukaisuutta, joka mahdollistaa mielen ja kehon resonoimisen.

Eri aistien kautta kehoon painuvat kokemukset ”kehollistuvat” ja vaikuttavat pitkään ja palautuvat mieleen toisin kuin puhutut asiat (Lybeck 2012, 96). Niitä voidaan ymmärtää ja mieltää perinteisesti, mutta myös sisäisestä, mielellisestä ja läsnä olevasta näkökulmasta, joka pysäyttää aistimaan. Kabat-Zinnin (2008, 203, 128-129) mukaan ainoat väylät olla kosketuksissa mihinkään ovat aistit. Niiden kautta saadaan tieto omasta sisäisestä ja ulkoisesta maailmasta; maailma koskettaa silmien, korvien, nenän, kielen, kehon ja mielen kautta. Monien oireiden ja häiriöiden taustalta löytyy ”koskemattomuus” tunteisiin, havaintoihin, ajatuksiin ja kehoon, koska olemme harhautuneina omaan mieleemme, uppoutuneena ajatuksiimme, menneisyyden tai tulevaisuuden murehtijoita, suunnitelmien ja halujen kuluttamia, odotusten, pelkojen ja hetkellisten tarpeiden ajamia – kaikki poissa nykyhetken läsnäolosta. Tämä kaikki on varsin tuttua kihelmöintiä omassa arjessanikin. Kuten Tapio Salo luennollaan (24.1.2014) on todennut, mielen käsittelykyvyn riittämättömyys aiheuttaa palautumisen kehon käsittelyyn. Keho on siis uskollinen – se ottaa vastaan sen, mitä mieli ei kykene tai kestä.

”Visioin kuvataiteen, verbaalisuuden ja kehollisuuden yhdistämisestä terapiamuodoksi, jossa mukana olisi myös luontotyöskentelyä. Se olisi jotakin juuri Feldenkraisiakin

muistuttavaa, jossa tietoisuus syntyy eri aistimaailmoja laajentamalla ja hyödyntämällä. Ihmisinä olemme tietyin, erilaisin tavoin orientoituneet tuntemaan, ajattelemaan, kokemaan, olemaan ja elämään, mutta yhtä kaikki kehollisia eläviä olentoja. Tämä tietoisen liikkeen matka on avannut itselleni sellaisia kehon ja mielen kokemuksia, joiden matkassa on halu jatkaa."

Veikkolainen ja Pohjamo kirjoittavat kirjassaan Tunteiden syvät vedet (2016, 75-77): "Tunteet ovat elämän suola. Ilman tunteita jää jäljelle vain kuoret ja tyhjyys. Mutta tiedetäänkö se, miten ruumisperäisiä ja lähtökohdiltaan primitiivisiä ne ovat ja mikä vaikutus niillä on kaikkiin ruumiin toimintoihin. Ruumis on ensin, tunteet sitten ja viimeiseksi syntyy järki. Tunteiden kehittyminen epämääräisestä möykystä mutkikkaaksi ja lonkeronsa kaikkialle kietovaksi tunne-elämäksi on koko elämän mittainen tapahtumasarja. Yhdyssiteeksi kehittyvät ajattelu ja sanat."

"Kuinka hiljaisia ovatkaan
todelliset ihmeet,
kuinka yksinkertaisia
olennaiset tapahtumat."
Antoine de Saint-Exupéry, teoksesta *Lettre à un Otage*

Lähteet:

Bolle, Ralf. 2012. ”Sisäisten kuvien virrassa, tietoisuuden rajamailla.” Teoksessa *Kuva kantaa: kuvataideterapia, kasvatuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena*, toim. Päivi-Maria Hautala & Eija Honkanen,130-137. Sarja D, Muut julkaisut 1/2012.Pori: Satakunnan korkeakoulu.

Damasio, Antonio. 1999. *The Feeling of What Happens: Body and emotion in the making of consciousness.* New York: Harcount Brace.

Damasio, Antonio. 2011. *Itse tulee mieleen – tietoisten aivojen rakentaminen.* Suom. Kimmo Pietiläinen. Helsinki: Terra Cognita.

Feldenkrais, Moshe. 2015. *Tietoisuutta liikkeen avulla.* Suom. Piia Surakka & Raisa Vennamo, Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja 45. Helsinki: Taideyliopiston Taidekorkeakoulu.

Kabat-Zinn, Jon. 2008. *Kehon ja mielen viisaus – tietoisen läsnäolon voima.* Suom. Soili Takkala. Helsinki: Basam Books.

Lybeck, Kirsi. 2012. ”Työtä taiteella – ekspressiivisten taiteiden menetelmät työnohjauksessa.” Teoksessa *Luovuutta työhön: taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineenä*, toim. Piia Laine. Kuopio: Unipress.

Merleau-Ponty, Maurice. 2006. *Silmä ja mieli.*2 uusittu painos. Alkuteos L’œil et l’espirit. Suom. Kimmo Pasanen. Helsinki: Taide.

Piippo, Sinikka. 2017. *Elinvoimaa puista. Terveyttä mielelle ja keholl*e. Helsinki: Minerva Kustannus.

Rotschild, Babette, Rand, Marjorie L, Holländer, Paula & Kivinen, Kirsti.2010. *Apua auttajalle – myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia*. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Saint-Exupery, Antoine de. 2013. *Mielenrauhaa: Antoine de Saint-Exupéryn kauneimpia ajatuksia,* Helsinki: Kirjapaja.

Salo, Tapio. Luento. 24.1.2014. Suomen Mielenterveysseuran koulutuskeskus.

Siegel, Daniel J. 2012. *Mielitaju – muutoksen tiede.* Suom. Jussi Korhonen. Helsinki: Basam Books.

Veikkolainen, Maarit & Pohjamo, Raija. 2016. *Tunteiden syvät vedet: kosketuskohtia psykoanalyytikko ja lastenlääkäri D. W. Winnicottin teoreettisiin näkemyksiin*. Espoo: Prometheus Kustannus.

Maija Karhunen (s. 1987) on helsinkiläinen tanssija ja esiintyjä. Hän on esiintynyt mm. Sanna Kekäläisen, Maija Hirvasen, Tomi Paasosen ja Teemu Mäen teoksissa. Maija on opiskellut tanssia ja koreografiaa Suomessa, Hollannissa ja Saksassa. Lisäksi hän on opiskellut viestintää ja taiteen tutkimusta Helsingin yliopistossa. Maijan kiinnostuksen kohteita ovat olleet mm. ihmisen kokonaisvaltainen esiintyjyys, vallan kysymykset, intiimiys, katse ja henkilökohtaisuus. Hän on myös tanssitaiteen verkkolehti Liikekieli.comin päätoimittaja.

Tuntea itsensä, luoda uudet auktoriteetit

MAIJA KARHUNEN

Tässä artikkelissa ajattelen ja kysyn somaattisen työskentelyn merkitystä suhteessa yhteiskuntaan. Feldenkrais-tunnilla makaamme lattialla silmät kiinni, teemme liikkeitä ja keskitymme omaan kokemukseemme. Mitä tarkoituksia tuolla itseensä tutustumisella, itsensä tunnistamisella ja tuntemisella somatiikan keinoin voi olla maailmassa, joka meitä juuri tällä hetkellä ympäröi? Miten somatiikka voi suunnata ajattelemaan yksilöä, hänen toimintaansa, rooliaan ja vastuutaan? Pohdin kehollisen olemisemme poliittisuutta, ulkoisia ja sisäisiä auktoriteetteja ja itsetuntemuksen merkitystä emansipaation mahdollisuudelle. Kirjoitan kokemuksistani lyhyesti myös tanssijan ja esiintyjän työn näkökulmasta.

***

Feldenkrais-menetelmän kaltaiset somaattiset näkökulmat kehoon ja liikkeeseen ovat olleet jollain lailla läsnä elämässäni jo alle parikymppisestä tanssista kiinnostuneesta lukiolaisesta alkaen. Olin harrastanut tanssia teini-ikäisenä tanssiryhmässä, jossa liikettä synnytettiin omasta kehosta käsin, mielikuvien ja muiden hyvin avointen liike-eksploraation ideoiden pohjalta. Ryhmän ohjaajilla oli tausta uudessa tanssissa. Sen jälkeen tanssiharrastus jatkui liikeimprovisaationa ja kontakti-improvisaationa. Tanssin lähtökohta oli kehon aistimuksissa, eikä sille ollut ainakaan suoraan ja selkeästi ilmaistua ulkoista muotoa, jota

sen olisi täytynyt toteuttaa, vaan oli mahdollista vain päästää ulos sitä, mikä sisällä kyti ja kupli.

Raisa Vennamon Feldenkrais-tunnit, joille menin alle 20-vuotiaana, olivat toisella tapaa jäsentynyt näkökulma kehon kuunteluun ja keholliseen tietoisuuteen. Raisa piti tunteja joogastudiossa Luotsikadulla. Onneksi studiossa oli leveä ikkunalauta, jolle mahtui työskentelyalustaksi patja, sillä tuohon aikaan en vielä pystynyt itsenäisesti siirtymään pyörätuolistani lattialle. Silmät kiinni, pieniä liikkeitä tehden sukelsin sisäänpäin, kehoni kokemukseen, pieniin yksityiskohtiin, eri osien yhteyksiin, uusien suuntien avautumisiin ja liikkeellelähtöihin. En silloin välttämättä osannut sanoittaa tai analysoida kokemuksia enkä välttämättä aina edes ymmärtänyt, mistä on kyse, mutta siitä huolimatta nuori minäni oli viikosta toiseen motivoitunut tulemaan tunnille. Tuohon aikaan halusin etsiä ja imeä itseeni kaiken mahdollisen tiedon ja kokemuksen, ja sitä Feldenkrais oli, minulle mahdollista. Menetelmä ei antanut harjoittajalleen valmiita malleja tai vastauksia, vaan tilaa löytää asioita itsestä, omina versioinaan, variaatioinaan, tulkintoinaan.

Sen jälkeen Feldenkraisia oli Itä-Suomen Liikuntaopistossa käymäni vuoden mittaisen koulutuslinjan opetusohjelmassa, joka tuolloin kulki nimellä luovan tanssin ohjaajakoulutus (nyk. tanssin ja somatiikan koulutus). Amsterdamissa School for New Dance Development -koulussa käymälläni puolen vuoden jaksolla pääsin kosketuksiin Alexander-tekniikan kanssa, ja Berliinissä Hochschulübergreifendes Zentrum Tanzissa opiskelin vuoden verran, siellä Feldenkrais-menetelmä oli myös mukana. Viime vuosina olen taas käynyt Raisan viikkotunneilla mahdollisuuksien mukaan. Nykyään lattiallekin siirtyminen sujuu – ehkä Feldenkraiskin on myötävaikuttanut siihen, että reittejä aiemmin mahdottomiin asioihin syntyy. Menetelmän taustalla olevat ajatukset ovat myös avautuneet laajemmasta näkökulmasta.

Työskentelen nykyään ammattitanssijana ja -esiintyjänä. Iloitsen tanssillisesta ilmeikkyydestä, jota olen löytänyt, kun olen oppinut tuntemaan kehoani, sen rajoja ja mahdollisuuksia ja tullut tietoisemmaksi vivahteista, joita millimetrinkin muutos voi saada aikaan. Feldenkrais-menetelmän ajatukset muistuttavat minua itsestään näyttämöllä, hetken taiteen äärellä ollessani. Esitystilanteessa se, että yrittää vähemmän, pudottaa kaikenlaisen pyrkimisen ja ylimääräisen tekemisen ja vaivannäön – oli esitetty asia sitten ulkoisesti millaista tahansa – vaatii paljon itseluottamusta. Vähemmän tekeminen auttaa pakottomammassa läsnä olemisessa, sen tunnistamisessa, mitä todella itsessäni, taideteoksen materiaalissa ja maailmassa, tilassa, kanssaesiintyjissä, katsojissa ja heihin

luomassani kontaktissa tapahtuu. Voin säädellä paremmin energian käyttöäni, välillä tietoisesti tuhlata sitä ja välillä tehdä saman asian laiskana miniversiona, pienimmällä mahdollisella vaivalla. Se auttaa tunnistamaan, millaista ilmaisua juuri nyt pyrkii itsestäni ulos. Vähemmän tekeminen liittyy mielestäni myös taiteen tuottamaan maailmankuvaan ja etiikkaan. En haluaisi näyttämöllä esitellä ihmistä, joka vain pyrkii tekemään vaikutuksen tai esittelemään taitojaan ja sen vuoksi puristaa kaikki mehut irti itsestään ja muista. Sen sijaan haluaisin näyttää ihmisen, joka on mahdollisimman kokonaisena läsnä, joka ei vain esitä olevansa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, vaan todella olisi sitä. Olen oppinut erilaista arvottamisen tapaa. En enää keskity niin paljoa siihen, oliko jokin teos, työprosessi tai esityskerta hyvä vai huono, onnistunut vai epäonnistunut, vaan mielenkiintoisempaa on miettiä, mitä oikeastaan tapahtui, mitä kaikkea uutta nousi esiin, mitä koin ja opin. Määrittelyni asioille eivät ole niin negatiivisesti tai positiivisesti värittyneitä tai latautuneita, ne ovat vain erilaisia vaihtoehtoja, jotka tulevat ja menevät.

Mielestäni elämme tätä nykyä aikaa, joka vaatii yksilöltä paljon. Olemme niin kiireisiä kuluttamaan ja reagoimaan ärsykkeisiin, että turrumme, menetämme kykyä pitkäjännitteisyyteen ja tunnemme olomme kuormittuneeksi jo vähästäkin. Selviytymisen ja menestymisen paineet koskevat monia, ja taidealalla ne ovat kenties erityisen kovia. Muita on miellytettävä, kaikessa on oltava erinomainen ja onnistuva, kaikkeen on otettava jatkuvasti kantaa, etsittävä ja luotava uutta – tällaisia luuloja olen joskus havainnut itsessäni ja ehkä myös muissa. Kehollisen itsetuntemuksen ja itsetunnon kehittäminen vahvistaa ammatillisesti myös tässä suhteessa. Itsetuntemuksen syventäminen auttaa siihen, että pystyy sulkemaan itselle merkityksetöntä hälinää välillä ulos, vähentämään itsen vertailua muihin, olemaan hakematta niin hanakasti toisten hyväksyntää ja keskittymään paremmin itse työhön. Itsetuntemuksen vahvistuminen auttaa tiedostamaan, millaista ilmapiiriä haluaa luoda ympärilleen, ja tunnistamaan omat vahvuudet, joista on myös annettavaa toisille.

***

Uusliberaalin talousjärjestelmän aika on tuottanut rakenteita, joissa selviytyminen edellyttää monilta jatkuvaa uusiutumista, kykyä toimia häiriöttömästi ja tehokkaasti kuin rasvattuna koneena sekä yksilöllisyyttä, joka erottaa heidät muista esimerkiksi kilpailussa työpaikoista. Kokemus maailmasta on pirstaloitunut, olotilamme ovat usein hajanaisia. Feldenkrais ja muut somaattiset mene-

telmät keskittyvät itsetuntemukseen, itsensä kehittämiseen, uuden oppimiseen ja optimaalisen, tehokkaan toimimisen tavan vahvistamiseen sekä eheytymisen kokemuksen herättelyyn. Puhuttelevatko Feldenkraisin kaltaiset menetelmät nykyään juuri tästä syystä? Vai millaisten yksilöiden tuottamiseen Feldenkraisin kaltaiset menetelmät voivat osallistua?

Olen itse liikuntavammainen, en pysty lainkaan kävelemään vaan käytän pyörätuolia liikkumiseen ja olen myös tavallista pienikokoisempi. Oma erilaisuus määrittää kokemustani maailmassa olemisesta – jossain määrin, mutta ei missään nimessä kokonaan. En tiedä, millaista on olla joku toinen, mutta tiedän ainakin yhdestä näkökulmasta, millaista on, kun monesti on pakotettu kohtaamaan oma erilaisuutensa, viimeistään siinä vaiheessa, kun lähtee kotoa ovesta ulos. Se tapahtuu aina suhteessa toisiin ihmisiin, rakennettuun ympäristöön, odotuksiin, auktoriteetteihin ja normeihin. Kokemuksemme on suhteessa siihen, mikä on yhteistä, jaettua, yhteiskunnallista. On oikeastaan vaikea erottaa, ovatko odotukset ja auktoriteetit sisäisiä vai ulkoisia, tulevatko ne toisilta vai ovatko ne omasta itsestä lähtöisin. Olemme jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja toiminnallisessa suhteessa kaiken meitä ympäröivän kanssa, kun imemme ympäristöstä ihanteita, rooleja, malleja, odotuksia, sääntöjä ja normittuneisuutta itseemme ja toisaalta luomme vastaavia itse. Harvoin pysähdymme kysymään, heijastavatko toiminnan tapamme ja tottumuksemme todellisia asenteitamme ja toisaalta palvelevatko omaksumamme tottumukset meitä, kun kohtaamme todellisuuden vaatimukset ja maailman haasteet. Itsensä kanssa on kuitenkin mahdollista tehdä työtä ja vaikuttaa omaan ajatteluunsa ja asenteisiinsa, toisten kohdalla se voi olla paljon vaikeampaa tai ainakin vaikeammin todennettavissa olevaa.

Jo arkiset hankaluudet ja esteet, joita itse esimerkiksi erityisesti pyörätuolilla liikkuvana kohtaan, vaativat selviytymistaitoja. Lunta pyryttää, pyörätuoli hajoaa, portaita pitkin täytyy tarvittaessa vaikka ryömiä. Asuin monta vuotta ulkomailla, ja erityisesti silloin ei ollut monessa tilanteessa apua lähellä vaan oli pärjättävä itse, kun ei ollut tuttua elinpiiriä ympärillä tukemassa. Välttämättömyys selviytyä hankalissakin olosuhteissa pakottaa itseni joustavaksi ja valmiuteen reagoida erilaisiin tilanteisiin. Tätä Feldenkrais-menetelmäkin tukee, kun tunnilla etsitään avoimin mielin variaatioita tehdä sama liike ja opitaan tunnistamaan, mitä tilanne kulloinkin vaatii. Erilaisia toiminnan vaihtoehtoja arvottaa sen perusteella, ratkaisevatko ne käytännön ongelman, ei sen perusteella, onko niin tehty aina aiemminkin. Voi keksiä uusia, omia tapoja ja reittejä tehdä asioita, kun sallii itsensä reagoida tilanteeseen.

Liikkumiseen liittyvät hankaluudet tekevät joskus sosiaalisista tilanteista ja suhteista hankalampia. Ja jos ulkomuoto on poikkeavampi, kuten itselläni, se herättää usein toisissa ennakkokäsityksiä ja -luuloja, jotka saattavat olla vahvojakin. Tilanteisiin on jotenkin reagoitava tai vastattava, vaikka vain tunnistamalla, milloin kannattaa vain antaa olla ja suunnata huomionsa muualle. Elämme myös keskellä monenlaisia oletuksia siitä, mitä on hyvä elämä. Mitä tulisi kulloinkin olla tehnyt ja saavuttanut, mitä tulisi haluta, tarvita, valita, suunnitella ja suorittaa? Toisilla on liikaa paineita ja vaatimuksia, toisia ei tarvitse kukaan. Monenlaiset asiat, jotka toiselle ovat itsestään selviä, voivat olla toiselle mahdottomia. Ulkopuolisuuden tunteet kaikkea tätä kohdatessa ovat monille tuttuja, itsellenikin. Selviytymistaitoja, itsenäistä ajattelua ja uudelleen orientoitumista eivät siis vaadi ainoastaan konkreettiseen selviytymiseen liittyvät asiat, vaan myös maailman, yhteiskunnan ja toisten ihmisten kohtaaminen ja siinä itsetuntoisena ja sen myötä toimintakykyisenä pysyminen.

Tunnen monia liikuntavammaisia ihmisiä ja monesti kuulen heidän omaksuneen omaa kehoaan ja kehollisuuttaan väheksyviä asenteita. Syyt ovat ymmärrettävät – jatkuvasti diagnosoiduksi joutuminen ja medikalisoituna objektina oleminen, kaikenlaiset arjen hankaluudet, lannistavat asenteet ja suoranainen syrjintä saavat paikantamaan ongelmat helposti omaan itseen, eikä näitä ajattelutapoja ole aina helppoa ryhtyä kyseenalaistamaan. Se, millainen oma keho sattuu olemaan, on vain tiellä hankalana hidasteena tai sitten vain merkityksetön, välttämätön paha, ei ainakaan millään tapaa vahvuus.

Feldenkrais-menetelmän kehollinen työskentely voi tuottaa toisenlaisia, uusia ja hyväksyviä ja siksi radikaaleja asenteita ja suhteita itseen. Sen myötä itseni piirtyy selkeämmäksi kuvaksi itselleni, löydän kulloisenkin olotilani, osani, mittasuhteeni, voimani määrän, rajani tai rajattomuuteni. Se tuottaa tunnetta kehon hallinnasta, ei kontrollina vaan itsetuntemuksena, joka vahvistaa itsetuntoa. Olen täysivaltainen subjekti enkä muiden määriteltävänä. Silmät kiinni lattialla maatessani ja liikkeitä tehdessäni minun ei nimittäin hetkeen tarvitse lainkaan välittää siitä, miltä se näyttää tai miten muut vieressäni liikettä tulkitsevat ja tekevät, vaan vain minun versiollani on tuolloin väliä. Esimerkiksi tanssin maailmassa täysi vastakohta on usein se, kuinka opettajan salin edessä näyttämä liike on yritettävä kopioida mahdollisimman samankaltaisena. Tekemistä tarkkaillaan peilin kautta, josta näkee paitsi itsensä ulkoapäin, myös kaikki muut salissa olijat, ja voi helposti vertailla itseään muihin. Olen ollut tuossa tilanteessa joitakin kertoja, ja joukkoon kuulumattomuuden tunne ja ilmiselvä pystymättömyys täyttää odotukset aiheuttavat minulle suorastaan

ahdistuksen väreitä. Feldenkrais-työskentelyn avulla voin tavoittaa juuri sellaista kykeneväisyyden tunnetta, jonka voin itse määritellä.

***

Feldenkrais-menetelmä rohkaisee kyseenalaistamiseen, omaehtoisuuteen ja tietoisempaan yksilöllisyyteen. Tarvitsenko juuri sitä asiaa, jota kaikki muut pitävät hyvänä? Olenko samaa mieltä? Mitä auktoriteetteja uskon, mitä rooleja ja malleja haluan toteuttaa, kenen sääntöjä noudattaa?

Ja vastoin sitä pärjäämisen eetosta, mihin meitä yleensä opetetaan ja mikä meidät yhteiskunnassa vahvana ympäröi, Feldenkrais tekee sallituksi myös oikealla hetkellä luovuttamisen, luopumisen. Itse asiassa selviytymisen kannalta paras vaihtoehto ei usein olekaan itsensä pinnistäminen äärimmilleen, loputon sitkeys ja periksiantamattomuus, niin kuin olen joskus ajatellut. On omien voimavarojen tuhlausta pyristellä vastaan ja puskea kohti jotakin sellaista, joka on osoittautunut mahdottomaksi. On myös osattava antaa olla ja suunnata huomiotaan uudestaan, pois hankaluuksista kohti sitä, mikä on helposti saatavilla. Pyrkimys helppouteen tuntuu hankalalta ja jopa kielletyltä ajatukselta – onko se silmien sulkemista vääryyksiltä, naiivia ja itsekeskeistä laiskottelua? Ehkä pyrkimys niiden asioiden vahvistamiseen, jotka jo ovat saatavilla, voikin olla uutta luovaa. On parempi olla jo vauhdilla menossa sitä kohti, minkä on huomannut helpoksi ja mahdolliseksi, vaikka muut eivät vielä olisikaan seuraamassa perässä.

Oman kokemuksenikin myötä huomaan selvästi, kuinka yhteiskuntamme on rakennettu tietynlaisia ajattelun, toimimisen ja tuntemisen tapoja vahvistamaan. Ja kuten sanottua, yhtä paljon kuin ympäriltämme kohdistuu itseemme auktoriteetteja, odotuksia ja normeja, kohdistamme niitä myös itse itseemme ja muihin. Omasta näkökulmastani olen kokenut kehollisen työskentelyn myötä itsetuntoni vahvistumista, joka edistää toimintakykyäni ja uskallustani vaativissa tilanteissa.

Mikään ei kuitenkaan pakota Feldenkrais-menetelmän harjoittajia keskittymään ajattelemaan sen merkityksiä ainoastaan oman välittömän hyötynsä näkökulmasta. Yksilöksi tuleminen, itsensä tunteminen ja tietoisuuden kehittyminen tekee mahdolliseksi määritellä asioita uudelleen ja luoda uusia asenteita ja toiminnan tapoja ympärilleen. Se voi olla eduksi ja terveydeksi ympäröivään heijastuessaan ja sitä muuttaessaan.

Mordehai (Moti) Nativ, a retired colonel from the Israel Defence Forces, is a certified teacher of the Feldenkrais Method and of martial arts. Moti graduated from Feldenkrais training in Jerusalem in 1994, and served as the President of the Israeli Feldenkrais Guild. Moti began studying martial arts in 1966, and his practice includes wrestling, judo and Krav Maga. He holds a black belt in judo and is a certified Krav Maga instructor. Moti is Dai Shihan (master teacher) of the Bujinkan school of Budo TaiJutsu. He has been a member of this school since 1975, and since 1995 has led the training of Bujinkan teachers in Israel. He founded and leads the Bujinkan Shiki (Awareness) Dojo. Moti has explored the peculiar way that brought Moshe Feldenkrais to become a judo master, and the influence of martial arts on the development the Feldenkrais Method. Today, Moti teaches advanced workshops on "The Synergy of Martial Arts and the Feldenkrais Method" all over the world.

On Better Judo

MOTI NATIV

Better Judo is a series of 5 articles, published from January 1948 until January 1949, that Dr. Feldenkrais wrote for the quarterly bulletin of the Judo Budokwai club.

"A true secret is still a secret even when it is revealed to all." (Rabbi Adin Even-Israel Steinsaltz, Preface to The Thirteen Petalled Rose)[1]

Judo concepts and techniques had a significant impact on Dr. Moshe Feldenkrais' development of the Feldenkrais Method for improving a person's abilities in action. We can see the results in many Awareness Through Movement (ATM) lessons, although the judo component may not always be obvious to those without the proper background.

Feldenkrais became involved with judo when he met its founder Professor Jigoro Kano, in Paris, September 1933. This was not merely a meeting between two giants, it was an event that would lead to a dramatic change in the direction and trajectory of Feldenkrais' thinking. In his famous 1981 interview about martial arts, Moshe recalled that Kano had said to him that judo is "the efficient use of the mind over the body". At the time, Moshe had thought that this was a funny way to describe a martial art. During their initial meeting Moshe was

Moshe Feldenkrais teaches judo – Paris 1938, Notre-Dame, view from the dojo's window

introduced to the concept of seiryoku zenyo (minimum effort, maximum efficiency). Kano challenged Moshe with a judo choking technique. Moshe attempted to free himself using the technique that had always worked for him, but this time it did not help him.

As Kano described in his diary: "I grabbed him in a tight reverse cross with both hands and said, ´Try to get out of this!´ He pushed my throat with his fist with all his might. He was quite strong, so my throat was in some pain, but I pressed on his carotid arteries on both sides with both hands so the blood could not get to his head, and he gave up."[2] Imagine a small Japanese man, at the age of 75, subduing a strong, young man of 29. This incident impressed Feldenkrais and changed his approach to the use of his own body.

Feldenkrais releasing himself from a choke hold.

Feldenkrais began to study judo and in a relatively short time was promoted to black belt. Feldenkrais became more than a skillful practitioner of the art, he proved to be a unique judo teacher of the highest quality. Kano had a great deal of faith in Moshe[3]. Supported by Kano's authority and through his own considerable abilities, Moshe became the leading judo teacher in France. Moshe's influence on the development of the martial art in France was extraordinary, earning him the title "Pionnier du Judo en France"[4].

As Moshe became more expert at judo, he learned from and cooperated with the judo master Mikinosuke Kawaishi. This partnership gave Feldenkrais the background to later write two judo books. He wrote in the forward of *Higher Judo*: "I wish to express my gratitude to my friend and teacher of many years, Mr. Mikonosuke Kawaishi, 7th Dan. The figures in the illustrations in this book represent him and myself."

After escaping Paris during the Second World War, Moshe served 5 years in the British admiralty. He continued to teach judo and also trained the soldiers on his base (*Unarmed Practical Combat*, 1942). After retiring from the service (1945) he moved to London and joined the Budokwai Judo club where he studied judo under the great master G. Koizumi[5]. Moshe admired Koizumi's skill. He often mentioned Koizumi in later years while teaching Awareness Through Movement. Moshe was in turn recognized as a judo expert by top judokas and researchers who knew him well, including Koizumi[6], Leggett[7], and Brousse[8].

In my research on Moshe during the years 1920–1950 I did a detailed study of his judo[9] and self-defense books[10]. As a martial artist, my study was not just theoretical. It involved experiencing the techniques myself and teaching them to others. Through this study of Moshe's work I believe that I better understand his way of thinking about self-preservation and how this relates to an understanding of the Feldenkrais Method in general.

Recently, with the help of Dr. Mike Callan[11], I managed to obtain a series of five articles, titled ***Better Judo***, which Feldenkrais wrote for the quarterly bulletin of the Judo Budokwai club[12] in 1948–1949. In this essay I will share my thoughts and insights on those articles. I refer to these years as the "turning point"[13]. During this period Feldenkrais labored on writing *Higher Judo* (1952) concurrently with *Body and Mature Behavior* (1949) and *The Potent Self* (published posthumously in 1985). It can be clearly seen that Feldenkrais was already carrying, in his mind and body, his Awareness Through Movement method, which did not yet have a name. In this period, Feldenkrais was at his peak as an experienced judoka. From then on Moshe decreased his activity as a judoka,

as he applied his experience and knowledge of judo to lay the foundations of the Feldenkrais Method.

In ***Better Judo*** he reveals his thoughts about judo, digging deep into the means of mastering judo. Moshe goes through a complex process, applying his ingenuity and skilled body, which already understood the foundations of the Feldenkrais Method.

Before the discussion of ***Better Judo***, it would be helpful to remind readers about meaningful milestones in Moshe's unique approach to judo. The first milestone, relevant to this article, is Moshe's work in Tel Aviv at the age of 16, as a member of the Baranovichi group. At this time (1920) the Haganah, a paramilitary organization in British-mandated Palestine, was established. At that time Moshe helped protect the properties of the Jewish pioneers and was engaged in real fights for survival, fights in which some of his friends were injured or even killed. Although the Haganah fighters were trained in jujitsu, they were not always able to make practical use of it in actual combat. Moshe was troubled by the results of these fights. He wondered why his friends could not use their skills to effectively protect themselves.

From this point we can clearly follow Moshe pressing on with his fighting spirit and intelligence toward the next important milestone. Feldenkrais published the first Hebrew self-defense book (*Jiu-Jitsu and Self Defense*, 1930). He based this work on a behavioral study of human beings that gave rise to the concept of using unconscious or instinctive responses for self-preservation. In other words, he wanted to design a self-defense system for the Haganah, based on "a movement someone would do without thinking" that would protect them. Feldenkrais mentioned this concept in his translation of *Autosuggestion* by Emil Coué (1929). He used this idea to promote efficient learning of self-defense techniques, thus building the ability to retain a skill no matter how long ago it had been learned.[14].

Feldenkrais' background as a survivor gave him a unique perspective on judo, or rather on another dimension of judo, the practical use of judo in an emergency situation, *outside* the dojo. At that time, he was one of the first judokas who thought about the use of judo for self-defense. [15] He applied the same attitude towards survival in the development of the Feldenkrais Method and this approach manifested itself in his teaching. As he said years later: "The most drastic test of a movement is self-preservation."[16]

On the other hand, we can discern Feldenkrais' innovative thoughts from ***Better Judo:*** "In those days judo/jujutsu was an art of self-defense. Thanks to

Moshe it gained a scientific and more sophisticated facet. The Japanese art was then seen as a science of combat practiced by intellectuals, university students, scholars... Moshe played a pivotal role in this evolution from a utilitarian practice to a scientific one." (Dr. Michel Brousse)

Returning to ***Better Judo*** – the editor of the Budokwai Bulletin invited Dr. Feldenkrais to compare the judo practiced in their club to the judo practiced elsewhere. Moshe started his writing by saying: "I do not think that such criticism would serve any useful purpose. Criticism leading to no improvement is wasted effort and as such is contrary to the spirit of judo. I prefer therefore, to present to you *another way of looking at things you already know*..." (As we Feldenkrais practitioners would say about his choice of words, "This is Feldenkrais".) Reading Moshe's writings, I find them sophisticated and not easy to follow. At the time of their publication others must have felt the same. We should remember that Moshe wrote ***Better Judo*** for the judo community, so the judoka must have understood the judo terminology he used, but we Feldenkrais practitioners might get lost. I will try to present his chain of thought. At the same time, I will highlight points that provide basic knowledge about judo and martial arts.

Part 1, January 1948

The first article in this series contains clues that, from our perspective as Feldenkrais Method practitioners, we can identify as basic concepts of the Feldenkrais Method. Here Moshe made an effort to provide a logical background for acquiring master skills that cannot actually be taught.

Feldenkrais begins by pointing out the difference in the performance of a judo technique the way Koizumi, the master teacher, performs compared to the learner. He challenges the readers, raising the question: "What precisely is the difference in performance?" Could it be entirely a question of balance, as many believed? Moshe said that this would be true "if balance means balance of *mind and body"*.[17] I would have been satisfied with this answer. But Feldenkrais continued to dig into the question like a psychologist or a philosopher. "We know quite easily how to distinguish such balance when it is there, but our problem is to acquire it, and this is a different matter altogether."

So what generates such learning? Feldenkrais says that the process has greater complexity than is immediately apparent: "When the mental qualities in question are acquired, certain physical qualities of the body's behavior appear at the same time." Feldenkrais shares his own experience as a judo teacher here. From his studies he declares: "the knowledge of the precise mechanical

qualities necessary to achieve physical balance is of great assistance in the process of growth of an active and efficient personality". Continuing and clarifying, Feldenkrais says that actually "we find ourselves approaching the same problem from different directions but aiming at the same goal". Feldenkrais continues to ponder the idea of simultaneous improvement in mind and body, which he considers an indivisible unit. Striving for a more tangible explanation of those general concepts, he uses basic elements of practical performance of judo techniques - tsukuri and kake.

Tsukuri means "making" – making an opening, by positioning yourself and disturbing the opponent's balance. Basically, tsukuri is affected by:

a The opponent's voluntary action.

b Maneuvering, enticing, or forcing the opponent into the desired position or action.

Kake means "applying" – applying a throw, by a coordinated action of the body, that will cause the opponent's body to fall.

Although the technique is performed with one smooth movement, for the purposes of convenience, we learn and practice tsukuri and kake as two distinct elements in a static situation. The challenge is to perform the technique in a free training environment (**randori 乱取り**).

Feldenkrais uses the term "phrasing" to describe the ability to connect one movement to the next when the two opponents are continuously moving and changing their relative position. The difficulty of phrasing is that the opponents move with the intention to surprise one another, looking for opportunities to attack, as in a combat simulation. Making the opening (tsukuri) and applying the throw (kake) is dynamic. In such a fluid situation there are no precise rules for performing the techniques as practiced in static training. Here is where Feldenkrais' unique thinking on the matter is most apparent. Feldenkrais wrote: "Phrasing in judo, as in all cases of a dynamic relationship between individuals, is a most personal element." It is one not easily acquired, because it involves the idiosyncrasies of the individual as a learner.

Moshe suggests that the best way to acquire this "most elusive" part of the art of judo would be to practice with a master of great skill. Here again, however, he raises objections, warning that repeated acts during practice become

habitual. Practicing by repeating and imitating the master will not, by itself, lead to mature independence. So how can we discover the quality that the master possesses and that we lack?

Feldenkrais talks about two different approaches. Some people are able to derive benefit from the suggestion of poise and serenity and will put themselves in the *frame of mind* that will help them control their body as they want. Others will succeed better with slow adjustments to control the *body first*. Here he again emphasizes that "mental and physical qualities must be present simultaneously". Quoting from *Mind and Body* (Feldenkrais' famous lectures in Copenhagen, 1958): "There are -- two major roads to change in a person's behavior: either via the psyche or via the soma. However, to make change real it must be brought about in a fashion which allows both the soma and the psyche to be changed simultaneously." Moshe continues his article describing this quality of simultaneous adaptability in the master's possession: "He is slow and yet always ahead of his opponent", as Miyamoto Musashi[18] wrote in the *Book of Five Rings*. "Whatever the Way, the master of strategy does not appear fast... Very skillful people can manage a fast rhythm, but it is bad to beat hurriedly. If you try to beat too quickly you will get out of time. Really skillful people never get out of time, and are always deliberate, and never appear busy."

Finally, Dr. Feldenkrais reveals his conclusion (which may not surprise us): "As we think in terms of serenity, balance of mind, poise, and similar subjective feelings, we can only refer to what we presume to be going in the mind of the master. What we observe in his action can be described in simpler mechanical terms, which describe what he is actually doing. And the results he obtains depend physically on what he does rather on what his feelings are while he does it or the motive behind his action." He emphasizes that, although he lays stress on the mechanics of body movements he hopes that the reader realizes that mental qualities are of equal importance.

If we, as Feldenkrais practitioners, reread the section above, we find that it includes ideas that are familiar to us. We are left to wonder how the judokas, the original readers of the bulletin, perceived Moshe's ideas, which to many of them must have been very new. We are reminded of the chapter, "Correction of Movements is the Best Means for Self-improvement," in Moshe's book *Awareness Through Movement* where he gives a detailed explanation of why he chose to give priority to movement in his method.

Part 2, April 1948

In this section, Feldenkrais answers the leading question "Of what precisely does that difference of performance consist?". According to him, it is not a skill of one trick or one movement; it is the general manner of doing. The rationale of the elusive difference is based on qualities common to all the masters. He confidently lists those qualities, which implies that he is talking from his own experience and abilities. One must be a high level judoka to make such observations about the master's hidden qualities.

I will summarize Moshe's points and highlight the important details:

1. The master's **balance** is difficult to disturb in any direction – pushed or pulled, but it will not affect the continuity he will maintain in his vertical carriage control (*shizen tai* **自然体** – natural posture).
2. His attacks will come **without any preliminaries**. He has access to either of his feet, standing or moving, in any direction. He can push, pull, twist, or combine those in any possible sequence without apparent preparation.
3. His counters come with **automatic ease** (spontaneously); it seems that he needs no warning.
4. His **hip joint initiates** the action of attack or defense; his body moves as a single whole unit around this joint.
5. He creates an **accurate contact** of three points at the critical moment of any throw. Imagine the three points: two hands of the attacker and one foot, hip or shoulder, on the opponent's body. All become connected and synchronized in their trajectories, so both bodies are moved as one solid piece.
6. He **moves smoothly** with no sharp, angular change of direction in the trajectories of any part of the body.
7. All his muscle groups are equally contracted in performing the throw. Consequently, **no muscle effort** is apparent in performing the technique and moving the two heavy bodies.

These bold terms summarize the master's qualities and they are concepts that we are familiar with as Feldenkrais practitioners. These points may explain the "magic" in Moshe's hands: it originally developed through his many years of experience in the martial arts and is fully expressed in his book *The Elusive*

Obvious, chapter "Biological Aspects of Posture". Looking at the list, we might think about our feelings during Functional Integration lessons when we position ourselves, supporting our clients, to direct and push/pull/twist their bodies smoothly to the right distance, with the right speed of the movement, and becoming one body.

Moshe returns to the element of balance he mentioned in Part 1, saying that all the above items describe, in one way or another, the properties of "unstable balance". Let us see if this could this be the answer to the leading question of this article.

He kindles our curiosity: "We are used to hear extolled the extreme "stability" of the judo expert and it sounds somewhat *paradoxical* to find the word "unstable" used to describe his action." I think that this is an amazing sentence. I quoted it previously as the opening for my article "The Paradox of Unstable Stability" [19]. Moshe claims that "improper understanding of this point is the major reason of confusion of thought of many judoka". Moshe uses his scientific brain to explain the mechanics of balance. This is not the first time he talks about balance. He had already done so in his first judo book, dedicating a chapter to the judoka's balance.[20]

Generally, we tend to increase our stability by spreading our feet to widen our base of support, or by lowering the center of gravity, or both. This position could be described as "stable balance". This is what we do when we lack confidence. In this position, more power is necessary to put our body in motion. The confident master has higher control over his body motion: "We have seen that the Judo master behaves as if his body were governed by the principles of "unstable balance" and that he achieves better results than other people even when he has a handicap of weight and strength against him." In *Higher Judo* Moshe uses the term *dynamic stability* to describe the quality of mastering unstable balance: "Dynamic stability is stability acquired through movement."[21] In *The Elusive Obvious* (1981), the term *dynamic stability* has morphed into *dynamic equilibrium*: "A posture is good if it can regain equilibrium after a large disturbance." Thus we see that the theories and principles, which Dr. Feldenkrais deduced in the 1940s, became the bedrock of the Feldenkrais Method.

An important element needed to develop such confidence is the ability to fall. Since Moshe did not mention the subject in this article, I should point out that he repeatedly wrote about the importance of acquiring the ability to fall (*The Art of Falling*). For instance, in *Higher Judo*: "The untrained man finds only part of his attention free to deal with the opponent's action and is so engaged in

preserving balance in the most primitive standing position, on two feet, that the only reaction he is capable of is the general contraction of his muscles initiated by his fear of falling." In teaching dynamic stability, I combine learning the art of falling and recovering stability. Stability and falling complement one another.

Concluding this part, Moshe answers the question of the difference between the master and the ordinary person: "The judo master is merely conforming more truly with principles underlying human structure and he is therefore using capacities potentially hidden in every human frame, while the untrained man is deprived of them by his own ignorance." When the "hidden capacities of the human frame" are used by the master, then he or she is controlling his or her own body (with the seven qualities) while at the same time controlling the opponent's balance, usually disrupting it.

How can these ideas be taught? How can we close the gap between the qualities of the initiate and those of the master?

Part 3, July 1948

We immediately see that Moshe is focusing on breaking an opponent's balance. He opens with the suggestion for "two ways of finding out and studying means of unbalancing the human body". "One, form a broad principle like that of maximum efficiency and then proceed selecting by trial and error those movements that satisfy the requirements of least exertion. Second, examine the human body from a mechanical point of view and apply the well-established laws of mechanics to this particular case." He notes that "both ways have their advantages and drawbacks".

Regarding the first way, Feldenkrais says that no special knowledge is needed for it, "and every person is therefore capable of discovering new ways and details and contributing to the general development of the art". This is the process of natural discovery that every judoka senses after a period of ongoing training. As Feldenkrais wrote about the development of mind and body through the study of judo: "The constant presence of an opponent gradually develops a special attitude of ever-readiness to meet any emergency. Observation and watchfulness are trained by the constant attention to the opponent's actions. The powers of judgment and imaginative enterprise are brought into play when seeking to find the weak point in the opponent's position and contriving instantly the means of taking immediate advantage of it." (*Judo, the Art of Defense and Attack,* 1941)

"Contributing to the general development of the art" is a significant phrase – it is about the responsibility we take when we are learners of an art and also

when we become leading experts of it. At the time Moshe wrote those words judo was young, having existed only about 70 years (Kano introduced judo in 1882 [22]). Moshe looked at judo as a method in the process of development. He saw that there is more to the study of a method than just personal development. Our Feldenkrais Method is now about 70 years old. This should be our attitude towards it as well.

So what are the drawbacks? "-- each discovery usually becomes a 'secret', which the inventor is generally loath to communicate to others so long as he can enjoy the fruits of personal usage of his discovery."

We seem to be straying into the area of politics here! But what happens if the inventor shares his discovery? Moshe says that even when a personal discovery becomes common knowledge "it retains the mystic character"so that nobody knows why it really works. He cites the example of Koizumi's discussion on the use of the little fingers of the hands and the feet.

Koizumi closed his book *My Study of Judo* (London, 1960) with a chapter on "Little Fingers" saying: "A fraction of an inch may stand between working and not working. The length not only affects the power of the lever, but on its correctness, depends the subtleness of contact and direction of the movement... you are able to give subtle touches to the action, for the fingers are more sensitive and dexterous than many parts of the body."

In the Amherst training Feldenkrais talked about the power of the little fingers: "It turned out that many experts, many high graded judo people, make this the essential thing of the movement... (and picks a tall student) you see if I pull you up, you won't, but if I take with the small finger... look (controls the student's body)."

The second way requires "-- extensive specialized knowledge which perforce involves a cumbersome terminology, so that the explanation remains a closed book to most people".

"It is rational to use both ways", Moshe said. It seems that he felt that the second way was little known and not in use because "it is easier to make people understand and learn something for which there is logical necessity than to teach them to remember a series of unconnected arbitrary details".

Many judo books refer to the skill of breaking the opponent's balance. I can mention here an old book by Sadayaku Uyenishi (*The Textbook of Jui Jitsu as Practised in Japan*, 1905), which Dr. Feldenkrais owned[23]. Uyenishi wrote a chapter titled the "Principles of Balance", in which he declared that "balance is the whole secret of jujitsu both for attack and defense".

Feldenkrais demonstrates the power of the little finger, showing how it affects the opponent's balance.

Moshe read all the judo books and also learned the skill of disrupting his opponent's balance. His idea was that a judoka should know the "reason" behind the skill. So he enumerated the unique features of the human body:

"1. The human body is more like a pole standing on its end... The easiest displacement that one can produce in a pole on one end is rotation round its vertical axis.
2. The cross-section of the body is -- elliptical with the longer diameter from right to left.
3. Rotation of the body round the vertical axis when the feet remain motionless, is taking place almost exclusively in the cervical and lumber vertebra.
4. The upper parts of the body are denser and heavier, especially in the male, than the lower ones, and the center of gravity is therefore high above the ground."

These four features provide the rational basis for controlling body balance in judo techniques. Dr. Feldenkrais describes those features, but reminds us that the human body is not rigid like a pole. So, a well performed tsukuri should bring the rigidity to the opponent's body. Also "if we bring both feet together the analogy is complete and the mechanics of a pole apply". Then throw can be completed effortlessly.

Moshe performing okuri-ashi-harai, 1939.

He cites one of his favorite techniques, the okuri-ashi-harai (accompanying foot sweep), as an example for such an action. In this technique we control the opponent's body by pulling/pushing with the hands and sweeping one leg toward the other, thus bringing both feet together.

"The rigidity of the body is essential for the transmission of force through it." When sharply pulling the left shoulder "the body stiffens reflectively and moves as any other rigid body would move". He explains: "The object of tsukuri is essentially to satisfy the requirements of the four main features enumerated. The great variety of tsukuri is due the fact that we do not need to satisfy all the four points at the same time."

Here are the technical stages of tsukuri:

1. Pulling both lapels slightly forward and upwards – stiffens the extensors of the back and legs.
2. Twist the body in the larger diameter – exhausts the range of rotation of the lumber vertebrae.
3. Apply force in the opposite direction at the lower end – which will be equally transmitted through the whole body.

So, to achieve the object of tsukuri "reduce the range of rotation of the trunk relative to the hips, further increase the rigidity of the body by shifting his weight on to one foot and, thirdly, reduce friction against the ground in one direction".

Two thoughts come to my mind as I read Moshe's words about tsukuri:

1. Moshe writes about principles and techniques. As said by Takuan Soho (Zen Master 1573-1645), "-- even though you may wield the sword that you carry with you well, if you are unclear on the deepest aspects of principle, you will likely fall short of proficiency. Techniques and Principles are just like two wheels of a cart."[24]
2. The skill of controlling the opponent's body, which Moshe developed through judo, contributed much to his skill in handling the bodies of people lying on his table.

Part 4, October 1948

A surprise opening for the fourth part: "At least one of the readers is disappointed with ***Better Judo***. I guess that this could mean more than one or even many readers."

Moshe thinks that the Budokwai judo practitioners, who read his article, expected that "the *secret* of judo will be divulged and the perfection would be within easy reach of every reader". On the other hand, he sees the positive aspect of having secrets in the dojo. "Imagine a dojo where everybody is simply godlike and has nothing to learn from anybody, being just perfect. This would be boring", he says. Maybe he is rebuking the critics or he is angry and is trying to give the impression that he is above this situation: "I am curious to know how many more readers I have disappointed. The worst criticism is indifference. I should be very glad to have any other criticism no matter how devastating."

Truthfully, I hesitate to write about Moshe's response to the readers, because I do not see the contribution to the professionalism of ***Better Judo***. However, such interruption gives us the information that Moshe is writing while he is on his own journey, active in the Budokwai Club, connected with members of the club, sharing his way of thinking about judo and generally the way to use the body. Around this time Moshe was recognized as a real judo expert and was chosen to be a member of the Council of the European Judo Union. Also, at this time, Koizumi had just completed reading the draft of *Higher Judo* and wrote the foreword for the book. Moshe again addresses the issue of professional "secrets"

in the dojo. We feel that Moshe is touching on politics as he says: “Outside the Budokwai and the Kodokan important rules are often kept as “secrets” and sometime sold to keen and persistent students.”

My thoughts are that “secrets” are a kind of creativity, personal discoveries about manipulating the body, an almost instinctive level of coordination of to where and when. Such discoveries are a result of the learning process, meaning that more than one person would likely discover the same secret as he continues on the judo way of learning. We already understand that in order to know such secret, even if it was revealed to you, one still needs to “discover” it by the same learning process of practicing and training the body until the secret is owned. Moshe lists some secrets, “all observable in the action of judo masters”, while implying that there are more.

For us Feldenkrais Method practitioners, he wrote: “It is not enough to know what to do to make good judo. The means to enact the rules are obtained by clearly visualizing configuration and for that, understanding and muscular feeling obtained through experience are indispensable.” In our terminology of awareness through movement we say “-- it’s essential, following the general principle that it doesn’t matter what you do, but how you do it --” (M. Feldenkrais, San Francisco training, June 26, 1975).

As I pointed out earlier, you can be sure that Moshe understood those secrets in his body and had the ability to use them. Let us look more closely at some of the secrets that Moshe listed:

- “Hold your body so that the action of kake forces air out of the lungs without resistance or conscious awareness.”
  Meaning that while the tsukuri, making the opening to prepare the opponent’s body to the act of throwing, you preserve a good posture so the throwing action is performed with no inner resistance. Read Moshe about what is good posture.
- “Start the movement with the hips, or more precisely, with the tanden, leading the body and the members, and not inversely as the poorly coordinated do”.
  Read *Awareness through Movement* – What Action is Good?
  “Use large muscles for the heavy work - In a well-organized body work done by the large muscles is passed on to its final destination through the bones by weaker muscles, but without losing much of its power on the way.”

- "Put your legs on the ground so that the vertical line passing through the middle of the knee cap of the weight-bearing leg passes exactly in the space between the big toe and the next."
  To this "secret" I will not add anything. As it is simply a good suggestion for standing, walking, running, and even sitting.

We see that many of those secrets are incorporated into the Feldenkrais Method as techniques and principles.

I find that the closing paragraphs of this part are most sophisticated. Moshe is challenging the judoka, presenting his ideas about a good learning process. Through my perspective of an experienced Feldenkrais Method practitioner, I can cope with the sophistication of such a presentation, but it occurs to me that it might have been peculiar for many judokas. Again Feldenkrais says: "It is not enough to know what to do to make good judo." He goes on to explain that enacting the rules by visualization of their configuration requires physiological understanding that can only be obtained through experience – meaning training.

He also proposed this idea: "You will find it very instructive to break these rules deliberately and then to repeat the movement strictly observing them. Try them one by one. You will see that the movements in which you are normally more successful, you do in fact unintentionally abide by them. You may find it easier after that to extend their application to movements which have felt foreign to you hitherto." I'm sure that such a concept was not accepted by many judoka, but we already have accepted it as a contrivance to enhance learning. We often encourage our students to make mistakes and not to succeed. Could this be a way to break habits?

Another confusing point that comes up is: "these rules should be visible in our movement, but that there should be no intentional observance of them." As I read it, this is the goal of the judoka, to perform the "secrets" spontaneously and naturally.

The next, and last part, of ***Better Judo*** lays forth his purpose in writing these articles: "-- to clarify the more fundamental principles from which the above rules, and many others, are a natural consequence... one cannot fuse rules and corrections into a coherent whole by simply practicing them."

Moshe adds: "Only those who form a vivid personal image, binding practice, and understanding into one whole, ever do spontaneous and proper judo." At this point we may expect that Moshe will talk about "more fundamental prin-

ciples" as they should enable the "spontaneous and proper Judo", meaning of ***Better Judo***.

Part 5, January 1949

We have waited since October 1948 for Moshe to reveal his fundamental principles for better judo. He was fortunate with an article that T. P. Leggett published in the Budokwai bulletin on October 1948, titled "Butsukari". I should remind you that at this time Leggett was the chairman of the EJU. Moshe praises Leggett's article and it seems that he uses it as an additional foothold to support his ideas on the fundamentals essential to achieving better judo.

Leggett's article was about the importance of butsukari (now known as uchi komi or repetition training in the western judo world) training for improving the judoka's performance of throws. Butsukari is a basic training in which the judoka attacks an opponent who is standing still. The judoka enters the preparation stages of a throw. He performs tsukuri (creating the opening and moving into the throw position) and kuzushi (taking out of balance) but stops at the point of the kake (the throwing action). He returns to the opening position to perform this act again and repeats this sequence many times. In each act the attacker reaches the peak point when his body parts create connections with the opponent's body while he pulls/pushes him with his hands. At high speeds there is an effect of the attacker's body striking lightly against the opponent's body. This is the meaning of butsukari – come together or strike against.

According to Leggett, "[butsukari] is one of the important methods of practice, especially for those approaching Black Belt standard". The principle behind butsukari training is the physiological contention that one must perform a movement at least ten thousand times for it to become integrated into the nervous system. Although that number of repetitions sounds rather daunting, you must take into consideration that because of the speed of action a large number of iterations can be performed in a minute and hundreds in the space of an hour.

Leggett states: "Judo is not a question of merely knowing a series of moves, but a question of carrying them out at sufficient speed to defeat the opponent's counter-action. You have to get the 'feel' of them... after ten thousand repetitions you begin to get the 'feel' of a throw and after about a hundred thousand repetitions the throw begins to come naturally."

What does the "feel" mean? Repetition clarifies the different elements of the throw. For example:

- The exact placement of the pelvis and shoulders relative to the opponent
- The optimal action of the arms and hands
- Identifying the critical moment to initiate the throw
- Being aware of body organization at the starting point of the technique

The judoka achieves a clear sense of efficient body organization necessary to perform a throw without actually executing the throw. Through butsukari the judoka can practice many throwing techniques and, depending on his or her mastery of one technique or another, can make an informed decision about the number of repetitions needed.

On the surface this sounds like quite a boring training session, however, I have learned through long experience that rapid execution of butsukari (hundreds of repetitions in quick succession) is an uplifting experience due to maintaining concentration, the flowing sweat, the intensive breathing that is coordinated with the movements, and noticing how the technique improves and is internalized.

Generally, this is not an approach that we encounter in ATM lessons, however you have heard Moshe ask that a movement be repeated ten to twenty times and he even instructs us to increase the speed of the action. In the Amherst films of him teaching a "four points" lesson, you hear how he asks students to repeat the movement many, many times and much faster. The students are sweating in the summer heat and Dr. Feldenkrais shows them no mercy.

Moshe talks about a judokas' concern "repeating a movement as often we are advised... When we know that our performance is far from being perfect, are we not going to perpetuate our faults? They are bound to become so deeply rooted that we will never be able to perform the movement really properly?" He also asks: "Bad habits being so difficult to get rid of, how can we know that we are doing the right thing?" Let's examine how Dr. Feldenkrais, in his great wisdom, shows the judoka the way. "The concrete answer to these questions is: hold your body so that the throw you perform forces air out of your lungs without hindrance and without having to make a conscious effort or change of body position and attitude." So it is fairly simple to ensure this correction.

Dr. Feldenkrais presents the fundamentals of good posture in his book *The Potent Self*[25] which was being written at the same as this series of articles. First of all, he recommends utilizing the principle of executing movements slowly and paying close attention to oneself. Applying this fundamental principle, the

judoka will find that he or she can avoid creating unnecessary muscle tension in the shoulders, neck, and chest. Thus basic deficiencies can be avoided and continuing the training will only improve the performance.

Reversibility of the movement is the next important principle he mentions. "A correct movement is so performed that one can stop at any instant and return to the initial position without holding one's breath, and the body, in general, complying with the preceding rule."

These principles allow us to judge the action by how much energy is expended and to conserve energy by avoiding unnecessary movements and parasitic efforts. Dr. Feldenkrais advises using someone more experienced to elucidate the process and point out errors or one must be capable of sensing deviations.

He asks, how do we feel these things? Dr. Feldenkrais explains the importance of enhancing the ability to sense small differences in our body manipulation through the Weber-Fechner law, even though he does not specifically cite Weber-Fechner. He uses this elegant analogy: "Thus, we cannot tell whether there is a letter in a book when we lift it, but we have no difficulty in telling that an envelope contains more than one sheet of paper simply by picking it up --". This leads him to: "The main thing is to understand that, when we make a big effort, we cannot 'feel' any small reduction or increase; there must be a large difference before we become aware of it." When the body is well organized at the vertical position we can sense very slight extra efforts. Then "we assume a new position in which the muscular effort is smaller than before and we become capable thereby of feeling [awareness of] even slighter imperfections. **We cannot but go on improving**".

He disagrees to a certain extent with Leggett's statement: "We can understand now why butsukari practice is normally more beneficial to advanced students who already have a rudimentary feeling of correct movements. They produce the movement with reduced effort and their progress is assured." Dr. Feldenkrais maintains that beginners, who have learned these principles of achieving a goal, can find their training sessions "beneficial and more entertaining".

Conclusion

"I do not teach you but you are learning" is well-known phrase that Moshe often repeated to his students. ***Better Judo*** explains this sentence. The gap between

teaching and learning is understood when Moshe says that such "secrets" cannot be taught but they can be learned.

Throughout this series of articles, which were written over the span of a year, we witness a period of integration of judo and the Feldenkrais Method. We clearly see how Moshe guides the judoka, coaching according to ideas and principles that we now know as the fundamental theories of the Feldenkrais Method. These principles indicate the trajectory that will provide the judoka motivation for mature self-learning.

These ideas and principles can be summarized in a simple list:

1. Make mistakes.
2. Start learning with slow movements.
3. Attain reversibility in action.
4. Attain good posture for freedom of movement and breathing.
5. Reduce effort to increase sensitivity (Weber-Fechner law)

We should not forget that Moshe's thinking about the principles of learning coalesced through his practical experience as a martial artist. His encounter with Kano and subsequent dedication to judo was a significant turning point in his outlook. I believe that judo delineated the path that lead to the development of what is known today as The Feldenkrais Method.

I noted the change in how Feldenkrais related to using oneself; use less effort, use more sense. Dr. Feldenkrais taught martial arts and from 1933 he taught judo. In *Judo and the Art of Self-Defense* (1941) he wrote extensively about the image of action and the importance of orientation. His thoughts on the importance of executing an action slowly during the learning process can be found in *Practical Unarmed Combat* (1942). It is obvious that he developed his basic principles long before he devoted himself exclusively to developing the Feldenkrais Method.

Some of the main principles are:

1. Kano's words about the "Efficient use of the Mind over the Body" became Moshe's leading principle that mind and body are not separated as we act.
2. Seiryoku Zenyo (minimum effort, maximum efficiency) leads to effortless action.
3. Shizen Tai, the natural stance as a basis for understanding good posture.

4. Balance and stability are the key factors for successful action.
5. The primary importance of awareness and learning. The amalgam of judo and the Feldenkrais Method: "In judo the body is educated to respond faithfully and materialize the mental image of the desired act" (1941).

When I decided to write an article about Dr. Feldenkrais' judo series, I did not realize what I had taken on. This was not such an easy mission and I feel that what I have written is dwarfed by the power of Dr. Feldenkrais' insights. I hope that my writing will provide some benefit for the Feldenkrais community, martial artists, and anyone who has taken the time to read the article.

I feel that it would honor Moshe Feldenkrais to close with words of G. Koizumi, his most valued judo teacher: "Indeed, we realize as we make progress in training that self-confidence is the first line of defense and the factor for disarming; security is not secured by security measures alone; contentment is not obtainable by gaining, but by giving. Happiness is found not by external seeking but by researching within. All things are necessary components for man's advance toward maturity." Gunji Koizumi (*My Study of Judo*, 1960)

End Notes

1 Translated from the Hebrew edition.

2 *Mind over Muscle* (writings from the founder of judo), Gyaku-juji (pages 47-50).

3 Prof. Jigoro Kano, Introduction to Moshe's *Jiu-Jitsu La Defense du Faible Contre L'agresseur* (French version of *Jiu-Jitsu and Self-Defense*): "At that time a Jewish scholar named Feldenkrais happened to be in the audience. His remarks to me after the lecture were very enlightening. He brought a book he had written about judo with him and asked me to take a look at it --. -- I realized that though this book does not exactly confirm with the concept of my judo, *it is the best publication in another language than Japanese* --. I feel assured that the author, by a study of the true judo, will progress rapidly towards a perfect possession of this method."

4 Brousse, M. (2002), *Le Judo, son histoire, ses succès*, préface de Jacques Rogge, Paris: Liber, 212 p. Édition revue et augmentée. This book was written for the celebration of the 50th anniversary of the French Judo Federation.

5 Gunji Koizumi (1885–1965), was a Japanese master of judo who introduced this martial art to the United Kingdom, and came to be known as the 'Father of British Judo'. He was the founder of the Budokwai.

6 G. Koizumi knew Dr. Feldenkrais as a judoka – a student, a teacher and a scientist. He appreciated Moshe's contribution to the judo community. Quoting from Koizumi's forward to *Higher Judo*: "Dr. M. Feldenkrais has made a serious study of the subject, himself attaining Black Belt efficiency. He has studied and analyzed judo as a scientist in the light of the laws of physics, physiology and psychology, and he reports the results in this book which is enlightening and satisfying to the scientific mind of our age. Such a study has been long awaited and is a very valuable contribution to the fuller understanding and appreciation of the merits of judo. Dr. Feldenkrais, with his learned mind, keen observation and masterly command of words, clarifies the interrelation and the intermingled working of gravitation, body, bones, muscles, nerves, consciousness, subconscious and unconsciousness and opens the way for better understanding."

7 T.P. Leggett was the first Chairman of the European Judo Union. Notes from the First General Meeting of the European Judo Union, July 26th 1948: The election of officers resulted in Leggett being appointed Chairman and Lt. Thieme of Holland as Vice-Chairman. The next move was to form a Judo Council (a technical body as opposed to the General Committee). Those elected were: Mr. G. Koizumi, Dr M. Feldenkrais, Mr. P. Bonnet-Maury, Mr. E. Mossop, Mr. T.P. Leggett. France intervened with the suggestion that each of the important judo countries should be represented on the Council. As Chairman, Leggett pointed out that the purpose of the Council was not to represent national interests but to be composed of real judo experts. At that time Moshe was a man with no country (Moti Nativ).

8 Dr. Michel Brousse: "The encounter of these two men [Kano and Feldenkrais] is a decisive moment in the history of Judo in France. The relationship of mutual esteem united the two men. Feldenkrais reoriented the teaching of jujutsu in France." (Translated from French).

9 Judo books by Moshe Feldenkrais: *A.B.C. du JUDO* (1938), *JUDO – the Art of Defense and Attack* (1941), *Higher Judo* (1951)

10 Self-defense books by Moshe Feldenkrais: *Jiu-Jitsu and Self-Defense* (1930), *Practical Unarmed Combat* (1942)

11 Dr. Mike Callan (m.callan@chi.ac.uk) holds the judo grade of 7th Dan. He is the President of the International Association of Judo Researchers, and a Scientific and Didactic Expert for the European Judo Union. He founded the Richard Bowen Judo Archive at the University of Bath.

12 The Budokwai (武道会The Way of Knighthood Society) in London is the oldest Japanese martial arts club in Europe and the first judo club in Europe. It was founded in 1918 by Gunji Koizumi. https://en.wikipedia.org/wiki/Budokwai

13 “Turning Point” – foreword by Moti Nativ to *Higher Judo: Groundwork* (2010).

14 Foreword to *Thinking and Doing* (2013), were chapters that Feldenkrais added to the original. These chapters were published in the English translation in 2013 and appeared in the original translation into Hebrew in 1929.

15 Kōdōkan Goshin Jutsu (講道館護身術) is the judo skills of self-defense. This is a set of prearranged self-defense forms in judo. It is the most recent kata of judo, having been formally created in 1956. It consists of several techniques to defend oneself from: unarmed attack, attack with a dagger, with a stick, and with a gun.

16 M. Feldenkrais, *The Master Moves*, Lesson One: Twisting to the Floor, page 38

17 Balance: Judo, as a combative art, or a means of mental and physical training, or of moral and spiritual education, fundamentally evolves on the principle of balance, as do all things in the universe. In action, balance must be retained: yet to achieve an object, one must run the risk of losing it.

18 Myamoto Musashi (1584-1645), *The Book of Five Rings* (五輪書 *Go Rin no Sho*)

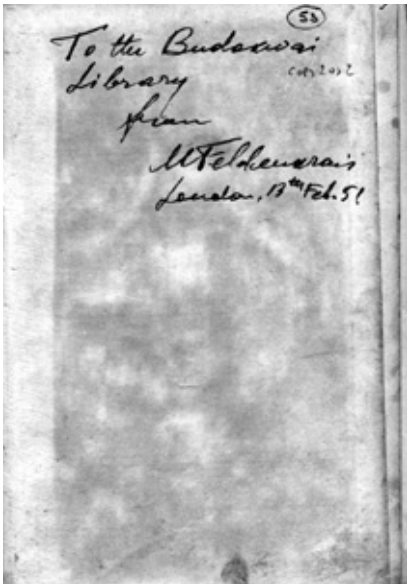
19 http://www.bujinkan-israel.co.il/image/users/46250/ftp/my_files/PDF/The_Paradox_Of_Unstable_Stability_2015.pdf?id=21135740

20 Stability from *ABC du Judo* (1938): “In physics one distinguishes two kinds of balance: stable and unstable balance. A book lying on a table, or a stick or man lying down is simple examples of stable balance -- . Unstable balance occurs when the center of gravity is high but directly above its support -- . Such balance is easily broken up; the body falls into a stable equilibrium position -- . This very simple scientific fact is the very basis of judo. It is perfect knowledge of balance, the manner of breaking it and of recovering it which enables the jujitsian to throw the opponent to the ground with ease without using ´force´ in the usual sense of the term.” (translated from French).

21 M. Feldenkrais, *Higher Judo*, Chapter 1, Judo Practice, page 21-28

22 Gigoro Kano. https://en.wikipedia.org/wiki/Judo

23 Moshe presented the book to his teacher Koizumi when he left for Israel in 1951. You can find it, with Moshe’s dedication to the Budokwai, in the Bowen collection treasured at Bath University (http://www.bath.ac.uk/library/services/archives/bowen.html).



24 Takuan, *The Unfettered Mind: Writings from a Zen Master to a Master Swordsman*

25 M. Feldenkrais, *The Potent Self*, Chapter 12, Correct Posture, page 108-126

Acknowledgements

Photographs are from the IFF archive and the private collection of Moti Nativ.

A big thank you to Adam Cole for his indispensable help when I started with this project.

Thanks to Leah Smaller for her support in editing and translations.

© Moti Nativ – 2017

Syvin näkemykseni on, että yhtä lailla kuin anatominen tietämys on auttanut meitä saavuttamaan tarkempaa tietoa ruumiin toiminnasta ja neuroanatomia auttanut ymmärtämään joitain psyyken toimintoja, niin ymmärrys tietoisuuden somaattisista puolista antaa meille mahdollisuuden tunnistaa itsemme syvemmin.
– Moshe Feldenkrais

Feldenkraisin harjoittaminen oli kuin areena, jossa erilaiset puolet minussa – luiset rakenteeni, hermostoni, ajatukseni, tunteeni ja toimintamallini – saattoivat kokoontua yhteen.
– Satu Haapanen

Moshe Feldenkraisia (1904-1984) pidetään yhtenä somatiikan alan perustajista ja johtohahmoista. Hän kehitti menetelmäänsä 1940-luvulta lähtien kuolemaansa saakka. Menetelmä elää ja kehittyy harjoittajiensa kautta edelleen.

Ihminen liikkeessä – kirjoituksia Feldenkrais-menetelmän käytöstä -artikkelikokoelma tarttuu somaattisen oppimisen käytännön harjoittamiseen ja moninaisiin kehollisen oppimisen kokemuksiin. Se dokumentoi somaattisen työskentelyn sisältöä, tapahtumia ja mielekkyyksiä harjoittajilleen. Feldenkrais-menetelmää käsitellään niin tuntikokemuksina kuin myös Feldenkrais-ohjaajan, taiteilijan työn, terapian ja taideopetuksen näkökulmista.

Teos on puheenvuoro itsetuntemuksen, kehollisuuden ja uuden oppimisen merkityksistä, kun pyrimme inhimilliseen elämään ja yhteiskuntaan.

9 789527 218341 >

TEATTERIKORKEAKOULU
TAIDEYLIOPISTO