

Motions of Matter

Värähtelyä tanssin ja meditaation rajapinnalla

ANNIINA KOSKI



**TAIDE-
YLIOPISTO**

✕ TEATTERIKORKEAKOULU

2024

OPINNÄYTETYÖ

TANSSINOPETTAJAN MAISTERIOHJELMA

TIIVISTELMÄ

PÄIVÄYS: 30.4.2024

TEKIJÄ Anniina Koski	KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssinopettajan Maisteriohjelma
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Motions of Matter: Värehtelyä tanssin ja meditaation rajapinnalla	KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 79 s.
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Motions of Matter: Taiteellis-pedagoginen tapahtuma. Helsinki, Joogasoma. 17.02.2024. Taiteellisesta osiosta on tallenne.	
<p>Tämä tutkimus on lopputyöni Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun tanssinopettajan maisteriohjelmasta. Tarkastelen työssäni sitä, millä tavalla tanssi ja meditaatio yhdistyvät sekä omassa kokemusmaailmassani, että niiden kokemuksessa, joiden kanssa prosessin aikana työskentelin. Työn keskeinen käsite <i>Spanda</i> tulee Sanskritin kielestä, ja tarkoittaa kirjaimellisesti väreilyä, pulsaatiota ja liikettä. Käsite nousee ei dualistisen Shaiva tantran perinteestä, jonka mukaan tietoisuus ei ole passiivista, vaan jatkuvassa liikkeessä. Tässä opinnäytetyössäni lähestyn väreilyä tämän henkisen viitekehyksen lisäksi myös kehollisen kokemuksen näkökulmasta.</p> <p>Tämä fenomenologiseen tutkimukseen pohjaava opinnäytetyö on kaksiosainen. Kirjallisen osion lisäksi tein tammi-helmikuussa 2024 taiteellispedagogisen projektin nimeltään "Motions of matter". Se toteutui yhteistyössä Helsingiläisen joogastudio Joogasoman kanssa. Prosessin aikana <i>Spanda/ väreily</i> toimi lähtökohtana niin liikkeelle kuin hiljaisuudellekin. Työskentelimme somaattisen liikkeen, liikeimprovisaation, hengitystekniikoiden ja meditaation parissa. Osa harjoituksista pohjautui selkeämmin tanssi-improvisaatioon, kun taas toiset nousivat meditaatio harjoituksesta. Prosessissa oli mukana yhdeksän osallistujaa. Sen päätöstapahtuma 17.2.2024 oli liikkeellinen meditaatio, jonne kukin osallistuja kutsui mukaan yhden vieraan.</p> <p>Prosessin aikana pyrin pysymään juurtuneena omaan harjoitukseeni sekä meditaation että tanssin osalta. Pohdin sitä, millä tavalla oma harjoitukseni vaikutti siihen mitä ja miten opetan. Tutkimuksen keskiössä oli myös kysymys siitä, kuinka taide ja henkinen harjoitus kohtaavat omassa kokemusmaailmassani ja miten tämä välisyys näkyy työssäni. Tarkastelen aihetta mm. kontemplatiivisen pedagogiikan ja dialogisuuden näkökulmasta. Lisäksi tutkin sisäisen ja ulkoisen sekä idän ja lännen viisausperinteiden suhdetta.</p> <p>Avattuani työni teoreettista taustaa siirryn kirjallisessa työssäni kuvaamaan Motions of Matter -prosessin etenemistä sekä sen päätteeksi toteutunutta taiteellispedagogista tapahtumaa. Nostan esiin prosessiin osallistuneiden kokemuksia, ja pohdin myös sitä, millä tavalla työ vaikutti minuun itseäni.</p>	
ASIASANAT Tanssipedagogiikka, tanssi, meditaatio, hiljaisuus, liikeimprovisaatio, somatiikka, jooga, kehollisuus, ympäristö, Spanda, ei dualistisuus	

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	4
2. TANSSIN JA MEDITAATION RAJAPINNALLA	8
2.1. Työn lähtökohdista	8
2.2. Dhyana - meditaatio	10
2.2.1. Ei-Dualistisen Shaiva Tantran pääpiirteitä	11
2.3. Spanda - väräily, pulssi, liike	14
2.4. Nāṭyam - Tanssi	18
2.4.1. Väräily ja pulsaatio kehollisina kokemuksina	19
2.4.2. Sisäisen ja ulkoisen suhteesta	22
3. PEDAGOGISET LÄHTÖKOHDAT	25
3.1. Sadhana - Oma harjoitus	25
3.2. Yksilön ja ympäristön suhteesta	28
3.3. Idän ja lännen viisausperinteistä	30
4. MOTIONS OF MATTER -PROSESSI	34
4.1. Prosessi kuvaus	36
4.1.1. Harjoituksista	38
4.1.2. Hengityksestä, ajasta ja hitaudesta	43
4.1.3. Kokemisesta ja kohtaamisesta	45
4.1.3. Tilasta ja äänistä	47
4.2. Taiteellis -pedagoginen tapahtuma	50
4.2.1. Päiväretiriitti	51
4.2.2. Viimeiset harjoitukset	54
4.2.3. Motions of Matter -tapahtuma	58
4.3. Osallistujien kokemuksia hiljaisuudesta ja liikkeestä	64
5. PÄÄTELMÄT	73

LÄHTEET

77

Internet lähteet

78

1. JOHDANTO

Aloittaessani tanssipedagogiikan opinnot Teatterikorkeakoulussa syksyllä 2022, halusin käyttää tulevat kaksi vuotta sen jäsentämiseen, kuinka kaikki se mitä olen tähän mennessä oppinut ja opettanut voisi jatkossa tulla yhteen minulle merkityksellisellä tavalla. Olin myös kiinnostunut siitä kuinka uudet opintoni auttaisivat minua luomaan yhteyksiä asioiden välille ja näkemään suurempia kokonaisuuksia. Siksi lopulta olikin väistämätöntä, että opinnäytetyöni tulisi käsittelemään jollakin tavalla joogan, meditaation, tanssin ja somaattisen liikkeen välisyyttä.

Prosessin alussa tuntui lähes mahdottomalta kuvitella minne se minut johdattaisi. Aiheeni on niin laaja ja sitä voisi lähestyä monesta eri kulmasta, että oli vaikea hahmottaa mistä lähteä liikkeelle. Samalla tunnistin, ettei minulla ollut muita vaihtoehtoja: koska meditaatio oli niin voimakkaasti läsnä omassa elämässäni, en voinut olla tutkimatta sitä syvemmin myös tanssin kontekstissa.

Tässä opinnäytetyössäni pohdin siis sitä, millä tavalla tanssi ja meditaatio yhdistyvät sekä minun omassa kokemusmaailmassani että niiden kokemuksessa, joiden kanssa prosessin aikana työskentelin, ja siten tulevat esiin työssäni tanssipedagogina ja taiteilijana. En lähesty tätä rajapintaa siitä käsin mitä jo tiedän tai kuvittelen tietäväni, vaan uteliaana kokemaan ja kokeilemaan kuinka se avautuu minulle jokaisessa uudessa hetkessä.

Opinnäytetyöni on kaksiosainen. Tämän kirjallisen osion lisäksi tein tammi - helmikuussa 2024 taiteellispedagogisen projektin, jonka päätti “Motions of matter (suom. Materian liikettä)” - tapahtuma. Osallistujia oli yhteensä 10, ja heidät otettiin mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Tapasimme kaksi kertaa viikossa, tiistai- ja torstai aamuisin 90minuutin ajan. Lisäksi näillä harjoituksilla oli liukuvat saapumis- ja poistumisajat: Osallistujat saattoivat tulla hiljaiseen tilaan valmistautumaan puoli tuntia aiemmin ja jäädä halutessaan puoleksi tunniksi harjoituksen jälkeen prosessoimaan omia kokemuksiaan esim. liikkuen tai kirjoittamalla. Viikkoa ennen prosessin

taiteellispedagogista päätöstapahtumaa kokoonnuimme vielä yhteen päiväreitille. Projekti tapahtui yksityisen helsinkiläisen joogakoulun Jooga Soman tiloissa.

Työskentelyn aikana keskustelimme harjoituksista ja niihin liittyvistä kokemuksista yhteisen aikamme puitteissa. Lisäksi sekä minä että useat osallistujista kirjoitimme päiväkirjaa havainnoistamme. Keskustelut käytiin luottamuksellisesti, enkä siksi jaa niiden sisältöjä kirjallisessa työssäni, vaan keskityn ainoastaan niihin pohdintoihin, joita osallistujat jakoivat kanssani kirjallisesti tätä työtä varten. Tämän lisäksi suuri osa opinnäytetyöstäni pohjautuu omiin muistiinpanoihini ja kokemuksiini prosessin aikana.

Ryhmän kanssa viettämämme aika ja käymämme keskustelut ovat kuitenkin vaikuttaneet myös minuun pedagogina, ja ovat näin olleet läsnä tätä kirjoitustyötä tehdessäni. Kuten Ben Spatz on kirjoittanut: “Arguably, everything that one has experienced in life—from childhood to adulthood to just five seconds ago—may be indirectly perceptible in one’s actions” (Spatz 2015, 131). Väitän, että vaikka opettajan ja opiskelijan roolit saattavat olla erilaisia, pedagogisissa tilanteissa sekä oppiminen että opettaminen on jaettua.

Motions of Matter -projektin aikana tutkin sitä, kuinka liike voi johtaa hiljaisuuteen, ja hiljaisuus puolestaan luoda liikettä. Lähtökohtana tälle tutkimukselle oli *ei dualistisen shaiva tantran* käsite *Spanda*. Aihe on kiehtonut minua jo muutaman vuoden ajan, ja halusin siksi ottaa sen keskiöön myös tätä opinnäytetyötä tehdessäni. Kääntäjänä toimiva Ranjit Chaudhri on avannut Spandan käsitettä *Spanda Karikas* -tekstiä käsittelevässä selitysteoksessaan kirjoittaessaan:

“Spanda literally means vibration, throb, pulse, or movement. In this system, it has a larger meaning. Spanda stands for pure consciousness, Divine consciousness, or the highest form of consciousness. It is the state of Shiva or God. It is not inert, passive consciousness. It is a dynamic, vibrant, pulsating consciousness, which is throbbing with life. The consciousness is the creator of universe and all forms in it. It is the seed of all life forms. This consciousness with a divine pulse or throb within it. Hence, the word Spanda has been used to

describe Divine consciousness. It contains within it a certain dynamism or energy.” (Chaudhri 2021, 5.)

Tämä kokemusperäinen filosofia siis ehdottaa, että tietoisuus ei ole passiivista, vaan se on jatkuvassa liikkeessä, ja myös luo jatkuvasti uudelleen meitä ympäröivän todellisuuden. Opinnäytetyöni taiteellispedagogisessa prosessissa Spanda oli lähtökohtana sekä kehollisiin/ liikkeellisiin harjoituksiin että meditaatioon, ja loi pohjaa sille kuinka sisäinen ja ulkoinen voivat olla samaa aikaa läsnä kokemusmaailmassamme. Lähestyin rajapintaa tanssin ja meditaation välillä juuri väreilyn näkökulmasta, mikä johti sekä liikkeestä hiljaisuuteen että hiljaisuudesta liikkeeseen. Avaan Spandan käsitettä lisää tämän kirjallisen työn toisessa osassa ja pohdin sen laatuja myös suhteessa keholliseen kokemukseen.

Subjektiiivisesti koetun kehon ja kehon ulkopuolelle jäävän suhteesta on kirjoitettu paljon mm. kehon fenomenologiassa, affektiteoriassa sekä somaattisen liike tutkimuksen kentällä. Kirjansa *Making Connections* esipuheessa Peggy Hackney kirjoittaa:

“As we move, whether in dance, theater, sports, or simply being with others, we want to connect. In order to do this we need to find means to connect inwardly, both to what we want to say and to how all parts of the body relate to each other to support our statement and purpose. To do this, we need to know something about the fundamental nature of making connections. This ability to make connections, to create relationships, is a skill which begins “at home,” within our bodies” (Hackney 2000).

Tämä kuvastaa myös omaa kokemustani sekä kehollisuudesta että yhteisöllisyydestä. Jotta voimme todella olla yhteydessä ulkoiseen, täytyy meidän ensin kyetä yhteyteen itsemme kanssa.

Projektin aikana olen pyrkinyt erityisesti olemaan juurtuneena omaan päivittäiseen harjoitukseeni sekä joogan, meditaation että tanssin osalta. Olen pohtinut sitä, millä tavalla oma harjoitukseni ja sen muutokset vaikuttavat siihen mitä ja miten opetan. Tämä prosessi on näyttäytynyt minulle myös tutkimuksena siitä, missä taide voi

kohdata henkisen harjoituksen. Aiheesta on kirjoittanut myös mm. Ben Spatz väittäessään, että jos tekniikka on tietoa voi olla voi harjoitus olla tutkimusta (Spatz 2015, 61). Tämä tutkimukseni pohjautuu pääosin omaan harjoitukseeni sekä niihin pedagogisiin tilanteisiin, joissa olen prosessin aikana jakanut harjoituksen muiden kanssa.

Tämä kirjallinen opinnäytetyöni koostuu viidestä luvusta. Aloitan luvun kaksi kertomalla niistä syistä, jotka johtivat minut tämän aiheen äärelle ja siirryn siitä tutkimaan meditaatiota ja kehollisuutta tarkemmin. Luvussa kolme kuvailen niitä pedagogisia lähtökohtia ja suuntauksia, jotka vaikuttivat työskentelyyni *Motions of matter* prosessin parissa. Avaan myös omaa harjoitustani ja pohdin sitä, kuinka se informoi minua pedagogin roolissa. Tämän jälkeen siirryn käsittelemään työni taiteellis-pedagogista prosessia sekä sen päätteeksi järjestettyä tapahtumaa. Lopuksi pohdin vielä, mitkä ovat ne päätekijät, jotka nousivat työssäni esiin ja kuinka haluan jatkossa toimia meditaation ja tanssin parissa.

2. TANSSIN JA MEDITAATION RAJAPINNALLA

Tutkimukseni keskeiseksi käsitteeksi nousi Spanda, sillä aihe kiinnosti minua sekä meditaation että tanssin näkökulmasta. Spanda on työssäni ollut siis myös kirjaimellisesti väreilyä tällä rajapinnalla. Sekä meditaatiota että tanssia voidaan kuitenkin lähestyä monien rinnakkaisten traditioiden ja suuntausten näkökulmasta. Siksi koen tärkeäksi aloittaa tämän luvun kertomalla hieman omasta taustastani, ja siitä mitkä suuntaukset ovat minuun vaikuttaneet. Siirryn sen jälkeen tutkimaan meditaatiota ja tanssia erityisesti väreilyn näkökulmasta, ja pohdin luvun lopuksi vielä sitä, millä tavalla tämä liike mielestäni näyttäytyy sisäisen ja ulkoisen suhteessa.

2.1. Työn lähtökohdista

Aloitin tanssimisen 6 -vuotiaana pienessä, yksityisessä balettikoulussa. Vaikka rakastinkin harjoittelua ja esiintymistä, kaikkien noiden balettitangon vierellä vietettyjen vuosien aikana minusta tuntui, että tanssin täytyy olla jotain enemmän. Se ei koskaan ollut minulle pelkkää oikean muodon tavoittelua: Tanssiessani tunsin, kuka minä syvimmiltäni olen. Noihin vuosiin liittyy paljon ikäviä kokemuksia syömishäiriöistä vaikeisiin auktoriteettisuhteisiin, mutta ne myös antoivat kokemuksia kehollisuuden ja yhteisöllisyyden suhteesta. Olisin pystynyt silmät kiinni tuntemaan tarkalleen missä ryhmäni kolme muuta tanssijaa seisoivat. Paljon myöhemmin siirryin hiljalleen nykytanssin ja liikeimprovisaation pariin, ja aloin löytää omaa liikkeellistä maailmaani.

Aikaa kului, valmistuin tanssin opettajaksi (Turun Amk, 2009) ja tein opettamisen ohessa omaa jooga -harjoitustani. Kun tanssista oli jo tullut minulle työ, halusin pitää joogan omana henkilökohtaisena harjoitukseni. Lopulta päädyin kuitenkin Intiaan, jossa tein joogaopettaja -koulutuksen. En erityisesti halunnut joogaopettajaksi, vaan viettää kuukauden syventyen joogaan, ja ymmärtää paremmin mistä Helsingin läisellä kuntosalilla aloittamani harjoitus kumpuaa. Kuukauden opinnot venyivät lopulta seitsemäksi vuodeksi: opettajani pyysi, että jäisin hänen koulutettavakseen. Hän oli itse ollut erään modernin joogan tunnetuimpiin opettajiin kuuluvan B.K.S Iyengarin oppilas Punessa.

Työskentelin hänen kanssaan kahden vuoden ajan. Päivämme joogan parissa olivat pitkiä. Harjoituksemme alkoivat klo 5.30 aamulla käsilläseisonnalla ja kehonpuhdistustekniikoilla. Opiskelimme mm. anatomiaa, joogafilosofiaa, hengitystekniikoita ja mantraja. Työskentelimme yksityiskohtaisesti joogan eri asentojen (asanoiden) parissa. Iltaisin harjoituksemme päättyi klo 20 usein Intialaisen mystikon, Oshon luomiin aktiivisiin meditaatioihin.

Huomasin itsessäni paljon muutoksia tuona aikana. Osasta niistä olin kiitollinen ja toisista ylpeäkin. Suurin muutos tapahtui kuitenkin ajattelussani: se muuttui jatkuvasti lineaarisemmaksi. Kaikki opetus tuntui olevan opettaja -keskeistä, ja mieleni oli tuona aikana hyvin mustavalkoinen. Myös kehoni alkoi vastustaa harjoitusta. Niveleni kipeytyivät, enkä kokenut taitojeni enää lisääntyvän harjoituksen myötä. Tiesin, ettei tämä ollut minulle sopiva harjoitus. Lähdin opettajani luota tietämättä mitä kohti. Myöhemmin olen prosessoinut paljon sitä, mistä noiden vuosien harjoituksessa haluan “pois oppia” ja mitä haluan pitää. Useat Oshon aktiiviset meditaatiot, joissa kehollisuus on tärkeässä osassa, ovat edelleen osa omaa harjoitustani.

Palasin omille juurilleni ja tanssin puoli vuotta kaikkialla missä voin. Goalla, jossa silloin asuin, toimi voimakkaasti mm. Ecstatic dance -yhteisö, jonka tanssitapahtumiin saatoin mennä useita kertoja viikossa tutkimaan omaa liikettäni suhteessa ympäristööni ja niihin, joiden kanssa tilan jaoin. Samalla tavalla kuin baletin lopettaessani luulin luopuvani tanssista kokonaan, luulin myös ashtanga -harjoituksesta irtautuessani päästäväni irti joogasta. Lopulta tapasin kuitenkin Rishikeshissä toisen opettajan, joka auttoi minua eteenpäin oman tieni löytämisessä. Seuraavien vuosien aikana tämä Intialainen mystikko opetti minua ensisijaisesti hengittämään.

Muutin Rishikeshiin, ja syvennyin taas joogan oppimiseen ja opettamiseen. Aloin ymmärtää kuinka nuo kaksi liittyivät minulle erottamattomasti toisiinsa: tärkeintä oli olla yhdessä saman asian ääressä. Koin, että opin eniten ohimennen niissä hetkissä, kun emme edes olleet joogasalissa, vaan istuimme esim. keskustelemassa ja juomassa teetä. Sen jälkeen, kun olimme harjoituksessa kääntyneet sisäänpäin, tuntui tärkeältä suunnata huomio myös kaikkeen ympärillä olevaan. Olenkin pohtinut mihin oma käsitykseni pedagogiikassa pohjautuu. Mitä pedagogiikka oikeastaan syvimmillään on? Onko se

tekniikan tai taitojen siirtämistä eteenpäin? Onko se kokemuksen antamista tai ymmärryksen lisäämistä? Palaan näihin kysymyksiin luvussa 3.

Noiden vuosien aikana kaksi harjoitustani vaihtoivat osia: Toimin pääsääntöisesti joogan kentällä ja tanssista tuli oma henkilökohtainen harjoitukseni. Samalla siitä tuli enenevässä määrin minulle myös meditaatiota. Ymmärsin, että ehkä se oli lopulta aina ollut sitä: Tanssiessani olen tietoinen siitä, kuka on läsnä, ajatusten ja liikkeen toisella puolella. Aloin myös syventyä tarkemmin erilaisiin somaattisiin praktiikoihin. Erityisesti kun korona -pandemian myötä kaikki joogakoulut suljettiin, vietin päiviä Bonnie Bainbridge Cohenin Body-Mind Centering -online koulutusten parissa. Kun maailma sulkeutui, minulla oli aikaa kääntyä sisäänpäin.

Yksi käännteentekevä tapahtuma minulle oli myös osallistuminen Satu Tuomelan Authentic Flow -koulutukseen Balilla. Tuomelan luoma harjoitus yhdistää mm. somaattista liikettä, kehollisen joogan tiedettä ja ei -dualistista tantraa (Authentic Flow, 2024). Authentic flow ja yhteisö sen ympärillä ovat olleet minulle suurena inspiraationa etsiessäni omaa tapaa toimia joogan, meditaation ja tanssin kentällä. Vuosien aikana olen osallistunut useisiin eri koulutuksiin, ja uskon, että se myös vaikuttaa monella tavalla työhöni pedagogina.

Oma tieni tanssijana alkoi klassisesta baletista ja joogina ashtanga -joogasta. Jokin muodossa ja perinteessä on molemmilla kerroilla ollut se alkuun johdattava voima. Samalla tavalla, kun lopulta vastustin baletin traditionaalisuutta päädyin myös kyseenalaistamaan Ashtangan lineaarisuutta. Tarvitsin enemmän liikkumatilaa ja vapautta. Samalla tavalla, kun päädyin tanssijana etsimään sitä, mikä minulle oli autenttisinta, päädyin myös joogina etsimään omaa tietäni. Uskon vahvasti, että vaikka voimme oppia muilta, on vastaukset kysymyksiimme lopulta löydettävä omasta kokemusmaailmastamme.

2.2 Dhyan - meditaatio

Meditaatio pohjautuu useisiin vuosituhansia vanhoihin traditioihin, jotka johdattavat harjoittajansa yhteyteen itsensä, mutta myös ympäröivän maailman kanssa. Kun tarkastellaan erilaisia suuntauksia, onkin keskiössä myös niiden ihmiskäsitys ja

maailmankuva, joista löytyy paljonkin eroja keskenään. Samalla väitän, että usein samoja asioita myös tulkitaan ja sanallistetaan eri tavoin, vaikka kyseessä saattaisi olla hyvinkin samankaltainen kokemus. Esimerkiksi ei dualistiseksi perinteeksi (joihin myös Shaiva Tantra lukeutuu) voidaan kutsua hyvinkin monenlaisia näkemyksiä.

Avaan seuraavaksi erityisesti *ei dualistisen Shaiva tantran* pääpiirteitä, koska työni pohjautuu suurelta osin tämän tradition käsitykseen meditaatiosta ja Spandasta, tietoisuuden liikkeestä.

2.2.1 Ei -Dualistisen Shaiva Tantran pääpiirteitä

Ei -Dualistinen Shaiva Tantra voidaan nimenä jakaa kolmeen osaan. *Ei -Dualistinen* viittaa siihen, ettei tämä perinne tee eroa esim. tietoisuuden ja materian tai itsen ja ympäröivän maailman välillä, vaan katsoo, että kaikki tämä kumpuaa samasta lähteestä, tietoisuudesta. *Shaiva* viittaa Shivaan, joka kuvaa paitsi mytologista jumala -hahmoa, myös ja ensisijaisesti puhdasta tietoisuutta, joka on läsnä kaikessa olemassa olevassa. *Tantra* puolestaan kiinnittää tämän kokemukseräisen filosofian traditioon, tekniikkaan, harjoitukseen ja rituaaleihin.

Kirjassaan *Joogan historia, Erämajoista kuntosaleille (2020)*, joogaan erikoistunut uskontotieteilijä Matti Rautaniemi kertoo *Tantran* olevan keskiajalla Intiassa kukoistanut uskonnollisfilosofinen perinne, jolle keskeistä on harjoituksen *Guru* -keskeisyys, henkinen yhteisöllisyys, filosofinen opiskelu, rituaalit ja joogamenetelmät, jotka kohdistuvat hienojakoiseen kehoon (Rautaniemi 2020, 98).

Tantra on moniulotteinen ja -vivahteinen perinne, joka on vaikuttanut suuresti mm. joogan historiaan ja sitä ympäröivään kulttuuriin. Onkin mielenkiintoista, että sanalla Tantra on niin voimakkaasti seksuaalis -sävytteinen kaiku. Myös Rautaniemi painottaa, ettei perinteisellä tantralla ole mitään tekemistä “henkisen seksuaalisuuden” kanssa, vaan tämä virheellinen käsitys pohjautuu 1800 -luvun indologiiden kykenemättömyyteen ymmärtää Tantran symboliikkaa (Rautaniemi 2020, 98).

Tantran historia on kietoutunut yhteen Shaivismin kehityksen kanssa, joka monien uskonnollisten perinteiden tavoin myös jakautuu ulkoiseen ja sisäiseen, eli eksoteeriseen ja esoteeriseen puoleen. Eksoteerinen on uskonnon avoin puoli, johon

liittyvät mm. opit, symbolit, rituaalit. Esoteerinen puoli taas on se uskonnon puoli, joka on tarkoitettu harvoille ja valituille. Se käsittelee uskonnon syvempiä merkityksiä ja harjoittajan henkilökohtaista kehitystä. (Rautaniemi 2020, 100.) Kyseessä näyttää siis olevan traditio, jossa on paikkansa sekä yhteisölle, oppilas-opettaja suhteelle että harjoittajan henkilökohtaiselle tutkimukselle.

Ei -Dualistisen Shaiva Tantran lisäksi kirjallisuudessa viitataan usein *Kashmirin Shaivismiin*. Rautaniemen mukaan tämä on tutkijoiden 1900 -luvulta lähtien käyttämä nimitys Kashmirin alueella kukoistaneelle, ei-dualistiselle ja filosofisesti hienostuneelle tantralle, jonka tunnetuin opettaja oli Trika -perimyslinjaa edustava Abhinavagupta (975-1025). (Rautaniemi 2020, 105).

Rautaniemi kirjoittaa, että klassisen joogafilosofian tavoin myös tantra pohjautuu näkemykselle, jonka mukaan todellisuuden perusta on puhdas tietoisuus. Toisin kuin *Patanjalin joogafilosofiassa*, tantran metafysiikka on kuitenkin luonteeltaan ei-dualistista. Tämä tarkoittaa, etteivät tietoisuus ja ilmennyt todellisuus ole toisistaan erillisiä, vaan saman asian kaksi eri puolta: Todellisuus on tietoisuuden liikettä. (Rautaniemi 2020, 107-108.)

Voidaan siis myös sanoa, että oma fyysinen kehomme, sen aistimukset ja liikkeet, samoin kuin tunteet, ajatukset ja kokemukset kumpuavat kaikki samasta lähteestä kuin ympäröivä maailma. Vaikka ne voidaan havainnoida erillisinä toisistaan, ovat ne lopulta toisiinsa kietoutuneita, samaa tietoisuuden pulsaatiota. Meditaatio voidaan näin nähdä virittäytymisenä tätä puhdasta tietoisuutta kohti.

Tantra filosofiassa tietoisuudella on kaksi ulottuvuutta: Transsendentti eli “tuonpuoleinen” ja immanentti eli “tämänpuoleinen”. Transsendentti on yleisellä tasolla *Shiva*, maskuliininen jumala, jota shaivat palvovat. Ensisijaisesti se kuitenkin viittaa tietoisuuteen, joka on kaiken olemassa olevan syvin olemus. Rautaniemen sanoin: “Siitä voidaan sanoa pelkästään, että se on ja että se on tietoinen (Rautaniemi 2020, 107).” Immanenttia ulottuvuutta kutsutaan puolestaan *Shaktiksi*, joka on tuo absoluuttinen tietoisuus siinä muodossa, jossa se voidaan kokea. Shakti on siis koko ilmentynyt todellisuus. (Rautaniemi 2020, 107.) Transsendentti Shiva on siis tietoisuus ja

Immanentti Shakti tämän tietoisuuden liike. Vaikka nämä kaksi voidaan käsitteiden tasolla erottaa toisistaan, ovat ne samaan aikaan erottamattomasti yhtä.

Rautaniemen mukaan Tantran ihmiskäsitys poikkeaa monella tavalla modernista, materialistisesta ja lääketieteellisestä ihmiskäsityksestä. Sen lähtökohtana on aineellisen todellisuuden sijaan tietoisuus: ihminen on hienojakoinen energiasysteemi, ei biologinen olento. Rautaniemi havainnoi, että jos kaikki aistein havaittava on pelkkää tietoisuuden liikettä, eikä eroa tietoisuuden ja aineen välillä ole, voidaan myös sanoa, että ihmisellä on pelkästään “energiakeho”. (Rautaniemi 2020, 114.)

Ihmiskäsitys vastaa kysymyksiin siitä, mikä on ihmisen perusolemus, millainen ihminen on sekä mitä ominaisuuksia ja mahdollisuuksia hänellä on. Se kattaa sekä ennakkoletuksemme että subjektiivisen käsityksemme aiheesta, joka on muotoutunut henkilökohtaisten kokemusten, kulttuurin, ideologioiden, uskomusten ja koulutuksen kautta ja säätelee sitä, kuinka suhtaudumme toisiin ihmisiin ja ympäristöömme. (Anttila 2022.)

Ei -dualistinen shaiva tantra pohjautuu siis näkemykseen, jossa tietoisuus omalla liikkeellään luo kaiken havaittavissa olevan. Myös ihminen on tämän käsityksen mukaan osa tätä kaiken yhteyttä (tietoisuutta) eikä siitä irrallinen subjekti. Lauri Rauhala (1983/2005) on jäsentänyt ihmiskäsitykset monistisiin, dualistisiin, pluralistisiin ja monopluralistisiin. Monistinen ihmiskäsitys ehdottaa, että ihmisen olemassaolo voidaan ymmärtää yhden ainoan olemisen muodon pohjalta. Joissain tapauksissa kyseessä on materia ja toisissa henki. Itämaisissa filosofioissa monismi tarkoittaa juuri sitä, että henki käsitetään kaiken olevaisen peruslähtökohdaksi. (Rauhala, 1983/2005, 26.)

Ei -dualistinen Shaiva Tantra voidaan myös luokitella kuuluvaksi monistisiin ihmiskäsityksiin. Ihminen ei siis vain ole suhteessa ympäristöönsä, vaan erottamaton osa sitä. Tällainen laajeneva käsitys itsestä ja mahdollisuus autenttiselle kohtaamiselle ovat olleet päämääriä paitsi monissa henkisissä myös taiteellisissa traditioissa (Spatz 2015, 144).

Tantran harjoittaminen perustuu käsitykseen ihmisestä energiasysteeminä, sekä ulkoisen ja sisäisen todellisuuden vastaavuudesta (Rautaniemi 2020, 114). Itselleni tämä ihmiskäsitys on tarjonnut mielenkiintoisen pohjan tutkia mm. sitä, missä rajat itsen ja toisen välillä ovat, sekä mikä rooli fyysisellä keholla on henkisessä harjoituksessa. Näihin kysymyksiin en ole etsinyt absoluuttisia vastauksia, vaan olen antanut niiden olla läsnä omassa kehollisessa tutkimuksessani tanssin, joogan ja meditaation parissa.

2.3 Spanda - väreily, pulssi, liike

Siirryn nyt tutkimaan tarkemmin ei dualistisen shaiva tantran käsitettä Spanda, joka pohjautuu *Kallatan* (noin 850-900 -lukujen) kirjalliseen työhön nimeltä *Spanda Karikas* ("Pulsaation säkeet"). Sen perusolettamus on, että tietoisuus (kaikki olemassa oleva) liikkuu laajenemisen ja supistumisen sykleissä (Wallis 2013, 300). Tämän tradition näkökulmasta valaistuminen tapahtuu ihmisen tunnistaessa tämän pulsaation kautta oman todellisen olemuksensa, joka on yhtä kaikkeuden kanssa.

Klassisen tantran tutkija ja harjoittaja sekä sanskritisti Christopher Wallis on skolaarissa työssään avannut aiheita mm. kirjassaan *Tantra Illuminated: The Philosophy, History, and Practice of a Timeless Tradition*. Siinä hän määrittelee käsitteen Spanda tietoisuuden luontaiseksi dynaamisuudeksi tai eloisuudeksi: "It is the dynamic core of the Light of Consciousness, which creates the pulsating appearance of movement in the ultimately motionless" (Wallis 2013, 192). Voidaan siis sanoa, että Spanda on paitsi liikettä, se on myös liikettä hiljaisuudessa tai pysähtyneisyydessä.

Wallis kertoo, että Spanda -käsite on erityinen juuri shaiva tantralle, eikä sitä löydy muista ei-dualistisista perinteistä tai klassisesta joogasta. Spanda kuvastaa jatkuvasti muutoksessa olevaa kokemusmaailmaamme: laajenemista ja supistumista tapahtuu samanaikaisesti monilla eri tasoilla. Kyseessä voi olla esim. aistikokemus, ajatus tai tunne. Wallis huomauttaa, että yritämme usein tavalla tai toisella taistella kokemustamme vastaan esimerkiksi takertumalla tai välttelemällä. Henkinen herääminen tämän tietoisuuden laadun (Spandan) kautta tapahtuu, kun lakkaamme vastustamasta sen luonnollista liikettä. Kun keskitymme huomioimaan kokemusmaailmaamme saapuvia ja siitä poistuvia asioita, voimme lopulta tunnistaa

myös syvän tietoisuuden kaiken pohjalla, jota Wallis kutsuu nimillä “Ground of being” tai “No-thingness”. (Wallis 2022.)

Indologi sekä tantran ja Kashmir Shaivismin tutkija Mark S. G. Dyczkowski on kirjoittanut Spandasta teoksessaan *The Doctrine of Vibration, An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism*. Hänen mukaansa Spanda on absoluuttinen, spontaani ja toistuva syke, joka manifestoituu kaikkien havaittavien asioiden ilmenemisen ja katoamisen rytminä. Samalla se on myös sisäinen universaalin tietoisuuden väreily puhtaana havaintona, joka sisältää myös subjektiivisen kokemuksen ja toimijuuden. (Dyczkowski 1987, 24.)

Dyczkowski kirjoittaa, että jos erillisyys (duality) ja ykseys (unity) olisivat itseasiassa toistensa absoluuttisia vastakohtia, sillä hetkellä kun ne ilmenevät samanaikaisesti niiden tulisi kumota toisensa. Näin ei kuitenkaan ole, vaan voimme jatkuvasti huomioida monimuotoisuutta omassa kokemuksessamme. Mm. Vedanta -koulukunta selittää tämän niin, että erillisyys on itseasiassa harhaa ja ykseys totuutta, ja kokemuksemme erillisyydestä johtuu omasta tietämättömydestämme. Spanda -koulukunta puolestaan ehdottaa, että todellisuus manifestoituu sekä ykseytenä että erillisyytenä: yksi, joka manifestoituu monena. Universaali liikkuu näiden kahden välissä; yhden moninaistuminen ja monien yhdistyminen. (Dyczkowski 1987, 41-42.)

Vedanta -koulukunnan mukaan meidän tulee vetäytyä rajallisesta ja palata äärettömään. Shaiva -koulukunnan mukaan tämä on kuitenkin vain ensimmäinen askel. Seuraava vaihe on matka ulospäin: äärettömästä rajalliseen. Kun täydellisyys on tavoitettu molemmissa näistä, voi ihminen osallistua universaaliin väreilyyn, jakaa sen vapauden ja ymmärtää olevansa molempia, rajallinen ja ääretön. (Dyczkowski 1987, 40.) Jos nämä kaksi siis ovat yhtä, tarkoittaa se käytännössä sitä, että olen tässä hetkessä olemassa paitsi omana itsenäni myös osana kokonaisuutta: Sekä erillinen että sama. Tämä huomio poistaa mahdollisuuden siihen, että voisin nähdä ympäristöni vain objekteina.

Mielestäni tämä havainto kutsuu paitsi intiimiyteen kaiken olemassa olevan kanssa, myös kehottaa ottamaan vastuuta omasta toiminnasta sekä ympäröivästä maailmasta.

Sama kehotus löytyy monista eri henkisistä perinteistä, kuten esim. Raamatun “kultaisesta säännöstä”: Kaikki minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille” (Raamattu 1992, Matt. 7:12). Spanda -koulukunnan käsityksen mukaan henkilökohtainen ja universaali tietoisuus ovat yhtä. Niiden ainoa ero on, että henkilökohtainen on rajattu käsitys Universaalista todellisuudesta (Dyczkowski 1987, 71).

Spanda Karikas väittää, että subjektin ja objektin välillä on yhteinen identiteetti (Dyczkowski 1987, 118). Jokaisella erillisellä tapahtumalla on kaksi aspektia: ulkoinen muoto ja sen sisäinen olemus. Ulkoinen muoto näyttäytyy meille mm. käyttäytymisenä ja laatuina, jotka erottavat objektit toisistaan ja tekevät niistä käsitteellisesti tunnistettavia.

Tietoisuuden liike “olemisesta” “tulemiseksi” on lopulta havainnoimisen tapahtuma: Havainto on yhdistävä tekijä ulkoisen manifestaation ja sen sisäisen olemuksen välillä (Dyczkowski 1987, 80). Tämä on myös fyysisen liikkeen ja tanssin kannalta mielenkiintoinen huomio. Mitä me itse asiassa näemme, kun katsomme tanssivaa kehoa? Pystymmekö liikkeen ja ulkoisen muodon kautta havainnoimaan itseasiassa jotain universaalista todellisuudesta?

Liike ymmärretään yleensä tapahtuvaksi kahden erillisen pisteen välillä, mikä viittaa siihen, että on olemassa vähintään kaksi toisistaan erillistä asiaa, joiden välillä liike tapahtuu. Jos kuitenkin kaikki asiat ovat samaa tietoisuutta kuten tämä perinne väittää, ei liike kahden välillä ole mahdollista. Tietoisuuden liike onkin tällaista “karkeaa” liikettä hienovaraisempaa. (Dyczkowski 1987, 81.) Jos kehon fyysinen liike ei olisikaan “tekemistä” vaan “olemista”, voisiko se myös jollain tavalla olla hienovaraisempaa?

Kaiken tapahtumisen pohjalla on aina puhdas olemassaolon kokemus. Parhaimmillaan tämä huomio saattaa olla läsnä myös arkisessa kokemuksessa siitä, että tarvitsemme aikoja, jolloin teemme asioita ja olemme aktiivisia, mutta myös niitä, jolloin riittää, että yksinkertaisesti olemme olemassa. Olemisen ja tekemisen syklit ovat elämälle välttämättömiä.

Tässä perinteessä, joka ehdottaa, että valaistuminen tapahtuu juuri havainnoimalla tietoisuuden jatkuvaa liikettä, minua kiehtoo erityisesti sen uteliaisuus koko kokemusmaailmaa kohtaan. “Positiivisten” tunteiden priorisoimisen sijaan, se on kehoitus ottaa vastaan jokainen hetki juuri sellaisena kuin se avautuu. Tämän ei kuitenkaan tarvitse tarkoittaa passiivista vierestä katsomista, vaan aktiivista osallistumista. Meditaatiossa ei siis myöskään ole kyse vain kääntymisestä “sisäänpäin” vaan myös avautumisesta “ulospäin”. Tämä filosofia kutsuu tutkimaan sitä, missä vastustamme omaa kokemustamme ja sitten pehmenemään: Sen sijaan että kiinnittäisimme huomiomme äänekkäimpään tuntemukseen, yritämme olla tietoisia koko kokemusmaailmassamme samanaikaisesti (Wallis 2022).

Pedagogisesti ehkä merkittävin havaintoni Spandaa tutkiessani tuli vastaan Christopher Wallisin Spanda -online kurssilla, hänen avatessaan käsitystään Spanda Karikas tekstin 9 säkeestä. Se käsittelee kolmea “malaa” (“epäpuhtautta), jotka aiheuttavat mm. riittämättömyyden tunnetta ja kyvyttömyyttä toimia. Ensimmäinen näistä, Anava -mala (yksilöllisyys) liittyy kokemukseemme pienuudesta ja epätäydellisyydestä. Toinen, Karma -mala (teot) liittyy kokemukseemme subjektin ja objektin erillisyydestä. Kolmas, Mayiya -mala (erilaisuus) viittaa käsitykseen siitä, että jokin on luonnostaan hyvää tai pahaa, oikein tai väärin. (Wallis 2024)

Nämä kolme “epäpuhtautta” estävät meitä toimimasta sen mukaan, minkä tunnistamme tehtäväksemme. Kun niiden ote elämässämme hälvenee, paljastuu todellinen minuutemme, jolle on ominaista spontaani ja vapaa tietäminen ja toiminta. Wallis mainitsee, että tähän päästään lopulta meditaatio -harjoituksen avulla. Hän kuitenkin ehdottaa, että voimme jokaisessa hetkessä muistuttaa itseämme: “You know what you need to know when you need to know it.” (Wallis 2024.)

Motions of Matter -prosessin aikana olen sanonut nuo sanat itselleni usein, niin valmistautuessani pedagogisiin tilanteisiin kuin tämän kirjoitustyöni edetessä. Ei ole kyse vain siitä mitä pystyn palauttamaan mieleeni, hahmottamaan, jäsentämään tai analysoimaan vaan voin luottaa hetkeen ja prosessiin, koko todellisuuden jatkuvaan pulsatioon myös minussa. Spanda Karikas kehottaa huomioimaan Spandan sen kaikissa muodoissa, olipa kyseessä sitten tahto, tieto tai teko, sillä niiden kautta voimme

saavuttaa vilauksen autenttisesta olemuksestamme ja vapaudestamme: *“The inner activity of consciousness, free of all restrictions, is bliss itself. The experience of Spanda is wonder, an abiding bliss far higher than the transitory pleasures of life.”* (Dyczkowski 1987, 98).

Dyczkowski pohtii, että on helppoa ymmärtää miksi Kashmir Shaivismia kokonaisuudessaan on kutsuttu idealistiseksi ja monistiseksi, mutta missä määrin sitä voidaan sanoa myös realistiseksi. Hänen mukaansa Spanda on tämän monistisen idealismin ja pluralistisen realismin liiton kannalta olennainen tekijä. (Dyczkowski 1987, 51-52.) Itselleni kiinnostavaa on myös perinteen sadunomainen runollisuus ja myyttisyys:

“When shiva and shakti unite, the universe, formerly experienced as a reality set apart from consciousness, ceases to exist. When they separate, it is once more created. The eternal rhythm of cosmic creation and destruction is consonant with the pulse of their union and separation. Spanda is the blissful relationship between these two aspects through which the universe unfolds”. (Dyczkowski 1987, 110.)

Näillä perinteen mystisillä tarinoilla on aina vastaavuus konkreettisessa maailmassamme, ja uskonkin, että sekä transsendenttilla että immanentilla ulottuvuudella on paikkansa paitsi henkisessä harjoituksessa myös taiteessa.

2.4 Nāṭyam - Tanssi

Tanssi on ollut läsnä useissa eri meditaatio perinteissä erityisesti siitä syystä, että se laittaa meissä liikkeelle asioita, jotka ovat pysähdyksissä, jumissa tai tunnettomia. Ohjatessaan Kundaliini -meditaatiota (ks. luku 4) Intialainen mystikko Osho on sanonut, että jos kehoa ravistaa “oikein” 15 minuuttia, kaikki tukahdutettu energia alkaa virrata (Osho 2024).

Myös oman kokemukseni mukaan liikkumisen jälkeen istuminen meditaatiossa on huomattavasti helpompaa pitkiäkin aikoja: Hiljaisuudessa ja pysähtyneisyydessä hienovaraiset liikkeet korostuvat ja niiden muutoksia on helpompi tunnistaa. Koen, että samaan voidaan päästä myös toisella tavalla. Istuminen meditaatiossa aikaisin aamulla,

kun kehomieli on vielä yön jäljiltä levollinen, mahdollistaa mielestäni tietoisemman siirtymisen sekä liikkeeseen että kohtaamiseen ympäristön kanssa.

Tanssin näkökulmasta Spanda -käsitteessä minulle on kiinnostavinta ajatus siitä, että tietoisuus on jatkuvassa liikkeessä. Sekä kehon että mielen liikkeet voi havainnoida sellaisinaan, ja sitten palata taas huomioimaan kokonaisuutta ilman, että näihin havaintoihin täytyy välttämättä reagoida. Tämä luo mielestäni pohjan myös sille, että voisimme liikkua arvottamatta sitä oikeaksi ja vääräksi tai hyväksi ja huonoksi. Samalla tavoin lähestytään liikettä mm. autenttisen liikkeen harjoituksessa, jossa liikkujia saa asettua ikäänkuin uteliaan odottamisen tilaan, ja herkistyä kuuntelemaan sisäisiä impulssejaan, jotka löytävät kehollisen muodon (Monni 2012, 52). Liikkeen voi antaa tapahtua ilman sen tietoista ohjailua.

Ei dualistisen shaiva tantran mukaan tämä väreilevä tietoisuus manifestoituu omassa kokemuksessamme fyysiseksi maailmaksi. Tälle näkemykselle näyttäisi löytyvän yleinen vastaavuus myös länsimaisen teoreettisen fysiikan näkökulmista: materia on aina liikkeessä. Näihin huomioihin pohjautuu myös opinnäytetyöni nimi, *Motions of Matter*. Sana "Matter" ei siis omassa työssäni viittaa pelkästään liikkeessä olevaan materiaan, vaan myös tietoisuuteen, joka luo sen meissä kokemuksena joka hetkessä uudestaan.

Ajatus siitä, että materia on jatkuvassa liikkeessä, peilautuu omassa kokemuksessani siihen, että on mahdollista tunnistaa liikettä pysähtyneisyydessä. Kaikkea liikettä ei voi havaita pelkän näköaistin avulla. Toisaalta olen myös kokenut, että nopeassakin liikkeessä on mahdollista löytää eräänlainen pysähtyminen, meditaatio. Näin koen erityisesti silloin, kun mielen liikkeet/ ajatukset vähenevät. Kokemus itsestä liikkeen tekijänä jää taka-alalle ja sen rinnalle nousee tunne siitä, että minä olen liikettä.

2.4.1 Väreily ja pulsaatio kehollisina kokemuksina

Tanssin näkökulmasta on kiinnostavaa, että sana Spanda viittaa niin väreilyyn, pulssiin kuin pelkkään liikkeeseenkin. Värähtelyä ja pulsaatiota on tutkittu laajasti mm. somaattisen liikkeen kentällä. Body-Mind Centering:in perustaja Bonnie Bainbridge Cohen on kirjoittanut paljon myös tietoisuudesta liikkeessä. Hän kuvailut

ruumiillistamisen (embodiment) prosessia tekemisen sijaan olemisen prosessiksi: “It is not a thinking process; it is an awareness process in which the guide and witness dissolve into cellular consciousness (Bainbridge Cohen 2018, 48).”

Bainbridge Cohen on työssään luonut teorian kehityksellisistä liikemalleista (Basic Neurocellular Patterns), jotka perustuvat hermostolle ominaiseen potentiaaliin. Ne jakautuvat kahteen ryhmään (esirangallisiin ja rangallisiin) ja etenevät hiljalleen yksinkertaisemmista malleista monimutkaisempiin. Nämä mallit seuraavat normaalissa kehityksessä toisiaan luonnollisena jatkumona, ja ilmenevät ja integroituvat jo varhaislapsuudessa. Ne luovat pohjan sekä liikkeellisille että kognitiiville prosesseillemme ja käsityksellemme itsestämme suhteessa muihin ja ympäristöömme. (Bainbridge Cohen 2018, 42-43).

Ensimmäinen näistä, kaiken alla vaikuttava ilmiö, on väreily (Vibration). Tämä koko universumin yhteinen aaltoilu, laajeneminen ja tiivistyminen mahdollistaa elämän, soluhengityksen (Cellular breathing), ravinnon liikkumisen solukalvojen läpi. Tämä puolestaan johtaa seuraaviin liikemalleihin, huokoisuuteen (sponging) ja pulsaatioon (pulsation), jotka vähitellen lisäävät nestemäistä virtausta läpi kehon. Viides malli, on napasäteily (navel radiation). Tämä säteittäinen liike yhdistää kuusi raajaa (kädet, jalat, pää ja häntä) keskustaan, ja on ensimmäinen vaihe, joka johtaa sisäisestä liikkeestä kohti tilaa kehon ulkopuolella. Ennen siirtymistä toiseen ryhmään edetään vielä kohti hamuilua (mouthing) ja peräjuurtumista (prespinal), jotka luovat perustan kehon pystysuoralle linjalle ja johtavat rangallisiin liikemalleihin, joita en tässä työssäni nosta esiin. (Bainbridge Cohen 2018, 51-52.)

Tartun erityisesti sanoihin väreily ja pulsaatio, ja siihen kuinka BMC -praktiikassa nämä liikemallit näyttäytyvät. Bainbridge Cohen kuvailee väreilyä sanoen “*It is what moves when you are still and what you hear when there is silence*” (Bainbridge Cohen 2018, 53-54). Väreily siis on paitsi liikettä, myös se liike, joka luo pohjan kaikelle muulle: Se on liikettä hiljaisuudessa. Bainbridge Cohen jatkaa, että tämä väreily on suhteessa kaikkeen olemassa olevaan (Bainbridge Cohen 2018, 54). Muodostaessaan vetovoiman ja hylkimisen (magnetismin) kautta aaltoilua, se muodostaa erilaisia “väreilykenttiä” (vibrational fields), joissa liike jatkuvasti syntyy, päättyy ja syntyy

uudelleen. Se, minkä oma havaintomme määrittelee muodoksi, on vain hetki, jossa jotain kiteytyy tunnistettavaksi. (Bainbridge Cohen 2018, 54-55.) Vaikuttaa siltä, että tästä näkökulmasta käsin Sanskritin kielisen Spanda -sanan voidaan hyvin ajatella vastaavan sanaa väreily. Vaikka näitä kahden eri kulttuurin käsitettä ei voidakaan täysin rinnastaa, on niissä selkeästi nähtävissä yhteneväisyyksiä.

Pulsaatio puolestaan viittaa “kehon sisäiseen mereen”, nesteiden liikkeeseen (Bainbridge Cohen 2018, 189). Ihmiskehoissa pulsaatio korostuu varhaisen embryologisen kehityksen aikana (Bainbridge Cohen 2018, 199). Syntymän jälkeen se ilmenee kudostenesteiden voimakkaina aaltomaisina liikkeinä kehon läpi. Tämä sisäinen pulsaatio saavuttaa kehon pinnan ja lopulta muuntuu napasäteilyn kautta suhteeksi kehon ulkopuolisen tilan kanssa. (Bainbridge Cohen 2018, 208- 209) Pulsaatio on siis viimeinen liikkeellisistä malleista ennen siirtymistä tutkimaan maailmaa itsen ulkopuolella.

Kuten Bainbridge Cohen sanoo: “Pulsation is the movement of potentiality or intent (Bainbridge Cohen 2018, 210).” Se on sisäistä uteliaisuutta sitä kohti, mikä on läsnä ja mikä on mahdollista. Motions of Matter -proessin aikana pulsaation ja napasäteilyn tutkiminen oli mielenkiintoista juuri tästä syystä. Ehkä juuri tässä voidaan havaita jotain tanssin ja meditaation rajapinnasta? Siinä millä tavalla sisäinen maailmamme kohtaa ulkoisen. Vaikka napasäteilyn kautta löydämme liikettä ulkoisessa tilassa, ohjautuu liikkeemme silti sisäisestä maailmastamme käsin, ei ulkoisista syistä tai tavoitteista (Bainbridge Cohen 2018, 268).

Kirjoittaessaan näistä kehityksellisistä liikemalleista Bainbridge Cohen tähdentää, että esisrangalliset liikemallit ovat “jatkuva virta liikettä ja tietoisuutta (Bainbridge Cohen 2018, 419)”. Samoilla sanoin voidaan kuvata myös Spandaa. Ajattelen tämän väreilyn ja pulsaation olevan kehotus liikkua orgaanisesti sen välillä minkä koen itseni sisäiseksi ja ulkoiseksi, samoin kuin meditaatio on samaan aikaan sisäinen kokemus, mutta myös suhde kaikkeen olemassa olevaan. Kaikki meissä ja ympärillämme on jatkuvassa liikkeessä. Liike tarkoittaa olemassaoloa, mutta kaikki liike on aina myös suhteessa ympäristöönsä.

2.4.2 Sisäisen ja ulkoisen suhteesta

BMC:n tavoin myös Bartenieff Fundamentals -praktiikan avulla on tutkittu mm. sisäisen ja ulkoisen suhdetta. Kirjassaan *Making Connections, Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals* Peggy Hackney sanallistaa praktiikan keskeiseksi tavoitteeksi helpottaa sisäisen yhteyden ja ulkoisen ilmaisuvoiman eläväistä vuorovaikutusta, joka rikastuttaa elämää (Hackney 2000, 34). Hän on avannut tämän kohtaamisen tärkeyttä sanoessaan, että sisäiset impulssit ilmaistaan ulkoisessa muodossa ja osallistuminen ulkoiseen maailmaan vaikuttaa vuorostaan sisäiseen kokemukseemme (Hackney 2000, 44-45.) Kyseessä on siis jatkuva dialogi sen välillä minkä koemme itsemme sisäiseksi ja ulkoiseksi. Monet Motions of Matter -prosessin aikana tekemistämme kehollisista tutkimusmatkoista voidaan jäljittää myös tässä kirjassa kuvailtuihin harjoitteisiin.

Hackney listaa kirjassaan 12 lähtökohtaa, jotka muodostavat harjoituksen selkärangan. Samalla hän mainitsee, että nämä periaatteet ovat toisiinsa kietoutuneita, ja kehottaa lukijaa muotoilemaan listaa uudelleen (Hackney 2000, 39-40). Seuraavassa listassa käytän Hackneyn termejä, mutta avaan niitä omin sanoin, omiin kokemuksiini peilaten:

1. Koko kehon yhteys (Total body Connectivity)
 - Kaikki kehon osamme on mahdollista samanaikaisesti tunnistaa sekä erilliseksi että osaksi kokonaisuutta. Samalla tavalla meidät ihmisinä voidaan hahmottaa sekä yksilöiksi, että rikkoutumattomasti osaksi meitä ympäröivää maailmaa.
2. Hengitystuki (Breath support)
 - Hengitys, liike, joka ylläpitää elämäämme. Nopein reitti läsnäoloon ja tähän hetkeen.
3. Maadoittuminen (Grounding)
 - Olemme aina kanneteltuja. Liikumme jatkuvassa suhteessa maahan ja ilmaan. Elämä tapahtuu näiden kahden välissä.
4. Kehityksen eteneminen (Developmental Progression)
 - Vaikka perusta kehon sisäisille yhteyksille syntyy jo varhaislapsuudessa, voimme palata tutkimaan niitä läpi elämämme, ja löytää sellaista, minkä olemassaoloa emme aiemmin tunnistanee itsessämme.
5. Intentio (Intent)

- Intentiolla on suuri vaikutus siihen, kuinka ja millaisia suhteita luomme itseemme ja ympäristöömme. Miksi ja miten lähestymme yhteistä värittää välisyyttämme.
6. Monimuotoisuus (Complexity)
 - Kaikki meissä ja ympäristössämme on jatkuvassa liikkeessä ja muutoksessa, myös suhteessa ympäristöön. Muuttuvia tekijöitä on jokaisessa hetkessä enemmän kuin yksi.
 7. Sisäinen -Ulkoinen (Inner-Outer)
 - Sisäinen ja ulkoinen ovat jatkuvassa dialogissa. Raja näiden välillä ei ole staattinen tai yksiselitteinen, vaan tällä rajapinnalla on liikettä.
 8. Toiminta- Ilmaisus (Function- Expression)
 - Toiminta ja ilmaisu ovat erottamaton osa toisiaan, ja tapahtuvat toistensa kautta.
 9. Vakaus - Liikkuvuus (Stability- Mobility)
 - Tarvitsemme sekä vakautta että liikkuvuutta kehoissamme samalla tavalla kuin tarvitsemme turvaa ja vapautta elämämme muilla osa-alueilla.
 10. Rasitus - Toipuminen (Exertion - Recuperation)
 - Tekemisen ja olemisen syklit. Liikettä, joka nousee levosta ja pysähtymistä, johon saavutaan liikkeen myötä.
 11. Muotoutuminen (Phrasing)
 - Liike etenee aaltomaisesti, vaihteittain. Se kuinka valmistaudun, antaa tekemiselle suunnan.
 12. Henkilökohtainen erityisyys (Personal Uniqueness)
 - Se kuka ja kuinka olen olemassa, on tietoisuuden ainutlaatuinen ilmentymä. Se kuinka liike tapahtuu minussa ja minun kauttani on paitsi henkilökohtaista myös jaettavaa.

Oman tarkasteluni keskiössä Motions of matter -prosessin aikana oli juuri suhde itsen ja maailman välillä. Hackneyn tavoin havaitsin, että koska edellä mainitut lähtökohdat ovat liikkeen kannalta olennaisia, ovat ne myös läsnä riippumatta siitä tiedostaako liikkuja ne vai ei (Hackney 2000, 39). Kuitenkin pysähtyminen jonkin lähtökohdan äärelle mahdollisti sen, että pääsimme syventymään sen sisältämään tietoon itsessämme ja muissa. Nämä lähtökohdat myös punoutuivat yhteen: tutkimme sisäisen ja ulkoisen

välisyyttä ainutlaatuisien, henkilökohtaisten seikkailujemme kautta mm. suhteessa hengitykseen ja maadoittumiseen, välillä liikkeessä ja välillä pysähtyen.

Hackney kirjoittaa, että monet meistä ovat “venyttäneet itsemme” tunnistamaan, että olemme suhteessa jokaiseen ihmiseen maailmassa, vaikka emme aina toimisikaan tämän huomion ehdottamalla tavalla. Globaalilla tasolla sanamme eivät aina vastaa tekojamme. (Hackney 2000, 15) On eri asia tietää, että meillä on vastuu osana maailmaa, ja toimia sen vastuun mukaan. Hackney ehdottaa, että kun harjoituksen myötä uudet kehollisten yhteyksien mahdolliset alkavat hahmottua, voi se avata uusia mahdollisuuksia myös suhtautumisessamme maailmaan (Hackney 2000, 15). Henkilökohtainen ja globaali ovat suhteessa toisiinsa, ja vaikka niiden välimatka saattaa vaikuttaa suurelta, on helppoa nähdä esimerkiksi, kuinka muutokset meissä itsessämme vaikuttavat välittömästi lähiympäristössämme.

3. PEDAGOGISET LÄHTÖKOHDAT

Koska tutkimukseni käytännön osa, *Motions of Matter*, oli taiteellispedagoginen projekti, käsittelen tässä luvussa sitä, mitkä tekijät vaikuttivat sen aikana työhöni tanssi pedagogina. Pohdin aluksi sitä, millä tavalla se mitä opetan, pohjautuu omaan harjoitukseni, peilaten ajatuksiani mm. kontemplatiivisen pedagogiikan ja dialogisuuden näkökulmasta. Sen jälkeen siirryn käsittelemään toista pedagogisen työskentelyni keskiössä ollutta tekijää, yksilön ja ympäristön suhdetta. Mielestäni yksi vaikuttava tekijä tämän yhteyden löytymiselle on mahdollisuus kokea olonsa tarpeeksi turvalliseksi. *Turvallisemman tilan* -käsite oli myös yksi *motions of matter* -prosessin lähtökohdista. Lopuksi siirryn vielä havainnoimaan idän viisauksiperinteiden ja länsimaisen maailmankuvan kohtaamista, ja sitä kuinka ikiaikaiset traditiot voivat löytää paikkansa paitsi tämän päivän henkisessä harjoituksessa myös taiteessa.

3.1 Sadhana - Oma harjoitus

Suureksi osaksi *Motions Matter* -prosessia muodostui oman harjoitukseni tutkiminen. Olen vuosien aikana viettänyt paljon aikaa tanssistudioissa opiskellen erilaisia tanssi tekniikoita kuten balettia, modernia tanssia ja nykytanssia, hip hopia, Jazz -tanssia, Jump Rhythm Jazz -tekniikkaa sekä liike improvisaatiota. Joogan ja somaattisen liikkeen eri suuntauksset sekä erilaiset keho terapiat ja hieronnat ovat myös tulleet osaksi harjoitustani. Olen sukeltanut itämaisiin terveys perinteisiin kiinalaisen lääketieteen, Ayurvedan, akupainannan, emotional blockage treatmentin, naturopatian, hengityksen ja meditaation kautta. Olen opiskellut mm. filosofiaa, anatomiaa ja kehon linjaamista. Jotkut näistä tekniikoista ja perinteistä ovat pysyneet osana harjoitustani vuosia, kun taas toiset olivat osa matkaani vain lyhyen aikaa. Kaikki tämä on kuitenkin vaikuttanut siihen, mitä tällä hetkellä harjoitan. Mitä siis itseasiassa opetan?

Koen voimakkaasti, että kaikki näistä asioista, joita olen harjoittanut, ovat jollain tavalla läsnä opettaessani. Kuten tanssipedagogiikan professori ja tutkija Eeva Anttila on kuvaillut: "I carry this knowledge in me; it is concentrated in me (Anttila 2003, 96)". Koin vahvasti, että harjoitukseni ei vaikuttanut vain siihen, mitä opetan vaan myös siihen miten opetan. Jos en ollut ottanut riittävästi aikaa omalle hiljaisuudelleni, oli vaikeaa mahdollistaa meditatiivinen harjoitustila muille (Anttila 2003, 159). Anttila on

kirjoittanut dialogisuudesta erityisesti tanssin opetuksessa. Hänen mukaansa sisäinen, kehollinen dialogi itsemme kanssa voi johtaa siihen, että myös aistimme, ymmärrämme ja kunnioitamme toisten kehollisia kokemuksia:

“I suggest that educating “a conscious body” means first, preserving and understanding its inner signals: a dialogue within our bodies. Directing our bodies consciously and intentionally may lead to a sense of personal agency and to a sense of ownership of the body. This inner dialogue, listening to our bodies, should go on while we relate to the world, the culture and other bodies around us. (Anttila 2003, 103-104.)

Olen kokenut, että kun oman harjoitukseni myötä pystyn tunnistamaan omia kehollisia tuntemuksiani ja tunteitani paremmin, sekä hyväksymään ne sellaisina kuin ne ovat, pystyn myös varmemmin olemaan läsnä ja avoin myös muiden kokemuksille. Samalla harjoituksesta tulee henkilökohtaisen lisäksi jaettavaa.

Noin puolivälissä työni taiteellispedagogista projektia kirjoitin muistiinpanoihini: *“On uskomatonta mitä tapahtuu, kun vain astuu hetkeen ja antaa sen aueta juuri sellaisenaan. Ei olekaan enää yhtään kyse minusta vaan tästä meidän yhteisestä. Stressasin illalla, enkä pystynyt millään päättämään mitä tänään tehtäisiin... Aamulla heräsin ja meditoin. Ja yhtäkkiä kaikki vastaukset oli läsnä.”* Projektin aikana aloin enemmän ja enemmän luottamaan harjoitukseen itseensä, sekä dialogiin, johon saatoin pedagogina virittäytyä (Anttila 2003, 154).

Mielenkiintoisena keskustelukumppanina näille pohdinnoille ovat toimineet myös mm. Pulkin ja Saaren ajatukset *kontemplatiivisesta pedagogiikasta*, joka nähdään usein pohjautuvan sellaisiin kasvatusteorioihin, joissa tulosten sijaan keskiössä on prosessi, syväoppiminen ja kriittisen ajattelun kehittäminen (Pulkki ja Saari 2014, 3). Artikkelissaan *Voiko hiljaisuudesta oppia? Kriittisiä näkökulmia kontemplatiiviseen pedagogiikkaan*, he painottavat mm. sitä, kuinka tärkeää on kasvattajan itsekasvatus (Pulkki ja Saari 2014, 3). Myös oman kokemukseni mukaan opetustyön kannalta olennaisessa osassa on henkilökohtainen uteliaisuuteni aihetta kohtaan. Uskon, että voimme elävästi opettaa muille vain jotain, mikä on “elossa” myös itsellemme.

Kontemplatiivisessa pedagogiikassa minua kiehtoo erityisesti se, kuinka se tunnistaa ihmisydessä myös sen ei -kielelliset ja tiedostamattomat ulottuvuudet: Kaikkea olemassa olevaa ei voida järjellisesti selittää tai edes tiedostaa (Pulkki ja Saari 2014, 10). Tämä huomio avaa mielestäni myös taidepedagogisesti mielenkiintoisia mahdollisuuksia uteliaisuudelle ja luovuudelle, ja mahdollistaa ‘oppimista’ niin opiskelijoille kuin opettajallekin. Se kehottaa tutkimaan tuntemamme todellisuuden rajoja. Tämä myös kyseenalaistaa yleisiä käsityksiä siitä, mitä tieto ylipäättään on. Pulkki ja Saari kirjoittavat: *“Tieto ja ihmisen henkinen ja ruumiillinen oleminen ovat elimellisellä tavalla yhteydessä toisiinsa. Olemista voi kehittää uudenlaiselle tiedolle ja ymmärrykselle vastaanottavaiseksi, ja kontemplatiivinen tieto voi vastavuoroisesti muokata koko ihmisen olemassaoloa* (Pulkki ja Saari 2014, 10).”

Kuten Saari ja Pulkkikin toteavat, kontemplatiivisessa pedagogiikassa korostuu usein ainoastaan yksilön sisäinen kokemus omasta ruumiillisuudestaan ja tietoisuudestaan, ja onkin tärkeää tuoda esiin myös harjoitukseen kytkeytyvä yhteiskunnallinen viitekehys (Pulkki ja Saari 2014, 2). Samoin voidaan mielestäni sanoa myös useista meditaatio -harjoituksista. Kun siirrämme huomionamme sisäiseen kokemukseen, on usein haasteellista samanaikaisesti tunnistaa tuon henkilökohtaisen suhde ympäröivään maailmaan.

Kontemplatiivisen pedagogiikan avulla ei kuitenkaan pyritä vain esim. luovuuden kasvattamiseen tai hyvinvoinnin lisäämiseen, vaan sillä on potentiaali vaikuttaa myös yhteiskunnallisesti ja poliittisesti tarjotessaan mahdollisuuksia ajatella toisin (Pulkki ja Saari 2014, 7). Motions of Matter -prosessin aikana sekä minä että osallistujat päädyimme usein pohtimaan sitä, kuinka harjoituksemme vaikutti elämäämme yhteisen aikamme ulkopuolella. Kun meillä oli aikaa kääntyä sisäänpäin, resonoi sen vaikutus myös suhteessamme ympäröivään maailmaan (Palaan noihin ajatuksiin myöhemmin luvussa 4.)

Kontemplatiivisessa tiedossa olennasta on intuitiivisuus, hyväksyvä asennoituminen ja läsnäolon harjoittaminen, joiden kautta voi avautua mahdollisuuksia ajatella ja toimia toisin. Tämän voidaan epäsuorasti nähdä myös kyseenalaistavan yhteiskunnallisia rakenteita. Pulkin ja Saaren mukaan mahdollisuuksien luominen hiljaisuuden

kokemiselle voisi myös avata uusia keinoja toimia ärsyketulvan, välineellisten sosiaalisten suhteiden ja suorituspainoiden värityksessä kulttuurissamme. (Pulkki ja Saari 2014, 14.) Uskon, että Motions of Matter -prosessin aikana olimme juuri tämän kaltaisten harjoitteiden äärellä.

Pohtiessani mitä itseasiassa opetan tai mitä tavoittelen pedagogisissa tilanteissa, huomaan, että silloinkin kun harjoituksen keskiössä on tietty tekniikka tai metodi, on sen takana kuitenkin aina syvempiä merkityksiä. Kontemplatiivisessa pedagogiikassa kasvu näyttäytyy mm. laajentuneena tietoisuutena itsestä suhteessa ympäröivään maailmaan, syvempänä ymmärryksenä asioiden keskinäisriippuvuudesta sekä syvenevässä empatiassa kaikkia olentoja kohtaan (Pulkki ja Saari 2014, 11). Huomaan, että oma näkemykseni kasvusta on linjassa tämän näkemyksen kanssa.

3.2 Yksilön ja ympäristön suhteesta

Vaikka kyvyllämme toimia itsenäisesti ja päättää omista asioistamme on merkittävä arvo yhteiskunnassamme, todellisuudessa emme voi pärjätä ilman toisiamme.

Esseessään *On Belonging* kuvataiteilija ja teatterintekijä Terike Haapoja kirjoittaa:

“This shared, radical dependency forms a web of interdependencies that makes it impossible to clearly state where “I” end and the “other” begins, since my existence is materially bound up with the existence of the other (Haapoja 2021, 4). Tämä on se sama huomio, johon useat eri meditaatio perinteet viittaavat: on mahdotonta paikantaa tila, jossa “minä” ja “sinä” ovat erillään toisistaan.

Haapoja jatkaa huomioimalla, ettei keskinäisriippuvuutemme tai se että olemme olemassa suhteessa toisiimme kuitenkaan poista konfliktia yhtälöstä (Haapoja 2021, 5). Kasvaminen tapahtuu juuri suhteessa muihin ja ympäröivään maailmaan. Se että kuulumme toisillemme ja osaksi samaa kokonaisuutta ei vapauta meitä vastuusta, vaan päinvastoin velvoittaa meidät siihen.

Mielestäni yksi tärkeimmistä edellytyksistä sille, että yhteyttä voi syntyä on se, että yhteinen tila koetaan tarpeeksi turvalliseksi. Turvallisen tilan käsite on löytänyt tiensä pedagogiikan ja aktivismin kentille, jotta voitaisiin luoda tiloja, joissa vallan käytön epätasapainoa tai sen rikkomuksia ei hyväksytä (Haapoja 2021, 9). Omien rajojen

neuvottelu ympäristön kanssa voi olla haastavaa, jos meillä ei ole siitä tarpeeksi kokemusta: sopimus ei aina ilmaise suostumista, varsinkaan jos suostumatta jättäminen tarkoittaa suurempaa riskiä kuin rikkomuksen salliminen (Haapoja 2021, 8-9).

Rajoilla on potentiaali luoda turvaa, mutta ne voivat myös lukita meidät sisäänsä ja sulkea muut ulkopuolelle. Siksi koen, että turvallisemmat tilat mahdollistavat myös näiden rajojen tutkimisen ja tarvittaessa uudelleen määrittämisen. Vaikka pyrkisin työssäni luomaan turvallisempia tiloja, en voi lopulta koskaan olla täysin varma, onko niitä saavutettu. Kokemus turvallisuudesta on aina subjektiivinen.

Turvallisen tilan käsitteen rinnalle onkin noussut käsite “Brave Space (Rohkea tila)”, joka viittaa siihen, että yhteydessä on aina riskinsä. Jos pystymme olemaan paitsi empaattisia itseämme kohtaan myös kantamaan vastuun omista tarpeistamme, emmekä lähesty muita vaatimuksista käsin, teemme tilaa aidolle välittämislle, jolloin toinen voi halutessaan vastata myös näihin tarpeisiin (Haapoja 2021, 8). Väitän, että rajojen tutkiminen muistuttaa meitä myös siitä, että meillä on arvo paitsi omana itsenämme, myös osana suurempaa kokonaisuutta.

Yksilön ja ympäristön suhde ei rajoitu vain toisiin ihmisiin, vaan kuten Haapoja kirjoittaa: *“In a world shared by all kinds of beings, repairing relations is not a human-only issue”* (Haapoja 2021, 14). Hän selventää, että suostumuksen neuvottelu tarkoittaa myös sen hyväksymistä, ettei kaikki ole meidän omistettavissamme: *“Not everything is there for us to take and possess as knowledge”* (Haapoja 2021, 20). Mitä tapahtuu, kun tarkastelen itseäni osana ympäristöäni? Jos en keskity tutkimaan suhdettani vain niihin, jotka ovat kanssani samaa lajia, vaan avaudun sille mahdollisuudelle, että voin olla dialogissa kaiken ympärilläni olevan kanssa?

Kuten Haapoja ilmaisee: *“Reaching out towards others comes naturally for beings, because being is about connection”* (Haapoja 20201, 27). Voisiko tällainen tietoisuus itseasiassa mahdollistaa kuulumisen tunnetta, ei vain omaan maahamme tai lähimpiin yhteisöihimme, kuten perhe tai ystäväpiiri vaan kaikkeen ympärillämme? Uskon, että jos olen avoin yhteydelle kaikkien olemassa olevan kanssa, on mahdollista tuntea syvempää läheisyyttä elämään itseensä. Haapojan mukaan riippumatta maailmassa

vallitsevasta tilanteesta ja totaalista vallankäytöstä luontoa ja sen olentoja vastaan, meillä ihmisinä on edelleen syvä tarve yhteyteen ympäristömme kanssa (Haapoja 2021, 26). Tämä ei siis rajoitu pelkästään toisiin ihmisiin. Olemme osa kokonaisuutta riippumatta siitä, toimimmeko tietoisesti sen edellyttämällä tavalla vai emme.

Ajattelen, että pohjana yhteyden löytymiselle on avoin uteliaisuus toista kohtaan. Ilman vaatimuksia tai arvostelua, puhtaassa ihmetyksen tilassa toista kohtaan, rakkaudesta ja yhteydestä tulee mahdollista (Haapoja 2021, 26). Jos voimme jättää sivuun omat ennako-oletuksemme ja toiveemme siitä mitä jonkin pitäisi olla, ja lähestyä toista avoimena mahdollisuuksille, voimme tunnistaa sen pulssin, joka yhdistää meitä kaikkia. Haapojan sanoin: “ *Because, deep down, we know, we remember, how amazing it feels when someone takes an interest in us and allows us to know them, desiring to share their world with us* (Haapoja 2021, 26).”

3.3 Idän ja lännen viisausperinteistä

Pohtiessani sitä mitä itseasiassa opetan, minun on ollut välttämätöntä myös tarkastella sitä, kuinka ne idän viisausperinteet, joiden parissa olen työskennellyt, ja joihin suuri osa omasta harjoituksestani pohjautuu, voivat näyttäytyä tässä kulttuurissa, yhteiskunnassa ja taiteen kentällä, jossa nyt toimin. Missä määrin pidän kiinni siitä mitä ja miten Intiassa opin, ja missä määrin päästän irti tai annan sen muuttua suhteessa tähän hetkeen ja ympäröivään kulttuuriin? Kuinka tässä hetkessä syntyvä liike ja muinaiset traditiot voivat jakaa yhteisen rajapinnan, tilan ja ajan? Kuinka tanssi ja meditaatio tai taide ja henkisyys voivat kohdata?

Aihetta on tutkinut aiemmin mm. Ben Spatz, joka on kehittänyt teoriaa kehollisesta (embodied) tekniikasta tietona ja harjoituksesta tutkimuksena. Kirjassaan *What a Body can do? Technique as Knowledge, Practice as research* (2015) hän lähtee liikkeelle kuvailemalla tekniikan (technique) ja harjoituksen (practice) suhdetta sanoessaan: “I argue that embodied practice is structured by knowledge in the form of technique, which is made up of countless specific answers to the question: What can a body do?” (Spatz 2015, 1) Spatzin mukaan näiden käsitteiden hahmottaminen auttaa meitä myös ymmärtämään sen kuinka oma harjoituksemme mahdollisesti liittyy siihen

harjoitukseen, jota on tehty tuhansien kilometrien päässä vuosisatojen ajan: tekniikka tietona on toistettavissa, eikä se ole sidoksissa tiettyyn hetkeen, paikkaan tai henkilöön. Harjoitus ei puolestaan ole toistettavissa, vaan jokainen hetki on ainutlaatuinen. (Spatz 2015,41.)

Vaikka koenkin, että tekniikan ja harjoituksen erottaminen toisistaan mahdollistaa myös itselleni sen tutkimisen, missä suhteessa vuosien aikana karttunut kehollinen tieto on suhteessa tähän hetkeen, on mielestäni tärkeää huomata, että näiden kahden käsitteen avulla voidaan puhua myös täysin samasta asiasta. Jokainen kokemani harjoitus tilanteena on myös kehollista tietoa minussa. Vuosien aikana minua ovat muuttaneet sekä nämä toistettavissa olevat tekniikat että ainutkertaiset harjoitustilanteet, ja oma kehollinen uteliaisuuteni. Aiemmin tässä luvussa avasin sitä, kuinka oma harjoitukseni on vaikuttanut monista eri tekniikoista, mutta on samaan aikaan jatkuvasti muutoksessa sekä oman kehollisen tutkimustyöni kautta että suhteessa ympäristööni. Työssäni taiteilijana ja pedagogina en siis jaa pelkästään tekniikkaa, vaan ammennan omasta kokemuksestani, johon ovat vaikuttaneet monet tekijät.

Työskennellessäni tanssin ja meditaation rajapinnalla olen myös ollut sellaisten elämän peruskysymysten äärellä kuten “mikä on totta?”. Motions of Matter -projektin aikana olin kirjoittanut päiväkirjaani muistiinpanon: “Jos jokin on totta, se on totta riippumatta siitä ajattelenko, että se on totta vai en.” Itselleni tämä on huojentava ajatus, ja antaa mielestäni myös ehdotuksen siitä, kuinka tekniikkaa voi lähestyä: Voin antaa sille mahdollisuuden. Sen sijaan, että ottaisin minkä tahansa tekniikan vastaan absoluuttisena totuutena, voin lähestyä sitä uteliaasti, sisäisen tutkimuksen näkökulmasta. Mitä minussa tapahtuu, kun teen näin?

Spatz esittää kirjassaan useita kysymyksiä, jotka haastavat minua pohtimaan sitä, millainen valta tekniikalla mahdollisesti on harjoittajaansa:

“How can we understand the depths at which technique changes us through practice, over time and sometimes radically? What is the relationship between knowledge and power, in the practice of embodied technique? Do we sing the song, or does the song sing us?” (Spatz 2015, 8).

Ajattelen, että kyseessä on suhde tekniikan ja sen harjoittajan välillä. Kokemukseni mukaan erityisesti tanssin ja meditaation rajapinnalla molemmat näistä praktiikoista voivat tapahtua, kun sekä “minä laulan laulua” että “laulu laulaa minua”. On mahdollista olla samaan aikaan täysin läsnä ja kadota. Samalla tavalla tekniikka voi olla samaan aikaan muinainen ja täysin ajankohtainen ja jopa uusi.

Minkä tahansa tekniikan opettamisessa eteenpäin on kuitenkin aina oma problematiikkansa. Kuten Spatz sanoo: “We know that technique does not circulate under conditions of freedom or justice. Technique can be stolen; it can be banned. Technique can be enforced by mandatory law. It can be violent. Wars are fought over technique” (Spatz 2015, 31). Tutkiessani tradition ja hetkessä syntyvän välisyyttä olen pyrkinyt olemaan herkkänä sille, että pysyn myös uskollisena sen tekniikan juurille, josta pedagogina ammennan. Spatzin tavoin väitän kuitenkin, ettei mikään tekniikka kuitenkaan kuulu yhdelle kansalle tai kulttuurille (Spatz 2015, 31).

Puhuessaan tekniikan muuttumisesta Spatz käyttää esimerkkinä Intialaista joogaopettajaa, Krishnamacharya (1888-1989), joka nähdään usein yhtenä merkittävimmistä modernin joogan opettajista ja kehittäjistä: “Like many other great teachers and practitioners, he believed that yoga itself is constituted not by training alone but by a dialectical relation of continuity and innovation—in epistemic terms, training and research” (Spatz 2015, 79).

Hänen omat oppilaansa Pattabhi Jois ja B.K.S Iyengar puolestaan jatkoivat tutkimustyötä tahoillaan, ja vaikka molempien työssä on nähtävissä Krishnamacharyan vaikutus, kehittivät he selkeästi kaksi erilaista lähestymistapaa moderniin joogaan. Eräs Iyangerin oppilaista puolestaan oli oma opettajani, joka sanoi minulle usein: “Yoga is a way of inner research” (Jooga on sisäisen tutkimuksen muoto). Hänen kanssaan viettämieni vuosien keskiössä oli kuitenkin juuri tekniikka ja sen “puhtaus”.

Samalla tavalla kuten joogaa, myös meditaatiota tai tanssia ei voida jäljittää vain yhteen tiettyyn traditioon, vaan olennaista on juuri se, kuinka keholliset praktiikat ovat aina muuttaneet muotoaan suhteessa harjoittajiinsa ja ympäristöönsä. En kuitenkaan väitä, että olisi samantekevää millä tavalla tiettyä tekniikkaa harjoitetaan, mihin sillä pyritään

tai millä tavalla se irrotetaan (jos irrotetaan) alkuperäisestä kontekstistaan. Kaikki tekniikat eivät myöskään sovellu kaikkiin ympäristöihin, joko sellaisinaan tai lainkaan. Kuten Spatz sanoo: “Training—the passage of technique from one person or community to another—is a crucial part of how technique functions” (Spatz 2015, 60-61). Kuitenkin tekniikan siirtyessä eteenpäin se välttämättä muuttuu mm. ajan, yksilöiden ja kulttuurien vaikutuksesta.

4. MOTIONS OF MATTER -PROSESSI

Siirryn tässä luvussa käsittelemään työni taiteellis -pedagogista osaa. Avaan aluksi tutkimukseni fenomenologisia lähtökohtia ja syvennyn sitten kuvaamaan prosessin kulkua sekä havaintojani sen ajalta. Keskityn ensin 7 viikkoa kestäneeseen harjoitusjaksoon ja sen jälkeen prosessin päättäneeseen *Motions of Matter* - tapahtumaan. Lopuksi nostan vielä esiin osallistujien kokemuksia prosessin ajalta pyrkien löytämään vastauksia mm. siihen, johtiko tanssi prosessin aikana meditaatioon ja meditaatio tanssiin.

Päätin edetä prosessissa fenomenologisen tutkimuksen ehdottamalla tavalla: Keskittymällä harjoitustemme aikana havainnoimaan itseäni, osallistujia sekä yhteistä tilaamme, ja antamalla sen informoida minua siitä, mihin suuntaan seuraavalla kerralla edettäisiin. Kuten Spatz asian ilmaisee: “The phenomenological move distinguishes between the direct, embodied experience of life and the mentally constructed world in which we assume we live” (Spatz 2015,12). Fenomenologia siis tutkii kokemukseen perustuvia rakenteita. Pyrin tutkimuksessani päästämään irti siitä, mitä jo kuvittelin tietäväni aiheesta ja antamaan tilaa kokemukselle jokaisessa hetkessä.

Fenomenologisessa tutkimuksessa korostuu kokemus, aistihavainnot sekä niihin perustuva ymmärrys tutkimuskohteesta. Keskiössä on tutkijan avoimuus sekä pohdiskeleva ote: Tutkimuskohdetta pyritään lähestymään ilman ennakko-odotuksia, määritelmiä tai teoreettista viitekehystä. Oman välittömän kokemuksen kautta pyritään tuottamaan tutkimuskohteesta syvällistä tietoa ja löytämään sen keskeinen olemus. (Jyväskylän Yliopisto 2023) Tässä kirjallisessa työssäni keskityn *Motions of Matter* projektia kuvatessani ensin omaan kokemukseeni, havaintoihini, ja ymmärrykseeni muodostumiseen. Luvun lopussa tarkastelen myös osallistujien kirjallisia pohdintoja heidän prosesseistaan projektin aikana.

Artikkelissaan *Taidepedagogiikan käytäntö, tiedonala ja tieteenala: Lyhyt katsaus lyhyen historian juoneen* filosofi ja fenomenologi Juha Varto on kirjoittanut, että taidepedagogiikan keskiössä on oletuksia, jotka ohjaavat ajatteluamme ja toimintaamme, vaikka emme voisikaan täysin osoittaa niitä tosiksi tai epätosiksi. Hän antaa esimerkkinä mm. uskomuksen siitä, että taiteellinen toiminta on ihmisen

perustarve. Näiden uskomusten jatkuva todeksi osoittaminen kuuluu tutkimukselle, vaikka lopulliseen tulokseen ei koskaan saavuttaisikaan. (Varto 2011, 31) Huomaan, että tällainen tutkimustapa, jonka keskiössä ei ole absoluuttisten ja muuttumattomien vastauksien löytäminen vaan erilaisille mahdollisuuksille avautuminen tuntuu itselleni autenttiselta ja merkitykselliseltä. Se on myös tapa, jolla pyrin jatkuvasti kohtaamaan maailman ympärilläni: ei siihen pohjaten mitä jo tiedän, vaan siihen mikä muu voi myös olla mahdollista ja “totta”.

Varto on myös kirjoittanut tutkimuksen kulttuurisidonnaisuudesta huomioidessaan, että vaikka tiede on länsimainen ilmiö, meillä on myös ymmärrys omistamme poikkeavista tavoista esittää järjestelmällisesti hankittua tietoa maailmasta ja ihmisestä. Esim. Intiassa on omaamme vanhempaa kokeellista ja teoreettista luonnontiedettä, joka kuvataan toisin periaattein kuin omamme. (Varto 2017, 14-15) Tämä ei tietenkään tarkoita sitä, että tällainen tieto olisi vähemmän arvokasta kuin länsimaisen kulttuurin tapa tehdä tutkimusta. Olenkin kokenut mielenkiintoiseksi haasteeksi työskennellä näiden kahden kulttuurin rajapinnalla. Fenomenologia avaa mielestäni rehellisen ja eettisen tavan lähestyä tällaista tutkimusta.

Tästä kulttuurien rajapinnasta on kirjoittanut myös kehon fenomenologi Timo Klemola, syventyen idän ja lännen välisyyteen. Klemola kertoo, että monien aasialaisten filosofis-uskonnollis-psykologisten perinteiden päämäärä on harjoittaa kehoa ja mieltä niin, että erillisyyden kokemus hiljalleen katoaa ja saavutetaan kokemus sekä kehon ja mielen, että ihmisen ja maailman ykseydestä. (Klemola 2004, 52)

Jos dualismia ei ole, ei ole myöskään eroa minun ja maailman, “maallisen” ja “uskonnollisen” tai kehollisen ja henkisen välillä (Klemola 2004, 41). Mitä tämä voisi tarkoittaa tanssin näkökulmasta? Ajattelen, että kun minä liikun, niin kaikki liikkuu ja kun maailma liikkuu, minä liikun sen mukana. Jokaisessa arkisessa liikkeessä (ja vain olemisessä) voi olla läsnä “pyhyys” ja jokainen liikkeellinen tutkimusmatka voi olla myös henkinen harjoitus.

Olemme osa tätä fyysistä maailmaa oman kehomme kautta, joka jatkuvasti antaa meille tietoa tästä yhteydestä. Klemola kirjoittaa, että liikkeessamme tietyllä tavalla asetamme

itsemme tietoiseen suhteeseen maailman ja toistemme kanssa, mikä myös määrittää sitä, miten koemme itsemme ja toistemme (Klemola 2004, 198). Liikkuessamme voimme tunnistaa dialogin esim. itsemme ja lattian, ilman tai toisen kehon välillä. Ehkä voimme myös huomata olevamme yhteydessä paljon kaukaisempiin asioihin kuin vain niihin, joita voimme havaita välittömässä läheisyydessämme. Herkistyessämme tälle välisyydelle voimme huomata, että jokaisessa hetkessä on läsnä rajaton määrä mahdollisia kohtaamisia.

Klemola on avannut myös havaintoa “sisäisestä avaruudesta”. Tämä viittaa kokemukselliseen tilaan, joka vaikuttaa rajoiltaan epäselvältä, mutta jolla näyttäisi olevan keskusta siellä, missä hengitys tuntuu, eli kehon keskipisteessä. Klemolan mukaan tämä keskusta tuntuu “elävältä pulssilta, ikäänkuin rytmisesti laajenevalta ja supistuvalla pallolta.” (Klemola 2004, 56-57) Tämän sykkeen voimme tunnistaa omassa kehollisessa kokemuksessamme, hengityksessämme ja sydämemme rytmissä. Vaikuttaa siltä, että Klemolan ilmaisema kokemus tästä sisäisestä avaruudesta on siis linjassa tutkimani Spandan kanssa.

4.1 Prosessi kuvaus

Motions of Matter -projekti alkoi joulukuussa 2023 Espanjalaisella rannalla: Ilmoitin Facebookin jooga -ryhmässä hakevani kymmentä osallistujaa kuukauden kuluttua alkavaan projektiin, jossa liikuttaisiin tanssin ja meditaation rajapinnalla. Keräsin maasta yhtä monta laavakiveä, ja toin ne mukaan asunnolleni. Kahden päivän kuluttua kaikki kymmenen osallistujaa olivat löytyneet. He valikoituivat mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Muutama joutui vielä ennen alkua jättäytymään pois ja kutsuin tilalle sellaisia, jotka olivat ilmaisseet kiinnostuksensa, kun ryhmä oli jo täynnä. Päätin rajata osallistujia määrän kymmeneen, koska työskentelytilamme ei ollut valtavan suuri, ja koin tärkeäksi antaa meille tarpeeksi tilaa liikkua vapaasti.

Halusin toteuttaa projektini sellaisessa paikassa, jossa voisin nähdä itseni työskentelemässä myös jatkossa. Joogasoma on Kirsi Tikan perustama joogan ja holistisen hyvinvoinnin tila Helsingissä, joka tarjoaa joogan, kehoyhteyden, henkisen kasvun ja luovien alojen ammattilaisten ohjaamia kursseja ja viikkotunteja. Joogasoman kotisivuilla muistutetaan, kuinka tärkeää on, että voimme kokea yhteyttä toisiimme

(Joogasoma 2024). Ehkä juuri samasta syystä minusta tuntui tärkeältä, että Motions of Matter liittyisi alusta saakka osaksi yhteisöä ja tilaa, jossa nämä arvot ovat esillä. Otin Tikkaan yhteyttä ja kerroin projektistamme. Hän lupasi tilansa käyttöömme. Projekti kesti 7 viikkoa. Työskentelypäiviksi valikoituivat tiistai ja torstai aamut klo 10-11.30, sekä kaksi peräkkäistä lauantaita projektin lopuksi. Jälkimmäinen näistä tulisi olemaan myös projektin päästöstapahtuma.

Kuten olin ilmaissut myös mainitsemassani Facebook -ilmoituksessa, tavoitteeni projektin aikana oli tutkia sitä, millä tavalla liike voi johtaa hiljaisuuteen ja hiljaisuus puolestaan liikkeeseen, tai toisin sanoen millä tavalla tanssi voisi johtaa meditaatioon ja meditaatio puolestaan tanssiin. Voivatko nämä kaksi kietoutua toisiinsa? Tämä tutkimus pohjautui Spanda -käsitteeseen, jota avasin aiemmin luvussa 2. Tanssin, somaattisen liikkeen, hengityksen ja meditaation kautta tutkimme sitä, kuinka voimme olla yhteydessä ympäröivään maailmaan ja itseemme osana sitä. Projekti oli suunnattu yli 18 -vuotiaille ja se oli kaikille avoin. Samalla kuitenkin tiedostan, että koska ehdin lähettää ilmoituksen vain yhteen paikkaan ennen kuin kurssi jo täyttyi, tarkoitti se sitä, että kaikilla osallistujilla oli jonkinlainen yhteys joogaan ja sitä kautta myös meditaatioon. Pyrin siihen, että tutkimus tapahtuisi turvallisen tilan periaatteiden mukaan (ks. luku 3).

Jo muutamia päiviä ennen projektin alkua huomasin odottavani malttamattomana sitä, että pääsisimme aloittamaan. Jännitän usein uusia opetustilanteita paljonkin. Minulla on halu antaa paljon, ja siksi suunnittelen opetustani yleensä valtavan tarkasti. Tällä kertaa huomasin toimivani toisin. Olin valmistautunut, mutta myös jättänyt paljon tilaa sille, mitä prosessi tuo mukanaan. Olin innostunut ja rentoutunut, ja utelias tutkimaan aihetta yhdessä muiden kanssa. Tutkimukseni keskiössä oli myös se, kuinka liike ja hiljaisuus voisivat avata uusia mahdollisuuksia olla yhteydessä itseen ja muihin. Pohdin sitä, kuinka luoda kutsuva ja turvallinen tila, jonka osallistajat kokisivat omakseen, ja jossa olisi mahdollisuus pysähtyä liikkeen äärelle.

Samaan aikaan eri puolilla Helsinkiä myös osallistujat valmistautuivat yhteiseen projektiimme. Myöhemmin eräs heistä avasi noita tunnelmia kirjoittamalla:

“Kurssimme alkoi odottavissa tunnelmissa. Itse koin pitkästä ajasta pääseväni 'kotiin', johonkin tuttuun ja turvalliseen samankaltaisten sisäistä viisautta ja hiljaisuutta

kaipaavien pariin. Tämä vahva tunne oli tietämättä todellisuudessa kuitenkin lainkaan mihin ja kenen kanssa olen menossa.” Ennen kurssin alkua en tuntenut yhtäkään osallistujista. Suurin osa heistä ei myöskään tuntenut toisiaan.

Tapasimme ryhmän kanssa ensimmäisen kerran tammikuun 4. päivä. Aloitimme keskustelemalla hetken siitä ketä olimme, sekä mistä lähtökohdista ja kiinnostuksen kohteista tulimme tähän projektiin. Painotin vielä kertaalleen, että kyseessä oli oppinäytetyöni, ja yhteinen prosessimme oli osa tätä tutkimustyötä. Muistutin myös, että projektin päätteeksi meillä olisi vielä yhteinen taiteellispedagoginen päätöstapahtuma, mutta emme keskittyneet sen sisältöön enempää. Tutkimukseni keskiössä ei ensisijaisesti ollut prosessin lopputulos tai esitys, vaan se mitä tässä hetkessä tapahtuu. Luotin siihen, että projekti tulee löytämään jonkinlaisen myös muiden kanssa jaettavan muodon orgaanisesti ja ennalta määräämättä.

Keskustelimme aluksi turvallisemman tilan periaatteista, jotka olin lähettänyt heille sähköpostina etukäteen. Puhuin myös siitä, kuinka voisimme lähestyä harjoitusta aina omista lähtökohdistamme käsin, eikä ollut oikeaa tai väärää tapaa tutkia antamiani harjoituksia. Ehdotin, että he voisivat ottaa ohjeistukseni vastaan ikäänkuin ehdotuksina erilaisista mahdollisuuksista. Olemme samaan aikaan läsnä tässä fyysisessä tilassa muiden kanssa ja omassa sisäisessä tilassamme. Harjoituksemme on aina jaettu mutta myös yksityinen ja henkilökohtainen.

4.1.1 Harjoituksista

Motions of Matter -projektin suunnitteluvaiheessa minulla oli hahmotelmia niistä työskentelytavoista ja harjoituksista, joiden avulla halusin tutkia tanssin ja meditaation rajapintaa. Osa niistä pohjautui enemmän kokemuksiini tanssin ja somaattisen liikkeen parissa, kun taas toiset tulivat erilaisista joogan ja meditaation perinteistä. Ammensin erityisesti ei-dualistisen shaiva tantran meditaatio perinteestä, pranayama tekniikoista, Oshon aktiivisen meditaation tekniikoista, Authentic Flow työskentelystä, tanssi-improvisaatiosta, Autenttisesta liikkeestä ja Body-Mind Centering:in kehollisesta kokemuksellisuudesta. Työskentelyn kautta tutkin sitä, millä tavalla se mitä olen kokenut tanssin kentällä, löytäisi yhtymäkohtia meditaatiosta.

Tekemämme harjoitteet saattavat olla tuttuja mistä tahansa tanssi -kontekstista, mutta lähestymistapamme toi niihin uusia sävyjä. Lisäksi harjoitus pohjautui kaikkeen siihen, mitä Intiassa koin ja opin. On kuitenkin selvää, että ympäröivä kulttuurimme värittää aina kokemustamme: juuri nyt, tämä projekti tapahtui suomalaisessa kaupunki ympäristössä, ei Intialaisessa kylässä. Työskenneltäessä erilaisten tekniikoiden kanssa emme voi aina tietää, minne se johtaa. Kuten Spatz on sanonut: “Technique may serve many ends, both predictable and unknown. It can produce multiple outcomes, including those that are unintended (Spatz 2015, 152)”. Jokainen harjoitus on aina ainutkertainen, ja jokaiselle harjoittajalleen myös subjektiivinen kokemus.

Projektin edetessä jokainen harjoitus ohjasi minut kohti seuraavaa. Suunnittelin, ohjasin ja havainnoin, ja myöhemmin vielä prosessoin kirjoittaen. Tärkeää ei kuitenkaan lopulta ollut se mitä aiemmin oli tapahtunut tai mitä olin suunnitellut, vaan se, mitä oli läsnä hetkessä. Saatoin muuttaa suunnitelmiani opetustilanteessa, mikäli koin sen tarpeelliseksi: pidin hyvin kevyesti kiinni siitä mitä olin valmistellut, antaen intuition ohjata minua hetkessä kohti sitä, mitä tilanne ehdotti. Huomasin, että näin tehdessäni kaikki alkuperäiset suunnitelmani olivat edelleen läsnä jokaisessa opetustilanteessa mahdollisuuksina erilaisista suunnista, joita kohti edetä.

Erään harjoituskerran päätteeksi kirjoitin työskentelypäiväkirjaani: *“Mikä nyt tuntuu tärkeälle? Näkeminen, istuminen, koko ryhmän yhteinen ja nopeus (tai mahdollisuus siihen).”* Nämä havainnot mielessäni lähdin suunnittelemaan seuraavaa harjoitusta. Työni kirjallinen osa ja taiteellispedagoginen osa syntyivät osittain samanaikaisesti: Kaikki mitä itse opiskelin ja tutkin, resonoi minussa myös opetustilanteissa.

Yhteistä kaikille ohjaamilleni harjoituksille oli se, että ne pohjautuivat omaan keholliseen kokemukseeni Spanda:sta meditaatioissa ja liikkeessä, sekä siihen mitä olen aihetta opiskellessani kirjallisuudesta tavoittanut. Tämä nosti esiin neljä erilaista lähtökohtaa tutkimukselleni:

- 1) Spanda kirjaimellisesti (Väreily, pulsaatio, liike) kehollisena kokemuksena
- 2) Tietoisuuden liike: Sen huomioiminen kuinka jokin alkaa ja päättyy
- 3) Liikkeen kokemus hiljaisuudessa ja hiljaisuuden kokemus liikkeessä

4) Liike sisäisen ja ulkoisen välillä sekä yksilön yhteys ympäristöönsä

Halusin aloittaa prosessin harjoituksesta, joka toimisi siltana projektimme ja jo olemassa olevan aktiivisen meditaatio -perinteen välillä. Valitsin tähän harjoitukseen Oshon Kundaliini -meditaation, joka koostuu neljästä 15 minuutin mittaisesta jaksosta. Meditaatio alkaa ravistamisella, josta siirrytään vapaaseen liikkeeseen. Aktiivisemmän alun jälkeen seuraavassa osiossa keskitytään tarkkailemaan sitä, kuinka energia liikkuu kehossa. Meditaatio päättyy hiljaisuuteen ja pysähtymiseen.

Mielestäni Osho kuvailee ravistamisen kokemusta erittäin kauniista ohjeistaessaan: ”... allow the shaking – don't do it! Stand silently, feel it coming, and when your body starts a little trembling, help it, but don't do it! Enjoy it, feel blissful about it, allow it, receive it, welcome it, but don't will it” (Osho 2024). Liikkeen odottaminen ja sen salliminen kuvastavat hyvin myös työskentelyä Motios of Matter -projektin aikana.

Oman kokemukseni mukaan jokainen kerta tämän harjoituksen äärellä on erilainen. Prosessin aikana huomasin, että tuolla ensimmäisellä harjoituksella oli myös valtava merkitys kokonaisuuden kannalta: Se laittoi meissä liikkeelle sekä tanssin että hiljaisuuden, ja sen vaikutus näkyi myös prosessimme päätöstapahtumassa, johon palaan myöhemmin. Vaikka emme toistaneetkaan harjoitusta sellaisenaan yhdessä, monet osallistujista kertoivat palanneensa siihen kotonaan. Harjoitus vaikutti helposti saavutettavalta. Se tapahtuu yksinkertaisen edeltä annetun ohjeistuksen pohjalta, ja siinä käytetty musiikki löytyy monesta eri lähteestä, kuten spotify:sta ja youtube:sta.

Olin hämmästynyt siitä kuinka motivoituneelta ja sitoutuneelta ryhmä vaikutti heti tästä ensimmäisestä kerrasta saakka. Koko jakson aikana poissaoloja ei juurikaan tullut, ja osallistujat ilmoittivat niistä etukäteen. Ryhmä myös lähestyi harjoituksia valtavan keskittyneesti ja niiden purkamiseen sanallisesti olisi voinut käyttää paljon enemmän aikaa kuin siihen oli mahdollisuus yhteisten raamiemme puitteissa. Osallistujat jakoivat kokemuksestaan todella luottamuksellisesti. Olin erittäin kiitollinen saadessani työskennellä niin motivoituneen ja avoimen ryhmän kanssa.

Samalla ymmärrän, etteivät nämä tekijät välttämättä ole itseisarvo “onnistuneen” pedagogisen prosessin tai henkisen harjoitus ympäristön kannalta. Esimerkiksi ryhmän sisältä nousevat erimielisyydet, kritiikki ja kyseenalaistaminen saattavat myös olla merkki turvallisesta tilasta, jossa kaikki tunteet ja kokemukset ovat sallittuja. Pohdin, oliko yhteinen tilamme todella tarpeeksi turvallinen sille, että osallistujat voisivat nostaa halutessaan myös vaikeita kysymyksiä esiin. Entä millaiseksi prosessimme olisi mahdollisesti muodostunut eriävien näkemysten vaikutuksesta?

Harjoitustemme rakenne pysyi melko samanlaisena läpi prosessin. Osallistujat saapuivat tilaan ripotellen, mutta ellemme odottaneet jotakuta, joka oli ilmoittanut tulevansa myöhässä, aloitimme yhdessä sovittuun aikaan. Usein keskustelimme hieman, välillä myös palaten siihen mitä edellisellä kerralla oli tapahtunut. Toisinaan annoin tässä kohtaa vielä pienen hetken omalle liikkeelle ja hiljaisuudelle. Se myös antoi minulle mahdollisuuden havainnoida tilaa ja ryhmää. Sen jälkeen siirryimme päivän harjoitukseen etenemällä välillä liikkeellisemmästä kohti hiljaisuutta ja välillä toisinpäin. Prosessoimme kokemustamme myös sanallisesti, välillä harjoitusten välissä ja välillä vasta yhteisen aikamme päätteeksi.

Pyrin siihen, että en johdattelisi ryhmäkeskusteluita, yrittäisi antaa vastauksia tai tulkita osallistujien pohdintoja. Kuten Anttila on kirjoittanut, vastaavat keskustelut saattavat tuntua monimutkaiselta konseptilta, jos aito dialogisuus on opettajan arvo (Anttila 2003, 308). Koin, että pedagogin roolissa asioilla mitä näissä keskustelussa sanoin, oli erilainen painoarvo kuin muiden huomioilla, ja pyrin olemaan tarkkana, etten jakaisi omia mielipiteitäni kevyesti, vaan ennemminkin antaisin tilaa osallistujien omille kysymyksille ja vastauksille. Koin, että ryhmässä itsessään on paljon tietoa, eikä kaiken tärkeän ja olennaisen tarvitse tulla minun suustani. Pohdin, onko tämä mahdollisesti tila, jota Anttila on kutsunut sellaiseksi “dialogiseksi ilmapiiriksi”, jossa myös opettajalla on mahdollisuus liittyä keskinäisyyteen ja vuoropuheluun (Anttila 2003, 301).

Kuten aiemmin mainitsin, tunneilla oli liukuvat saapumis- ja poistumisajat. Halusin näin luoda illuusiota ajattomuudesta. Kiireisessä kaupunki -kulttuurissamme olemme tottuneet noudattamaan tarkkoja aikatauluja, ja aikatauluttamaan päivämme sen mukaan mitä on ennalta sovittu. Toiveeni oli, että mahdollisuus joustavampaan ajankäyttöön voisi myös osaltaan luoda tilaa läsnäololle ja pysähtymiselle. Ehdotin, että paikalle voisi tulla omaan tahtiin liikkumaan tai hiljenemään ennen yhteistä aloitusta ja vielä ennen

lähtöä tilaan saisi jäädä vielä prosessoimaan kokemustaan haluamallaan tavalla, esim. kirjoittamalla, meditoimalla tai liikkumalla. Myös teetä oli tarjolla ennen ja jälkeen harjoituksen.

Tämä tila oli käytössä vaihtelevasti. Joskus vain muutama osallistuja käytti tätä mahdollisuutta ja toisinaan lähes kaikki. Joskus tila oli hiljainen, toisinaan juttelimme ja muutaman kerran meillä oli vielä tanssibileet harjoituksen päätyttyä. Muistan, kun erään kerran päätteeksi yksi osallistujasta sanoi minulle: *“Tämähän on juuri niin kuin pitääkin! Jollain on täällä jalat kohti kattoa, joku kirjoittaa ja muut tanssivat!”*. Uskon, että tämä avoin tila vaikutti paljon siihen, kuinka yhteisöllinen ja luottamuksellinen tunnelma ryhmämme sisälle syntyi. Harjoitusaika on usein intensiivistä. Koen, että yhteisöllisyys tarvitsee näiden jaettujen kokemusten lisäksi vapaampaa yhteistä aikaa.

Toisen kerran aluksi avasin tarkemmin ei -dualistisen shaiva tantran meditaatio näkemykstä ja Spanda -käsitettä, jotka loivat pohjan yhteiselle työskentelyllemme. Keskustelimme siitä, kuinka asiat saapuvat kokemukseemme ja sitten poistuvat. Puhuimme myös laajenemisesta ja supistumisesta. Tällä kerralla siirryimme selkeästi harjoituksessa kohti tutkivampaa otetta. Työskentelimme hengityksen ja napasäteilyn parissa (ks. luku 2). Muistutin tutkimukseni aikana usein, että ei ole oikeaa eikä väärää tapaa lähestyä annettua harjoitusta, vaan sitä voi tutkia juuri haluamallaan tavalla. Ohjatessani pyrin havainnoimaan osallistujien erilaisia lähestymistapoja ja ottamaan ne huomioon antaessani lisäehdotuksia.

Seuraavan kerran kun tapasimme, huomasin, että paljon oli jo lähtenyt liikkeelle. Yksi osallistuja tunnisti saman ja laitoi viestiä, että hänen täytyi jäädä kotiin lepäämään. Toinen osallistuja kertoi, että haluaisi tänään vain istua meditaatiossa. Kolmas sanoi, että hänellä on henkilökohtaisessa elämässään paljon menossa, ja paljon voimakkaita tunteita on läsnä. Muistutin, että harjoitusta on aina mahdollista lähestyä omista lähtökohdista käsin, eikä sen aikana tarvitse miellyttää ketään. Tunnin jälkeen olin kuitenkin kirjoittanut muistiinpanoihini: *“Maaginen Spanda! Tää oli aivan ihana tunti! Osallistujat ovat ihan todella avoimia, virittäytyneitä ja motivoituneita tähän yhteiseen prosessiin.”* Kun irrottauduimme harjoituksemme ajaksi siitä mitä tapahtui sitä ennen

tai mitä tapahtuisi sen jälkeen, ja olimme läsnä tässä hetkessä, sillä oli voima muuttaa kokemustamme myös yhteisen aikamme ulkopuolella.

4.1.2 Hengityksestä, ajasta ja hitaudesta

Yksi niistä asioista, joihin palasimme usein viikkojen aikana, oli hengityksen tarkkailu. Silloinkin kun olemme pysähtyneenä, olemme jatkuvasti liikkeessä. Voimme jatkuvasti huomioida itsessämme laajenemista ja supistumista, sisään ja ulos hengitystä, sydämen sykettä; voimme tunnistaa Spandan. Minulle hengitys on jo pitkään ollut oman harjoitukseni keskiössä. Silloinkin, kun jostain syystä en voi viettää aikaa oman harjoitukseni parissa, pysähdyn ainakin hetkeksi huomioimaan oman hengitykseni.

Kokemukseni mukaan hengityksen havainnointi ohjaa usein huomion kohti omaa sisäistä prosessia. Kuitenkin jo toisen tunnin jälkeen pohtiessani sitä, minne tästä edettäisiin, huomioin myös tarpeen suuntautua kohti jaettua: *“Yhteyteen! Ensi kerralla jo kohti ryhmää. Ollaan aloitettu aika omissa oloissamme. Ryhmä on kuitenkin tosi keskusteleva ja avoin. Ollaan valmiita siihen. Läsnäoloon myös toisillemme.”* Hengitys voi toimia myös reittinä yhteyteen ympäristön kanssa.

Olimme aloittaneet liittymällä Kundaliini -meditaation kautta jo olemassa olevaan liikemeditaatio -perinteeseen. Siitä siirryimme tutkimaan Spandaa laajenemisen ja supistumisen, hengityksen, napasäteilyn, väreilyn ja jo hieman kosketuksenkin kautta. Neljännellä harjoituskerralla halusin tutkia kokemusta tuesta, ja sitä, kuinka sisäinen maailmamme on aina suhteessa kaikkeen mitä ympärillämme on.

Aloitimme havainnoimalla sitä, kuinka maa vastaan ottaa painomme ja kuinka voimme liikkua sitä vasten. Tutkimme tilamme seiniä ja lopulta sitä voiko ilma ja tila myös tukea liikkettämme ja kehoamme. Tutkimme myös liikkumista vasten musiikkia. Tämä oli ensimmäinen harjoitus, jonka aikana huomasin ohjatessani, että minulla oli vahvasti oma agenda siitä mihin harjoituksen tulisi edetä, enkä sen takia ollut kokonaan läsnä sille, mitä itseasiassa tapahtui. Mietin omaa ohjeistustani ja sitä, saanko osoitettua kohti selkeyttä ja mahdollisuuksia samaan aikaan. Kiirehdin eteenpäin ohjauksessani, jotta ehtisimme tekemään kaiken mitä olin toivonut.

Yksi merkittävä tekijä tutkimukseni kannalta olikin aika. Meditaation kanssa työskennellessäni kokemukseni on, että aika usein katoaa. Uskon, että keholliseen kokemukseen ja läsnäoloon asettumiseen tarvitaankin juuri tätä ilmiötä. Samalla halusin kuitenkin kunnioittaa yhdessä sovittuja raameja, ja päättää harjoituksen silloin kun olimme sopineet. Koin tämän usein haastavaksi, ja toivoin että saisin venytettyä aikaa, viipyä vielä hieman pidempään meditatiivisessa tilassa. Projektin aikana kirjoitin usein muistiinpanoihini näistä kokemuksistani:

“Kaiken parissa voisi aina viipyä paljon kauemmin. Ja silti vähemmän on niin paljon enemmän.”

“Puolitoista tuntia on hirveän lyhyt aika varsinkin jos haluaa myös puhua. Mun pitää jatkossa kiinnittää entistä enemmän huomiota siihen, että asioilla olisi tilaa kehittyä. Jos hätäilen että täytyisi jo lopettaa, en itseasiassa pysty yhtään olemaan läsnä sille mitä ryhmässä nousee esiin.”

“Kaikki huolehtiminen ja stressaaminen ajasta katoaa, kun vain olen läsnä siinä mitä on... Ajatuksissani tunnistan sen, että aikaa on vähän. Mutta jokin minussa on ajatonta. Se toimii niin kuin täytyy toimia, eikä hätäile.”

Olin ratkaissut yhden harjoituksen keston niin, että se olisi kevyehkö harjoitus päivän aluksi, eikä vaatisi liian montaa tuntia osallistujien päivästä. Useat heistä lähtivätkin harjoituksen jälkeen suoraa töihinsä. Jossain vaiheessa päätin vain hyväksyä sen, että aikaa on juuri sen verran kuin on, ja tehdä parhaani olemalla läsnä. Eeva Anttila on kirjoittanut samankaltaisista kokemuksistaan sanoessaan: “Those moments, when I forgot the lapsing of time and when time seemed to stop or fade in the background are, in general, meaningful experiences where the present moment becomes so intense that past and future fade away” (Anttila 2003, 154).

Aikaan liittyen huomasin myös hyvin varhain, että meditaation kanssa työskenneltäessä yksi määrittävimpiä liikkeellisiä laatuja oli hitaus. Vaikutti siltä, että kehollinen läsnäolo oli helpompaa, kun osallistuja liikkui hitaasti. En ohjatessani erityisesti pyrkinyt tähän, vaan näin tapahtui kuin itsestään. Liike oli tällöin myös unenomaista, pehmeää ja

herkkää. Välillä yritin haastaa osallistujia liikkumaan nopeammin esim. oman ohjeistukseni tai musiikin avulla, mutta enimmäkseen huomioin, että hitaus ja pehmeys vetivät liikkujia puoleensa. Mielestäni meditatiivisen liikkeen ei kuitenkaan automaattisesti tarvitse tarkoittaa näitä laatuja, vaan se voi parhaimmillaan olla läsnä kaikessa liikkeessä kaiken aikaa. Toisaalta reflektiivinen tila voi myös mahdollistaa sen, että löydämme yhteyden itseemme ja toisiin: hidastaessamme ja hiljentyessämme meidän saattaa olla helpompi kuulla hienovaraisia viestejä (Anttila 2003, 163).

Toinen mahdollinen tulokulma liikkeelliseen meditaatioon tuntui olevan rytmi tai toisto, kuten ravistaminen tai heijaaminen. Hitaus vaikutti olevan kuin kutsu syvyyteen, mutta toisto mahdollisti sen tutkimisen, kuinka löytää vapaus tiettyjen raamien puitteissa. Ainoastaan kuudennella kerralla työskentelimme valmiin liikemateriaalin kanssa, jota tutkimme juuri toiston kautta. Ehdotin liikesarjaa, jota toistimme muutaman kerran yhdessä ja sitten omaan tahtiimme vapaasti tilassa. Jossain vaiheessa päästimme enemmän ja enemmän irti muodosta, ja lopulta vielä palasimme alkuperäiseen liikesarjaan hetkeksi ennen hiljenemistä ja pysähtymistä.

Toisille tämä tutkimus tuntui kahlitsevalta. Yhden osallistujan sanoin: *“tämä tanssijan keho alkaa aina esittämään muotoa”*. Toisille se taas oli *“ihanaa vapautta muodon sisällä”*. Tämä harjoitus pohjautui kokemukseeni Authentic Flow -koulutuksessa, jonka kautta tunnistin myös itsessäni molemmat näistä havainnoista. Kuinka löytää oma toimijuus tiukkojenkin raamien sisällä? Kuinka löytää meditaatio toisen määrittelemästä liikkeestä? Kuinka voimme löytää meditaation suhteessa ympäristöömme?

4.1.3 Kokemisesta ja kohtaamisesta

Halusin luoda tilan, jossa tanssin ei tarvitsisi olla esittävää, mutta se voisi myös avata tilan sille, että voisimme nähdä sekä itsemme että toisemme. Aloitimme työskentelyn keskittymällä ensin itsemme. Vasta myöhemmin avasimme huomiomme ryhmän muihin jäseniin ja tilaan. Työskentely tapahtui usein silmät kiinni ja ensin pelkkä silmien avaaminen vaikutti haasteelliselta. Lopulta meditatiivinen tila mahdollistui myös silloin, kun näköaistimme oli avoin ympäristölle. Työskennellessämme kosketuksen kanssa tutkimme sitä, kuinka näkeminen ja koskettaminen voivat olla osa omaa meditatiivista kokemusta. Eräs osallistuja muisteli myöhemmin näitä kokemuksia:

“Jotain se on ollut suurta, kun olen kirjoittanut Mighty Love, jotain suuren rakkauden kokemista, meidän todellisen olemuksen tuntemista, näkemistä ja kokemusta. “

Seitsemännen harjoituskerran jälkeen olin kirjoittanut muistiinpanoihini: *“Tosi monenlaisia tunteita nousi pintaan. Tämä ryhmä on kyllä alusta asti ollut niin avoin. Tänään toisella parilla oli menossa ihan eri prosessit kuin toisella. Mietin, kuinka pystyn pitämään tilaa auki kaikelle tälle. Yksityiselle ja yhteiselle, jotka tapahtuvat rinnakkain.”* Pohdin samalla myös sitä, missä määrin tämä harjoitus lähestyy tanssiterapiaa, ja millaisia välineitä minulla itseasiassa on kohdata se mitä meditaation ja liikkeen kautta nousee esiin?

En ole tanssiterapeutti, mutta samaan aikaan tunnistan myös omassa kokemuksessani, että sekä meditaatio että kehollisuus saattavat nostaa pintaan asioita, joita keho on piilottanut itseensä. Tähän harjoitukseen liittyen eräs osallistujista kuitenkin kirjoitti minulle: *“Olen kiitollinen siitä kuinka olit tilanteessa, jossa minun kehoni täytyi päästää irti kaikesta mitä se kantoi mukanaan. Siitä että teit hyvän ja turvallisen tilan.”* Koen, että tehtäväni pedagogina ei olekaan pyrkiä tarjoamaan vastauksia, vaan mahdollisimman turvallinen tila sille mitä harjoituksessa saattaa nousta esiin.

Yhdeksännellä kerralla tutkimme Spandaa selkärangan avulla. Ensin yksin ja sitten parin kanssa, siitä vapaasti tilaan muiden kanssa ja lopulta kokoontuminen yhteen, lähelle toisiamme. Ryhmässä nousi esiin kokemuksia parin katseen turvallisuudesta, ryhmän huolenpidosta, yhteyden vaikeudesta ja siitä kuinka siihen pehmeneminen on lopulta kuitenkin kaunista ja helpottavaa. Tästä päivästä osallistujat mainitsivat myös sen, kuinka toimivalta siirtyminen yksityisestä yhteiseen oli tuntunut. Myös minussa se herätti liikutusta ohjatessani. Tuntui kuin tila olisi väreillyt välillämme, ja kokemus Spandasta oli sen kautta selkeä ja kirkas.

Jatkoimme yksityisen ja yhteisen tutkimista kohtaamis (Yielding) -harjoituksen kautta. Pohdimme sitä, kuinka vastaanottaa ympäröivä maailma arvottomamatta ja nimeämättä. Voiko koskettaa yrittämättä tunnistaa esinettä? Voiko nähdä ja pidättäytyä sen nimeämisestä? Entä kohdata ilman ennako-oletuksia? Mielestäni olimme tässä selkeästi sisäisen ja ulkoisen maailman rajapinnalla. Etenimme istuma meditaatiosta

esineiden tunnustelemiseen käsissämme ja sitten keholliseen tutkimukseen, jossa liikuimme läpi tilan kohdaten toisiamme ja tilassa olevia esineitä. Koen, että kohtaamisessa on läsnä aina tietynlainen riski. Emme voi täysin tietää mitä tässä yhteydessä tapahtuu. Voimme joko vastustaa sitä tai heittäytyä siihen koko painollamme. Mahdollisuus todelliseen kohtaamiseen aukeaa kuitenkin vasta kun lähestymme uteliaasti yhteistä rajapintaa.

Harjoitusjakson aikana kehotin usein havainnoimaan sitä, mitä hetkessä oli läsnä. Ajatuksia, tuntemuksia ja aistimuksia ei tarvinnut vältellä, ainoastaan huomioida. Kokonaisuuden huomioimisesta siirryimme suuntaamaan tarkkaavaisuutemme tarkemmin tiettyyn asiaan. Motions of Matter harjoitusten ohjaaminen vaikutti myös omassa kehossani. Vaikka yleensä en varsinaisesti liikkunut osallistujien mukana, vaan keskityin havainnoimaan ja ohjaamaan sanallisesti, kirjoitin erään harjoituksen jälkeen: *“Tämä tuntui ihanalta. Sanat soljuivat ja maisteli ilmaa ja liikettä. Tein itsekin vahingossa mukana.”* Se mitä näin ja koin tilassa liikutti intuitiivisesti myös minua, ja varsinkin noissa hetkissä koin, että sanat tulivat pintaan ennemminkin omasta kehostani kuin mielestäni. Kuulin itseni puhuvan, mutta en kokenut ajattelevani mitään.

Koen, että nautin ohjaamisesta eniten juuri noina hetkinä, kun se tapahtuu ikäänkuin itsestään: kun päästän irti itsestäni “tekijänä” ja sallin itseni “olla” hetkessä. Oppimista ja opettamista tapahtuu, ja jollain tavalla olen itse siinä läsnä. Eräs Intialainen mystikko, Hari Krishan, sanoi minulle vuonna 2018 käymämme keskustelun aikana: *“Dissolve in Yoga when you teach. You are not there anymore and your students are not separate from you”*. Usein juuri noissa hetkissä olen havainnut löytäväni helposti “oikeat” sanat: tuntuu, kuin ne vain olisivat läsnä tilassa, ja voin poimia ne ilmasta.

4.1.3 Tilasta ja äänistä

Käytin opettaessani musiikkia paljon. Keskityin soittolistojen tekemiseen, jotta ne tukisivat harjoitusta mahdollisimman hyvin. Pohdin sitä, minne musiikki itseasiassa johdattaa liikkujan. Samalla tunnistin, että tilassa itsessään oli paljon ääniä. Joogasoma sijaitsee vilkkaasti liikennöidyn kadun varrella, jonka äänet kantautuvat sisään saakka. Lisäksi putket lorisevat ja kohisevat, ja seinän toisella puolella olevassa tilassa otetaan vastaan kauneushoitolan asiakkaita. Tilan oma äänimaailma oli aina läsnä

harjoituksissamme, ja vaikutti kokemuksiimme. Mitä hiljaisempi harjoitustila on, sitä voimakkaammilta yksittäiset äänet saattavat tuntua (Anttila 2003, 162).

En kuitenkaan kokenut noita ääniä häiritseviksi. Huomioimme ne ajoittain myös yhdessä osallistujien kanssa, mutta hyväksyimme ne osaksi harjoitustilaamme. Olemme aina yhteydessä ympäristöömme. Se vaikuttaa meihin ja meissä, ja on osa kokemustamme: se on osa pulssia, joka tapahtuu tässä hetkessä. Kuten luvussa 3 kuvailin, kokemus Spandasta kehottaa tarkkaavaisesti huomioimaan kuinka asiat saapuvat ja poistuvat kokemusmaailmastamme, vastustamatta mitään. Samalla voimme tunnistaa hiljaisuuden kaiken tämän liikkeen alla. Jollain tavalla harjoitustilanteissa ympäröivä äänimaailma myös vahvisti kokemustani tästä hiljaisuudesta.

Joogasoman tila toimi mielestäni todella hyvin prosessimme tarkoituksiin. Tila oli himmeästi valaistu ja tyhjä, mutta sen toisella reunalla on mm. kynttilöitä, suitsukkeita ja pienet Shiva ja *Ganesh* -patsaat. Pukuhuoneesta löytyi myös vilttejä ja tyynyjä. Lattia toimi hyvin meidän liikkeellisiin tarpeisiimme, ja tilaa oli tarpeeksi meille kymmenelle. Tunnelma Joogasomalla on kotoinen ja lämminhenkinen.

Avasin aina tilan reunalta myös suuren paperin, jolle viikkojen kuluessa muodostui sanojen ja kuvien avulla kollaasi kokemuksistamme. Esittelin konseptin toisella tapaamiskerrallamme ehdottamalla, että jokainen antaisi yhden sanan nousta mieleen harjoituksen päätteeksi. Pyysin heitä halutessaan kirjoittamaan tuon sanan myös yhteiselle paperillemme. Harjoitus toisensa jälkeen paperille alkoi piirtyä selkeämpi kuva siitä, mitä kaikkea meissä nousi esiin tanssin ja meditaation rajapinnalla. Seuraava sana -kollaasi on poimittu tuolta paperilta.

MAAilma Hengitys avaa padot ja ja päästää surun läpi

Virtaavuus

Liikutus

Siivet

Kehon tiedostamaton liike

Tyyntä, pinnalla vain väreet näkyvissä, kun tulivuoret purkautuvat

Maa ja minä ja kaikki muu ympärillä

kiitollisuus

Rakkaus pohjattomuus viisaus juuret yhteys

kosketus Eternal dance Tuki **Kaikki** vaikuttaa
 kaikkeen Ystävyys

Minä **Kaaos - kohti muutosta** Se on mitä on

Värähtely ja sen voima, Virtaukset ykseys

Tyhjyyttä ei ole, on vain tyyni täynnä liikettä

Vapaus, kosketus, maa, ilma, tietoisuus, kelluminen, virtaus, lämpö, turva, yhdessä

KEHOMIELEN TAKANA TODISTAN, EN TAKERRU

tilaa, keveys, tyhjyys, liikutus True Self Love brave

ykseys, union LIIKE HOITAA *Shiva <3 Shakti*

Luottamus kehoon Sisäinen ja ulkoinen Kaikki on tässä

Kiitos Koti kehossa Vapaus

Nöyrä ylpeys läsnä vahvana Lämpö yhdessä ja erikseen

Yksin ja yhdessä riemu

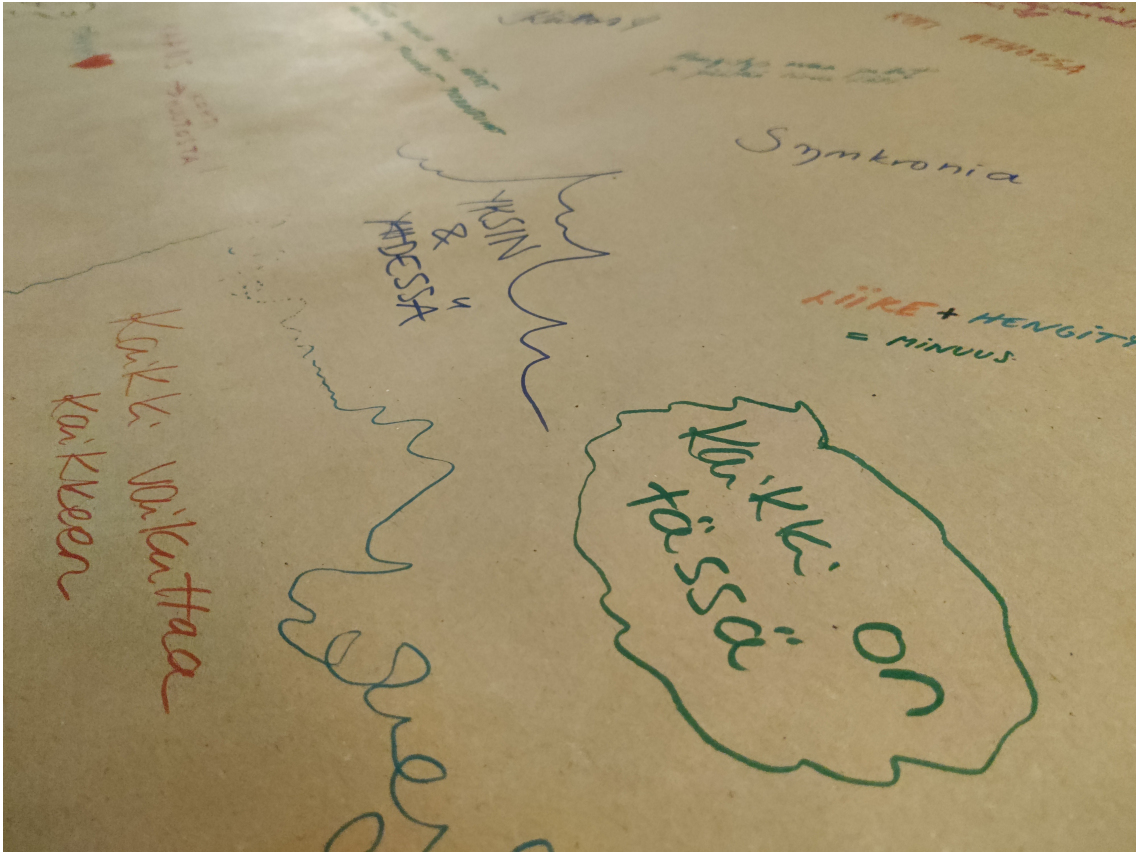
Luottamus kokemukseen, kehon viisauteen, hiljaisen todistajan kannatteluun

Vedessä paino muuttuu keveydeksi Hope

Liike+Hengitys=minuus

Sensuelli SYNKRONIA Puhdistautuminen kokemuksellisuus

Kaikki on yhtä. Tässä ja nyt, mennyt ja tuleva, elämä ja kuolema, tyyni joka virtaa.



Yksityiskohtia kirjallisessa/ kuvallisessa reflektiossa (Motions of matter -prosessi)
Valokuva: Anniina Koski.

4.2 Taiteellis -pedagoginen tapahtuma

Siirryn nyt käsittelemään prosessin päätöstä, sen taiteellis -pedagogista osuutta. Avaan ensin viimeisiä yhteisiä harjoituksiamme, joiden aikana tapahtuma muotoutui. Viikkoa ennen päätöstä meillä oli kuuden tunnin mittainen päiväretriitti, jonka aikana reflektoimme siihen astista prosessiamme, ja loimme yhdessä liikkeellisen meditaation, joka toimi innoituksena myös päätöstapahtumalle: Tein niiden pohjalta hahmotelman tuolle yhteiselle harjoitukselle, johon tulimme kutsumaan myös läheisiämme.

Joogasoman tila ei ole valtava, joten oli selvää, että tapahtumaan voisi kutsua hyvin rajallisen määrän ryhmämme ulkopuolisia osallistujia. Päädyinkin hyvin varhaisessa vaiheessa siihen, että jokainen osallistuja voisi kutsua mukaan yhden ihmisen, jonka kanssa haluaisi jakaa tämän harjoituksen. Sen lisäksi kutsuin tapahtumaan vain opinnäytetyöni tarkastajat ja Joogasoman omistajan.

4.2.1 Päiväretriitti

Retriittipäivän aamuna olin vielä rakentamassa salin reunalle Mandala -kukka asetelmaa, kun osallistujat alkoivat yksitellen saapua tilaan. Kutsuin heidät mukaan sen kokoamiseen samalla kun joimme teetä ja odotimme, että viimeisetkin saapuivat paikalle. Tämä jaettu hetki, ja yhdessä puuhastelu tuntui lämpimältä ja tärkeältä, ja se viritti meidät päivän työskentelyyn. Sen jälkeen siirryimme meditaatioon, johon jokainen sai osallistua haluamallaan tavalla, joko liikkuen tai istuen.



Mandalan rakentamista (Motions of matter -päiväretriitti)

Valokuva: Anniina Koski

Aamuteen jälkeen siirryimme muistelemaan yksittäisiä harjoituksia, joita olimme tehneet. Kirjoittelimme ja piirsimme niitä paperille, ja lopulta leikkasimme ne irti toisistaan ja ripottelimme ne tilaan. Siirryimme sen jälkeen liikkumaan itsenäisesti yhden paperin luota toiselle, pysähtyen näiden kehollisten kokemusten äärelle. Tavoite ei ollut niinkään toistaa tai mimikoida kyseistä harjoitusta, vaan etsiä ne kehomuistista ja palauttaa tähän hetkeen se, mitä oli tallentunut. Vietimme pitkän aikaa näissä muistelmissa. Lopulta jokainen päätyi yhden harjoituksen luo, joka kutsui juuri sillä hetkellä eniten, ja vietimme näiden parissa vielä hetken. Ennen kun siirryimme lounaalle, pyysin vielä osallistujia luomaan ryhmiä tai pareja sen mukaan, mitkä muut näistä valituista harjoituksista herättivät kiinnostusta juuri nyt.

Tauon jälkeen osallistujat palasivat pariensa luo, ja jakoivat sanallisesti ja kehollisesti jotain siitä, mitä heidän valitsemansa harjoitukset olivat herättäneet. Hyvin orgaanisesti he siirtyivät myös itse kehollisesti kokeilemaan toistensa harjoituksia. Tästä oli helppoa edetä työskentelyn seuraavaan osaan, jossa pyysin pareja/ryhmiä luomaan yhden kehollisen muistelmaan tai kaaren valitsemistaan harjoituksista, jossa olisi selkeä alku ja loppu, ja jonka he voisivat sitten jakaa muiden kanssa.

Ohjeistuksessani pyrin välttämään sanaa “esitys”, mutta selvyyden vuoksi käytin sitä lopulta kuitenkin. Havainnoin hieman vastustusta ryhmässä. Muistutin kuitenkin aiemmista tehtävistä, joissa olimme katsoneet toisiamme liikkeessä. Oli kyse samasta asiasta: todistamisesta, ei arvioimisesta. Päästyään alkuun, näiden ryhmien toimintaa oli ilo seurata. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun he työskentelivät yhdessä sekä kehollisesti että sanallisesti.

Valmiit hahmotelmat olivat niin kauniita ja syviä, ja liikutuin niitä katsellessani. Tunsin, kuinka herkästi osallistujat kuuntelivat toisiaan ja etsivät yhteistä rytmiä. Ryhmän sisällä oli selkeä kunnioitus omia ja toisen rajoja kohtaan, mutta myös uteliaisuus ja virittyneisyys kohti sitä mikä oli yhteistä ja jaettavaa. Samaan aikaan he tulivat nähdyiksi tässä yhteisessä tutkimusmatkassaan. Koin itse todistajana, että tämän liikkeellisen meditaation seuraaminen kutsui myös minut tässä (pedagogin) roolissa osaksi tuota yhteistä. Keskustelimme siitä, millainen suunnitteluvaihe oli, miltä tuntui olla katsottavana ja mitä näimme ja koimme todistajan roolissa.

Tämän jälkeen siirryimme vielä harjoituksen viimeiseen osaan, jossa toimimme yhteen nämä keholliset muistelmät yhdeksi kaareksi, eli liikemeditaatioksi. Suunnittelimme yhdessä kuinka aloittaisimme, kuinka siirtyisimme osasta toiseen ja mihin meditaatio päättyisi. Ryhmä päättäisi itse intuitiivisesti osien keston. Kun tämä kaari tuntui selkeältä, ehdotin heitä huomioimaan erityisesti siirtymiä. Voisiko sama meditatiivisuus säilyä harjoituksen osasta toiseen siirryttäessä, vaikka tapahtuukin muutos? Kehotin myös tutkimaan sitä, onko mahdollista olla samaan aikaan läsnä omassa kokemuksessa ja yhteydessä muihin ja ympäristöön. Tämä noin puolen tunnin mittainen liikemeditaatio oli kauneinta mitä olin todistanut aikoihin. Tunsin, kuinka ilma väreili läsnäoloa, vahvuutta ja herkkyyttä samaan aikaan. Kyynelehdin salin reunalla tätä todistaessani.

Meditaatio päättyi keskelle tilaa, jossa koko ryhmä lojui sokin sokin toistensa lomassa silmät kiinni, vain hengittäen. Toivoin, että olisimme voineet pysäyttää ajan, ja olla tässä loputtomiin. Tuntui mahdottomalta sanoa mitään, joka olisi kutsunut heidät irtautumaan ja rikkomaan tämän hetken. Katselin tätä “ihmiskehokollaasia”, ja minussa väreilivät sanat kiitollisuus, yhteys ja rakkaus. Aloin hiljalleen puhua ääneen yhteydestä itseemme, toisiimme, tähän tilaan ja siihen mitä tämän tilan ulkopuolella on, tähän kaupunkiin, maahan, maanosaan ja maailmaan. Puhuin siitä, kuinka olemme osa tätä kaikkea, vaikka vain olemme tässä. Se oli myös pehmeä kurotus sitä kohti, että jo viikon päästä tulisimme kutsumaan uusia ihmisiä osaksi tätä kaikkea.

Luomamme liikemeditaatio nostatti minussa kysymyksen: Millaiseksi tämä tapahtuma haluaa muotoutua? Prosessin alkuvaiheessa minulla oli hetki, kun pyörittelin paljon mielessäni mahdollisuuksia siitä, millainen taiteellispedagogisesta tapahtumasta voisi tulla. Lopulta päätin luottaa siihen, että se löytää kyllä muotonsa orgaanisesti. Sen jälkeen en enää ollut huolissani, tai yrittänyt kiiruhtaa prosessia siihen suuntaan. Nyt kun tämä kysymys nousi pintaan, halusin vielä keskustella aiheesta osallistujien kanssa. Kysyin, olisivatko he valmiita jakamaan jotain tämän päivän materiaalista myös tapahtumassa.

Toive oli, että siinä ei olisi esittäviä osuuksia, vaan se olisi pelkästään yhteinen kokemus. Vaikka se mitä olin juuri nähnyt olikin valtavan kaunista, ja olisin toivonut,

että kaikki vieraamme olisivat voineet olla sitä todistamassa, päästin irti tästä ajatuksesta. Muistutin itseäni siitä, että tutkimukseni keskiössä oli alusta asti ollut osallistujien kokemus, ei esitys. Samalla tunnistin, että kyseessä todella oli liikkeellinen meditaatio, ja niin kaunista kuin se saattaakin olla, se ei ole ensisijaisesti kutsu ulkopuolelta tarkkailuun vaan osallistumiseen haluamallaan tavalla.

4.2.2 Viimeiset harjoitukset

Viimeisen viikon harjoitukseen toin mukaanani jo ehdotuksen siitä, mitä taiteellispedagoginen tapahtumamme voisi olla. Toistimme tämän liikemeditaation kaksi kertaa ennen, kun kutsuimme vieraat mukaan. Tähän mennessä prosessimme oli edennyt joka kerta kohti uusia harjoituksia, emmekä juurikaan olleet palanneet niihin uudestaan. Nyt halusin ehdottaa, että tämän viikon aikana toistaisimme tuon saman harjoituksen kolme kertaa. Kahdesti oman ryhmämme kesken ja vielä lopuksi vieraidemme kanssa. Halusin tutkia sitä, kuinka erilaisia nämä kerrat olivat keskenään.

Lopulta tuohon alkuperäiseen suunnitelmaan tuli vain pieniä muutoksia, koska pääpiirteittäin tämä liikkeellinen meditaatio tuntui tarpeeksi selkeältä ja yksinkertaiselta, mutta myös mielenkiintoiselta, jotta se olisi helposti lähestyttävä sekä osallistujille että heidän vierailleen. Koin myös, että rakenteen sisällä oli tarpeeksi liikkumatilaa sen suhteen miten annettuja ohjeita halusi lähestyä. Olin pyrkinyt luomaan tämän kaaren retriittipäivän liikemeditaation pohjalta, niistä harjoituksista, jotka osallistujat halusivat nostaa esiin jakson ajalta. Koin, että täysin samanlaisena se asettaisi liikaa haasteita vieraillemme, jotka työskentelisivät kanssamme vasta ensimmäistä kertaa. Tein viimeisiä muutoksia harjoituksen rakenteeseen sekä omien havaintojeni, yhteisten keskusteluidemme että osallistujien kirjallisten reflektioiden pohjalta.

Eriyisesti retriittipäivän jälkeen, minua kiinnosti löytää harjoitukselle rakenne, jossa minun oma ääneni ei johdattelisi osallistujia liikkeellisen meditaation aikana. Etukäteen annettujen ohjeiden siis tulisi olla tarpeeksi yksinkertaiset, jotta meditaation aikana ei tarvitsisi pinnistellä niiden muistamiseksi, mutta myös sellaiset, että ne jättäisivät paljon tilaa jokaisen osallistujan omalle toimijuudelle ja kehollisille/liikkeellisille valinnoille. Retriittipäivän meditaatio oli neliosainen, ja tämä määrä erilaisia elementtejä tuntui

sopivalta tunnin harjoitukselle. Näin jokaisen harjoituksen osan parissa ehtii viettää aikaa, eikä ole kiireen tuntua.

Aavistin, että pitkässä harjoituksessa, jonka aikana ei ole sanallista ohjausta, on omat haasteensa. Kuten olin jo retriittipäivän harjoituksissa todennut, erityisesti siirtymät saattavat aiheuttaa hämmennystä. Päätin kuitenkin luottaa jokaisen osallistujan, sekä alkuperäisen ryhmän jäsenen että vieraidemme omaan toimijuuteen ja mahdollisuuteen ratkaista nämä siirtymät itselleen sopivalla tavalla. Koen, että pitkä harjoitus ilman puhetta tarjoaa eri tavalla mahdollisuuden todella keskittyä paitsi omaan kokemukseen ulkopuolisen ohjeistuksen sijaan myös osallistujien välisyyteen. Vailla sanallista ohjausta tapahtuvassa harjoituksessa voi mahdollistua se, että tila, äänimaailma, välisyydet, ryhmän yhteinen sekä jokaisen oma, sisäinen maailma saavat vaikuttaa tilanteessa voimakkaammin.

Kirjoitin ensimmäisen harjoituksen jälkeen: *“Jännää, että se menee juurikin niin, että kaikki syntyy hetkessä, jos ei vastustele. Kerroin rakenteesta jota olin miettinyt. Hieman epäileväisiä ilmeitä. Varovaisen innostuneita myös. Vähän huolta siitä miten oma kutsuvieras tämän mahdollisesti ottaisi. Helpotusta siitä, ettei tämä olekkaan esitys. Ja sitten päätettiin vain kokeilla. Ja se oli taikaa. Isoja tunteita ja kokemuksia ja yhtäkkiä meditaatio imaisi meidät mukaansa.”* Tämän jälkeen olin melko rauhallisin mielin siitä, että tämän harjoituksen kanssa edettäisiin kohti päätöstapahtumaa.

Kun taiteellispedagogisen tapahtuman runko oli valmis, siirryin pohtimaan tarkemmin ohjeistusta ja sitä mikä oli tärkeää sanoittaa auki ja mikä puolestaan oli liikaa. Huomasin, että haasteeni oli sama, kuin aiemminkin prosessin aikana ohjatessani harjoituksia: Osaanko osoittaa samaan aikaan kohti selkeyttä ja mahdollisuuksia? Selkeät rajat saattavat tuoda turvaa ja siten myös mahdollistaa oman toimijuuden tutkimisen annetun ohjeistuksen sisällä. Kun on selkeää mitä ollaan tekemässä voi rentoutua olemaan läsnä. Toisaalta halusin luoda myös ohjeistuksellani sallivan ilmapiirin ja kannustaa jokaista osallistumaan juuri haluamallaan tavalla. Kuitenkin liika ohjeistus sattaa aiheuttaa hämmennystä.

Toisen harjoituksen aikana yksi osallistujista oli hieman huonovointinen, ja hän päätti jäädä sen ajaksi reunalle istumaan. Näin ollen hän tarkasteli harjoitusta myös katsojan näkökulmasta. Hänen kokemuksensa antoi myös minulle tervetullutta informaatiota

siitä, millainen kokemus osallistuminen tapahtumaamme voisi mahdollisesti olla, mikäli joku vieraistamme haluaisi tarkastella sitä esityksenä.

Hän havainnoi, että alun hyvinä toimi paitsi hermostoa rauhoittavana osuutena, myös valmisteli seuraaviin osuuksiin: *“Pelkkää oman äänen tasoa (korkeampi-matalampi), pituutta, suhdetta ympäröiviin ääniin, sen kokemista erillisenä sekä yhteisenä, oli hyvin nautinnollista seurata ja osio hävitti itselläni ajan- ja 'olemisen'-tajun kokonaan. En tiedä oliko osio lyhyt/pitkä, tai jotain siltä väliltä. Se vain oli.”*

Toiseen osaan siirryttäessä hän huomioi samat haasteelliset kohdat kuin itsekin havainnoin ensimmäisen meditaatio -kerran aikana. Tässä versiossa ensimmäisestä osasta edettiin kontaktiin parin kanssa lyhyen kävelyn kautta. Juuri siirtymien selkeyttäminen olikin keskiössä näiden viimeisten muutosten osalta. Mielenkiintoista, kuinka eräs Spandan kehotuksista nousi esiin myös tällä tavalla lopullista muotoa etsittäessä: Kiinnitä huomio siihen, kuinka jotain alkaa ja kuinka se päättyy.

Katsojana ollut osallistuja kertoi, että koki tässäkin roolissa olevansa vahvasti osana kohtaamisia niiden pieniä nyansseja myöten: *“Liikuin istuallaan hyvin vähän, lähinnä rangan ja käsivarsien sekä kämmenten kautta. Siltikin kokemuksena koko keho liikkui. Lensin, pyörin, syöksyin turvassa, pysähdyin aistimaan, olin herkkä, vahva, kevyt, raskas, tukeva, harsoinen, valoisa, hämärä, kirkas ja pimeä. Olotilat vaihtelivat matkan edetessä. Kokemuksen voi kuvailla parhaiten vain sanalla ääretön.”* Tämän osallistujan kokemus katsojana vahvisti itselleni käsitystä siitä, että hahmottelemassani tapahtumassa olisi tarpeeksi tilaa tehdä henkilökohtaisia valintoja. Se myös muistutti minua siitä, ettemme voi ulkoapäin tietää millainen on jokaisen subjektiivinen kokemus.

Toinen osallistuja kirjoitti kokemuksistaan liikkeellisen meditaation alusta: *“Välillä olin täysin erillään muista äänistä ja toisinaan en pystynyt erottamaan lainkaan 'rajojani' ja meistä kaikista tuli saumattomasti yksi. Näin tapahtuessa tilan tuntu katoaa täysin, kannattelu on optimaalista ja kaikki fysiikan lait katoavat. On vain yksi selittämätön äärettömyys.”* Monet osallistujista kirjoittivat vastaavista ykseyden kokemuksista meditaation eri osissa. Odotin mielenkiinnolla millä tavalla se näyttäytyisi, kun kutsumme mukaan ryhmämme ulkopuolisia osallistujia. Ehkä tämä oli jotain, joka tapahtui juuri meidän ryhmämme välisyydessä, eikä sama välittyisi uusille ihmisille?

Reflektioissaan kaikki osallistujista kertoivat nauttivansa hyminästä, ja osa myös toivoneensa, että sitä voisi jatkaa pidempäänkin. Monet heistä mainitsivat myös siitä, kuinka turvalliselta tuntui istua selät vastakkain. Irrottautuminen tästä fyysisestä kosketuksesta ja yhteyden kokemuksesta saattoi olla myös vaikeaa, mutta irti päästämisen jälkeen vapaasti liikkuminen koettiin kuitenkin usein palkitsevaksi.

Viimeisen osan tiivistyminen rykelmäksi koettiin voimakkaasti: *“Lopussa siirryin muiden yhteyteen. Voima piirissä oli valtava. Kuin välillämme olisi side tai vanne. Heiluimme aika paljon ja hengitimme yhdessä. Välillä tuntui vaikealta pysyä lattiassa ja toinen jalkani taisi nousta. Kaiken kaikkiaan oli turvallista ja kaunista. En tunnistanut kuin aivan vieressäni olevat. Vastapäätä olleet eivät paljastuneet vasta kun avasin lopussa silmäni. Koska rinkiin päädyin lähes silmät ummessa.”* Vastaavissa kirjoituksissa puhuttiin usein juuri “voimasta” ja “energiasta”. Pohdin, oliko kyseessä mahdollisesti myös pulsaatio tai väreily.

Oli mielenkiintoista nähdä mitä viimeisellä viikolla nousi pintaan. Osallistujat pohtivat paljon omia kokemuksiaan sen suhteen, miltä tuntui avata tuo turvallinen tilamme ja heidän henkilökohtainen prosessinsa ulkopuolisille. Toinen asia, joka nousi pintaan, oli huoli juuri tuon oman vieraan tunteista ja hyvinvoinnista tapahtuman aikana: *“Siellä tulee olemaan paljon tuntemattomia ihmisiä ja se voi olla jännittävää. Jopa oma pari.”*

Sain myös useita muistutuksia ohjeistuksen tärkeydestä: *“On hyvä, että on pieni alustus sille mitä meidän pitäisi tehdä, koska eivät kaikki uskalla ottaa osaa johonkin ilman ohjeistusta... Olemme kaikki erilaisia ja on tärkeää että kohtaamme kaikkien tarpeet mitä tulee ohjeistukseen.”* Keskustelimme mm. siitä, että voimme sallia omille vieraillemme juuri heidän oman kokemuksensa. Lupasin pitää osaltani huolta siitä, että tilanne olisi kaikille mahdollisimman turvallinen.

Viimeisen yhteisen harjoituksen aluksi kertosin ohjeistuksen ja edelleen, sen päätteeksi oli vähän huolestuneita ilmeitä, mutta aloitimme harjoituksen. Hyminän aikana mietin, miltä mahtaisi tuntua, jos vieraistamme päättäisi vain kuunnella. Mitä siitä välittyisi? Osuus, jossa istutaan selät vastakkain, vaikutti nyt helpommalta, kun parit oli sovittu ennalta. Minäkin liityin siihen hetkeksi mukaan, kokeakseni miltä tuntui olla osa kolmikkoa. Samalla kuitenkin koin, että minulla oli vastuu havainnoida

kokonaistilannetta, ja seuraavaan osaan siirryin taas tilan reunalle. Silloin koin valtavan tunteiden virran. Liikutuin todella syvästi siitä mitä tilassa oli ja mitä sain olla todistamassa.

Liike vaikutti syntyvän jossain todella syvällä ja niin vapaasti, että tunsin itsekin liikkuvani. Kuten Osho on sanonut: “Dance happens when the dancer disappears” (OSHO). Kyyneleet valuivat pitkin poskiani ja lopulta huomasin liittyneeni tanssiin. Tunnistin ajatuksen: en ole ikinä nähnyt mitään näin kaunista. Viimeisessä osassa oma tehtäväni oli kävellä tilassa osallistujien lomassa *Koshi* -tuulikello kädessäni. Soitin sai soittaa itseään.

Yksi osallistuja jäi istumaan pienen matkan päästä ryppäaseen, mikä oli minulle hyvää informaatiota lauantaista varten: Anna mahdollisuus asettua tilaan haluamallaan tavalla, ei vain reunalle tai keskelle. Muistuta myös, että paikkaa saa vaihtaa. Kun kerroin harjoituksen päättyneen, ryhmä päätyi taas halaukseen, kuten ensimmäiselläkin kerralla. Myös minä liityin siihen. Myöhemmin eräs osallistujista kiteytti kokemustaan tästä meditaatiosta sanoen: *“Minulla oli sellainen olo, että olen olemassa.”*

Tämä oli viimeinen yhteinen kohtaamisemme ennen päätöstapahtumaa. Prosessi alkoi sisäisestä tutkimusmatkasta kohti yhteistä tilaa ja toisiamme, ja nyt tämä laajeneminen jatkuisi kohti maailmaa ympärillämme. Eräs osallistuja pohti kirjoituksessaan: *“Liikutus kun kuulen toisten tunteja. Kyyneleet autossa, kun kerroin tämän olleen viimeinen tällä erää ennen päätöstä. Olivatko onnen kyneleitä tästä kokemuksesta tai siitä mihin vielä johtaakaan?”* Näiden havaintojen pohjalta lähdimme siis kohti Motions of Matter -tapahtumaa, ja avasimme harjoituksen ryhmämme ulkopuolelle.

4.2.3 Motions of Matter -tapahtuma

Tapahtumapäivänä menin aikaisin paikalle. Tilan valmistaminen tuntui merkitykselliseltä, tärkeältä: Valaistus, kynttilät ja kukat, musiikki, tyynyt ja viltit, tee ja herkut, paperi ja kynät reflektiota varten sekä lyhdyt ja tapahtuma -viitat ulos helpottamaan paikalle saapumista. Halusin tilan olevan lämminhenkinen, rento ja kutsuva. Samalla koin tämän itselleni tärkeäksi siirtymäksi ja virittäytymiseksi kohti päivän tapahtumaa. Lopulta osallistujat saapuivat tilaan yksitellen. Koin, että ilmassa oli

sama tuttu lämpö, mutta myös odotus ja jännityskin. Juttelimme ja joimme teetä.

Otimme vastaan vieraitamme ja omiamme.

Katsoin ympärilleni, ja mietin, että kaikki on juuri niin kuin toivoinkin; puheensorinaa ja odottavaa tunnelmaa. Sitten kello oli 6 ja oli aika aloittaa. Istuimme tilan reunoilla muodostaen valtavan piirin, jotta voisimme kaikki nähdä toisemme. Samalla tilan keskusta jäi näennäisesti tyhjäksi. Koin, että tuo tila kuitenkin väreili jo odotusta, ikäänkuin se olisi kutsunut meitä siirtymään sitä kohti. Toivotin kaikki tervetulleeksi, ja esittelin vieraillemme itseni, opinnäytetyöni ja tämän tapahtuman aiheen, ryhmän jonka kanssa olimme työskennelleet sekä tilan ja sen kuraattorin. Tämän jälkeen siirryimme päivän harjoituksen äärelle.

Yritin kertoa ohjeet mahdollisimman selkeästi ja yksinkertaisesti, mutta myös niin, että ne kannustaisivat tekemään omia valintoja harjoituksen aikana. Toivoin, että ohjeistukseni jälkeen osallistujat tuntuivat olonsa vapaaksi tutkimaan harjoitusta omista lähtökohdistaan käsin, menen sitä kohti mikä itsestä tuntuu juuri nyt kiinnostavalta tai kutsuvalta. Painotin sitä, että aina on mahdollisuus osallistua myös esim. havainnoimalla kuunnellen ja katsellen tai vaikka meditoimalla istuen koko harjoituksen ajan. Aina on mahdollisuus myös muuttaa tapaansa osallistua. Päivän liikemeditaatio koostui neljästä osasta:

1) Hyminä/ Väreily

Etsitään mukava asento istua, ja mahdollisesti myös suljetaan silmät. Tuodaan huomio omaan hengitykseen. Lopulta annetaan sisäänhengityksellä keuhkojen täyttyä ja uloshengityksen mukana oman äänen väreillä hyminänä, kunnes se tulee luonnostaan päätökseensä. Jatketaan näin hengittäen 15 minuutin ajan.

2) Hengitys parin kanssa selät vastakkain

Musiikin alkaessa avataan pehmeästi silmät, jotta löytyy reitti oman parin luo ja yhdessä tilaan, jonne istuudutaan selät vastakkain. Tässä osassa voidaan siirtää huomio paitsi omaan hengitykseen, myös parin hengitykseen ja mahdollisesti yhteiseen hengitykseen. Tämä kontakti saattaa synnyttää liikettä, tai ei.

3) Vapaa liike

Musiikin vaihtuessa irrottaudutaan hiljalleen omasta parista (jos olimme tässä kontaktissa) ja siirrytään vapaaseen liikkeeseen tilassa sen pohjalta, mitä kaksi edellistä osuutta ovat meissä herättäneet. Ei ole oikeaa ja väärää tapaa lähestyä tätä harjoitusta, ja aina voi halutessaan vetäytyä myös tilan sivuille havainnoimaan.

4) Hengitys osana ryhmää

Musiikin päättyessä kukin osallistuja voi siirtyä niin lähelle tilan keskustaa kuin kokee hyväksi. Ihan keskelle saattaa muodostua tiiviimpi rypäs. Tämän viimeisen osan ajan vain ollaan tässä, hengittäen ja huomioiden mitä hetkessä on läsnä. Se saattaa saada ryhmässä aikaan liikettä, tai ei.

Ohjeistuksen annettuani minun oli aika väistyä taka-alalle. Aloitimme yhteisen liikemeditaation, ja nyt näkisimme millaisen muodon se tässä hetkessä ottaisi yhteisesti ja erikseen. Vaikka en millään tavalla pyrkinyt vaikuttamaan harjoituksen kulkuun tämän jälkeen, koin, että minulla oli edelleen vastuu pitää huomioni kiinnittyneenä yhteiseen, jaettuun kokonaisuuteen. En voinut sukeltaa omaan harjoitukseeni, vaan “kannattelin tilaa” muita varten. Koin tämän tarpeelliseksi voidakseni myös tarvittaessa toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Hoidin lisäksi musiikkiin liittyviä tehtäviä. Samalla olin kuitenkin osa yhteistä; hengitin, hymisin ja liikuin mukana. Yhteinen väreilyimme tapahtui myös minussa, vaikka roolini tilanteessa olikin erilainen.

Harjoitus liukui osasta toiseen. Havaitsin välillä hieman hämmennystä, mutta samalla koin, että ryhmän tuki kannatteli osallistujia ja kutsujat kannattelivat omalla olemisellaan ja tekemisellään selkeästi omia vieraitaan. Edellisten viikkojen harjoitusten perusteella minulla oli jonkinlainen käsitys siitä, millä tavalla tämä liikemeditaatio oli ryhmässämme vaikuttanut. Pohjalla oli myös 7 viikon mittainen prosessi, jonka aikana tämä tapahtuma oli syntynyt. Nyt hieman yli puolet osallistujista koki kyseisen meditaation ensimmäistä kertaa, eikä se ollut osa kokonaisuutta vaan yksittäinen harjoitus.

Olin yllättynyt siitä, että kaikki vieraamme lähtivät fyysisesti mukaan harjoituksen kaikkiin osiin, vaikka olin yrittänyt painottaa, että on aina mahdollista osallistua harjoitukseen juuri haluamallaan tavalla, myös sivusta seuraten. Pohdin, oliko kyse

itseasiassa “hyvistä käytöstavoista” tai ehkä kohteliaisuudesta minua tai omaa kutsujaa kohtaan, vai oliko todellakin kyse omasta uteliaisuudesta harjoitusta kohtaan. Missä määrin sekä alkuperäinen ryhmä että heidän kutsumansa vieraat todellisuudessa pystyivät tekemään omia ratkaisujaan ja toimimaan juuri haluamallaan tavalla? Tähän on lopulta mahdotonta saada tyhjentävää vastausta. Voin vain huomioida mitä tilassa tapahtuu, en tehdä tulkintoja siitä mikä osallistujien subjektiivinen kokemus on.

Tiesin jo etukäteen, että tulee olemaan ahdasta, jos kaikki osallistujat päättävät liikkua tilassa. Aavistin, että se myös varmasti vähentää liikkeellisiä mahdollisuuksia.

Todennäköisesti se myös aiheuttaa sitä, että huomio täytyy kiinnittää puhtaasti oman kokemuksen seuraamisesta siihen, kuinka ja missä ympärillä olevat kehot liikkuvat.

Myöhemmin ryhmän jäsenet kertoivat juuri vastaavan laisista kokemuksista. Samalla he kuitenkin havainnoivat, että useampi keho tilassa tarkoitti myös suurempaa määrää energiaa, mikä vaikutti monelle mielenkiintoiselta muutokselta prosessin tässä kohdassa.

Juuri tuo energia, väreily, pulsaatio tai syke, oli myös itselleni valtavan kiinnostavaa havainnoitavaa erityisesti tämän tutkimuksen kannalta. Vaikka aloitimme piiristä, näennäisesti erillään toisistamme, koin itse jo tässä vaiheessa yhteyttä kaikkiin tilassa olijoihin hyvinä, yhteisen väreilyämme kautta. Tämän virittäytymisen jälkeen siirtyminen oman parin luo oli minulle laajenemista, avautumista kohti maailmaa omien fyysisten rajojen ulkopuolella. Sama jatkui vielä kolmanteen osaan siirryttäessä: Kaikki se mitä kaksi edellistä osuutta oli herätellyt tai jättänyt herättelemättä, sai nyt vapaasti liikkua jaetussa tilassa.

Viimeisen osan voin tulkita joko edelleen laajenemiseksi tai supistumiseksi. Kun vapaan tilankäytön jälkeen liike pienenee ja muuttuu hienovaraisemmaksi, on helppoa tunnistaa supistumista: Isosta pieneksi, nopeasta hitaaksi, liikkuvasta paikallaan oloksi ja kehon ääripäistä kohti keskustaa palaavaksi. Samalla ajattelen, että myös tämä voi olla laajenemista; omasta subjektiivisesta kokemuksesta kohti yhteistä. Sama mitä tunnin harjoituksen aikana koimme, olemme joka tapauksessa tässä uudessa paikassa yhdessä. Kaikki osallistujista päättivät kerääntyä kohti tilan keskustaa. Vaikka tuo rypäs ei ollut niin tiivis kuin mitä se edellisen viikon harjoituksissa oli ollut, eikä se päätynt

spontaaniin halaukseen, koin yhteisen väreilyimme voimakkaana. Laajenemisen ja supistumisen kokemukset saattavat kuitenkin olla hyvinkin yksinäisiä.

Harjoituksen jälkeen tilan täytti puheensorina. Kuin tiivis virittäytyminen olisi yhtäkkiä purkautunut ja vapautunut ääninä. Osallistujilla oli selkeästi tarve keskustella kokemastaan, ja havainnoin, että enimmäkseen kutsujat ja heidän vieraansa keskustelivat aluksi keskenään. Joku sanoi, että *“Nämähän olivat ihan bileet”*. Se oli minusta hieno huomio. Kokemukseni mukaan meditaatio tilanteet eivät useimmiten suinkaan pääty näihin tunnelmiin, vaan meditatiivinen virittäytyminen jatkuu usein harjoituksen päätyttyä. Oliko tämä siis meditaatio lainkaan? Pohdin, että ehkä joillekin osallistujista tämä oli sitä ja toisille ei. Olisiko mahdollista, että meditaatio voisi olla läsnä kaikissa kokemuksissa, tunteissa ja konteksteissa? Lopulta jäin sen kysymyksen äärelle, mitä meditaatio ylipäätään on?

Taiteellispedagogisessa tapahtumassa halusin tutkia sitä, miten meissä ryhmänä vaikuttaa se, että yhteinen liikemeditaatiomme avautuu uusille ihmisille. Olin myös kiinnostunut havainnoimaan, kuinka eri tavoin tilannetta voisi mahdollisesti lähestyä. Ehkä sen voisi ottaa puhtaasti liikkeellisenä harjoituksena, tai jopa esityksenä, jota seurata sivusta? Ehkä joku osallistuu katsomalla ja kuuntelemalla, tai muuttaa valintaansa kesken osan?

Harjoitus voi näyttäytyä tanssi/liikeimprovisaatio harjoituksena, jossa on neljä osaa: ensimmäisessä voi keskittyä keholliseen kokemukseen, jota ääni kehossa synnyttää. Toisessa osassa voi tutkia kontaktia parin kanssa. Kolmannessa osassa vapaata liikeimprovisaatiota tilassa ja viimeisessä osassa muiden kehojen aistimista läheisyydessä. Samaan aikaan, tanssin ja meditaation rajapinnalla on myös mahdollisuus tutkia sitä, kuinka liike luo hiljaisuutta ja hiljaisuus johtaa liikkeeseen. Mitä liikkeellinen meditaatio voi olla tai voiko sitä olla? Ehkä joku voi tunnista myös spandan eri tavoin, sekä itsessään että välisyyksissä: väreilynä ja pulsaationa, tai esim. tutkimusmatkana henkilökohtaisesta jaettuun.

Avasin lopuksi tilaan suuren paperin, johon pyysin vielä osallistujia piirtämään tai kirjoittamaan kokemuksistaan. Annoin tälle hetken aikaa samalla kun ihmiset joivat

teetä ja keskustelivat vielä toistensa kanssa. Lopulta kokoonnuimme tämän paperin ympärille, ja annoin vielä mahdollisuuden jakaa sanallisesti jotain omista kokemuksista. Koin tärkeäksi päättää tämä tapahtuma yhdessä ryhmänä ja mahdollistaa sen, että osallistujat tulevat halutessaan kuulluksi. Mielestäni tilanne oli lämmin ja avoin. Olin kiitollinen, että monet vieraistamme tulivat myös jälkikäteen kertomaan minulle kokemuksistaan. Alkuperäisen ryhmämme kanssa päädyimme vielä tiiviiseen halaukseen, johon osa vieraistammekin liittyi mukaan. Seuraava kollaasi muodostuu sanoista, joita tuolle Motions of Matter -tapahtuman reflektio -paperille oli kirjoitettu:

Yhdessä

Täysi läsnäolo

Aalto

Puunrunko

Voima

Yhteinen tila

Yhteinen organismi

Turva, luottamus, maadoittuneisuus, tuki

Keskittynyt, itsensä unohtanut mieli

I create

Luottamus

Vahvat juuret

Air Wind

Kiitos!

Flow

Vapaa

Rakkaus

Transformation

Selkeys & yksinkertaisuus -> turvallinen olo

Kaunis, voimakas, tunteikas, syvä, elvyttävä, puhdistava, voimauttava, tärkeä matka. Kiitos tästä lahjasta.

Päästä kehoon ja sieltä ulos

Kiitos. Yksinkertainen on kaunista, harmonista ja toimivaa, Selät vastakkain harjoitus oli super maadoittava. Toisen kehon läsnäolo, lämpö, paino. Mutta silti oma tila. Kiitos.

Päästä irti - Kiitos.



Yksityiskohta kirjallisessa/ kuvallisessa reflektiossa (Motions of matter -tapahtuma)
Valokuva: Anniina Koski

Tämän jaetun harjoituksen jälkeen tapasimme alkuperäisen ryhmän kanssa vielä kerran etäyhteyksien päässä, Zoomissa. Ehkä tämäkin oli osa prosessin pulsaatiota, fyysisen tilan jakamisesta yhteyteen etäisyyksienkin päästä? Joimme teetä ja kerroimme kuulumisiamme. Sitten teimme pienen harjoituksen. Olin ajatellut kysyväni vielä joitain kysymyksiä tätä kirjoitustyötäni varten, mutta tuntui, että kaikki kysymykset oli jo kysytyt ja vastaukset annettu. Sain todella paljon palautetta koko prosessin aikana sekä sanallisesti että kirjallisesti. Erityisesti tunsin sen kuitenkin välisyydessämme.

4.3 Osallistujien kokemuksia hiljaisuudesta ja liikkeestä

Seuraavaksi tuon vielä huomion osallistujien kokemuksiin Motions of matter -prosessin aikana. Käydessäni läpi heidän kirjallisia pohdintojaan pyrin tunnistamaan mitkä asiat ja aiheet toistuvat ja toisaalta mitä oman tutkimukseni kannalta merkittävää nousee esiin.

Tavoitteenani on hahmottaa jonkinlaista suurempaa kokonaisuutta yksilöiden kokemusten pohjalta ja myös pohtia mikä tekijät mahdollisesti vaikuttivat näiden

kokemusten syntyyn. Samalla haluan kuitenkin nostaa osallistujien oman äänen selkeästi esiin ja käytänkin paljon heidän pohdintojaan suorina lainauksina.

Erilaiset tutkimusmenetelmät ehdottavat toisistaan poikkeavia mahdollisuuksia, joilla tutkija ja tutkimuksen kohde voivat olla yhteydessä toisiinsa. Ben Spatz on väittänyt, että enimmäkseen tutkijat ja harjoittajat pysyvät kuitenkin erillisinä toisistaan, eivätkä tutkijat aina katso tutkimuksen kohteiden (esim. tanssin tekijöiden tai harjoittajien) omaavan samalla tavalla tietoa kuin he itsekin (Spatz 2015, 221). Tutkiessani tanssin ja meditaation rajapintaa, en ole ollut vain sen äärellä mitä itse pedagogina tuon harjoitukseen, vaan olen kokenut voimakkaasti sen, että kaikki tieto on yhteistä. Jotain samankaltaista oli kokenut eräs projektin osallistujista: *“Taiteen merkitys! Taide on ihanaa ja välttämätöntä ihmiselle. Taiteet auttavat tunteiden tunnistamisessa. Ja opitaan toisista ja itsestä uutta viisautta.”*

Varsinkin Motion of Matter -prosessin aluksi jaoin omista kokemuksistamme lähinnä keskusteluiden kautta. Vasta jakson puolivälissä pyysin ensimmäistä kertaa osallistujia kertomaan minulle myös kirjallisessa muodossa näistä havainnoistaan. Painotin, että toisin kuin harjoitustilanteissa käymämme keskustelut, tulisin käyttämään näitä tekstejä myös omassa kirjoitustyössäni. Huomasin keskusteluidemme pohjalta, että osallistujilla nousi pintaan hyvin erilaisia asioita harjoituksista, enkä siksi halunnut rajoittaa näitä kirjoituksia tarkkojen kysymysten avulla. Tuntui kiinnostavimmalta tutkia juuri näiden kokemusten yhteneväisyyksiä ja eriävyyksiä. Ehdotin, että heitä reflektoidaan kirjoittaessaan niitä asioita, jotka heille itselleen ovat olleet pinnalla prosessin edetessä.

Muistutin, että he jakaisivat ajatuksiaan ja kokemuksiaan sellaisessa muodossa, jossa ne voitaisiin nimettömänä nähdä myös tämän opinnäytetyöni sivuilla. Pyysin vielä uudelleen kirjallisia pohdintoja prosessin loppupuolella, kun oltiin jo siirretty selkeästi kohti päätöstahtumaan valmistautumista. Osallistajat kirjoittivat kokemuksistaan myös ennen ja jälkeen tapahtuman. Aika ajoin osallistujat jakoivat pohdintojaan kanssani kirjallisesti myös silloin kun en ollut niitä erikseen pyytänyt, mistä olin kiitollinen.

Ensimmäinen asia, joka kirjoituksista nousi esiin, oli niiden henkilökohtaisuus.

Harjoitusta lähestyttiin eri tavoin ja sen aikana ilmeni hyvin erilaisia kokemuksia. Kuten eräs osallistujista ilmaisi: *“Minulle on ollut olennaista irti päästäminen menneisyydestä, ajatuksista, valmiista odotuksista. Sen kanssa oleminen, mitä on. Tärkeää on ollut kehollinen oivallus siitä, että kaikki on koko ajan muutoksessa.”* Toinen osallistuja puolestaan mainitsi, ettei alku ollut ainoastaan helppoa, vaan hän kamppaili sen kanssa, mikä on enemmän ja mikä vähemmän tärkeää. Kolmas osallistuja kertoi keskittyvänsä projektin kautta erityisesti omaan henkiseen matkaansa, jonka tavoite on valaistuminen.

Jo hyvin varhaisessa vaiheessa tämän rinnalle nousi esiin kokemus turvallisuudesta ja yhteisön tuesta: *“On tuntunut turvalliselta antautua tutkimaan omaa olemusta harjoitusten avulla. Myös kannatellun liikkeen kautta olen saanut tuetuksi tulemisen kokemuksia, mikä on tuntunut kaivatulta. Se on muistuttanut, että emme ole täällä yksin tallustamassa, vaan tukemassa toinen toisiamme.”* Myös toinen osallistuja mainitsi reflektiossaan nimenomaan ryhmän tuen: *“Harjoitukset ovat olleet syviä ja nostaneet esiin monenlaisia tunteita. Turvallisessa ryhmässä jokin saa tuntea tulleen kannatelluksi.”* Vaikutti siis siltä, että turvallisemman tilan periaatteet kannattelivat myös omia prosessejamme, jotka saattoivat olla hyvinkin henkilökohtaisia ja siksi myös erilaisia.

Oli kiinnostavaa lukea kirjoitus toisensa jälkeen siitä, kuinka osallistujat olivat kokeneet tanssin ja meditaation rajapinnan, joka oli oman tutkimukseni keskiössä. Niistä puhuttiin usein saman lauseen sisällä, eivätkä ne osallistujille vaikuttaneet reflektioiden perusteella kahdelta eri asialta, vaan ne koettiin yhtenä, toisiinsa kietoutuneena praktiikkana: *“Tulikin siis sellainen kela, että kehon sisäisen liikkeen, hengityksen, tarkkailu voi parhaimmillaan luoda tilaa koko kehon liikkeelle, ”tanssille”. Ja toisaalta tietoinen tanssikin voi johtaa meditatiivisen liikkeeseen, jossa keho siirtyy liikkeestä toiseen ilman tietoista päätöstä.”*

Myös Spanda, pulsaatio välittyi useista teksteistä: *“Tällainen liike antaa lepoa etuaivokuorelle. Hermosto siirtyy lepotilaan. Kun pääsee syvälle itseensä voi tuntea ”meditatiivisen sykkeen”.* Tämä tutkimani rajapinta vaikutti väreilevän osallistujissa oman sisäisen maailman lisäksi myös suhteessa toisiin: *“Liike voi olla kanava sisäiseen*

maailmaani ja mieleeni, mutta myös toisinpäin. Kun liike ohjautuu sisältäni, olen yhteydessä suoraan omaan ytimeeni. Luova liike antaa tilaa havainnoimiselle ja turvalle. Kun toinen on läsnä ilman arvostelua hyväksyvänä toisena, avautuu liikuttava kokemus hyväksytyksi tulemisesta. Toisen kanssa voi kokea myös lämpöä, energiaa jopa kannattelua.”

Liikkumista pohdittiin myös suhteessa lattiaan ja maadoittumiseen: *“Lattia tuntui turvalliselta vapaasti liikuttaessa, se veti puoleensa. Lopussa jäin kyykkyyyn pitämään lattiasta kiinni. Pelkäsinkö sen katoavan?”* Hengityksen tutkiminen saattoi olla läsnä myös näissä kohtaamisissa: *“Spanda. Tanssi lattian kanssa. Riemu ja luottamus... Tuntui kuin en olisi aiemmin tällä tavoin tanssinut ja luottanut lattiaan... Hengityksen voima avasi uusia ulottuvuuksia... Olin yhtä ja erikseen lattian kanssa -vuorotellen.”*

Motions of matter projektin aikana keskityimme paljon juuri hengittämiseen, ja osallistujat reflektoivat sitä usein. Hengitystä pohdittiin useista eri näkökulmista ja se koettiin mm. mahdollisuutena uusille aluille: *“Samalla havahduin siihen, että voin todella päästää nyt irti menneestä... Valita vastuuni. Valita, että menneisyys ei määritä tulevaisuuttani, vaan voin hengitys hengitykseltä luoda uudenlaista tulevaisuutta.”* Samalla sen kanssa työskentely nosti pintaan erilaisia tunteita: *“Hengityksen kautta jokaisen kehon liikkeen aktivoiminen, hengityksen ja liikkeen (tai liikkumattomuuden) dialogi ja sisäiseen tyyneen keskittyminen avasi padon surua, jota en ole täysin pystynyt käsittelemään...”* Hengitys myös koettiin liikkeellepanevana voimana: *“Hengityksen voima ja kokonaisvaltaisuus saa aikaan tunteen, ettei haluaisi pysähtyä - tuntuu niin ihanalta liikkua vapaasti.”*

Aina pintaan nousseita asioita ei kuvattu vain positiivisina tai helppoina: *“Ja kuitenkin jotenkin nyt niin ihanalta kuin sen kokeminen tuntuukin, samalla koen 'tanssimisen' käsitteen työläänä ja päälleliimattuna... Tuntuu, että asetun itse itseni tielle.”* Samalla kun osallistujat jakoivat hyvin avoimesti kokemuksistaan myös heidän oma toimijuutensa näiden prosessien keskellä, oli selkeää. Vastauksia ei tarvinnut etsiä oman itsensä ulkopuolelta, mutta harjoitus saattoi tukea näitä prosesseja: *“Siinä on paljon kipua ja hämmennystä, joita nyt lempeästi seuraan. Tämä on varmasti itsensä etsimistä tässä uudessa valossa ja uskon, että tarjoamasi meditaatio- ja liikeharjoitteet ovat täydellinen työkalu tällä matkalla.”*

Eräs osallistujista puolestaan pohti omaa henkistä matkaansa projektin aikana. Hän koki, että jokainen harjoitus on tuonut hänelle oivalluksia siitä, mitä kullakin kerralla oli pitänyt oppia tai käydä läpi. Samalla hän kiteytti myös kokemustaan siitä, mikä hänelle oli ollut prosessimme keskiössä: *“Koin vapaata jumalatar energiaa, naiseutta. Juuri siinä teemassa, mitä koen tämän kokonaisuuden tuovan. Nostaa meidät vapaaksi ilmaisemaan sitä, ketä olemme.”*

Pohdinnoissa nousi esiin myös kehon fyysiset muutokset. Eräs osallistujista mainitsi huomanneensa, että sekä kehon että mielen ketteryys oli parantunut. Hän koki, että hengityksen tuki liikkeessä avasi jumeja lihaksissa. Näiden havaintojen lisäksi mainittiin myös muutoksia mm. unessa, energiatasossa, hormonitasapainossa ja nivelissä:

“Fysikaalisesti kehossa tapahtui puoliväliin mennessä isoja liikkahduksia myös. Ensimmäisen viikon jälkeen valtasi unettomuus, energiaa oli mahdoton kahlita. Neljännellä viikolla tajusin, että hormonaalisesti oli käynnistynyt jotain uutta. Rinnat turposivat ja seksuaalienergia heräsi yllättäen voimallaan.”

“Eilisen tanssin jälkeen huomasin, että kipu vasemmassa lonkassani ja lantion nivelissä oli parantunut huomattavasti. Pystyin liikkuttamaan lonkkaniveleäni uudella tavalla lähes kivuttomasti. Tämä on niin ihmeellistä, että tekee mieli itkeä ilosta!”

“Nämä tanssitunnit ovat olleet taianomaisia ja ne ovat tehneet ihmeitä keholleni. On ollut olennaisen tärkeää minulle oppia hengittämään oman kehoni luonnolliseen rytmiin ja liikkua autenttisesti.”

On vaikeaa sanoa mikä harjoituksessa tarkalleen vaikutti kehomielissä näitä asioita. Oliko se hengitys? Oliko se liike vai pysähtyminen? Vai ehkä turvallisuuden tunne, jota ryhmässä koettiin? Itse uskon, että se oli kaiken tämän yhteisvaikutusta. Vaikka tutkimukseni keskeinen tavoite ei ollut paremman fyysisen hyvinvoinnin saavuttaminen, näin saattoi työskentelyn aikana käydä. Kun siirrymme jatkuvien ulkoisten ärsykkeiden sijaan havainnoimaan omaa sisäistä kokemustamme, voi keho nostaa pintaan asioita, joista emme aiemmin olleet tietoisia. Tämä avaa myös mahdollisuuden toimia toisin.

Usein pohdinnat saivat runollisia muotoja, mutta niissä myös painottuivat syvät havainnot ja kokemukset elämästä kokonaisuudessaan: *“Elämä on jatkuvaa liikettä kuten virtaus tai aalto ja voimme osittain omalla läsnäolollamme vaikuttaa millaisessa virtauksessa haluamme olla. Ja tietoisuus voi avata oven vapaudelle. Voin olla reagoimatta tai reagoida. Voin tuntea tai ajatella tai olla tuntematta ja ajattelematta.”*

Prosessin aikana osallistujilla oli monia tarkkanäköisiä huomioita itsestään (*“Tanssi on ollut itselleni suorin väylä syvimpään ja todellisimpaan itseeni.”*) sekä siitä, mitä keho nosti heissä pintaan harjoitusten aikana (*“Tunsin voimakasta ravistelun tarvetta.”*). Nämä huomiot eivät rajoittuneet ainoastaan kaikkein ilmeisimpiin, vaan laajenivat käsittelemään myös prosessin suhdetta muihin elämän osa-alueisiin. Liikkeellinen meditaatio saattoi selkeyttää ajatuksia myös aiemmin koetuista tapahtumista: *“Näiden tanssituntien aikana ymmärsin, että olen sanonut kyllä kun todellisuudessa tarkoitin ei, ja olen uhrannut itseni säilyttääkseni rauhan.”*

Erityisesti oman tutkimukseni kannalta olikin mielenkiintoista huomata, kuinka monessa kirjoituksessa painottui se, että hyvin pian osallistujat huomioivat harjoituksen resonoivan heissä myös harjoituksemme ulkopuolella:

“Ajatukset ja kokemukset lattian, seinän, jopa ilman kannattelevasta olemukseksista ovat jääneet kytämään mieleeni ja tulleet mukaan arkeeni harjoituksen ulkopuolelle. Se tuntuu tuovan hieman vahvuutta itseeni.”

“Huomaan hymiseväni lautassa, ratikkapysäkillä, suihkussa, tietokoneen äärellä ennen töihin ryhtymistä.”

“Harjoituksen vaikutukset kantavat koko viikon, kun kokoonnumme 2 kertaa viikossa. Oma sisäinen olotila on rauhoittunut ja onnellistunut. Töissä jaksaminen ja ihmisten kohtaaminen on helpottunut.”

Näistä pohdinnoista huokuu mielestäni se, kuinka kaikki mitä omassa harjoituksessamme tapahtuu vaikuttaa aina myös siihen, kuinka olemme yhteydessä ympäristöömme: mikä on yksityistä, on tavalla tai toisella myös yhteistä ja jaettavaa. Osa

näistä vaikutuksista on tiedostettua ja osa tiedostamatonta. Osan siitä pystymme havainnoimaan itse ja osan huomaavat ensin ne, joita kohtaamme arjessamme.

Eräs osallistuja kirjoittaa viimeisessä reflektiossaan seuraavaa: *“Ensimmäinen asia mikä tulee mieleen tästä kurssista on kiitollisuus. On todella etuoikeus olla oman sisäisen prosessin ja huikean yhteisöllisyyden äärellä viikottain.”* Jaan tuon kokemuksen täysin kyseisen osallistujan kanssa. Vaikka roolini tutkijana ja pedagogina oli erilainen kuin osallistujilla, päälimmäisenä tunteena itellenikin jäi juuri kiitollisuus siitä, että sain yhdessä tämän yhteisön kanssa luoda tilan olla oman sisäisen prosessin äärellä, mutta osana yhteisöä.

Motions of matter -taiteellispedagogisen tapahtuman jälkeen osallistujat kirjoittivat vielä minulle ajatuksiaan prosessimme päätökseen liittyen. Huomasin, että osallistujien kokemuksista oli edelleen löydettävissä Spanda; se kuinka oma kokemuksemme oli ensin avautunut ensin jaettavaksi muun ryhmämme kanssa ja nyt myös vieraidemme kanssa. Samoin kuin supistuminenkin, laajeneminen voi aina herättää meissä sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Ensisijaisesti pohdinnoista välittyi se, kuinka paljon odotusta tapahtuman lähestymiseen liittyi.

Suurimmaksi osaksi osallistujat kertoivat, ettei vieraidemme kanssa jaettu harjoitus tuntunut sen haasteellisemmalta kuin ryhmämme sisäiset harjoituksetkaan. Samalla uuden tilanteen tuoma jännitys oli tunnistettavissa: *“Itse tilaisuuteen saapuminen jo tuntui erilaiselta kuin viikkotapaamiset, toki ajankohta vaikutti, mutta myös tietoisuus siitä että jakaisimme tilan uusien ihmisten kanssa. Tilassa kuitenkin välittyi heti tunnelma että ihmiset olivat luottavaisin, avoimin mielin paikalla ja fiilis oli positiivisen jännän odottava.”* Uusien ihmisten kutsumisen vaikutus tuntui myös harjoituksessa: *“Kaiken kaikkiaan olin jotenkin hämmentynyt, tarkkaileva ja harmikseni varautunut silmiäni ollessa auki. Iltaan vaikuttivat varmasti tapahtumat ennen tilaisuutta. Ystävieni kanssa oli erimielisyyksiä ja pelkäsin jo koko jutun kaatuvan. Olin odottanut kovasti lauuantaita...”*

Ihmisten määrää tilassa nostatti pintaan monenlaisia pohdintoja. Toisaalta koettiin haastelliseksi se, että liikkeessa tilaa oli nyt käytettävissä huomattavasti aiempaa vähemmän: *“Toki harjoituksessa en päässyt niin flow tilaan kuin omassa ryhmässä*

tehdyt. Tähän syy oli tilan ahtaus. Harjoitusta piti hieman kontrolloida ettei törmäile toisiin, eikä oikein lattialla tapahtuvaa liikkumista voinut tehdä.” Toisaalta huomioitiin, kuinka suurempi määrä ihmisiä tarkoitti myös suurempaa määrää energiaa: *“Koin energian tilassa huomattavasti intensiivisemmin, tiheämpänä, mutta ehkä jollain tavoin myös hiukan vieraampana. Koin itsessäni samankaltaisia prosesseja kuin aikaisemmillä kerroilla, mutta tiedostin myös kokemustani kehystävän uudenlaisen energian.”*

Muuttujaksi harjoitustilanteessa ei siis mielletty pelkästään ihmiskehojen määrä vaan myös tila itsessään, tai kuten eräs osallistujista asian ilmaisi: *“Voima tilassa ja yhteinen tila”*. Näiden pohdintojen perusteella vaikuttaa siltä, että tärkein muuttuja ei itseasiassa ollut se, että tilassa oli paljon ihmisiä, tai se että suuri osa heistä oli itselle vieraita, vaan se mitä tapahtui meidän välisyydessämme ja millä tavalla kokemus tilan energiasta (tai ehkä väreilystä) muuttui.

Monissa pohdinnoissa todettiin, että harjoituksen eri osissa nousi esiin uusia asioita uuden tilanteen myötä. Viimeinen osa, kokoontuminen tilan keskelle, oli monelle jaetun harjoituksen voimakkain hetki: *“Rykelmässä tuntui hirmuinen vahva voima, joka aiheutti heilumista. Käsivarret koskettivat parini kanssa. Muista henkilöistä ei ollut tietoa kuin voima ja hengitys. Loppumetreillä siinä seistessä rintarangassani naksahi, ei kipua.”*

Uusi tilanne avasi uudenlaista tutkimista ja havainnoimista: *“tunsin kehollisella tasolla uteliasta kiinnostusta uusia ihmisiä kohtaan, mutta olin kuitenkin vahvasti läsnä itsessäni. Aistin ja tutkin, mutta en mielelläni, mikä oli kiehtovaa.”* Useat osallistujat mainitsivat myös siitä, kuinka hyvältä harjoituksen jakaminen oman vieraan kanssa oli tuntunut: *“Olin meidän intensiivisen ja vaikuttavan kurssin jälkeen hyvin iloinen että saan jakaa osan kokemuksesta myös joogasiskoni kanssa. Tiesin hänen saavan kiinni tekemisestä ja nauttivan siitä.”* Teksteissä nousi esiin paitsi mukaan kutsuminen, myös tekemisen tärkeys yhdessä oman vieraan kanssa: *“Muodostin kuin turvallisen, maadoittuneen kuplan ystäväni kanssa selät vastakkain, jolloin jopa melkein unohdin, että tilassa on muita ihmisiä.”*

Yksi useissa kirjoituksissa toistunut huomio oli se, että oman ryhmämme kesken harjoitus koettiin intiimimmäksi. Pienen ryhmämme sisällä syntynyt luottamus ja yhteen kuulumisen tunne nousi esiin uudelleen ja uudelleen. Tämän turvallisuuden tunteen koettiin vaikuttavan siihen, kuinka helppoa oli syventyä meditaatioon. Eräs osallistuja kuvaili näin syntynyttä kokemusta sanoilla *“kaunis, vapaa, villi ja tyyni”*. Uskon, että samasta syystä osallistujien oli helpompaa myös liikkua autenttisemmin. Voisin kuvailla tuota liikettä näillä samoilla adjektiiveilla.

Käsiteltyäni nyt sekä työni teoreettista taustaa että sitä, kuinka se näyttäytyi käytännössä työni taiteellis -pedagogisen prosessin aikana, siirryn seuraavaksi työni viimeiseen lukuun, jossa pohdin kuinka Spanda lopulta avautui minulle tämän opinnäytetyö - prosessini aikana.

Tämän luvun päätteeksi haluan vielä mainita, että luin osallistujien tekstejä paitsi uteliaana oppimaan uutta myös suurella kiitollisuudella siitä, kuinka anteliaasti he jakoivat omista kokemuksistaan tätä opinnäytetyötäni varten. Nämä pohdinnat olivat sekä herkkiä ja intiimejä myös syvällisiä, hauskoja ja viisaita. Toivoisin, että voisin sisällyttää tähän työhöni vielä enemmän näistä teksteistä.

5. PÄÄTELMÄT

Aloitin tämän opinnäytetyöni avaamalla hieman omaa taustaani, joka johti minut valitsemaan tanssin ja meditaation rajapinnan työni aiheeksi. Siirryin sen jälkeen kuvailemaan työni kannalta oleellisinta käsitettä, Spandaa, jota tutkin ensin ei dualistisen Shaiva tantran -perinteen ja sitten somaattisen liiketutkimuksen näkökulmasta. Kolmannessa luvussa pohdin niitä pedagogisia lähtökohtia, jotka vaikuttivat työni taiteellis -pedagogiseen prosessiin. Neljännen luvun aluksi käsittelin ensin fenomenologista tutkimusta, jonka suunnasta lähestyin työskentelyä ja siirryin sitten kuvaamaan Motions of Matter -prosessin kulkua ja sen päättäneitä tapahtumia. Viimeisenä nostin vielä esiin prosessiin osallistuneiden kokemuksia heidän kirjallisten pohdintojensa perusteella.

Aloittaessani tämän prosessin, pohdin sitä, missä osassa Spanda -käsite tulisi olemaan tutkimuksessani. Halusin käsitellä aihetta mahdollisimman monipuolisesti, ja tulin siihen tulokseen, että vaikka lähestyisin sitä kehollisesti niiden laatujen kautta, joita se kirjaimellisesti ehdottaa, saa se myös värähdellä koko henkilökohtaisen prosessini alla. Pyrin lähestymään kaikkea Spandan näkökulmasta. Halusin antaa asioiden ilmetä omalla painollaan ja myös tarvittaessa kadota ilman, että pitäisin niistä liian tiukasti kiinni tai yrittäisin erityisesti luoda jonkinlaista muotoa tai järjestystä. Uusia asioita nousi pintaan ja toisia valui pois. Ei dualistinen shaiva tantra ehdottaakaan, että elämän pulsaatio tapahtuu aina luonnollisesti ja itsestään, jos vain vastustelematta tai kiinnittymättä sallimme sen tehdä niin.

Kaikki meissä ja ympärillämme on jatkuvassa liikkeessä. Jotain alkaa ja jotain päättyy. Päälimmäiseksi tämä prosessi jätti minussa jälkeensä kiitollisuuden. Samalla tunnistan tietynlaista haikeutta siitä, että Motions of Matter on ainakin tässä kohtaa ohitse. Vaikka jakso tuntui kokonaiselta, ja olin tyytyväinen siitä mihin asti pääsimme ryhmämme kanssa, olisi ollut vielä niin paljon mitä olisin heidän kanssaan halunnut tutkia ja kokeilla. Olisi ollut mielenkiintoista tutkia lähemmin esim. nopeutta, äänenkäyttöä, kontaktia ja erilaisia fyysisiä työskentely ympäristöjä. Samoin koen myös tämän kirjallisen opinnäytetyöni suhteen. Olisin halunnut jatkaa tutkimustani pidemmälle ja rönseyllä kaikkiin suuntiin. Olenkin varma, että tutkimukseni aiheesta jatkuu tämän opinnäytetyöni päätyttyäkin.

Koin, että Motions of Matter projekti muotoutui omalla painollaan, eikä minun tarvinnut suuresti kipuilla esimerkiksi työn taiteellispedagogisen tapahtuman suhteen. Samalla tunnistan, että työni aihe oli minussa läsnä jo pitkään ennen kuin se todellisuudessa muotoutui; osana hengitystäni. Tämä kirjoitustyöni on puolestaan ollut monella tapaa työni integrointia. Millä tavalla se mitä tapahtui jatkaa elämäänsä minussa? Mitä opin tästä prosessista ja millaisia uusia kysymyksiä nousi pintaan?

Olisi todella mielenkiintoista nähdä, millä tavalla työni taiteellispedagoginen osuus toimisi (tai ei toimisi) harjoituksena muissa yhteyksissä. Voisiko se olla erillinen harjoitus, vai onko juuri sitä edeltänyt prosessi merkityksellinen kokemuksen kannalta? Tapahtuman lopullinen muoto syntyi vahvasti prosessin myötä, ei siitä irrallisena elementtinä. Huomasin tapahtuman aikana myös eron sen välillä, oliko osallistujia ollut mukana koko prosessin ajan vai oliko hän läsnä vieraanamme. Mitä jos harjoitus olisi ollut uusi kaikille? Myös tämän saman muodon toistaminen tuntui tuottavan hyvin erilaisia kokemuksia eri harjoituskerroilla, mikä oli mielestäni mielenkiintoista.

Entä voisiko tämä olla jonkinlainen kehys, jonka avulla voisin muodostaa erilaisia liikkeellisiä meditaatioita? Vaikuttaa siltä, että olisi lukematon määrä erilaisia harjoituksia tanssin ja meditaation kentällä, joista voisin muotoilla erilaisia kaaria. Työn rakenne oli hyvin yksinkertainen ja selkeä, mutta myös helposti muunneltavissa. Tunnistan näitä samoja piirteitä paitsi monissa liikeimprovisaatio harjoituksissa, joita olen vuosien varrella tehnyt myös esim. työssäni aiemmin mainitsemani Oshon aktiivisissa meditaatioissa.

Olennaisia tekijöitä Motions of Matter -tapahtuman muodon kannalta olivat mielestäni ensinnäkin ennalta annettu ohjeistus. Toiseksi vapaus valita oma lähestymistapansa tämän ohjeistuksen sisällä. Kolmanneksi mahdollisuus muuttaa mieltään siitä, kuinka oli valinnut lähestyä tehtävää ja viimeiseksi yhteinen loppurefleksio. Olennaista kaaren kannalta oli luonnollisesti myös esim. osien sisältö sekä oman harjoituksen suhde yhteiseen. Tämän kyseisen työn keskiössä oli Spanda, mikä näyttäytyi erityisesti näissä tekijöissä.

Uskon, että kaikki se mitä olen tanssin ja meditaation kentällä kokenut on vaikuttanut siihen millaiseksi Motions of matter -tapahtuma muodostui, ja se väreilee edelleen minussa näissä pedagogisissa tilanteissa. Työskentelyjaksoimme aikana erityisesti Peggy Hackneyn kirja *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals* toimi minulle tärkeänä keskustelukumppanina, ja monet tekemistämme harjoituksista voidaankin tavalla tai toisella löytää tämän kirjan sivuilta.

Projektin aikana sain paljon vastauksia siihen, kuinka liike voi johtaa hiljaisuuteen ja hiljaisuus liikkeeseen. Liikkeelliset meditaatiot ohjasivat sitä kohti, ettei näitä välttämättä tarvinnut edes erottaa toisistaan. Joskus aloitimme harjoituksen liikumalla ja päädyimme lopulta pysähtyneempään tilaan. Toisinaan puolestaan aloitimme hiljaisuudesta, jonka annoimme kasvaa liikkeeksi.

Opinnäytetyössäni päätin mennä kohti sitä, mikä on minulle kaikkein henkilökohtaisinta. Samalla aiheeni on myös universaali, väreily kaiken olemassa olevan alla. Vaikka tunnistin, että tämä aihe suorastaan kupli minussa, jännitin saisinko artikuloitua sitä oikeaan muotoon, niin että se olisi helposti lähestyttävää myös muille.

Huomioin myös jatkuvasti, että mitä enemmän tutkin, sitä enemmän sain aavistuksia siitä mitä en vielä ymmärrä. Välillä nämä ajatukseni aiheuttivat minussa epäilyä. Onko minulla itseasiassa mitään relevanttia lisättävää tähän aiheeseen ja keskusteluun sen ympärillä? Yksi asia, jonka tiedän varmasti on se, etten ole koskaan aiemmin nauttinut opettamisesta niin paljon kuin nyt. Jokainen aamu matkalla Joogasomalle olin innoissani siitä millaiseksi yhteinen harjoituksemme sinä päivänä muodostuisi, ja jokainen kerta lähtiessäni päällimmäisenä oli kiitollisuus siitä, että saan tehdä juuri tätä työtä.

Noin puolivälissä projektia kerroin tästä huomiostani myös tanssipedagogiikan lehtorille, Liisa Jaakonaholle, joka mainitsi minulle Garcian ja Mirallesin kirjasta *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. Kirjan mukaan Japanissa uskotaan, että jokaisella on oma 'ikigai', tehtävä, jossa se mitä rakastat, mitä maailma tarvitsee, mistä sinulle voidaan maksaa ja missä olet hyvä, ovat täydessä harmoniassa keskenään. Jotkut ovat jo löytäneet sen, kun taas toiset etsivät sitä edelleen, vaikka jo kantavat sitä syvällä sisimmässään. Jos oma ikigaisi on selkeä, se tuo tyytyväisyyttä,

onnea ja merkityksellisyyttä elämääsi. (Garcia & Miralles 2017, 9-10) Tuntuu, että olen vuosia työskennellyt oman “ikigai:ni” lähistöllä, mutta tämän projektin myötä saavuin vihdoin sen keskiöön.

LÄHTEET

- Anttila, Eeva. 2003. *A Dream Journey to the Unknown: Searching for Dialogue in Dance Education*. Acta Scenica. Helsinki: Teatterikorkeakoulu
- Bainbridge Cohen, Bonnie. 2018. *Basic Neurocellular patterns, Exploring Developmental Movement*. El Sobrante: Burchfield Rose Publishers
- Chaudhri, Ranjit. 2021. *Sounds of Liberation: The Spanda Karikas*. Delhi: Fingerprint! Publishing
- Dyczkowski, Mark S. G. 1987. *The Doctrine of Vibration, An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism*. Delhi: Motilal Banarsidass
- Garcia, Hector & Miralles, Francesc. 2017. *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. Kääntäjä Heather Cleary. Lontoo: Hutchinson
- Haapoja, Terike. 2021. "On Belonging". Essay, commissioned for AISTIT – senses, Berlin-Helsinki-Paris Haettu 12.4.2024 www.terikehaapoja.net/on-belonging-2/
- Hackney, Peggy. 2000. *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. Lontoo: Rutledge
- Klemola, Timo. 2004. *Taidon Filosofia - Filosofin Taito*. Tampere: Tampere University Press
- Monni, Kirsi. 2012. *Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike -työskentely: kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia*, Acta Scenica. Helsinki: Teatterikorkeakoulu
- Pulkki, Jani & Saari, Antti. 2014. "Voiko hiljaisuudesta oppia?: Kriittisiä näkökulmia kontemplatiiviseen pedagogiikkaan." Teoksessa *Kehotietoisuus ja tieteet*, toim. Ilmari Kortelainen, Antti Saari & Mikko Väänänen. Tampere: Tampere University Press

Raamattu (1992). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Suomen Piiphiaseura

Rauhala, Lauri. 1983/2005/2014. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Gaudeamus

Rautaniemi, Matti. 2020. *Joogan historia: Erämajoista kuntosaleille*. Helsinki: Basam Books

Spatz, Ben. 2015. *What a Body can do? Technique as Knowledge, Practice as research*. Lontoo: Routledge

Varto, Juha. 2017. "Taiteellinen tutkimus: Mitä se on? Kuka sitä tekee? Miksi?" Aalto-Yliopiston julkaisusarja TAIDE+MUOTOILU+ARKKITEHTUURI 2/2017. Helsinki: Aalto ARTS Books

Varto, Juha. 2011. "Taidepedagogiikan käytäntö, tiedonala ja tieteenala: Lyhyt katsaus lyhyen historian juoneen." Teoksessa *Taiteen jälki: Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. toim. Eeva Anttila*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu

Wallis, Christopher D. 2012/2013. *Tantra Illuminated: The Philosophy, History, and Practice of a Timeless Tradition*. Petaluma: Mattamayura Press

Internet lähteet

Anttila 2022. Haettu 20.4.2024. <https://disco.teak.fi/anttila/ihmiskasitys-ja-ihmiskuva/>

Authentic Flow 2024. Haettu 4.3.2024. www.authentic-flow.com

Joogasoma 2024. Haettu 7.3.2024. www.joogasoma.com.

Jyväskylän Yliopisto 2023. Haettu 17.3.2024. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>

Wallis 2022. *Tantra Illuminated Live video: The teaching of SPANDA in a nutshell.* Youtube video, käyttäjältä Christopher Wallis 17.5.2022. Haettu 22.4.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=5OtrAupqvdg&t=1314s>

Wallis 2024. "The Spanda Kārikā – Online Retreat." Lesson 9. Muistiinpanot työpajasta. Tantra Illuminated. Haettu 22.5.2024. <https://learn.tantrailluminated.org/course-tag/spanda-karikas/>

OSHO 2024. Haettu 17.3.2024. www.osho.com/meditation/osho-active-meditations/osho-kundalini-meditation