

Eriytystilassa

Vapaasukellus hengitykseen
taidepedagogisena praktiikkana

ANNI PELLIKKA



Kuva: Leandro Lefa

TEATTERIOPETTAJAN MAISTERIOHJELMA

Eriytyistilassa

Vapaasukellus hengitykseen
taidepedagogisena praktiikkana

ANNI PELLIKKA

TIIVISTELMÄ

Päiväys:

TEKIJÄ Anni Pellikka		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Teatteriohjelman maisteriohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI <i>Erityistilassa - Vapaasukellus hengitykseen taidepedagogisena praktiikkana</i>		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 77	
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Tässä opinnäytetyössä nostan taiteellisen ja pedagogisen ajatteluni keskiöön hengityksen. Opinnäytetyön lähtökohdaksi on syventää tietämystäni hengityksestä sekä tutkia hengitystä väylänä itsen ja maailman välillä. Työni alkukysymyksenä oli, minkälaista taidepedagogista praktiikkaa syntyy seuraamalla hengitystä.</p> <p>Havaintojeni mukaan hengitykseen liittyy valtavasti mielikuvia siitä, miten hengittää oikein ja miten väärin. Tutkimusmatkalla hengitykseen tarkoitukseni on riisua hengitystä ”oikein hengittämisen” normeista ja hengityksen hallintaa korostavista malleista. Näin tahdoin antaa hengitykselle tilaa ohjata minun ja mukana tutkimuksessa olleiden toimintaa, ajatuksia ja mielikuvien syntymistä. Hengityksestä alkoi muodostua ilmiö, jolla tutkittiin omaa suhdetta ympäröivään maailmaan. Työssäni käytetty vapaasukelluksen metafora kuvaa matkaa prosessissa luotun hengityspraktiikkaan. Vapaasukelluksen peruserätyyksiä löytyy paljon yhtäläisyyksiä hengityksen kanssa leikkimiseen: luottamus oman kehon kapasiteettiin, tasa-arvoinen kohtaaminen kanssatutkijoiden sekä kohtaamisista syntyvien havaintojen kesken, uskallus hidastaa ja antautua sekä apnea, hengitysten välisen tauon merkityksen tarkastelu.</p> <p>Työn aineistona toimii keuhkilla 2018 musiikin ja teatterin kentältä tulevien osallistujien kanssa toteutettu kymmenen kerran <i>Hengitys leikkikenttänä</i> -työpajojen sarja Teatterikorkeakoulussa, sekä samoja teemoja sivuavat kahdenkeskiset taiteilijataapaamiset Lapinlahden Lähteen Armonia-taidekollektiivin tilassa. Prosessissa mukana olleiden kokemuksia dokumentoitiin kirjoittaen, piirtäen, sekä ryhmäkeskustelujen avulla. Opinnäyte keskittyy ryhmässä esiin tulleiden kokemusten avaamiseen ja lähempään tarkasteluun, kahdenkeskisten tapaamisten toimiessa tukena näille kuvauksille. Prosessin lopuksi järjestimme tutkimusmatkalle osallistuneiden kanssa avoimen harjoituksen, joka järjestettiin 3.5.2018 Teatterikorkeakoululla PedApproach-taidepedagogisessa tapahtumassa.</p> <p>Opinnäytetyöni teoreettisina viitekehyksinä toimivat feministinen hengitysfilosofia, kontemplatiivisen kehon käsitys sekä somaattinen ekologia. Teoriat tarjoavat asioiden välisyyden tiedostamista ja ymmärrystä siihen, miten kehomme ja hengityksemme ovat aina kietoutuneet maailmaan, ja kuinka ne alituisen vaikuttavat maailmasta kuin myös vaikuttavat välittömästi maailmaan.</p> <p>Vapaasukellus hengitykseen oli erään opinnäytetyöhöni osallistuneen sanoin <i>erityistila</i>, joka mahdollisti tiedostamattomien ja odottamattomien tuntemusten esiin tuleminen. Antautuminen hengitykselle sai aikaan mielentiloja, joissa ikään kuin <i>meidä hengitetään</i>. Kun hengittäjänä toimi tila, luonto, esine, toinen ihminen tai hengittävä katse, tämä näkökulman muuttaminen mahdollisti uudenlaisia havainnoin tapoja ja uusien ideoiden syntymisen. Myös hengitysten välinen tauko nousi tärkeäksi tarkastelun kohteeksi. Hengitykseen suuntautuva tutkimusmatka toi minulle näkyväksi hengityksen mahdollisuuksia uudenlaisen taiteella vaikuttamisen toteutumiseen. Sen peruserätyyksiä ovat antautuminen, kehollinen kuuntelu ja hengityksen jakaminen. Tutkimusmatkan jälkeen jäin suuriin mietteisiin siitä, kuinka voimakas keino tällainen hengityksen harjoitus yhteiskunnassamme voisi olla suurien globaalien kriisien edessä.</p>			
<p>ASIASANAT</p> <p>hengitys, tietoisuus, tiedostamaton, non-dualistisuus, myötätunto, kehollinen oppiminen, feministinen filosofia, somatiikka, somaattinen ekologia</p>			

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO: HENGITÄN, SIIS OLEN	9
<i>Sukellus sanaan hengitys</i>	10
<i>Unessa</i>	10
<i>Vapaasukellukseen johdattajiani</i>	13

VAPAASUKELLUKSEN PERIAATTEITA	15
<i>Oppaana oma keho</i>	15
<i>Tasa-arvoinen kohtaaminen</i>	16
<i>Hidastus</i>	16
<i>Tauon yhteydet taiteellisen prosessin tilaan</i>	17

TEOREETTISTA TAUSTAA	18
<i>Hengitys kohtaa kehon – kohteena ja kokijana</i>	18
<i>Sisäisen ja ulkoisen avaruuden välisyydestä</i>	19
<i>1. Laajeneva kontemplatiivinen keho</i>	20
<i>2. Keho vastaanottajana ja vaikuttajana</i>	20
<i>Kehollinen tila ja oppiminen</i>	21
<i>Feministisestä hengitysfilosofiasta</i>	23
<i>Somatiikasta ekologiaan</i>	24

TUTKIMUKSEN KULUSTA	26
<i>Fenomenologisesta asenteesta</i>	26
<i>Tutkimustavoista</i>	26

POHJALLA ELI PRAKTIIKAN PERUSTEITA	30
<i>Hengailuun hengityksen äärellä</i>	31
<i>Leikkiin toisen hengityksessä</i>	34
<i>Sukellus taukoon</i>	36
<i>Hengitys energiana tilaan ja tilasta itseen</i>	39
<i>Minä hengitän -asenteesta minua hengitetään -asenteeseen</i>	41
<i>Kokonaisvaltaisesti hengittävä organismi</i>	45
<i>1. Ilma välittäjänä kehoon</i>	45
<i>2. Ilma, sieraimet ja suu</i>	46
<i>3. Hengittävä katse</i>	48
<i>4. Esineiden hengitys meissä</i>	53

KOHTI PINTAA ELI AVOIMIA TILOJA	59
<i>Armoniassa</i>	59
<i>Peurat kaupungin sydämessä</i>	62
<hr/>	
POHJALLA JA PINNALLA YHTÄ AIKAA – PRAKTIIKAN KOKOAMINEN	69
<i>Hengittävänä organismina toisen kohtaaminen</i>	69
<i>Hengittävänä organismina tuntemattomien kohtaaminen</i>	74
<hr/>	
KOHTI SEURAAVAA SUKELLUSTA	79
<i>Viimeinen hapenottoaika eli loppupäätelmät</i>	79
<i>Jatkosukellukset</i>	81
<hr/>	
LÄHTEET	83
LIITE: PRAKTIIKAN ETENEMINEN TEEMOITTAIN	86

JOHDANTO: HENGITÄN, SIIS OLEN

Tässä opinnäytetyössä teen tutkimusmatkan hengitykseen taidepedagogisena praktiikkana. Työni pohjana toimivat kevään 2018 aikana fasilitoimani hengitystyöpajat. Tarkastelen työpajoista syntyneitä kokemuksia ja minulle tärkeäksi nousseita osa-alueita hengityksestä ammentavassa taidepedagogiassa. Opinnäytetyötäni suuntasi kohti hengitystä vapaasukelluksen metafora. Vapaasukelluksen metafora auttoi minua jäsentämään upottavaa tutkimustani. Siirryn praktiikkani kuvauksessa pohjalta kohti pintaa, seuraamalla hengityksen avaamaa ”erityistilaa”. Pohdin työpajoista esiin tulleita kokemuksia vapaasukelluksen metaforan ja kehon tilallisuutta tutkivien teorioiden, feministisen hengityksfilosofian sekä somaattisen ekologian viitekehyksessä. Tavoitteenani tässä työssä on syventää tietämystäni hengityksestä ja sen mahdollisuuksista taidepedagogisena prosessina.

Haastan rationalistifilosofi René Descartesiin kuuluisan lausahduksen: *Ajattelen, siis olen* lauseella *Hengitän, siis olen*. Descartesin lausetta pidetään yhtenä syynä länsimaiseen kehon ja mielen erotteluun, jossa kehoa pidetään järjelle ja ajattelulle alisteisena (MacAllister 2009, 17). Mitä jos taidepedagogisessa prosessissa hengityksen seuraaminen olisi *ajattelua*, joka johtaisi toimintaa? Taidepedagoginen työskentely tarkoittaa minulle luovaa, muutokseen pyrkivää toimintaa. Käsitän muutokseen pyrkimisen tässä yhteydessä niin, että oppilas tiedostaa omat totutut ajatus- ja toimintamallinsa. Tämän ymmärryksen jälkeen hänelle avautuu kehollisen oppimisen kautta vaihtoehtoisia tapoja kokea asioita. Entiset opitut mallit eivät katoa, mutta oppimisen myötä tietoisuus laajenee vaihtoehtoisista tavoista havaita, tuntea, kokea ja toimia.

Ennen varsinaista vapaasukellusta hengitykseen avaan hengitys -sananjuuria, omaa heräämistäni hengityksen äärelle sekä unta, joka sai minut rohkaistumaan tälle hengästyttävälle tutkimusmatkalle.

Sukellus sanaan hengitys

Englannin sana *spirit* periytyy latinan kielen sanasta *spiritus*, joka kirjaimellisesti tarkoittaa hengitystä. *Inspiraatio* eli sisään hengittäminen juontuu latinan kielisestä sanasta *inspirare*, sisään hengitys, ja hengittää ulos sanasta *spirare*. Sanskritinkielinen sana *prana* tarkoittaa elämänvoimaa, joka kiertää kehon energiakanavissa. *Vayu*, ilma, yhdistetään hengitykseen ja siihen energiaan, mikä virtaa ulkoisen maailman ja sisäisen maailmamme välillä. Kiinalaisessa taistelulajissa taijissa *ch'i* tarkoittaa ilmaa, jota hengitämme pitääksemme elinvoimaisuuden ja energian kehossa. Hengityksen alkujuuret ovat monessa kulttuurissa yhteydessä henkeen ja sieluun. Myös suomen kielessä sana *henki* tarkoitti alkujaan hengenvetoa, hengitystä, hengitettyä ilmaa. Sana alkoi myöhemmin tarkoittaa sielua (Nair 2007, 51,58; Meri 1991).

Kehon luonnetta ja itämaisia kehomielitekniikoita pohtinut filosofi Timo Klemola käyttää kirjassaan *Taidon filosofia – Filosofin taito* hengityksestä useaan otteeseen sanaa *elämän virta* ja *elämän energia*. Koen hengityksen yhteydet sieluun, henkeen ja elämänvoimaan oleellisiksi taidepedagogisessa prosessissa, jossa hengitystä tutkitaan kaiken toiminnan perustana, ei mekaanisena kehon prosessina. Opinnäytetyössäni koen hengityksen muuttavan muotoaan alati: hengitys esiintyy työssäni sanoilla energia, ilma, henki ja virta.

Unessa

”Olen meressä, tummassa, sinisessä, tosi syvällä. Ehkä aavalla merellä. Taivas on tummansininen. On yö. Ollaan isoissa aalloissa, siinä pesukonekohdassa, kun aallot lyö ristiin. Virta on kova. Joku on siinä toisen aallon takana, sen takana joka vie toiseen suuntaan. Sekin on kuitenkin ihan paikallaan, vaikka aallot lyö molempien yli. Ihmettelen ja sanon ääneen: ”Kuinka me voidaan olla eri aallossa?” Ne aallot on tosi korkeita ja menee yli

pään, mutta jostain syystä ei pelota ja pystyn hengittämään myös veden peittäessä nenäni. Ihmettelen sitä. Seuraava muistikuva on rannalta, keskipäivän aurinko porottaa sellaiseen laskuvetiseen, sankkaan hiekkaan. Tuijotan sitä ja odotan jonkun lukioaikaisen kaverin kanssa jotain saapuvaksi. Odotan tottumuksesta. Tekee mieli sotkea hiekkaa. Kaipaen yölliseen, vaaralliseen mereen, jonka tuntemattomuudessa oli turvallista kellua. Sitten havahdun, että olen vasemmalla kyljellä. Käännyin, tahdon saman kokemuksen oikealle.” (uni, 11.1.2018)

Osallistuin alkuvuodesta 2018 Teatterikorkeakoulun Live Art and Performance –maisterikoulutusohjelman *Art and Consciousness* -kurssille. Kurssin antiin kuuluivat muun muassa zen -meditaatio, hypnoosi, butoh -tanssi, shamanistiset praktikat sekä uniprosessi. Kurssin aloitusta edeltävänä tammikuuisena yönä tein matkaa maailman toiselta puolelta Indonesiasta Suomeen noin vuorokauden verran. Kotiin päästyäni näin unen, jonka sain jakaa muille kurssilaisille seuraavana päivänä uniprosessissa.

Psykiatrian professori emeritus Montague Ullmannin kehittämässä uniprosessissa tarkoituksena ei ole tulkita unta, vaan auttaa unennäkijää tietyn rakenteen keinoin ymmärtämään jotain, mistä unessa hänen elämäntilanteessaan voi olla kyse. Kyseisessä metodissa oma uni kerrotaan ryhmälle niin kuin se ilmenee. Tämän jälkeen uni ”annetaan ryhmäläisten omaksi”, niin että ryhmä eläytyy unen tapahtumiin, kuin se olisi tapahtunut heille. Näin ottavat oman tietoisuutensa uniprosessin käyttöön. Prosessissa käydään dialogia unennäkijän ja ryhmän kanssa. Ryhmä luo unennäkijän tuottamasta materiaalista kokonaisnäkemystä ja ehdotuksia, joita tarjotaan – ei tulkita – unennäkijälle. (Siivola, 2008)

Kun olimme käyneet uneni läpi Ullmannin uniprosessin kaavaa seuraten, ryhmä teki minulle näkyväksi unen vahvaa erottelevaa tunnelmaa. Päivän valossa odotin ”tottumuksesta” ja koin eräänlaista rauhattomuutta. Yöllä, vellovissa ja vaarallisissakin aalloissa koin ihmettelyä ja turvallisuutta. Päivän

voi halutessaan nähdä tietoisessa tilassa tapahtuvana arkielämänä, yön taas tiedostamattoman, alitajunnan tahdonsuuntien näyttämönä. Unessani oli nähtävissä paljon dualistisia, erottelevia piirteitä: meri ja ranta, yö ja päivä, oikea ja vasen. Sekä erottelua ihmettelevä kysymys: ”*Kuinka me voidaan olla eri aallossa?*”

Uneni myötä minulle avautui, että toisen aallon takana, *tuntemattomana toisena*, vierelläni on maisteriopiskelujeni ajan kellunut hengitys. Välillä olen kokenut hengityksen teemana äärettömäksi valtamereksi, johon minulla ei ole tarpeeksi tietoutta tai valtuuksia kajota. Välillä hengitys osana taidepedagogista polkua on näyttänyt minulle kasvojaan: se on inspiroinut minua maisteriopintojeni Teatteritaiteen praktiikat -kurssilla tekemään soolotyön hengitys työskentelyni lähtökohtana. Hengitys oli näyttänyt raikkaan ja rennon suunnan esiintymiseen sekä ohjaamiseen, ja näin rohkaissut jatkaa valitsemallani tiellä. Ajoittain olin kyllästynyt hengityksen valtamerimäiseen laajuuteen, päälleni vyöryvien valtaviin teorioiden aaltoon. Siinä se hengitys kuitenkin toisen aallon takana on. Olemme eri aallossa, en näe sitä, mutta se ei jätä minua rauhaan.

It is the invisible other that produces meaning and forms of presentations of all poetry and thoughts. (Nair 2007, 44)

Esittävän taiteen professori Sreenath Nair avaa hengitystä, tietoisuutta ja ilmaisua niin idän kuin lännen esittävän taiteen traditioiden piiristä kirjassaan *Restoration of Breath - Conciousness and performance* (2007). Nair puhuu hengityksen yhteydessä *näkymättömästä toisesta*, joka antaa merkityksen ja muodon kaikelle runouden ja ajatusten ilmenemiselle. Uneni vahvan tunnelman, dualististen piirteiden sekä professori Nairin sanojen myötä mieleeni nousi kysymyksiä: Mikä tuo näkymätön vierelläni matkaava hengitys on, minkä äärelle se minua vie? Voiko hengitys toimia väylänä vahvasta alitajuntani erottelusta kohti yhteyttä? Muun muassa näihin kysymyksiin päätin lähteä sukeltamaan tuo näkymätön toinen oppaanani.

Vapaasukellukseen johdattajiani

Useimmilla meistä hengitys seuraa mukanaamme *luonnollisena, huomaamattomana* osana arjessa, jolloin usein tulemme ”ylittäneeksi” sen. Vasta kun hengityksemme oireilee, kiinnitämme sen tuntemuksiin huomiota. (Klemola 2005, 72)

Aloitin kiinnittää huomiota hengitykseeni vuonna 2010, kun espanjaksi korvaani karjuva äänenkäytön opettaja havainnollisti tökkimällä rintakehääni, kuinka ylhäällä rintakehästä hengitykseni kulkee. Opiskelin fyysisen teatterin koulutusohjelmassa Real Escuela Superior de Arte Dramáticossa Madridissa ja käynnissä olivat jokaviikkoiset äänenkäytön tunnit. Olin harrastanut laulamista koko ikäni. Kuitenkin vasta tuolloin, äärimmäisen autoritäärisen opetustyylin alla, havahduin tarkkailemaan hengitystäni. Opiskelin pääaineenani *Jacques Lecoqin* fyysisen näyttelijäntyön metodeja. Vaikka kyseisen opettajan taidepedagogiset metodit jätin taakseni, opettajan sanat jäivät kaikumaan korviini: *Como respiras es como eres - Miten hengität, siten olet.* (työpäiväkirja 2010-2011)

Fyysisen teatterin opintojen jälkeen syvensin matkaani hengitykseen harjoittamalla hengitystä ja liikettä yhteen liittävästä *vinyasa-* joogaa sekä zen-buddhalaiseen filosofiaan pohjautuvaa *zazen* –meditaatiota. *Zazen* -meditaation harjoittaminen aloitetaan hengitysten laskemisella yhdestä kymmeneen istuma-asennossa. Aina kun ajatus herpaantuu ja lähtee omille teilleen, palaaminen hengitysten laskemisessa alkuun auttaa ankkuroitumaan läsnä olevaan hetkeen (Tikka 2005, 6). *Zazen* –harjoitus syvenee ajan kanssa niin, että seuraavaksi lasketaan enää uloshengityksiä, jolloin voi kokea, kuinka mielen assosiaatiovirrassa ilmenee katkoksia, tyhjiä tiloja. Viimeisessä harjoituksen vaiheessa keskitytään vain tyhjyyteen, olemiseen. (Klemola 2015, 70–71)

Joogan ja meditaatioharjoituksen myötä kiinnostukseni hengitystä ja liikettä yhdistäviin menetelmiin kasvoi. Syksyllä 2015 aloitin tanssin ja somaattisen liikkeen opinnot Itä-Suomen liikuntaopiston ISLO:ssa. Kehon ja mielen toimintaa yhdistävissä tanssin opinnoissa koin ensimmäistä kertaa, kuinka hengitys voi ”viedä” liikettäni ja kuinka rationaalinen mieleni hetkeksi hiljeni. Se oli uutta, sillä fyysisen teatterin opinnoissa olin alistanut hengitykseni liikkeen suorittamiselle. Joogaharjoituksessa hengitys vie liikettä, mutta fyysiselle joogan harjoitukselle tyypilliset asennot, asanat, ovat ennalta määrättyjä. Tammikuussa 2016 osallistuin uusiseelantilaisen klovnin Fraser Hooperin klovnieriakurssille. Eräs kurssin lähtökohtia oli hengitys. Hooperin kurssilla kykenin tekemään ensimmäistä kertaa yhteyksiä hengityksen tutkimiseen ja fyysisestä teatterista minulle rakkaimman, klovnierian, välille. Klovnierian myötä hengitys alkoi tuntua leikkiseltä välineeltä luovuuteen ja kommunikointiin toisten kanssa. Aloin ujuttaa hengitystä yhä tietoisemmin työskentelyyni esiintyjänä.

Teatterikorkeakoulun maisteriopinnoissani lokakuussa 2016 suunnittelin opetuslaboratorion nimeltään *Breathing as a motor of playing - Hengitys leikin lähtökohtana*. Olin yllättynyt työpajassa siitä, kuinka välittömästi hengitys paljasti ihmisen kyvystä olla dialogissa toisen kanssa ilman sanoja. Kirjoitin opetuslaboratorioni sekä aikaisempiin kokemuksiini pohjautuen teemaseminaarityön *Tietoisen hengityksen mahdollisuudet esittävän taiteen pedagogiikassa*. Tuossa työssä tutkin hengitystä niin ohjaamani työpajan tuottamien kokemusten kuin länsimaisen esittävän taiteen kehyksessä. Tein huomion, että länsimaissa hengitystä on käytetty pääsääntöisesti välineenä esittävässä taiteessa sen sijaan, että se olisi toiminut luovan toiminnan ohjaajana (työpäiväkirja 2016). Tässä työssä tarkoitukseni on nostaa hengityksen välinearvosta itseisarvoksi, tietämättä ennalta, mihin hengitys tulee minua kuljettamaan.

VAPAASUKELLUKSEN PERIAATTEITA

Tammikuussa 2018 vietin kuukauden Indonesiassa. Ajatukseni oli pitää keskellä maisteriopintojani hengähdystaukoa teemasta hengitys. Tuolla matkalla Lombokissa Gili Airin saarella tutustuin kuitenkin vapaasukeltajiin. Heidän kanssaan kävimme pitkiä keskusteluja hengityksen eri vaiheista sekä erityisesti apneasta, tauosta hengitysten välillä. Tauon tiedostamista tarvitaan erityisesti sukeltaessa ilman apuvälineitä. Kun olin kuunnellut tarinoita siitä valtavasta kapasiteetista, mitä ihmisen hengitys ja kykymme pidättää sitä mahdollistaa, tiesin, että minun oli päästävä kokeilemaan lajia. Sattumien kautta en ehtinyt kurssille kyseisellä matkalla, mutta haave kokeilla vapaasukellusta jäi. Osana tätä opinnäytetyötä kuljetan kyseistä haavetta mukanani poimimalla vapaasukelluksesta periaatteita, jotka tukevat työskentelyäni hengityksen tutkimisessa. Tutkimusmatkaani resonoivia peruseriaatteita olivat luottamus oman kehon kapasiteettiin, tasa-arvoinen kohtaaminen toisten ja kohtaamisista syntyvien havaintojen kanssa, uskallus hidastaa sekä apnea, tauon merkitys. Seuraavaksi avaan tarkemmin noita peruseriaatteita.

Oppaana oma keho

Vapaasukellus on sukellusta ilman hengityslaitetta. Vapaasukeltajan ”sukellusväline” on hänen oma kehonsa. (Sukeltajaliitto ry, 2018)

Vapaasukeltajilta opin, että se hengitys, joka meillä on kulloinkin käytössämme, riittää. En tarvitse ulkoisia välineitä, sillä kehoni on varastoinut jo kaiken sen tiedon, mitä tarvitsen matkalle hengitykseen. Koen oman kehon kapasiteetin tunnistamisen ja kapasiteetin kunnioittamisen elintärkeiksi ohjenuoriksi. ”Sukellusvälineenä” oman kehoni lisäksi opinnäytetyössäni on muita kehoja. Koen vastuuta pedagogina pitää huolta, että myös he oppivat luottamaan oman kehonsa viisauteen tässä syväluotaavassa prosessissa, jonka päämäärää en ole tarkasti määrittänyt.

Tasa-arvoinen kohtaaminen

Vapaasukellus tarjoaa keinon päästä liikkumaan vedenalaisessa maailmassa lähes tasa-arvoisena sen asukkaiden kanssa. (Sukeltajaliitto, 2018)

Vapaasukellusta pidetään vanhimpana tapana sukeltaa. Sitä on harjoitettu ihmisen alkuhistoriasta asti (Sukeltajat.fi, 2018). Kautta aikojen ihminen on pyrkinyt kohottaviin mielentiloihin ja yhteyteen ”korkeimpien voimien”, luonnonhenkien tai esimerkiksi vedenalaisten asukkien kanssa eri lailla hengittäen. Tässä tutkimuksessa ”vedenalaiset asukit” näyttäytyvät minulle mahdollisina uusina aistimuksina, mielikuvina, kokemuksina ja tiloina. Nuo tilat eivät avaudu muutoin kuin antautumalla tutkailemaan niitä, arvottamatta ja yrittämättä liikaa selittää rationaalisesti ilmeneviä asioita. Toivon, että liikkuminen näissä mielentiloissa ja -maisemissa riittää jo muutokseen ja uuden oivallukseen osallistujan mielessä. Kenties tutkimukseni voi tarjota kosketuksia arkitietoisuuden tuolle puolen vielä tiedostamattomassa olevien luovien ideoiden kanssa.

Hidastus

Jännitys, hätäily ja liian kova vauhti lisäävät huomattavasti hapen kulutusta sukeltaessa, jolloin myös riskit lisääntyvät. (Sukeltajaliitto ry, 2018)

Minulle virtaavuus niin opettamisessa kuin taiteen tekemisessä on tärkeää. Koen oman hengityksen virtani olevan tähän yhteydessä. Jos itse unohdan hengittää, välitän ympärilleni samaa jännittynyttä tilaa. Muistutan itseäni alati hengittämään tilanteissa, joissa opetan. Koen, että tarvitsen syventää suhdettani hengitykseen taidepedagogisessa työssä, jotta maltan hidastaa ja vain kuunnella. Vain näin voin olla läsnä ja antaa tilaa asioille tapahtua luonnostaan. Tiedostan hyvin, että liian kova vauhti varsinkin tietoisien hengityksen tutkimisessa voi johtaa niin henkiseen kuin fyysiseenkin

tajunnanmenetykseen ja se jännittää minua. Hengityksen tutkimiseen vaadittava hidastus, kuuntelu ja hengityksen rytmin kunnioitus sellaisenaan ovat erinomaisia haasteita minulle, arjessa kovin nopeatempoiselle ihmiselle. Hidastamalla rytmiä tietoinen hengittäminen voisi olla osan myös hengityksen omalakisien liikkeiden ja virran hyväksymistä. Hidastus voisi antaa tilaa hengitykselle sellaisena kuin se ilmenee – jopa niin, ettei omaan hengitykseen kiinnitä alati suorituksenomaisesti huomiota.

Tauon yhteydet taiteellisen prosessin tilaan

Hengityksen pidättämisen aikana vedenalainen maisema pysäyttää kokijansa väistämättä. Tauossa pysähtyminen on välitöntä havainnoimista omasta kehosta käsin. Vedenalainen tila pakottaa vain katsomaan, olemaan, ehkä näkemään toisin. Filosofi Timo Klemolan mukaan tällaisessa tilassa maisema näyttäytyy uudella tavalla ja tavanomaiset *ajatuskierteet* katkeavat hetkeksi. Klemolan mukaan taiteilijat käyttävät tietoisesti tätä ”tekniikkaa”, jolloin he antavat ympäristön pysäyttää ja näin vaikuttaa itseensä. Näin he tietoisesti tarkastelevat tuosta omituisesta kulmasta nähdäkseen tuoreella tavalla. Vapaasukellus ilman apuvälineitä ja tauossa oleilu muistuttaa myös filosofi Emmanuel Levinasin esille tuomaa tilaa ”transsendentin jälkeen”. Se on salaisuuden kokemista siinä hetkessä, joka pakottaa ihmisen pysähtymään, odottamaan. (Klemola 2015, 71)

Vaikka en ole vielä päässyt konkreettisesti kokemaan vapaasukellusta, jo uimahallissa sukeltaessani koen tietoisuuteni muuttuvan veden alla hengityksen tauon aikana. Tällöin en voi muuta kuin olla läsnä ja keskittyä havainnoimaan ympäristöäni sekä omia tuntemuksiani. Tästä tilasta käsin reagointi maailmaan on välitöntä ja vapaata. Koen, että vapaasukellus metaforana hengitykseen toimii minulle näin.

TEOREETTISTA TAUSTAA

Näin teoreettisen rantani reunalla koen suuria haasteita rajata hengitykseen suuntautuvaa tutkimustani muutamiin teorioihin. Tässä kappaleessa pyrin parhaani mukaan avaamaan teoreettisia viitekehyksiä, joilla koin olevan yhteyttä opinnäytetyöni käytännön osioissa esille nousseisiin kokemuksiin. Näitä osa-alueita ovat hengitys kohteena ja kokijana, hengitykseen liittyvä sisäinen ja ulkoinen avaruus, situationaalis-kehollisen oppimisen tila, feministinen hengitysfilosofia sekä somaattisen ekologian suuntaus.

Hengitys kohtaa kehon – kohteena ja kokijana

Suhteemme kehoon vaikuttaa siihen, kuinka suhtaudumme hengitykseen. Kehoon on länsimaalaisessa kulttuurissa suhtauduttu vieraana, hallintaa vaativana kohteena. Samalla on korostettu ihmisen rationalistisia piirteitä. Tämä on johtanut rajoittuneeseen käsitykseen kehosta. Kehoa on käytetty instrumenttina työhön tai huviin tai se on aika ajoin hylätty täysin ei-jumalallisena luontona. (Midderdorf 1995, 74).

Kehon luonnetta ja itämaisia kehomielitekniikoita pohtinut Timo Klemola ottaa esille kaksi kehoäsitettä kuvaamaan kulttuurimme suhdetta kehoon: objektikeho ja eletty keho. Objektikeho edustaa tieteen näkökulmaa kehoon. Kehoa tarkastellaan ulkoapäin kuten esinettä havainnoimalla sen tiettyä rakennetta, muotoa sekä sen toimintoja.

Eletty tai koettu keho on subjektiivinen kokemuksemme siitä, mitä kehossamme oikeasti parhaillaan tapahtuu. Kehollinen kokemus on läsnä kaikissa sisäisissä tuntemuksissamme. Vastaanottamalla aisteilla ympäristöstämme koemme maailman kehomme kautta. Esimerkiksi hyttysen pistäessä tai soittaessa pianoa emme tarkkaile sormiamme tai ihoamme objekteina ulkopuolelta, vaan koko toiminta tapahtuu eletyn kehomme

alueella. Reagoimme tapahtumiin aina eletystä kehosta käsin. (Klemola 2004, 77 – 78)

Hengityksen tutkimisessa käsitykset objektikehosta ja eletystä kehosta ovat oleellisia. Hengitys voidaan nähdä ulkoapäin tarkkailtavana objektiivisena toimintana, mutta myös kokijan eletyssä kehossa itsestään tapahtuvana toimintana. Käsityksemme kehosta vaikuttaa myös siihen, millainen suhde meillä on omaan hengitykseemme.

Midderdorf Breath Experience -hengitystyöskentelymuodon kehittäjä Ilse Midderdorf kuvaa hengitystä *letting it happen*-ilmiönä artikkelissaan *The Perceptible Breath – A Breathing Science* (1995). Vaikka Midderdorf on tutkinut teemaa yli viisikymmentä vuotta, hän kokee vaikeuksia sanallistaa hengityskokemuksia. Hänen mukaansa ainoa keino päästä käsiksi hengityksen kokemukseen, on havainnoida sitä tyylillä: *focusing – perceiving – breathing* – eli keskittymällä, vastaanottamalla ja hengittämällä. (Midderdorf 1995, 74)

Myös filosofi Timo Klemola kirjassaan *Taidon filosofia – Filosofin taito* (2004) pitää hengitystä meitä suurempana voimana. Se tapahtuu meissä itsessään – vaikka voimme olla tietoisia siitä ja kontrolloida sitä jossain määrin, emme voi tappaa itseämme pidättämällä hengitystä. Klemolan mukaan: ”Me emme hengitä, vaan meitä hengitetään. Meissä tapahtuu hengityслиike, joka on meissä asuvan elinvoiman ilmausta.” (Klemola 2004, 222)

Sisäisen ja ulkoisen avaruuden välisyydestä

Hengitys virtaa meissä, meihin ja meistä. Taidepedagogiseen hengitystutkimukseeni liittyy kontemplatiivisen kehon kokemus, kokemus kehosta vaikuttajana ympäristöönsä, vaikuttujana ympäristöstään sekä kehollinen oppiminen. Tarkastelen näitä osa-alueita seuraavissa alaluvuissa.

1. *Laajeneva kontemplatiivinen keho*

Kokijan sisäisen avaruuden tutkimiseen liittyy *kontemplatiivinen keho*. Yksinkertaisuudessaan kontemplatiivisella keholla tarkoitetaan kehon kokemusta, jota on avattu kehon ja mielen yhtenäisyyttä tukevin keinoin. Tässä kehon kokemuksessa herkistytään muun muassa sisäisille aistimuksille ja filosofi Klemolan esittelemälle kehon ”sisäisen elämän energian” tunnistamiselle. Tietoisien hengityksen harjoittaminen on yksi menetelmä tutustua kontemplatiivisen kehon kokemukseen arkisen kekokokemuksemme sijaan, jossa yleensä sivuutamme kehon sisäiset viestit. (Klemola 2004, 51)

Esittävän taiteen tutkija Sreenath Nair vie ajatusta sisäisen elämän tutkimisesta kehoa ympäröivään avaruuteen. Hän puhuu ihmisen tietoisuuden tilallisesta ulottuvuudesta intialaisen filosofian näkökulmasta. Kyseisessä filosofiassa elementti ilma on vahvasti yhteydessä aikaan ja tilaan. Tila on jaettu kahteen: *aya akasa* –laajennettu maailma ulkopuolellamme (extended world outside) ja *antarhrdaya akasa* –sisäinen tietoisuuden tila (inner space of conciousness). Näiden välissä elementti ilma, *vayu*, virtaa tietyssä ajassa. Ilma yhdistää laajennetun maailman ja sisäisen maailman toisiinsa. Näin sisäisen elämän energia ja ulkoisen maailma energia kohtaavat. Keho toimii näiden energioiden kohtaamispaikkana. (Nair 2007, 63–65)

2. *Keho vastaanottajana ja vaikuttajana*

Oman kehomme tila vaikuttaa ilman kulkuun meihin ja meistä ulos. Liikkeen perustavaa laatua olevaa merkitystä olemassaololle tarkastellut filosofi Sheets-Johnson ottaa esille antiikin kreikan teorian suhteellisuudesta (relationality). Tämä teorian mukaan keho vaikuttaa ja vaikuttuu muista, niin inhimillisistä ja ei-inhimillisistä vaikutteista. Sheet-Johnson muistuttaa: ”The body was in and of the world as such was affected by other bodies, by the

atmosphere, the seasons, the air, the water, the city and so on.” (Sheets-Johnson 1995, 55)

Myös kehon feminististä ja sosiologista tutkimusta edistänyt tutkija Lisa Blackman kirjassaan *The Body – Key Concepts* (2008) ottaa esille kehon kapasiteetin ajatella ja tuntea. Keho toimii vaikuttajana ympäristöön samalla kun se vastavuoroisesti vaikuttuu siitä. Blackmanin mukaan keho ei ole erillinen säiliötila, vaan jatkuvassa muutoksessa. Muutos syntyy suhteesta itseen ja toiseen, sekä aineeseen sekä aineettomiin vaikuttimiin, jotka muokkaavat kehoa alati. Keho ei ole pysyvä tila, vaan alituinen prosessi. (Blackman 2008, 52; 133)

Tässä prosessissa minua kiehtoo tietoisuuden lisääminen siitä, kuinka hengityksellä työskentelyn myötä keho vaikuttuu ja vastaanottaa ympäristöstään. Erityisesti minua kiinnostaa kehon vaikuttuminen ilmasta, hengityksestä ja sen tuottamista olotiloista. Koen, että se voisi toimia porttina uudenlaiseen ymmärtämiseen ja oppimiseen omasta kehosta sekä kehon tilasta tässä maailmassa.

Kehollinen tila ja oppiminen

Maija Lehtovaara (1996) kuvaa, kuinka kehollisuuden tilalla ja kehollisuudesta kumpuavilla kokemuksilla on myös oppimisessa tärkeä asemansa. Kehon ja sen sisäisen tietoisuuden kautta ihmisen kokemukset ovat kytköksissä maailmaan. Lehtovaaran mukaan keho on avaruudellinen. Itse kehon toiminta on aikaan sidottua: se tuo menneistä kokemuksista nykyiseen oppimistilanteeseen taitonsa ja jälkensä. Minua kiehtoo tilojen luominen tietoisesta ja tiedostamattomasta, sisäisestä ja ulkoisesta avaruutemme välille. Näin voisimme tiedostaa laajemmin asioiden välisyyden ja opetella arvostamaan kehoamme varteenotettavana oppimisen lähteenä.

Taidepedagoginen oppimiskäsitykseni pohjautuu situationaalis-keholliseen oppimiskäsitykseen. Situationaalisen oppimiskäsityksen mukaan ihminen on aina kietoutunut elämäntilanteensa ympärille. Ihmisen tietoisuus on aina suhteessa johonkin, hän vastaanottaa ja suhteuttaa oppimaansa oman esiymmärryksensä pohjalta. Opettajan on hyvä olla tietoinen oppilaan tilanteesta. Situationaalisisessa oppimisessa tajunnan tiedostamattoman, piilevän ja intuitiivisen puolen huomioiminen on oleellista. Ne tietoiset merkitykset, joita oppilas luo, hän arvioi aina suhteessa omiin arvoihinsa ja näin ollen hän tekee tietoisia valintoja näiden pohjalta.

Situationaalisen oppimisen läheiseksi kumppaniksi koen kehollisen oppimiskäsityksen, jossa tarkastellaan tietoisuuteen kehollisen toiminnan kautta nousseita tasoja. Kehollisessa oppimisessa ei ole tässä tapauksessa kyse motoristen taitojen oppimisesta. Kyse on kehollisesta herkistymisestä ja kehollisen läsnäolon kautta sen tuntemuksien saattaminen representaatioiksi esimerkiksi kuvien, runouden tai sanojen keinoin.

Situationaalis-keholliseen oppimiskäsitykseen kuuluu kehollisten ja kokijan omasta situaatiosta, eli elämäntilanteista nousseista oppimiskokemuksista yhteyksien luominen muuhun elämään sekä ympäröivään yhteiskuntaan. Filosofi Lauri Rauhala tiivistääkin oppimiskäsityksen sisäistämisen hyvin: ”Osallistun maailman luomiseen ja maailma osallistuu minuun.” (Rauhala Lehtovaaran mukaan 1996, oppimispäiväkirja 2018)

Hengitystä idän esittävässä taiteissa tutkinut Sreenath Nair sanoo: ”*As far as the world within extends, so far extends the space within inner heart*”. - Kun sisäinen maailmamme laajenee, niin laajenee myös tila sydämessämme. Koen, että on tärkeää opettaa ja oppia laajentamaan *sydämen tilaa*. Sydämen tilalla viittaa myötätuntoon. Empatian sijaan käytän tietoisesti termiä myötätunto. Myötätunto tulee latinan kielisestä sanasta *copassion*, ”co” tarkoittaessa yhdessä ja ”passion” kärsimistä. Se on kykyä myötäelää ja kykyä auttaa toista kärsimyksessä. Empatian lajeja on useita ja empatia sekoitetaan usein

sympatiaan. Sympatia johtaa liialliseen toiseen samaistumiseen ja tunnetilan omaksumiseen, jolloin tarkkaileva, neutraali asenne uupuu. (Salo 2017)
 Sydämen tilan laajentamisella ajattelen, että ihmisen kyky myötäelää, asettua toisen tilanteeseen kehittyy. Myötätunto itseä, vieraita ja jopa vastakohtaisilta tuntuvia asioita kohtaan kasvaa ja kyky toimia vierauden kanssa helpottuu.

Feministisestä hengitysfilosofiasta

Forgetting of breathing in our tradition is almost universal. The neglect of breath places us at a distance from ourselves from the others by driving a wedge between body and soul, man and woman, nature and culture.

(Irigaray, Skof & Holmes 2013, 187)

Feministifilosofi Luce Irigarayn mukaan olemme kollektiivisesti unohtaneet hengityksen. Irigaray toteaa, että hengityksen unohtaminen on vienyt meidät kauemmaksi omasta itsestämme. Se on johtanut myös vastakkainasetteluun niin luonnon ja ihmisen, maskuliinin ja feminiinin kuin kehon ja sielun välillä. Irigaray jakaa hengityksen luonnolliseen sekä kulttuuriseen hengitykseen. Luonnollinen hengitys tapahtuu kehossamme, ja kulttuurinen hengitys on opittua ja yhteistä. Irigarayn vastakkainasettelun purkamista voisi auttaa kulttuuriseen hengityksen jalostaminen. (Irigaray, Skof & Holmes 2013, 187)

Irigaray pitää hengitystä elävän ihmisen ensimmäisenä autonomisena tekona. Jotta voimme syntyä maailmaan, on meidän itse hengitettävä sisään ja ulos. Kohdussa ollessamme saamme happea äitimme kautta, mutta emme ole tuolloin autonomisia, emme ole vielä tässä maailmassa.

Learning to breath conciously teaches us about autonomy, about what is at stake for our own existence. It also teaches us to share the breath, as sharing of breath connects us with the others. (Irigaray 1999, 73)

Irigarayn mukaan hengitykseen palaaminen ja sen tietoinen opettelu opettaa meitä palaamaan tuohon autonomiaan, jonka opimme jo maailmaan syntyessämme. Kun omistamme jälleen hengityksemme, voimme oppia myös jakamaan siitä. Jakamaan oppiminen yhdistää meidät perustavanlaatuisella tavalla toisiinsa. (Irigaray, Skof & Holmes 2013, 188)

It is impossible to appropriate breath or air. But one can cultivate it, for oneself and others. Teaching then takes place through compassion. (Irigaray 2002, 79)

Kulttuurisen hengityksen tiedostaminen ja sen jalostaminen yhteiseen käyttöön tapahtuu Irigarayn mukaan myötätuntoisen opettamisen kautta. Myötätuntoisella opettamisella ja hengityksen jakamisella näen yhteyksiä Sreenath Nairin kuvaamaan *sisäisen sydämen tilan laajenemiseen*. Kulttuurisen hengityksen tiedostaminen ja sen jalostaminen resonoivat minussa vahvasti. Tahdon tutkia, mihin muotoihin hengitys jalostuu tässä prosessissa, ja tarkkailla, miten myötätunto ja sydämen laajeneminen tähän liittyvät.

Somatiikasta ekologiaan

Opinnäytetyöni työtavat pohjautuvat somaattiseen ajatteluun. Minulle somaattinen ajattelu viittaa kehoon ensimmäisenä tiedonlähteenä ja tiedon tuottajana: siihen, miltä keho näyttää ensimmäisen persoonan, kehon sisäisestä havainnosta käsin. Tanssija-tutkija Leena Rouhiainen artikkelissaan *Mitä somatiikka on?* ottaa esille somatiikan eri puolet. Sanana *soma* on alun perin kreikan kieltä ja se tarkoittaa elävää kehoa. Rouhiainen taas tiivistää soman olevan eletty keho, proprioceptorien eli sisäaistien tuottamia liikeaistimuksia ja tuntemuksia koskeva ulottuvuus. Rouhiainen tuo esiin somatiikan pioneerina tunnetun Thomas Hannan painotuksen, jonka mukaan soma viittaa enemmän kuin naturalistiseen kehoomme. Hannan soma tarkoittaa koko tämän hetkistä ruumiillista olemustamme. Koko

persoonamme on kietoutunut tuohon olemukseen ja se tarjoaa meille mahdollisuuksia oivaltaa itsestämme uusia asioita. (Rouhiainen 2006, 15) Näihin seikkoihin pohjaten somatiikka näyttäytyy minulle väylänä itseymmärryksen lisäämiseen. Se toimii pohjana situationaalis-keholliselle oppimiskäsitykselleni.

Somatiikassa herkistytään aistien avulla niin kehon sisään kuin kehosta ulospäin. Somatiikkaan kuuluu useita eri harjoitusmuotoja, kuten kontakti-improvisaatio ja BMC – Eli Body Mind Centering – tekniikka. Somatiikkaan tai somaattiseen ajatteluun ei yleisesti kuitenkaan kuulu mihinkään tiettyyn harjoitusmuotoon keskittyminen. (Bettmann 2009, 60)

Tanssija-ekologisti Robert Bettmannin mukaan somaattisen tietouden esiin nostaminen on oleellista, kun käsittelemme dualistista vallalla olevia asenteita. Yksi asenteista on näkemys, jossa luonto erotetaan ihmisestä. Näin ollen luontoa on kauan pidetty ihmiselle alisteisena. Deep ecology, niin sanottu ”somaattinen ekologia”, pitää ihmisen erottautumista luonnosta pääsyynä vallitsevaan ympäristökriisiin. Luonnosta erottautuminen on johtanut luonnon systemaattiseen alistamiseen ja harhaluuloon siitä, että voisimme loputtomiin käyttää luontoa. Ekofeministit (eco-feminists) kokevat, että ihmistä ja luontoa erottavasta ajattelumallista luopuminen auttaisi nujertamaan patriarkaalista yhteiskuntaa, joka pitää yllä hierarkkisia rakenteita. Jotta luonnon ja ihmisen suhde saataisiin tasapainoon, ihmisen tulisi joka solullaan intellektuellisesti, emotionaalisesti ja fyysisesti kokea olevansa jälleen luonnossa, erottamaton osa luontoa. Bettmann nostaa avaimeksi tämän tasapainon löytämiseen somaattisen työskentelyn. Somaattisessa työskentelyssä kokijan ei tarvitse mennä konkreettisesti luontoon kokeakseen olevansa osa omaa luontoaan sekä ympäröivää luontoaan. Herkistymällä aistiensa avulla omalle sisäiselle luonnolleen ihminen oivaltaa olevansa osa ympäristöään. Näin se toimisi avaimena myös ympäristökriisin käsittelyyn. (Bettmann 2009, 59; 74 – 77)

TUTKIMUKSEN KULUSTA

Tässä kappaleessa avaan tutkimusotettani, -tapojani sekä tutkimukseni käytännön osan kulkua poikkitaiteellisen tutkimusryhmäni ja kahdenkeskisten hengitystyöskentelyyn pohjautuvien tapaamisten pohjalta.

Fenomenologisesta asenteesta

Filosofi Timo Klemolan mukaan ”fenomenologisen metodin käyttö valaisee kokijansa ajatusmallia tavalla, joka muuttaa sitä pysyvästi”. Koen tämän lähestymismenetelmän perustavanlaatuiseksi hengitykseen pohjautuvassa tutkimuksessani. Pyrkimykseni on siirtyä Klemolan kuvaamasta *luonnollisesta asenteesta* eli hengityksen unohtamisesta kohti *fenomenologista asennetta*. Fenomenologisessa asenteessa pysähdytään hengityksestä tietoisuuteen nousevien asioiden äärelle. Tällainen työskentely vaatii myös sisäänpäin kääntymistä ja sen harjoitusta, eikä siihen pääse pelkillä teoreettisilla ponnistuksilla. (Klemola 2004, 44 – 46)

Tutkimustavoista

Olen tutkinut hengityksen seuraamista kevään 2018 ajan poikkitaiteellisessa tutkimusryhmässä sekä kahdenkeskisissä taitelijatapaamisissa.

Poikkitaiteellinen ryhmä koostui viidestä taiteilijasta teatteritaiteen ja musiikin saralta. Tapasimme yhteensä kymmenen kertaa pääsääntöisesti Teatterikorkeakoulun tiloissa. Kahdenkeskisiin tutkimuksiin osallistui kuusi ryhmän ulkopuolista eri alan taiteilijaa. Tapasin kutakin osallistujaa kaksi kertaa Lapinlahden Lähteen Armonia-taiteilijakollektiivin tiloissa.

Yksityistapaamisiin osallistuneet olivat performanssitaiteen, kuvataiteen, teatteritaiteen sekä musiikin ammattilaisia. Tiedostan, että nämä kaksi tutkimustilaa, Teatterikorkeakoulun valkoinen laaja tanssisali 709 ja Armonia-taiteilijakollektiivin pieni työhuone vaikuttavat lähtökohtaisesti

osallistujien hengityskokemuksiin. Erilaisissa fyysisissä tiloissa hengityksen tutkiminen tekee prosessin mielenkiintoiseksi. Kummatkin tutkimusympäristöt ja kohtaamiset vaikuttivat alati toisiinsa. Kummassakin ympäristössä tutkimukseen osallistuneet ovat antaneet luvan heidän kuviensa sekä palautteidensa käyttöön opinnäytetyössäni.

Hengitysryhmässä jokaisella oli henkilökohtainen kiinnostus tutkia hengitystä tarkemmin: osa oli havahtunut hengitykseen musiikin opiskelujen kautta ja osa astringajoogan kautta. Jokainen oli hakeutunut ryhmään sisäisen motivaation kannattelemana, mikä mahdollisti syväluotaavan työskentelyn.



Tutkimukseni eteni syklimaisesti toimintatutkimuksen tavoin: kehitin työskentelyä eteenpäin aina edellisellä kerralla tapahtuneen ja siitä syntyneen palautemateriaalin

Teatterikorkeakoulun tilassa. Kuva: Anni Pellikka

johdattamana. Harjoitteet suuntautuivat pitkälle hengityksen kuunteluun, sen seuraamiseen sekä erilaisiin mielikuva-, liike- ja kosketusharjoitteisiin. Huomasin usein harjoitteiden syntyvän opetustilanteessa intuitiivisesti, ilman tarkkaa ennakkosuunnittelua. Kun avaan jatkossa osallistujien kokemuksia, tulen avanneeksi myös opetustilanteita.

Ryhmän kanssa työskentely eteni seuraavasti: aluksi teimme noin kaksi tuntia harjoitetta, jonka jälkeen jokainen sai piirtäen tai kirjoittaen reflektoida tapahtunutta siitä tietoisuuden tilasta käsin. Muun muassa Eeva Anttilan mukaan kirjoittaminen sisäisistä tuntemuksista välittömästi fyysisen

toiminnan jälkeen jättää jäljen tästä mielessä tapahtuvasta reflektion prosessista. Yhdistämällä havainnointi itsestä fyysiseen aktiviteettiin kokijalle annetaan mahdollisuus artikuloida hänen sisäisiä tunteuksiaan ja ajatuksen tasolla tapahtuvaa reflektiotaan selkeämmin. (Anttila 2007, 85)

Välittömän reflektoinnin jälkeen keskustelimme vielä esille nousseista tunteuksista. Nauhoitin välittömän reflektoinnin jälkeiset ryhmäkeskustelut. Litteroidessani seuraavana päivänä nauhoja poimin intuitiivisesti ryhmän kokemuksissa toistuvia asioita, joita seuraavalla kerralla lähdimme seuraamaan.

Kahdenkeskisissä tapaamisissa taiteilijoiden kanssa pyysin osallistujia piirtämään alkukuvan heidän lähtöhetken tunnelmistaan tai suhteestaan hengitykseen juuri sillä hetkellä. Itse käytännön session jälkeen pyysin osallistujia piirtämään ”jälkikuvan” tai kirjoittamaan kokemuksestaan, jonka jälkeen keskustelimme tapahtuneesta. Kuvatyöskentelyllä pyritään välttämään tietoista ohjausta ja sen periaatteena on luoda mahdollisimman spontaani ilmentymä tapahtuneesta ja tietoisuuteen nousseista prosesseista (Ehnberg 2013, 111). Nauhoitin myös kuvista käymämme keskustelut. Kahdenkeskisten tapaamisten teemat seurasivat ryhmässä syntyneitä työmuotoja. Tässä työssä aineiston suuren määrän vuoksi keskityn ryhmässä tapahtuneeseen prosessiin. Kahdenkeskisten kohtaamisen kokemuskuvaukset toimivat ryhmän kokemusten kertaamisen tukena.

Lukemisen helpottamiseksi olen jakanut mukana olleiden kokemukset kahteen osaan. Ryhmän kokemukset näyttäytyvät tekstissä muodossa ”*osallistuja 1, 2, 3, 4 ...*” ja kahdenkeskisiin tapaamiseen osallistuneiden kokemukset ovat muodossa ”*kokija 1, 2, 3, 4...* ”.

Opinnäytetyön käytännön osan nimeksi muodostui *Hengitys leikkikenttänä*. Tällä leikkikenttä -ajatuksella tahdoin muistuttaa itselleni työskentelyn ilmavuudesta ja leikkisyydestä. Hengitys aiheena tuntui ajoittain valtavalta,

joten ajattelin, että esittävän taiteen ja erityisesti teatterin parista tuttu leikin ajatus auttaisi minua suhtautumaan prosessiin sen vaatimalla herkkyydellä ja keveydellä.

Vapaasukelluksessa hengitykseen käytän työssäni hermeneuttisfenomenologista otetta. Käyn dialogia osallistujien tuottamien havaintojen, omien kokemusteni ja teoreettisen viitekehyksen kanssa ymmärtääkseni hengityksestä ja siihen liittyvästä taidepedagogiasta enemmän. Työssäni käytetyt teoreettiset viitteet ovat valikoituneet tekstiin niin, että ne tuntuivat keskustelevalta niin oman taidepedagogisen käsitykseni kuin käytännön työskentelyssä esille tulleiden havaintojen kanssa. Osallistujien havainnot nousivat tekstiin niiden teemojen perusteella, jotka toistuivat litteroimissani osallistujien kokemuksissa ja jotka tukivat hengitykseen pohjautuvan praktiikan syventymistä. Paljon havaintoja ja kokemuksia rajautui pois työstäni aineiston laajuuden vuoksi. Erityisesti kahdenkeskisten tapaamisten aineisto odottaa tarkempaa tarkastelua seuraavaa kirjallista tutkimusta varten.

tietoinen päätöksenteko laitetaan sivuun ja antaudutaan kaikilla aisteilla jonkin mielikuvan, ehdotuksen, matkaan. Kyse on eräänlaisesta irti päästämisen tilasta ja tiedostamattomien tuntemusten esille saattamisesta (Santavuori, 2018) Koin tämän lähestymistavan raikkaaksi hengityksen tutkimisessa. Suggestioon liittyvät mielikuvat ja ehdotukset auttoivat minua vapautumaan ajatuksesta, että minun pitäisi tietää ennalta hengityksestä mitään. Riittää, että ehdotan asioita ja annan mielikuvien viedä prosessia.

Tässä kappaleessa käsittelen oman hengityksen äärelle asettumista, hengityksen jakamista, hengitysten väliseen taukoon liittyviä kokemuksia sekä matkaa *minä hengitän* -asenteesta kohti *minua hengitetään* -asennetta.

Hengailuun hengityksen äärellä

Kun tapasin tutkimusryhmääni ensimmäisen kerran, en tuntenut heitä juurikaan. Minulle tärkeää oli kartoittaa osallistujien taustoja ja suhdetta hengitykseen. Prosessin aluksi pyysin osallistujia avaamaan suhdettaan hengitykseen omin sanoin tai piirroksin.

Osallistujien suhde hengitykseen kytkeytyi esimerkiksi joogan maailmaan, saksofonin äänen tuottamiseen tai viulun soittoon, rauhan kokemiseen sekä jännityksen tilan tunteisiin kehossa. Itse avasin lähtökohtiani prosessiin niin, että tahdoin tiedostaa minuun vaikuttavat hengitykseen liittyvät odotukset sekä mielikuvat ja päästää niistä irti. Pyysin myös ryhmäläisiä tiedostamaan omat lähtökohtansa ja mikäli mahdollista, antautua sitten hengityksen vietäviin.

Aloitimme tutkimusmatkan hengityksen virran kuuntelusta, hengitykseen eräänlaisesta palaamisesta (Irigaray 1999). Nimitin tätä alkua ”hengityksen kanssa hengailuksi”.

Hengityksen kanssa hengailu tuntuu tosi sellaselta, tai mä sain niinku hirmuhyvä keskittymisen ja vaan sellasen hyväksymisen ja lämmön päälle ja sit se sana hengailu, siinä on niinku niin hyviä assosiaatioita, että tuli sellanen olo, että mä oon jonkun mulle rakkaan ihmisen kanssa vaan tässä, rennosti, niin sit se, jotenkin se oli hirmuvoimakas ja hyvä olo. (osallistuja 4)

Hengailu hengityksen kanssa vei oleiluun professori Sreenath Nairin kuvaaman näkymättömän toisen kanssa. Osallistujan kuvaama tuntemus ”rakkaan ihmisen kanssa” olemisesta tuntui herättävän myös myötätuntoon tuota näkymätöntä matkakumppania kohtaan.

Timo Klemolan mukaan sisäisten aistimusten herättämisellä ja hengityksellä on välitön yhteys - mitä virtaavampi ja täyteläisempi hengityksemme on, sitä herkemmin koemme kehomme sisäisen, värähtelevän tilan. Tällä tietoisuuden suuntaamisella pyritään siirtämään näkökulmaa egotietoisuudesta, eli omien ajatusten parista kohti kehotietoisuutta. Kehotietoisuudessa hengitystä seuraamalla on mahdollista kokea itsensä yhä erottamattomana osana elämän virtaa ja jossa maailma koetaan yhä vahvemmin kehon kautta. (Klemola 2004, 179, 222)

”Hengityksen kanssa hengailun” jälkeen kehotin osallistujia tiedostamaan, missä elämän virta tuntuu vahvimmin omassa kehossa ja laskemaan tuon kohdan päälle oman kämmenen. Tämän jälkeen pyysin myös paikallistamaan kohdan, jossa hengitys tuntuu heikoiten, ja viemään siihen kohtaan oman kämmenen. Lopuksi pyysin laskemaan osallistujan kummatkin kämmenet molempiin kohtiin kehossa ja tuntemaan tilan näiden pisteiden välissä. Tästä siirryimme hengityksen synnyttämää supistumisen ja laajenemisen liikkeen havainnointia näiden pisteiden välillä.

Hengitys liikuttaa kehoa, pienesti, mutta aina jotain liikkuu. Liikutanko minä itseäni vai tekeekö hengitys sen? (osallistuja 1)

Supistumisen ja laajentumisen tarkkailun yhteydessä osallistujille heräsi kysymys, kumpi liikettä tekee, hengitys vai keho. Tässä olemme mielestäni ytimessä hengityksen ja kehon suhteessa: ne ovat erottamaton, mutta eivät ongelmaton yhtälö hengitysprosessissa. Tässä harjoitteessa tarkoitukseni oli saattaa osallistujia tietoisiksi hengityksen ja kehon problematiikasta totutussa keho-hengitys-suhteessa, jossa hengitys on tottunut seuraamaan liikkeitämme.

Välillä tuntuu, että koko keho tekee liikkeen jo päätettynä ja hengitys tulee mukana, vähän niin kuin ekstrana, unohtuneena. (osallistuja 1)

Minusta oli äärimmäisen mielenkiintoista kuulla osallistujien tuntemuksista hengityksen ja liikkeen yhteistyön problematisoinnista kohti ”katsotaan mihin se lähtee” -asennetta. Huomasin kiinnostuvani osallistujien lailla yhä enemmän siitä, miten paljon hengitykselle voi antautua, antaen liikkeen ja kehon seurata sitä.

Välillä sitä oli niin vaikea hahmottaa, että onks mä jo päättäny sen liikkeen ja mä hengitän päälle, mut sit se että, että jos mä nyt vaan hengitän ja katon mihin se lähtee, niin se oli sit ehkä jotenki kiinnostavinta kuitenkin. (osallistuja 3)

Pyysin osallistujia havaitsemaan sisään- ja uloshengityksen kapasiteettiaan niin, että sisäänhengitys saa liikuttaa osallistujaa ja uloshengitys on paikallaan olemista, sekä toisinpäin. Painotin, ettei itseään tarvitse pakottaa liikkumaan. Voi kuitenkin leikitellä ajatuksilla, suunnilla ja laaduilla, jotka sisään- ja uloshengityksen erottelu mahdollistaa. Tämä erottelu selkeytti monilla kehon ja hengityksen suhdetta, sekä sitä, kuinka usein hengitys seuraa jo päätettyä toimintoa perässä. Myös sisään- ja uloshengityksen eri laatuja nousi esille:

Uloshengitys tuntuu olevan kasaava, sisäänhengitys pidentävä ja kasvattava. (osallistuja 2)

Sisäänhengitys liikutti enemmän käsiä, ja uloshengitys jalkoja.

Kun uloshengityksessä ei liikuttu, oli jotenkin tosi, kirkastu sellanen ajatus että kun hengittää ulos niin on paljon helpompi aistia kuin sisäänhengityksessä, siis kuulla ja nähdä ja.. Musta tuntu, että uloshengittäessä aistit tulee niinku terävämmiksi kuin sisäänhengityksessä. (osallistuja 1)

Osallistujat tulivat tietoiseksi myös hengitysten suunnista. He eivät pakottaneet alusta alkaen itseään liikkumaan, ellei hengitys sitä heissä saanut aikaan. Tällä tavoin koin, että he kunnioittivat Klemolan esille tuomaa ”eletyn kehon” – mallia. He eivät objektimaisesti tarkkailleet sen toimintoja ulkopuolelta, vaan uskalsivat luottaa hengityksen luomiin tuntemuksiin.

Se uloshengitys, se tuntu tosi rentouttavalta mutta oli hankala liikuttaa mitään, kun vois olla parempi vaan olla ja pysähtyy ja sehän voi olla vaan joku opittu malli, mut siltä se tuntu (osallistuja 3)

Leikkiin toisen hengityksessä

Tosi mielenkiintosta oli se, että sitten kun alettiin olla kontaktissa toiseen niin se jo pelkästään hengitysten eri rytmien semmonen kommunikaatio et periaatteessa niinku, kun kaks ihmistä on vuorovaikutuksessa keskenään hengityksen kautta niin sit siihen vois päälle rakentaa kaikenlaisia tarinoita ja mitä tahansa, että siinä on valmiina perusdynamiikka tosi alkukantaisella tasolla. (osallistuja 1)

Oman hengityskapasiteetin tiedostamisen jälkeen uimme kohti toisen hengitystä ja sen kuuntelua. Näin etenimme myös kohti hengityksen jakamista (Irigaray 1999, 73). Olin jo aiemmin kiinnostunut hengityksen vuorovaikutuksellisista mahdollisuuksista työstäessäni teemaseminaarityötä hengityksestä. Muistan, että minua hämmästytti se tiedon laatu, mitä toisesta

ihmisestä voi lukea kuunnellessaan hänen hengitystään. Kuuntelemalla toisen hengitystä pystyin nopeasti tuntemaan, kuinka vastaanottavainen toinen on ja kuinka hän voi. (oppimispäiväkirja 2016) Toisen hengityksen äärelle asettuminen antaa mahdollisuuksia kohdata toinen arjesta hyvin poikkeavalla tavalla, filosofi Klemolaa lainaten, hänen ”elämänvirrassaan”. Tuo tieto on intuitiivista ja perustuu toisen aistimiseen koko keholla.

Kun aistii jonkun toisen ihmisen hengitystä, etenkin jos vaikka toinen ihminen aistii mun hengitystä niin nehän on tosi semmosii intiimejä tiloja ja jotenkin arjessa jotenki sellasia vieraita asioita, vaikka kyse on niin perustavanlaatuisesta jutusta. (osallistuja 2)

Pyysin osallistujia parin hengityksen liikkeen aistimisen ja yhteisen ”hengityisleikin” jälkeen asettumaan lopuksi selät vastakkain ja kuuntelemaan.

Toi on kyllä tavallaan sellanen maaginen asento [selät vastakkain hengitys] kun periaatteessa sellanen asento jonka voi jakaa kenen tahansa kanssa. Siinä ei tavallaan mitään sellasta viritystä ja on mahdollista aistia sellasia juttuja, jotka tavallaan niinku kertoo hirveesti ja joita on kuitenkin hankala sillai selittää että toi, miten se alaselkä elää tai onks se jopa pallean kohta, laajeneekse vai supistuukse, mitkä ainakin mulle toisesta ihmisestä kertoo jotain vaikka en osaa sillai sanallistaa että mitä ne oikein kertoo. (osallistuja 1)

Maagisuus kokemuksissa jatkui myös visuaalisten mielikuvien jakamisen merkeissä. Koin tämän havainnon mielenkiintoiseksi, sillä en ollut ohjannut osallistujia pohtimaan värejä tai luomaan mielikuvia hengityksen kuuntelusta:

Mulla tuli jossain kohtaa [selkä selkää vasten] tai läjähti verkkokalvoille sellaset siivet, se vaan läjähti sellanen, yhtäkkiä sieltä selästä, kun sulla ois ollu siivet, se oli niinku tosi makee hetki. – Jotenki se lämpö jotenki sellasen oman kylmyyden jälkeen, tuli tavallaan sellanen niinku, kultanen olo, tai on

jotenki jotai tosi sellasta, voimakasta tavallaan tossa mun selän takana, tai sun selkä. Tai jos on joku väri, niin mulle tuli tosi sellanen kultanen filis siitä. (osallistuja 3)

Vapaasukelluksen metafora alkoi elää jo prosessin alkuvaiheessa, kun mielikuva vedessä liikkumisesta tuli vahvasti esiin osallistujien kokemuksista.

Joku sellanen olo sellasesta niinku vedessä liikkumisesta, oli sellanen vastavoima koko ajan, niinku vesi, kun tuntee sen toisen niinku selän, kun se kuitenkin elää siinä samassa. (osallistuja 2)

Sukellus taukoon

Jos se ois vaan sisään- ja uloshengitys, niin sit tää ois sellasta digitaalista ja vastakohtaista ja niinku, niin sit on kyllä hyvä, että muistuttelee tauoista ja niinku kasvattaa sitä taukoa, se jotenki muuttaa koko kuvion tai antaa mahdollisuuden sille, kaikkien sellasten totunnaisuuksien muuttamiselle. (osallistuja 2)

Vapaasukelluksessa hengitykseen minulle nousi tärkeäksi ulos- ja sisäänhengityksen välillä tapahtuvan tauon tilan tutkiminen, eräänlainen ennen ja jälkeen -välitila. Vapaasukelluksessa kasvatetaan kapasiteettia oleilla tuossa tauon tilassa (Vapaasukeltajat ry, 2018). Samaa tahdoin hellävaraisesti koittaa näin maan pinnalla ryhmäni kanssa. Osallistujan kuvaama ”totunnaisuuksien muuttaminen” resonoi minussa vahvasti taiteilijapedagogina. Kun aloin opinnäytetyössäni tutkia hengitystä, moni varsinkin yksityistapaamisiin Armoniaan tullut henkilö sanoi aluksi: ”Mä en osaa sitten hengittää!” Koen vahvasti, että hengitykseen liittyy voimakkaita totunnaisia tapoja ja odotuksia tehdä oikein tai väärin. Löysin tauosta itselleni inspiroivan apurin purkaa ja tarkastella hengityksen totunnaisuuksia.

Jotenkin siinä tauossa ehtii havahtua. Niin ihanku siinä ois tuntu siitä, että tän erillisemmäksi ei ikäänkuin pääse tästä elämän syvyyksistä ollessaan lossa. Mut siinä on joku aavistus semmosesta niinku olemassaolosta ilman sitä jatkuvaa liikettä. Ikäänkuin joku aavistus pysähdyksestä, joka on aika koskettavaa oikeestaan, ja semmonen tärkeä ja hieno kokemus. (kokija 2)

Feministifilosofi Luce Irigaray käyttää hengitysfilosofiassaan hengityksen virran kahta tilaa: *flow of presence* ja *flow of absence*. Presence, läsnäolon virta viittaa elämään ja absence, poissaolon virta viittaa kuolemaan (Nairin 2007, 46 mukaan). Kun pohdin Irigarayn läsnäolon ja poissaolon virtaa, pohdin, voisiko ihminen täydellisen erillisyyden kokemisen, hengityksen tauon tutkimisen kautta oivaltaa välittömän yhteytensä maailmaan?

Hengityksen tauosta erillisemmäksi ei elämästä pääse. Itse koen viehtymykseni taukoon juontuvan siitä, että eräänlaisten rajapintojen kautta koen eläväni.

Hengitysten välisen tauon tila herätti osallistujissa monenlaisia tunteita. Pyysin osallistujia havainnoimaan tauon eroja, kun pitää taukoa sisäänhengityksen jälkeen siihen, kun tutkiskelee taukoa uloshengityksen jälkeen.

Pysähtynyt tila. Sen aikana huomasi, että jotenkin rentouduin, rentoutui lihaksia mun kehossa, rentoutui vaikka niinku kasvojen lihaksia. Sit mä vähän leikin sillä myös sulle, että välillä kun niinku yritti oikein niinku hengittää kaiken ilman ulos, niin miltä se tauko tuntu silloin. Niin silloinkin se tuntui aika just sellaselta juurevalta, mut sit sen tauon jälkeinen sisäänhengitys olikin sellanen [vetää nopeasti happea sisäänsä], että ei sekään tuntunu pahalta, mut se tuntu sellaselta, että nyt menetin kontrollin. (osallistuja 3)

Tanssija ja liikkeenopettaja Carola Speadsin mukaan hengityksen tauon pituus ihmisen elämässä on merkittävä (Speads 1995, 47). Alussa

kontrollinmenetys ja pelko pidättää hengitystä nousi niin ryhmässä kuin kahdenkeskisissä tapaamisissa esille. Tauon kanssa oli kuitenkin mahdollista oppia leikittelemään ja ottaa se luonnolliseksi havainnon kohteeksi myös omassa arjessaan.

Tän kuluneen viikon aikana huomasin, et kun mulla on aikasemmin ollut sitä, et jos on johonki keskittynyt tai jännittynyt niin sitä huomaa, ettei hengitä. Viime viikolla, mä en enää muista mikä se tilanne oli mut joku sellanen oma, jossa oli jotenki tosi mukana niinku jossain tilanteessa, että mä elän, niin sitä huomaa et mitä tapahtuu – haa – en hengitä! Niin sitä tapahtuu sellanen et siihen liittyy joku sellanen jännite että on odotus, et mitä seuraavaksi. Tai se [tauko] on tosi latautunut tunne, välitila. (osallistuja 1)

Olin kirjoittanut oppimispäiväkirjaani: Kuinka kauan on eettistä pyytää toisen pidättää hengitystään? Tein valinnan, että annoin ryhmäläisille vapaat kädet leikitellä tauon pituudella omaa kapasiteettiaan kuunnellen, tutkiskellen tauon herättämiä tuntemuksia rauhassa.

Kun keskittyi jotenkin niihin taukoihin, niihin erilaisiin taukoihin, ne tuntuu mulle aluksi tosi vaikeilta ja tosi turhauttavilta, ja tosi sellasilta, mut sitä kun rupes hengittää tosi paljon niinkun silleen tavallaan tehokkaammin, voimakkaammin, ja just otti sen ilman kannattelevuuden siihen mukaan niin sitten se jotenkin löytyi, hengittäminen, ihan uudella tavalla. (kokija 3)

Tauko hengityksestä toi osallistujalle myös voimakkaan, elämän virtaa täynnä olevan tilan. Pohdin, voisiko tämä johtua *pranan*, sanskritin kielellä elämän energian, hetkellisestä pitämisestä sisällään, hetkellisestä elämän vangitsemisesta itseensä ja siitä juontuvasta vahvasta olotilasta.

On sellasessa tilassa, että vois tehdä siinä ”hengittämättömydessä” niin paljon, tuli sellanen kaikkivoipa olo tavallaan jotenkin siinä. (osallistuja 3)

Taukoa tutkittuamme huomasi lopun keskusteluhetkessä vallitsevan eräänlaisen rauhan tilan. Ihmiset käyttivät enemmän taukoja puheessaan verrattuna aiempiin palautekeskusteluihin. Heidän äänensä kuulostavat varmoilta ja rauhallisilta. Ikään kuin jakamalla hengityksen taukoa olisimme jakaneet eräänlaisen suuren salaisuuden elämästä ja olemisesta. Hengityksen *flow of absence*, muistutus lopullisesta pysähdyksestä, ei tuntunutkaan pelottavalta, kun tauon pituudella oltiin leikitely. (oppimispäiväkirja 2018)

Tää on niinku maatuva lehti tai sellanen, syksyn lehdet, niinkun märät vaahteranlehdet kun ne pinoutuu ja ne on sit aika painavia. Ja jollain tavalla se pysähtyneisyys tai se, et siin vaan oli. (osallistuja 1)

Hengitys energiana tilaan ja tilasta itseen

Hengityksen tauon jälkeen työskentelimme eräänlaisen vastavoiman, virtaavan energian kanssa. Lähetimme energiaa suunnaten hengitystämme tietoisesti eri kohtiin ympäröivässä tilassa ja vastaanotimme energiaa sisäänhengityksen suuntaamisella tilan eri kohdista. Länsimaiseen näyttelijäntyön teoriaan vahvasti vaikuttanut Konstantin Stanislavski (1863–1938) piti hengitystä energiasäteiden lähettäjänä ja ilmaisun alatekstin kertojana. Hän oli kehittänyt tämän ajatuksen joogalle keskeisen pranan, elämän energian, pohjalta. Stanislavski piti energiasäteiden lähetystä tärkeänä tekijänä näyttelijän ei-sanallisessa viestinnässä. Hengityksen avulla kehosta lähtevät energiasäteet auttoivat näyttelijää pääsemään psykofyysiselle, fyysistä tasoa korkeammalle tasolle sanattomassa viestinnässä. Stanislavskin mukaan lähettäessämme hengityksellä tietoisesti energiasäteitä ympärillemme, se mahdollistaa keskittymisen psyykkisiin impulsseihin pelkkien fyysisten impulssien sijaan. (Nair 2007, 138–139)

Energia, energiasäteiden lähettäminen ja vastaanottaminen tuntuivat vievän osallistujia hyvin kehon tilallisuuden ja hengitysten suuntien vaikutuksesta kehoon:

Energian hengittäminen, tai sen lähettäminen toimi mulla mielikuvana ja sitten ku tuntu että ensin ku mä seisoin tuntu et sitä jotenkin lähetti joka huoneen kulmaan ja oli tosi paljon tilaa ympärillä, mut sit mä menin alas, jotenkin niinku näin polvien varaan ja kädet eteen, niin sit törmäs niinku tohon lattiaan ja se tuli niinku jotenkin tosi vahvana, että mulla alkoi niinku päässä säkenöimään ja mä muutuin siniseksi. [naurua] niin sellanen mielikuva että mä olin ihan sininen! Miksi? (osallistuja 1)

Mun pää oli silleen lattiaa vasten ja sit olikin pimeämpää, niin sitten se mielikuva siitä energiasta muuttu enemmän semmoseks hitaammaks. Kun ennen sitä se oli semmosta, että kaikki mun solut räjähtää kaikkialle ja sit tulee jotenki takas. Niin sit se oli jotenki, että hajoaa kaikkialle sillon ku oli valossa. Sit ku oli pimeessä niin se oli jotenki rauhallisempaa se liike, se oli enemmän sellanen kun solulla on sellanen, mikä sen nimi on, onks se osmoosi, niinku veden kautta, niinku happi vaihtuu. (osallistuja 4)

Yllätyksekseni energia hengityksen mielikuvana tuntui vievän osallistujia vahvojen mielikuvien ja värien, kuten lattiaa kohti suuntautuvan sinisen ja avonaista tilaa kohti suuntautuvan keltaisen värin kokemiseen. Myös eräänlainen alkukantainen vedenalainen hengityksen tila nousi jälleen kokijoiden kuvauksissa esille: sanat osmoosi, soluhengitys ja pesusieni toistuivat. Huomionarvoista oli, etten ollut ohjannut osallistujia kohti värien tai mielikuvien maailmaan. Kaikki aistimukset syntyivät energia -mielikuvan pohjalta.

Tunne että on niinku jossain vedessä, tai mielikuvana sellanen koralli tai joku, joku sellanen joka elää ja sykkii niinku siellä vedessä ja jotenki kaikella jollakin niinku solukollaan hengittää ja elää, vesimäinen asia. (osallistuja 1)

Mulle tuli sellanen olo, että ihanku ois sellanen pesusieni, joka jotenki täyttyy ja tyhjenee, mut se kuitenkin koko aika, ei se niinku tyhjene tietenkään. (osallistuja 3)

Energia sanana avasi myös uuden ulottuvuuden hengitykseen ja sen seuraamiseen. Huomasin, että minulle oli käynyt prosessissa yhä tärkeämmäksi vapauttaa mielikuvilla hengitystä sen mekaanisesta luonteesta. Vaikutti siltä, että olin saanut jälleen uuden toimivan nimen rakkaalle tutkimuksen kohteelleni:

Energia sanana kytkeytyy ainakin omassa mielessä ihan kaikkeen. Hengityksessä on sen konnotaation kannalta just sellanen vähän koneistofilis, kun on se hengityselimistö ja ne keuhkot, ne putket ja vaikka tavallaan myöskin ne kattaa samoja asioita ihan täysin, mut siinä on just se pieni vivahde-ero. Mä en tiedä. Siihen energiaan ite ehkä hyväksyy enemmän koko kehon. (osallistuja 3)

Minä hengitän -asenteesta minua hengitetään -asenteeseen

Enhän mä tavallaan koskaan liikuta ite vaan hengitys ihan aina välttämättä liikuttaa meitä ja tavallaan meitä hengitetään eikä me olla täällä niitä hengittäjiä. (osallistuja 3)

Hengityksen kapasiteetin, tauon sekä energian tutkimisen jälkeen suuntasimme kohti *meitä hengitetään* -asennetta (Klemola 2004). Pohdin, mikä meitä hengittää. Avukseni saapui osallistujien palautteita tavaamalla: maa – ilma, maailma. Olin käsitellyt edellisissä teatteri-ilmaisun ohjaaja - opintojeni lopputyössä elementtejä tuli ja vesi. Elementti vesi tuntui kytkeytyvän tähänkin prosessiini perustavalla tavalla, osallistujien kokemuksissa. Koin kuitenkin, että nyt oli vuoro pysähtyä maan ja ilman äärelle.

Timo Klemola kirjassaan *Taidon Filosofia – Filosofian taito* ottaa esille buddhalaiseen elementtiteoriaan kuuluvat maan, veden, tulen, ilman ja tyhjyyden. Niitä voi ajatella peruselementteinä, joihin olemme aina

kosketuksissa. Elementtien kosketuspintojen kautta voimme myös murtaa dualistista asennettamme maailmaan tulemalla tietoisiksi niiden välittömästi vaikutuksesta meihin. Elementti maa sitoo meidät väistämättä painovoiman ansiosta maahan ja koko kehomme asento rakentuu aina tämän kontaktipinnan varaan. Aivan kuin mikään läsnäolo ei ole mahdollista ilman ilmaa, emme voi katkaista suhdettamme maahan, mutta voimme alkaa tietoisesti vahvistaa tuota yhteyttä maahan ja myös häivyttää rajapintoja sen kanssa. (Klemola 2004, 172 – 173)

Työpajan alussa ”juurrutimme” itsemme, tavoitteena kehon ja maan yhteyden vahvistaminen. Pyysin havainnollistamaan ne osat, jotka osallistujien kehoista ovat suorassa yhteydessä maahan. Kysyin, kuinka paljon maalle voi antautua, ja kuinka paljon kannattemme itseämme, välillä turhaankin. Tämän jälkeen pyysin tarkkailemaan, mitkä osat kehostamme ovat suoraan kontaktissa elementti ilman kanssa ja miltä ilma tuntuu kehomme ympärillä, miltä ilma tuntuu vaatteidemme alla ja välissä. Lopuksi kysyin, miltä ilma tuntuu aivan sierainten edessä juuri nyt. Huomasin myös kysyväni ääneen, mitä jos ilma hengittääkin meitä ja se käyttääkin meitä kulkuväylänään? Tästä jatkoin leikittelyä usein niin, että kysyin, miltä tuntuisi, jos ilma virtaisi esimerkiksi kämmenistä sisään, ja ulos, tai sieraimista sisään ja häntäluusta ulos, päästä sisään, ja jalkapohjista ulos ja niin edelleen. Mielikuvina ilman kulkureitit ovat rajattomat. Tällä tavoin luotiin tilaa kehoon antaa ilman kulkea reittejään ja kannatella kehoa, maan vetovoima tukenaan.

Se mielikuva, että ilma hengittää mua oli sellanen, mistä mulle tuli kyöneleet silmiin, koska se oli jotenkin sellanen, jota ei ollut tullut ajatelleeks. Ja se oli jotenkin sellanen vapauttava, jotenkin helpottava myös. Ja mä sen harjoituksen aikana mietin kaikkea erilaista, että mitä jos tää [ilma] ois joku tyyppi, joka on tässä ja leikin siinä välimaastossa, että ilma on abstrakti ja sillä että ilma on joku tyyppi ja miten se tavallaan vaihtaa sen tavallaan olomuotoa, niin se oli jotenkin hyvä siinä. (kokija 3)

Ilmalle antautuminen oli koskettava kokemus. Ilman kulkureittien kanssa leikkittelyn myötä hengitys nousi esiin. Tuo näkymätön toinen (Nair 2004) muuttui nyt näkyväksi. Se sai erilaisia inhimillisiäkin muotoja, kuten ”tyyppi” ja ”rakas ystävä”. Tiedostaminen ilman reiteistä, myös ilman kehoa, liikutti sekä minua että osallistujia.

Leikkisä ja liikuttunu olo --- Vaik mä vedän viimeisen henkäyksen, se [ilma] jää tänne (kokija 3)

Klemolan mukaan tietoinen hengityslieki avautuu kahteen suuntaan; toisaalta se vie päänsisäisestä egokeskeisestä tavasta kohti kehokeskeistä tapaa olla maailmassa ja kohti oman sisäisen avaruuden tutkimista. Toisaalta se vie kohti ilman elementtiä, ja yhteyttä muiden kanssa. (Klemola 2004, 173) Hahmottelimme sisäisen ja ulkoisen tilan rajapintoja ”hengittäväillä kosketuksilla”. Pareittain toinen kosketti toista, kokijaa, kahteen kohtaan kehossa. Kokija tunnusteli näiden pisteiden välistä tilaa kehossaan, kuin myös pisteistä laajenevaa tilaa oman kehon ulkopuolelle.

Mietin sitä sisäistä ja ulkoista tilaa, mitä niitten pisteiden välillä, että se sisäinen tunne oli paljon isompi kuin se fyysinen tai ulkoinen tila ehkä oli. Et jos mä loitonsin kahta pistettä toisistaan, niin se oli mulle paljon isompi, kun se liike fyysisesti näyttäyty. Ihan sama kuin joku sisäänhengitys voi tuntua ihan valtavalta liikkeeltä vaik se ei näyttäis ulkopuolelle isolta tai ollenkaan. Niin sitten jotenki tuntu, että liikutteli välillä sellasii valtavia maailmoja niinku ympärillään. Tosi vaikee erotella niitä [sisäisiä ja ulkoisia tiloja] ehkä, ehkä tutki sitä sillai miten se sisäinen tila myös muuttuu jotenkin se ulkoisen tilan kautta myös. (osallistuja 1)

Osalle ryhmäläisistä sisäisen ja ulkoisen tilan tutkiskelu sekä kokemusten sanoittaminen oli hankalaa vastaanottajan eli kokijan roolissa. ”Hengittävien kosketusten” antajana suhde tiloihin tuntui selkiytyvän, vaikuttamalla toiseen ja havainnoimalla toista.

Kun oli ite ensin kosketettavana niin tuntu että toisinaan oli hankalaa löytää sitä tilaa sinne sisälle ja että ei tullu mitään liikettä, tai meni paljon aikaa siinä niinku tunnustelussa ja tilan hakemisessa, että mitä tässä nyt oikeestaan tapahtuu. Mut sit kun kosketti toista, niin aika selkeestikin pysty havainnoimaan mitä siinä tapahtu, että mihin se tila muodostuu sinne ja voi olla, että se johtu siitä että ite teki ensin tai pysty jotenki silleen kattomaan mitä tapahtuu, ei vaan niinku tunnustele ja kuulostelee, mut silt se niinku tuntu mun mielestä tänään. (osallistuja 3)

Harjoitteessa en hakenut näkyvää ulospäin suuntautuvaa, ekspressiivistä liikettä, vaan enemmänkin tutkimusmatkaa sisäisen ja ulkoisen tilan välillä kosketusten rajapintojen kautta. Havaitsin kuitenkin, että hengitystä helpompaa osallistujien oli puhua kokemuksesta ”liikkeenä”. Kenties käytin itsekin sanaa liike, huomaamattani. Pysin kuitenkin muistuttamaan sekä itselleni että prosessiin osallistujille, että kysymys voi olla hyvinkin pienistä muutoksista kehollisessa tilan tunnussa.

Mun ei tehny kauheesti mieli liikkua, vaan tunnustella sellasta sisäistä laajenemista ja tilan tuntua. Mut sit kun puhuttiin ulkoisesta tilasta, niin mä mietin että onko se tää tila missä me ollaan, tarkottaakse niinku liikettä tilassa, lähti ehkä liian sellai analyttiseksi jossain vaiheessa. (osallistuja 4)

Kun puhuit siitä ulkoisesta ja sisäisestä tilasta, niin aloin miettimään, että onkos tässä se raja? [koskettaa kättään] Entä jos tässä ei olekaan se raja? (osallistuja 3)

Filosofi Klemola ottaa esille tyhjyyden elementin: ”Kun päänsisäinen puhe on vaiennut, tulemme tietoisiksi kehosta ja kaikista niistä kosketuspintoista, jotka ovat auki maailmaan ja toisiin. Tällöin syntyy hengittävä keho, jonka keskus on hengitysliikkeessä, mutta jonka kokemukselliset rajat ovat hämärät ja avoimet maailmaan, jossa oleminen koetaan yhdessä olemiseksi muiden olioiden kanssa”. (Klemola 2004, 173) Osallistujan kysymys siitä, missä oman

kehon rajat sijaitsevat, oli kiinnostava: hän oli alkanut pohtia hengittävän kehon mahdollisuuksia laajeta tilaan, vaikuttaa siihen ja tulla vaikutetuksi tilasta myös kehon näkyvien rajojen yli.

Kokonaisvaltaisesti hengittävä organismi

Seuraavaksi avaan kokonaisvaltaisesti hengittävän organismin tilan rakentumista. Tässä osassa herkistimme aistejamme ja herätimme kehon vastaanottamaan ympäristöstään. Tiedostimme suhteemme ilmaan, millä tavoin ilma virtaa meihin konkreettisesti sierainten ja suun kautta. Herätimme mielikuvilla ilmalle uusia reittejä saapua kehoon ja poistua siitä. Tutkimme ilman virtaamista meistä ja meihin *hengittävän katseen* mielikuvan avulla. Lopuksi yhdistimme kaikki hengittävät aistimme yhteen ja vaikutuimme kokonaisvaltaisesti esineistä.

1. Ilma välittäjänä kehoon

Se suhde ilmaan jää helposti käsittelemättä, miten sitä ajattelee. Ilmasta, mitä se on. Ajatellen kuitenkin sitä, että sitä me hengitetään itseemme. Siitä tuli sellanen ajatus samantyyppisestä välittäjyydestä kuin vedellä. (kokija 3)

Hengitystä tutkineen tanssija Carola Speedsin mukaan hengitystä, kuten mitä tahansa muuta aistia, on mahdollista kehittää herkistymällä sille käyttämällä *body sensea*, kehon tuntemusta. Speedsin mukaan meidän on mahdollista aistia yhä tarkemmin hengitystämme heti kun alamme tietoisesti harjoittaa kehon aistimiskykyämme. (Speeds 1995, 45)

Ilma tuntuu sormien välissä, niin se ilma tavallaan tuntuu, kun siihen syntyy se ilmanvastus. Ja sit mä tunnen sen. Et se jotenkin se liike on tärkeä. Huomasin heiluttelevani käsiä, kun se tuntuu tulee siitä virrasta. (kokija 3)

Huomasin, että sekä yksityistapaamisissa että ryhmässä meille alkoi muodostua alkurituuaali. Alkurituuaalissa pyysin osallistujia kiinnittämään ilman kulkuun huomiota niin ihon pinnalla, jalkapohjissa, vaatteiden välissä kuin eri kehon aukkojen suulla. Näin tietoisuutta ilmasta meihin vaikuttajana vahvistui. *Hengittävät korvat* -mielikuva, jossa ilma virtaa kehoon ja kehosta korvien kautta, synnytti virtaavalle ilmalle uusia olomuotoja.

Se korvien kautta hengittäminen oli heti sellasta valuvaa. -- Mä mietin jotenkin, et onks se universaaliala et korvien kautta, tai et me nähdään, et korvien kautta valuu, onks se jotain vaikkua, mikä valuu, tai [nauraa].. Et miks tavallaan käsien kautta tuleva ilma on kevyempää ja nousee, kun taas se korvien kautta tuleva ilma valuu? Et kun joku asia on ylhäällä, niin sitten se lähtee alaspäin. (kokija 4)

2. Ilma, sieraimet ja suu

Ilma välittyy arkielämän tuntemuksissa kehoomme konkreettisimmin suun ja sierainten kautta. Ilman mahdollisten ”kulkureittien” herättelyn jälkeen eri kehonosissa palasimme praktiikassa kuuntelemaan ilman luontaista saapumista ja lähtemistä kehosta sierainten ja suun kautta. Pyysin huomioimaan eroja siinä, kun ilma saapuu kehoon suun kautta tai sierainten kautta. Näiden aukkojen kautta ilman kulkeminen toi osallistujia tietoiseksi heidän luonnollisista tavoistaan.

Tein huomioita, kuinka paljon on sellasia totuttuja kaavoja hengityksessä, jos mä vaikka hengitän sisään ja alan pidättää sitä, niin heti alkaa täältä kallolihakset jännittymään vaikka ei niitä niinku tarttee siinä mihinkään. Ja sit siinä esim. säätelyssä mä huomaan, että jos pitää säädellä hengitystä, niin mä säätelen sitä kurkunpäällä. Mä luulen, että se tulee astanga-harjoituksesta. Mut se on kans sellanen, että onhan niitä kaikkee muitaki tapoja, miten sen vois hoitaa, mut sit, joo, mielenkiintosta, täytyy tutkailla

paljon, joo, joo. Mut esimerkiksi sitten suun kautta hengittäminen heti avas, heti avaa jotenki sellasen et nyt tässä tapahtuu joku juttu eri tavalla niin sit must tuntu et oli muutenki helpompi tehdä sitä, toi jotenki vapautta. (osallistuja 2)

Osallistujan kuvaama suun kautta hengittäminen vapauttavana eleenä tukee muun muassa Eliza Hofkosh-Hulbertin artikkelia *Connecting Tension in Hips and Jaw*. Hofkosh-Hulbert avaa leuan rentouttamisen ja suun kautta hengittämisen yhteyttä kehon jännitystiloiista erityisesti lantion jännitykseen. Artikkelissaan hän jakaa sekä tieteen maailman että bodyworkers- eli keholähtöisten menetelmien ammattilaisten näkökulmia siihen, kuinka suun kiinnipitämisen, leuan ”puristaminen” ketjuuntuu kehossa aina lantiolle asti. Lantion lihasten jännitystiloja pidetään monissa perinteissä myös tukahduttujen tunteiden säiliönä. (Hofkosh-Hulbert, 2012)

Ilma sierainten edessä nousi tärkeäksi osa-alueeksi hengityksen tarkkailussa. Huomasin kysyväni usein kysymyksen: Virtaako ilma sieraimiisi vai tuleeko sinun ottaa ilmaa sisääsi? Tällä heräteltiin tietoisuutta siitä, tapahtuuko hengityksen virtaus luonnostaan vai kokeeko osallistuja aktiivisesti työskentelevänsä hengittäessään.

Oli taas hyvä muistutus, kun sä sanoit, et otattekste sen ilman vai annattekste sen vaan tulla. Niin mä en ollu miettiny sitä taas hetkeen, niin se terästi mun hajuaistia, et mä annoin sen ilman vaan tulla. (osallistuja 3)

Osallistujan kuvaama hajuaistin terävöittäminen ja siihen luottaminen kulki mukana praktiikassa vahvasti. Koin hajuaistilla tilojen tutkimisen alkukantaiseksi, jopa eläimelliseksi keinoksi tutustua maailmaan.

Tää tila oli alkuun niinkun sekamelska, ihmisten tuoksut ja, oli niinku hankala navigoida, kun alkoi seuraamaan jotain tuoksua, että eei - nyt en lähe seuraa sua, ei, nyt mä niinku etin täältä jonkun esineen tai tilan, koska

siis varmaan sellanen perusjuttu, että ihmiset kiinnostaa! Ja niinku ylipäättään se on pikkusen hankalaa, kun niinku kontakti-improssa se tapahtuu sillai tosi luontevasti, että tanssii niin aina nuuhkutetaan, niinku, perusjuttui, mut sit niinku tässä sosiaalisessa tilassa ja tässä kontekstissa se tuntu sellaselta, että en mä nyt ala nuuhkuttaa. (osallistuja 2)

En ollut ohjannut ihmisiä nuuhkimaan toisiaan, vaan antamaan tuntoaistin ohella hajuaistin johdattaa. Alkukantaisesta aistien avaamisesta huolimatta osallistuja tuntui pitävän tietynlaisesta sosiaalisesta kontekstista kiinni. Hän kunnioitti intuitioonsa luottaen toisten rajoja. Samainen osallistuja teki myös mielenkiintoisen havainnon siitä, kuinka hajuaisti linkittyy intuitioon. Tämä havainto jäi kaikumaan mielessäni kauan.

Tuoksujäljet on siitä mielenkiintosta, että kun äänet ja muut aistit oikeestaan niinku häipyvät sillai niinku aika nopeesti, mut sit tuoksu voi olla semmonen, että joku tyyppi tuoksuu huoneessa senkin jälkeen kun se on lähteny. Ja sit jotenkin tietosesti niitä ehkä havainnoi, mut alitajunta ja intuitio koostui vahvasti siitä, miltä asiat tuoksuu. Noin ainakin luulen. (osallistuja 2)

3. Hengittävä katse

Eye is the heart of life. (filosofi Jacques Derrida)

Olimme tähän asti ryhmänä sekä yksityisessioissa tutkineet kehon sisä- ja ulkotilan rajapintoja hengitykseen ohjaavien mielikuvien kanssa tähän asti silmät kiinni. Näin keskityimme kehon sisäisiin tuntemuksiin, filosofi Klemolan kuvaamaan kontemplatiivisen kehon tilaan. Kirjoitin suhteestani opettamiseen, katseeseen ja prosessiin näin:

On jännittävää pedagogina huomata ajattelevansa, ettei minun katseellani tässä prosessissa ole juurikaan merkitystä, tuntemuksilla on. Tällä tarkoitan

sitä, etten voi paljoakaan luottaa näköaistini havaintoihin siinä, kun yritän tavoittaa harjoitteiden avaamia sisäisiä maailmoja ja oivalluksia, joita kokijat minulle jälkeenpäin avaavat. Ulospäin näkyvänä toimintana ei tapahdu juurikaan, mutta joka kerta hämmennyn kokemusten syvyydestä. On vain luotettava, että tämä työskentelytapa kantaa. (oppimispäiväkirja 2018)

Puolivälissä *Hengitys leikkikenttänä*-työpajoja rohkaistuin viemään prosessia kohti arjessa vallitsevaa tiedonvälittäjää, katsetta. Koin, että olimme sukeltaessamme elementti ilmaan silmät kiinni saaneet ”nähdä” jo niin huikeita asioita, että nyt oli aika kohdata ulkomaailma, niin sanottu veden pinta, tuossa samassa vastaanottavaisessa tilassa. Olisiko kehon mahdollista pysyä hengittävänä, vastaanottavaisena organismina usein arjessa niin objektisoivan, arvottavan ja määrittelevän katseen tullessa mukaan praktiikkaan?

Timo Klemola viittaa fenomenologi Elizabeth A. Behnken ajatuksiin havaitsemisen tyyleistä. Hän ottaa esille erottelevan katseen. Tämä katsomisen tapa on kulttuurissamme levinnyt miltei kaikille elämän osaluueille. Klemolan mukaan Behnke erottelee näkemiseen ja katsomiseen liittyvät rakenteet seuraavasti: perspektiivisyys, etäisyys, vieraus ja staattisuus. Näillä määreillä Behnke viittaa siihen erotteluun, jossa aina määritämme katsomisen kulman ja etäisyyden, ja ”vierautamme” sitä pitämällä sitä objektina, staattisena, perustavanlaatuisesti erillään minusta. Behnken mukaan tämä ei ole ainoa tapa katsoa. Hän korostaakin eräänlaista opittua, kulttuurista katsetta (Klemola 2004, 164 – 166). Hengityksen ohella katseen dominoivan asenteen kyseenalaistaminen kulttuurissamme on kiehtonut minua kauan. Tässä kohtaa prosessia näin oivan tilaisuuden yhdistää nämä kaksi asiaa.

Ilman kulkuun kehossa ja kehosta viittaavien mielikuvien jälkeen pyysin osallistujia kuljettamaan tietoisesti huomioita silmäluomien taakse. Sitten

kehotin heitä leikittelemään ajatuksella, että ilma kulkisi sisään kehoon silmien kautta ja jälleen silmistä tilaan.

Siinä alussa, kun alkoi hengittää silmien kautta, niin alko ole enemmän läsnä tässä tilassa, liike rauhottu, ja liikkeestä tuli paljon hallitumpaa, koska sit sitä jotenkin aisti kaikella tavalla silmien kautta niinku myös omaa liikettä ja valoa, ja jotenki niinku se rauhotti, ja sit just tajus, et on jotenki tosi diipisti tässä tilassa tai aistii tän koko tilan ja kaikki läsnäolevat asiat, esineet ja ihmiset siellä vahvasti. Se maadotti tosi hyvin. (osallistuja 1)

Klemola puhuu katseen siirtämisestä erottelevasta tyylistä kohti kuuntelevaa tyyliä. Hänen mukaansa tällöin pään sisäinen puhe, alati määrittelevä ajattelu hiljenee ja kehotietoinen ajattelu ottaa vallan. Tuolloin saa valtaa myös kontemplatiivinen keho, jossa sisäisen avaruuden ääriviivattomuus ulkomaailman kanssa vahvistuu ja eräänlainen elämän ”prinsiipin läsnäolo” tulee näkyväksi. (Klemola 2004, 167)

Mulla liitty siihen silmien kautta hengittämiseen sellanen tilan tuntu oman pään sisällä. Tai sellanen, että se fyysinen tila täällä silmien takana jotenkin kasvais. (osallistuja 2)

Hengittävän katseen yhteydessä kehotin osallistujia havainnoimaan, miten hengittävä katse katsoo, liikkuuko se vai tarttuuko se johonkin. Pyysin myös huomioimaan, mitä katse hengittää silmien kautta kehon sisään. Tällä tavoin koin, että voisimme tulla ensinnäkin tietoiseksi katseemme laadusta sekä mahdollisesti kokea eräänlaista kehollista kuuntelua tilasta myös katseen kautta.

Varmaan se kun ei ollut ajatellut sitä aiemmin silleen hengittämisen tekona, niin se tuntu niin uudelta. Jotenkin sitä on fakkiutunut siihen, että hengitys on sellasta keuhkovetoista touhuu. Mä huomasin jo sillon korvien kautta hengitti, kun siinä oli sisään ja ulos, ja sit mä tajusin, että eihän mun tarvii

ajatella mitään sisään ja ulos, kun eihän siellä oo mitään keuhkoja. Mä näin sen enemmänkin sellasena läpäisevänä juttuna. Jotenkin et se perspektiivin muutos oli niin iso, että siitä tuli hassu ja hauska filis. Ehkä jotenkin se, kun se hengittäminen on kuitenkin jotenkin refleksinomaista ja rytmitettyä, että katseen ajattelee jotenkin sellasena tietosempana ja vähän staattisempana.

Sit että siihen katseeseen löyty tavallaan sellanen rytmi tai joku tämmönen liike sen hengitys -metaforan kautta, niin se tuntu hauskalta. Et vähän niinku vahvistunu se kontaktin tuntu, kuin vain katseen ja mielen, jotenkin, tai se sellanen vuorovaikutteisuus, mikä tulee sen hengittämisen teon kautta. (kokija 3)

Tuntui, että hengittävä katse mahdollisti lipumisen kokijan kuvaamasta ”keuhkovetoisesta touhusta” paljon suuremmaksi, kokijan koko olemusta läpäiseväksi ilmiöksi. Olin pyytänyt hengittävää katsetta lepäämään jossain, antamaan ilman kulkea itsestään tuohon kohtaan ja sieltä kohdasta taas silmien kautta kehoon. Koin, että kyseinen suggestio, ehdotus, toi ilmaa ja välisyyttä, kokijan sanoin eräänlaista vuorovaikutteisuutta mielen ja katseen välille.

Hengittävä katse tilan mahdollistajana niin mieleen kuin fyysiseen kehoon nousi erääksi inspiroivaksi työskentelymuodoksi. Olennaista situationaaliskehollisen oppimiskäsitykseni tueksi olivat harjoitteen kautta esille tulleet havainnot, jotka veivät pohdintaan katseen laatuihin ympäröivässä yhteiskunnassamme.

Tosi merkittävää kun sä mietit läsnäolevaa katsetta tai miten sä katsot ihmisiä tai miten ihmiset katsoo sua, ja siitä huomaa heti, että onks ne läsnä, kuunteleeks ne, tai onks joku empaattinen tai myötätuntoinen, joku sellanen välittyy niinku oitis silmien kautta. Mun mielestä se on hengittämistä, jos sä oot läsnä ja keskityt siihen, mitä sä näät ja katsot. Tai se on, en mä oo ennen ajatellu sitä, just sitä on silmien kautta hengittäminen. (osallistuja 1)

Hengittävä katse -työpajakerran jälkeen eräs osallistujista tahtoi jakaa seuraavan kerran alussa koskettavan tarinan siitä, miten harjoite oli vaikuttanut hänen kuluvaan viikkoonsa:

Tänään oli junassa, kun mä menin töihin, niin siellä oli sellanen känninen mies. En mä tiä, oliko se silleen aggressiivinen, mut se niinku huus ja se meni niin vellottomaks, ihan siis silleen uhkailee, että hän ampuu itensä ja se vaan höpötti koko ajan niitä juttujaan, ja niinku ihmiset pelkäs, se niinku välillä istu ja välillä se vaan meni siellä, huus ja todella niinku uhkaava ja pelottava, kännissä, ja mulle tuli sellanen, että tolla on ollu rankka elämä ja näin, ja sit mä olin silleen, et mä en lähe vaihtaa paikkaa, et vaik se meni siinä eestaas ja välillä se oli tosi silleen, et nyt se tulee päälle. Kaikki muut niinku kääntää katseen ja ei oo niinku huomaavinaankaan, ja sit mä oon silleen, et nyt mä vaan niinkun hengitän, kun useesti tossa tulee just sellanen et ahistaa ja pelottaa, mut nyt mä vaan hengitän, että se ei voi tehdä mulle kuitenkaan mitään, yleensä tollaset känniset, et vaik ne niinku uhkais ja puhuis miten tahansa niin ei ainakaan tossa kunnossa ne pysty mitään tekemään. Ja sit mä niinku katoin sitä, ja mulle tuli hirvee niinku surku ja myötätunto sitä, et toi on niinku joutunu kokee jotain ihan hirveetä.

Ja sit mä niinku katoin sitä ja jotenkin yritin sellasilla myötätuntoisilla hengittäväillä silmillä katsoa sitä miestä, ja jotenkin että mua vaan niinku särki ihan valtavasti nähdä se sen tuska, mikä on saanu ajamaan itensä tollaseen kuntoon, et mitä se on niinku jättäny sydämeensä. Ja sillai, että ihmiset vaihto paikkaa, et mä olin sillai, että mä en lähde, mä en niinku, jos mä jotain voin antaa, niin mä voin antaa tän katseen. (osallistuja 1)

Katseen *antaminen* oli mielestäni liikuttava kuvaus siitä, mitä voimme maailmassa toisillemme tehdä. Lenard Skof kirjassaan *Ethics of Breath* (2009) ottaa hengityksen esille erilaisia filosofisia ja mytologisia viittauksia liittyen hengityksen ja katseen yhteyteen. Skof esittelee filosofi Jacques Derridan ajatuksen, jonka mukaan silmä on elämän sydän. Sielu ikään kuin

säilöö itsensä silmään. Intialaisessa mytologiassa silmää pidetään ihmisen osana, joka pitää elämänpilkettä itsessään: se on samanaikaisesti yhteydessä kehosta ulospäin kuin myös läheisesti yhteydessä kehon sisälle – hengitykseen. Tätä ”salaista” silmän ja sydämen yhteyttä (missä hengitys majoilee) kutsutaan intialaisessa mytologiassa feminiinisellä nimellä Viraj, ”the brilliant”, loistava. (Skof 2009, 139). Pohdin, että kenties näihin mytologioihin pohjautuu sanonta ”silmit ovat sielun peili”. En usko, että on sattumaa, että Viraj:ia pidetään feminiinisenä. Sydämen ja katseen pehmeys eivät havaintojeni mukaan kuulu patriarkaaliseen, erottelevaan yhteiskuntaan, vaan niitä pidetään heikkoutena. Tästä syystä katseen antaminen, tuntemattomalle sielunsa näyttäminen, voi olla tärkeä yhteiskunnallinen teko.

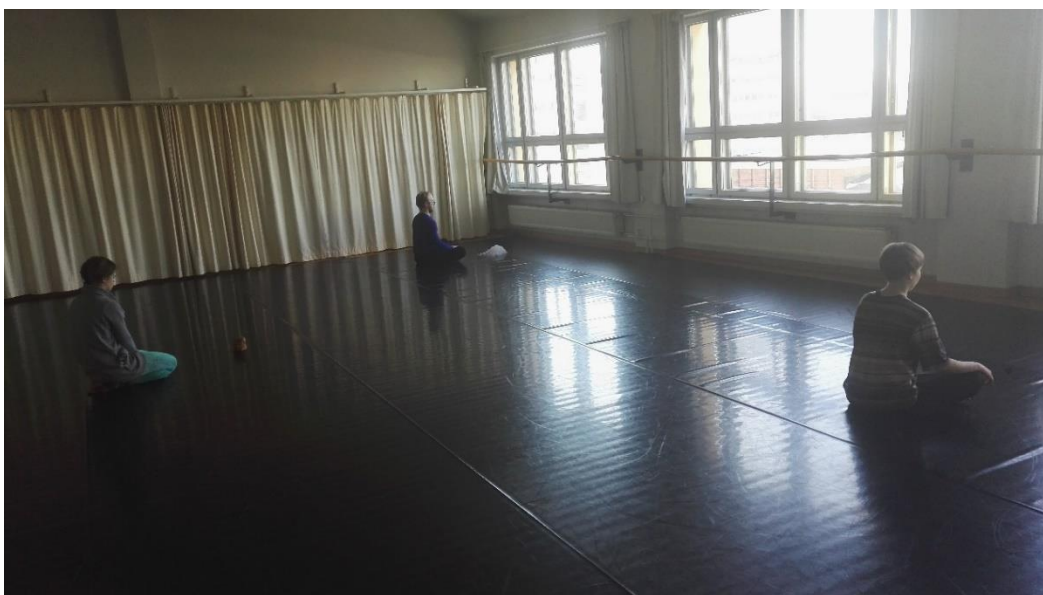
4. Esineiden hengitys meissä

Hengittävästä katseesta inspiroituneena löysin itseni eräänä torstai-iltapäivänä Teatterikorkeakoulun tarpeistosta. Selitin siellä työskenteleville ihmisille etsiväni ”epäesineitä”. Pyrin löytämään asioita, joita ei voisi heti tunnistaa ja määrittää. Minua on aina kiehtonut työskentely esineiden kanssa ja niiden näkeminen uusin silmin. Matka tarpeistossa oli inspiroiva. Vaeltelin siellä tunnin silmät kiinni, luottaen tunto- ja hajuaistiini. Kuvataidekasvattaja Heini Räsänen kertoi syksyllä 2017 luennollaan, että lapsena näkökykymme kehittyi viimeisenä. Tunto-, haju- ja makuaistit ovat ennen tätä herkempiä, sekä kontaktin, valon ja varjon havaitseminen (Räsänen 2017). Praktiikkani vei minua palaamaan lapsen lailla primitiivisiin aisteihini, joissa katseella määrittäminen oli toissijaista.

Matkani esineisiin ja hengitykseen oli alkanut jo aiemmin. Olin ohjannut syksyllä 2016 maisteriopiskelijatovereilleni opetuslaboratorion, jossa osallistujat saivat eläytyä arkipäiväisten esineiden hengitykseen. Syksyllä 2017 maisteriopinnoissani toteutuneen 100 tilaa / 100 spaces – taidepedagogisen tapahtuman suunnittelun yhteydessä olin kirjoittanut oppimispäiväkirjaani:

Miten hylätyt lelut hengittäisivät? Olimme tehneet tapahtuman luonin yhteydessä yhteistyötä Vironniemen päiväkodin kanssa. He olivat lahjoittaneet meille prosessiin hylättyjä lelujaan. Tuossa prosessissa hengittely hylättyjen lelujen kanssa jäi, mutta nyt siihen tarjoutui uusi tilaisuus.

Työpajassa hengitystyöskentely esineiden kanssa eteni niin, että ensin ”juurruimme” mielikuvien avulla maahan ja oleilimme meissä virtaavan ilman kanssa. Tämän jälkeen herkistyimme ilman virtaamiseen ihon pinnalla sekä korviamme pitkin, kohti sieraimia ja hajuaihimme. Lopuksi annoimme hengittävän katseen laskeutua johonkin lattialle laskettuun asiaan. Tämän



Osallistujien esineiden äärellä.

Kuva: Anni Pellikka

jälkeen osallistujat saivat valita tilan hänen ja ei-inhimillisen kohtaamisella ja tutkiskella yhteyttä hengittävän katseen, hajuaihimme sekä hengittävän kosketuksen ja ihon keinoin.

Tällä kertaa minusta oli mielenkiintoista aistia katseeni avulla, mitä osallistujien ja heidän leikkikumppaniensa välillä tapahtui. Puolentoista tunnin leikin jälkeen jokainen sai kirjoittaa matkatoverilleen eli esineelle kirjeen. Keräännymme yhteen refleктоimaan tapahtunutta ja lukemaan kirjeitä.

Sen maailma on ehyt, muttei aukoton. Sen kudokset punoutuvat yhteen tiiviisti, mutta muodostaen joustavan ja kestäväen rakenteen. Se tuoksuu mummon mökille ja saunakamarille. Sillä on selkeä muoto, mutta kun sitä katsoo pitkään se menettää muotonsa ja saa ympärilleen lukemattomien muotojen ja mahdollisuuksien verkoston. Sen suurin salaisuus on sitä tuntemattomalle näkymätön. Se luovuttaa salaisuuteensa vain uteliaille ja niille, jotka haluavat nähdä sen fyysisesti rajojen yli. Kun sukellat sen sisälle ja estät valoa vuotamasta reunojen yli sisään, näet että tämä asia toimii porttina eri todellisuuksien välillä. Valojen ja varjojen kaleidoskooppi. Stereonäyn haastaja. Sen kudosten muodostamista rei'istä tulvii valo sisään. Näet kirkkaan tähtitaivaan talviyössä. Kääntymällä eri suuntiin huomaat, ettei pimeys ole kaiken peittävää. Näet liikkuvia varjoja, tanssivia puita, tämän tuohen sielun. Aukot ovat sen silmät, joiden kautta näet suoraan sen sieluun, puun menneeseen elämään ja sen yhä elävään henkeen. Varjot tanssivat sen kyljissä, kun käännyt puolelta toiselle. Liikkeesi mahdollistavat näkemisesi syvimpään. Hengitän ja haistan saunan tuoksun. Tuohen ja kuoren vahvan tuoksun. Sen lisäksi että näet sen sisäisen elämän, se antaa sinulle uuden näkökulman. Se kyseenalaistaa omat silmäsi ja oman ymmärryksesi näkösi pohjalta. Kun käännät esinettä ja katsot sen läpi yhdellä silmällä pohjasta, samojen tähtitaivaan reikien läpi, mutta toiseen suuntaan kuin äsken, näet kaiken kahtena. Toinen silmäsi näkee saman asian. Näkökykyysi ja aivosi eivät muokkaa kahden silmän näkemää asiaa yhdeksi kuvaksi, vaan esineen kautta näet saman kohteen kahtena. Voiko mihinkään enää luottaa, näköön ja ymmärrykseen tämän kokemuksen pohjalta, jossa tuohiverkosto yllättäen antaa maailmasta uuden kuvan?

(osallistuja 1)

Minut lumosi osallistujan kokonaisvaltainen uppoutuminen matkatoverinsa vietäviin. Osallistuja kertoi kirjeen jälkeen hämmästyksestään:

Huh huh, oli kyl sellanen matka että [naurua], en ois ikinä uskonu että löydän niinku tästä [osoittaa esinettä] jutusta jonku ihan toisen maailman. Aivan niinku käsittämättömän. Niinku kaikilla aisteilla..

Koin, että moniaistinen työ oli toiminut osallistujalle porttina uuteen havainnoin tapaan. Koin osallistujan työskentelyn muuttaneen hänen tietoisuuttaan esinettä kohtaan pysyvästi, mikä oli fenomenologinen tutkimusasenteeni tavoite. Tunteettoman esineen kohtaaminen vei erästä osallistujaa pohtimaan suhdettaan tätä kohtaan ennen yhteiseen matkaan uppoamista.

Kun valitsin tän esineen, niin en yhtään tienny, tai se vei mun huomion, kun en tiedä, mikä se on ja mitä materiaalia se on. Ja se oli vaan pieni, pieni sellainen asia muitten joukossa. Ja sitten kun mä otin sen mukaan ja kattelin sitä silleen tietyltä etäisyydeltä, niin mulla oli sellanen olo, että mun pitää jotenkin selvittää oma tunteeni tätä esinettä kohtaan. Ja sitten johtuu myös ehkä semmosista, että kun istuu tälleen [risti-istunnassa] ja kattoo tietyn etäisyyden päässä, niin tuli sellanen olo, että oonko mä niinku, tai tuli hetkeks sellanen olo, että palvonko mä tätä esinettä esimerkiks, tai onks se niinku, onko se mulle auktoriteetti vai onko se joku yhteistyökumppani. Tai sillä selkeesti oli, tai se esine oli kumminkin sellanen henkilö tai olento. Ehkä myös muotonsa vuoksi, koska se näyttää tällaselta pikku-ötökältä näin päin [jaloillaan]. (osallistuja 4)

Oli mielenkiintoista huomata, että kaikki osallistujat valitsivat risti-istunnan toisistaan tietämättä, vaikka olin muistuttanut, että esineeseen voi tutustua miltä etäisyydeltä ja missä kehon asennossa vain. Tässä kohtaa kehot vaikuttivat toisiinsa tietämättä, eli kehojen välisyys ja tiedostamaton vaikuttuminen muista vahvistui (Blackman 2012).

Myös esineiden inhimillistämistä tapahtui. Huomasin inhimillistämisen tarpeen aiemmin tapahtuneen ”meissä kiertävän ilman” tutkimisessa, ja nyt myös esinetyöskentelyssä.

Sitten kun sitä alko tutkailemaan, niin se alkoi olea aika sellanen ystävällinen tyyppi, ja tää nyt on aika tämmönen painava, passiivinen tavallaan. Tavallaan passiivinen asia. Niin sen kanssa tuli tutkittua maailmaa aika lailla painovoiman kautta. Ja että mä asettelin sitä eri kohtiin, ja tunnustelin hengitystä niiden kohtien kautta. Sit lopulta se muuttu enemmän ja enemmän sellaseksi niinku olenoksi, ja henkilöksi, ja sitten mulle tuli sellanen olo, että mun pitää näyttää sille ulkomaailmaa ja paikkoja, niin sit mä vein sitä ikkunalaudalle ja näytin sille, että mitä ulkona on ja just enemmän tutkin just kaikkee ääniä mitä siitä lähtee. (osallistuja 4)

Olin jossain kohtaa työskentelyä heittänyt mahdollisuuden leikittelyyn, mitä jos asia hengittäisikin osallistujaa. Tämä mahdollisti osallistujan sisäisten tuntemusten erilaisen tarkastelun ja jopa esineen muuttumisen eläväksi.

Se ajatus, että esine hengitti mua muutti mun ajatukset, esim. sen tunnustelun, että mä en enää tunnustellu sitä esinettä, vaan että sekin tavallaan tunnustelee mua. Tai mä myös sen esineen kautta, tunnustelen itseäni, ja omaa hengitystä ja sydämen sykettä ja tuntemuksia.” (osallistuja 4)



Osallistuja ja hengittävä esine.

Kuva: Anni Pellikka

Huiskaselle,

Hei Huiskanen. Kiitos ajasta, jonka jaoit kanssani. Jo ensisilmäyksestä tiesin, että sinun kanssasi olisi antoisaa jakaa aikaa. Sinussa minua viehätti se, kuinka otat itsellesi tilan. Vaikutat olevan sellaista tyyppiä, jota ei noin vain tyjännellä. Kosketuksesi maailmaan on ilmava, höyhenmäinen, vaikka ytimeltäsi olet kiinteä, on olemuksesi silti eeerinen. Järjestäydyt loputtomilla tavoilla. Sinussa yksinkertainen muoto ottaa monimutkaisen hahmon. Liikutuin, kun yhtäkkiä aloit myös hengittämään minua. Toit liikettä ja leikkiä. Kevensit hengitystä. Vaihdoin käsiä ja silmiä. Se oli huippua. Kun jätin sinut lattialle ja kävelin pois, tuntui että kaipasit minua. Ja minäkin kaipasin sinua. Muistatko, kun sinusta putosi värillinen silkkipaperi ja hetken leikimme, että se oli kielesi? Se oli hauskaa. Vaikka ytimesi on samaa ainetta kuin haituvasi, ovat ne kovin erilaisia. Jopa vastakohtaisia. Ihan paras aamupäivä. Voi hyvin. Kiitos, kun hengitit minua.

KOHTI PINTAA ELI AVOIMIA TILOJA

Tässä kappaleessa kuvaan vaihetta, kun siirryimme hengitysryhmän kanssa tutkimaan hengityspraktiikkaa Teatterikorkeakoulun suojista avoimiin tiloihin, Lapinlahden Lähteelle sekä Hakaniemen torille. Näissä avoimissa tiloissa tutkimme, miltä tuntuisi hengittää ja ottaa vastaan avoimesta tilasta joka solullaan, hengittää tilaa ja antaa tilan hengittää meitä.

Armoniassa



Kuva: Anni Pellikka

Seitsemäntenä ryhmän tutkimuskertana tapasimme Armonian tiloissa Lapinlahden Lähteellä, jossa olin viikoittain pitänyt yksityistapaamisia. Yksityistapaamisten praktiikan rakenne oli muotoutunut vuorovaikutuksessa ryhmän toiminnan kanssa. Olin usein tehnyt samoja harjoitteita niin kaksin kuin ryhmän kanssa. Nyt tahdoin tunnustella, miltä praktiikan toteuttaminen tuntuisi Lapinlahden Lähteen ympäristössä ryhmän kanssa.

Tuli sellanen vahva olo, että luonto on aika samassa tilassa kuin itse on.
(osallistuja 3)

Hengittävänä organismina ulkotilaan tutustuminen tuntui vievän osallistujia meditatiiviseen tilaan, jossa haju- ja tuntoaisti, hengittävät korvat ja viimeisenä hengittävä katse sai kuljettaa heitä. Annoin ehdotuksen antaa tilan johdattaa osallistujaa. Luonnon tilan kohtaaminen itsessään vei osallistujia lähemmäs somaattisen ekologian periaatteita, joissa luonto ei ole erotettavissa itsestä, emmekä ole sen yläpuolella, vain suorassa vuorovaikutuksessa (Bettman 2009).



Kuva: Anni Pellikka

Mulla korostu ulkona ja ehkä sisälläkin valot ja varjot ja tuntu sillai, että on lisääntyny valo yhtäkkiä, ja tuo esiin varjot tottakai ja sit tajuu, että ei näit oo näkyny koko talven aikana ja sellanen niinku vahva havainto siitä, miten vahvoja varjoja näkyy. Ja sit ne jotenki siitä niinku bongahti. Katoin sellasta kokonaiskuvaa. Ja sit sielt tulee vaan ne valot ja varjot ja ne kaikki asiat menetti niinku muotonsa tai merkityksensä ja se oli vaan sellanen valojen ja varjojen niinkun matto. Sit oli sellanen katse, joka ei arvottu asioita ollenkaan. Kaikki oli samanarvoisia, mitä näki ja mitä siinä oli. (osallistuja 1)



Kuva: Anni Pellikka

Mulla tuli sellanen ajatus, kun mä tuijotin kans yhtä puuta, ja ne puunkuoren kuviot oli jäätyne meri, jossa oli vähän niinku kiviä, jotka halus nousta sieltä jäätyneestä merestä, sellasii pahkoja. Ja sit kun mä vaan tuijottelin niitä ylöspäin, ja sieltä tuli joku ihmisryhmä, käveli näin niinku ympäriinsä, niin sit mä mietin, että miltäköhän tää näyttää ulospäin, että täällä on niinku ihmisiä, jotka on niinku paikallaan, ne vaan tuijottaa, on eri tasoissa ja tuijottaa vaan. Ja mä mietin, että miten tää niinkun eroaa kun tää [Lapinlahti] on ollu joku mielisairaala ja ihmiset on niinku todennäköisesti aika paljon tuijotellu asioita, ja että miten mä tässä tutkimuksessani eroan siitä mielisairaasta, joka on ehkä joutunu tänne ja tehny samoja havaintoja, mitä mä teen? (osallistuja 3)

Harjoitus Lapinlahden entisen mielisairaalan edustalla toi esille hengityspraktiikan yhteiskunnallisen ulottuvuuden. Millaista olemisen ja havaitsemisen tapaa yhteiskunnassamme pidetään hyväksyttävänä? Onko meille tilaa uppoutua hengityksellämme ympäröivään tilaan? Miksi se tuntuu niin eriskummalliselta? Fenomenologian mukaan opimme kiinnittämään huomiota ja havaitsemaan niitä asioita, joita muutkin huomioivat. Havaitsemiskykymme on siis sosiaalisesti määrittävää, mutta sillä on myös

luova ulottuvuus. Osallistujat haastoivat opittuja ja totuttuja havaitsemisen tapoja.

Me luullaan, että kaikki mitä me nähdään ja aistitaan on oikein, ja nää on ne asiat, koska mä en oo koskaan menny minkään rajan [yli] tai haastanu sitä omaa aistitajuntani käsitystä. (osallistuja 1)

Vaikutti, että hengitykseen pohjautuva erityistila sai pohtimaan, millaisia muutoksia maailmassa voisi tapahtua, jos enemmän altistaisimme itseämme havainnoimaan totutusta toisin.

Musta toi on yksi suurimpia kohtia maailmassa, jos me enemmän altistettais itseämme pois siltä rajalta näkemään toisin, niin ehkä empatia ja moni asia niinku muuttuis. (osallistuja 1)

Peurat kaupungin sydämessä



Hengittävänä organismina Hakaniemen torilla.

Kuva: Anni Pellikka

Urbaani viidakko. Ei ole minää näkemässä, vaan on vaan tarkkailija. Katsominen ja katsoja ilman arvottamista. Asioilla ei ole nimiä tai merkityksiä. Olen peura. Olen eläin, joka aistii. Se aistii kaiken ympärillään, haistaa, kuulee ja tuntee läsnäolollaan. Se näkee toisen peuran, erotettuna tästä ympäristöstä ja muodoista. Ympäristö, joka liikkuu kuin masiina toistaen itseään. Palvellen, jouduttaen sen eri osia. Minä olen masiinaan eksynyt hiukkanen, en ole sen osa, olen irrallinen. Tämä toimii ilman minua. Unohtan itseni, mutta se toinen peura. Katsovat, mutta eivät katsoen. Tarkkailien, samalla luottaen. Olen löytänyt masiinaan eksyneen toisen hiukkasen. Pysähdyksen ja tämän hetken. Laumassa lintuna, vaan ei lampaana. (osallistuja 1)

Lapinlahden Lähteen jälkeen jalkauduimme ryhmänä kokeilemaan hengityspraktiikkaamme kadulle. Osallistujien esille tuomat pohdinnat praktiikan poliittisuudesta sekä praktiikan viemisestä kauppakeskuksiin sai minut luottamaan, että olimme ryhmänä valmiita avaamaan hengityspraktiikkaa niin sanotusti ei-suojatussa tilassa, ohikulkupaikalla. Paikaksi valikoitui Hakaniemen tori.

Ennen Hakaniemen torille menemistä tapasimme Teatterikorkeakoululla, jossa alun hengitysharjoitteiden jälkeen pyysin osallistujia vielä rentouttamaan leuan. Leuan rentouttamisesta oli tullut olennainen osa praktiikkaa kohti hengittävää, ei-arvottavaa kohtaamista. Sen jälkeen kehotin kohtaamaan hengittävällä katseella jonkun toisen ryhmässä.

Mä koin, että oli aika avainjuttu leuan pitäminen niinku pehmeenä siinä vaiheessa, kun niinku, normaalisti tommosissa tilanteissa mä oisin tavallaan tehny jotain suulla sitä varten, että sulla [parilla] ois niinku hyvä olla. Käytännössä oisin hymyilly niinku, ja sitä kautta kommunikoinu. Mut sitten kun leuka oli niinku ihan pehmeenä, niin ei sieltä niinku luontaisesta tuu mitään hymyä tai niinku mitään muutakaan. Niin must tuntu, et se oli niinku tosi tärkeä juttu tossa tekniikassa. (osallistuja 4)

Siihen ei laita tunnelatausta, kun sillä suulla ei tarvii tehdä mitään. Ja mä en ehkä ajatellut sitä ton aikana niin paljon, mut se oli ehottomasti kauheen tärkeä osa sitä. Et siinä ei ollu mitään, siinä ei ollu tavallaan mitään muuta ku vaan se yhteys. Et siinä ei ollu mitään tunnetta tai mitään ylimäärästä. (osallistuja 1)

Pariin hengitykseen suuntaamisella leuka pehmeänä luotiin pohjaa ulkona julkisessa tilassa työskentelylle. Ulkona pari tarkkaili toista hengittäväällä katseella samalla, kun osallistuja sai hengittää ihollaan, korvillaan ja silmillään ympäröivää tilaa. Toisen tarkkailu oli osittain myös turvatoimi, jotta harjoitteen tekijä sai keskittyä harjoitteeseen rauhassa parin turvatessa hänen selustaansa.

Kun oli pari kertaa se katsekontakti tuolla ulkona, niin se tuntu tosi luonnolliselta, kun oli sen toisen [oman parin] kanssa luonu sitä ja sä olit tietyllä tapaa samantyyppisessä tilassa varmasti. Et mun ei tarvinnu sun kohdalla yhtään lähtee hakee, kun oli jo pehmittäny sen jonkun asian. Mulla ei tullu hetkeekään sun kaa, et “repeenks mä?” kun olin käyny sen ajatuksen jo ja olin auki. (osallistuja 2)

Osallistujat hahmottivat omia rajapintojaan, osallisuuttaan, mutta samalla erillisyyttään ympäristöstään. Hakaniemen torilla työskentely tuntui vievän osallistujia jonkin hyvin olennaisen, sisäisen ja ulkoisen laajenevan tilallisuuden äärelle.

Aika muuttuu, molemmissa rooleissa. Kuin siirtyminen johonkin hitaampaan, ehkä ikuiseen. Ihmiset eivät antaudu helposti todistettaviksi. Täytyy vakoilla salaa. Metron liukuportaat. Alas meneviä olentoja, en ehkä näe heitä enää koskaan. Alhaalta nousee uusia tyyppejä. Äänimaailma ja valot kuin jostain elokuvasta. Kaikilla uniikit tapansa kävellä. Matkalla jonnekin. Pysähtyminen on radikaali teko. Niin kai intressitön tarkkailukin. Joku on aidannut liikennemerkein ja muovinaruin aidan. En löydä mitään

syytä. Naurattaa. Pysähtymisestä seuraa erillisyyden tunne. Ja samalla jonkinlainen samuus. Yhtä elämää. Jos kukaan ei todistaisi todistajaa, olisi kai todistajalla kovin yksinäistä. Perusasioden äärellä. Tarve tulla nähdyksi. Jakaa se, mitä näkee ja miten näkee. Pysähtyminen kerää selkeästi huomiota. (osallistuja 2)

Pysähtyminen, ei-arvottaminen, ja kaupungin kulkuväylien, ihmisten ja rakenteiden kriittinen tarkkailu toistuivat osallistujien kokemuksissa.

Jotenkin tajuaa, miten vääristynyt koko tää ympäristö on, missä me ollaan. Ja miten rakenteellisesti me toistetaan, tai toimitaan siinä masiinassa, joka niinkun toimii ja pyörii siinä koko aika ympärillä. Ja sitä menee osana sitä masiinaa. Automaattisesti. (osallistuja 1)



Kuva: Anni Pellikka

Tuntu, et katto sellasta tosi valtavaa pyörää, joka pyörii, ihanku koko maailma ois ollu vaan siinä torilla. Kaikki tulee, ja kaikki menee, ja kaikki tapahtuu ja kaikki menee lomittain ja limittäin, lomittain ja limittäin, ja ihan ku ite ois vain siinä keskellä sellanen niinku, joku vaan organismi, josta vaan tulee happee sisään ja hiilidioksidii ulos, miten ne kaasut menee, en minä tiedä, ja sit vaan niinku ite on ja hengittää vaan sitä mitä on ympärillä, ei oo myöskään tämä ihminen ja tämä vaan on. Niinku ollaan puhuttu "täysin korva" tai "täysin silmä", ilman mitään sen suurempaa agenda. Täysin tarkkailemassa. Ja just tota että tuntu, että oli oikeesti tosi auki joka suuntaan. Ja tiedosti just sen, jos joku oli sun takana ja just se, jos joku on tulossa sua lähemmäs. (osallistuja 3)



Hengittävänä organismina Hakaniemen torilla.

Kuva: Anni Pellikka

Erillisyyden kokemus ”yhteiskunnan valtavasta pyörästä” ei kuitenkaan rikkonut yhteyttä toiseen ihmiseen. Päinvastoin, yhteys pariin vaikutti jopa vahvistuvan.

Ja jotenkin tässä sisällä must tuntu, että joku tällanen henkisyys tai yhteys, joka tavallaan synty siihen [pariin]. Tuntu et se oli kauheen vahva, ainakin mä koin sen tosi vahvasti. Mä koin, ja tiedostin tosi tarkasti, kun mä ensin tarkkailin häntä ja olin niinku hän, niin sit ku oli ite, joka teki sitä enemmän, niin tuntu et koko ajan tiesi, missä hän on ja siihen hänen hengittävään katseeseen oli kauheen turvallista ja helppo palata ja mä oisin vaan voinu tutkii sitä koko aika. (osallistuja 3)

Hengittävä katse omasta parista levisi myös tilaan, ohikulkijoihin. Tässä koen esittävän taiteen tutkija Sreenath Nairin kuvaaman *sydämen tilan* laajenevan ympäristöön, muihin ihmisiin (Nair 2004).

Mä rupesin viemään mun hengitystä kaikkiin muihin ihmisiin ja tavallaan siihen, että tavallaan palaten siihen, että tässä on vaan joku eliö koko tän pyörän keskellä. Mitä jos me ollaan kaikki vaan ihan sama, mut vaan ihan eri? Ja sit tuntu, et meni tosi kauas omista aivoista ja omista ajatuksista. (osallistuja 3)

Kauas omista aivoista ja ajatuksista meneminen vie myös filosofi Timo Klemolan kuvaamaan tilaan siirtyä egokeskeisestä tavasta olla maailmassa kehokeskeiseen tapaan olla maailmassa, sekä yhteyteen muihin (Klemola 2004). Suhde harjoitteen ulkopuolella oleviin ihmisiin oli mielenkiintoinen. Itse tarkkaillessani harjoitusta huomasin erään miehen pysähtyneen katsomaan Hakaniemen torille syntyneitä spontaaneja performanssia, jossa näiden ihmisten välillä ulkoisesti ei tuntunut tapahtuvan paljon, mutta kontaktin syvyyden heidän välillään pystyi aistimaan kauas. Tiedostamattaan ohikulkijoiden kehot tuntuivat vaikuttuneen tästä.



Kuva: Anni Pellikka

Musta oli hauskaa just se, että välillä tuntu että “ahaa, nyt meillä on sama ajatus” tai ehkä semmonen asia, millä me leikitellään, ja etäisyys oli siinäkin tosi mielenkiintoinen juttu, että meillä on katsekontakti ja me oltiin niinku

aika kaukana toisistamme, niin ihmiset ei pysty kävelemään siitä läpi, vaan niiden on pakko kiertää sieltä hirmu kaukaa mun takaa. (osallistuja 2)

Se oli jännää, miten ihmiset teki sitä, vaikka ne ei ees pysähtyny välttämättä kattomaan silleen hämillään, vaan ne niinku meni vaan. Ja sit heti kun sä käännyt selin muhun, niin sit siitä meni joku tyyppi. Ja sit ne niinku pääsi siitä kulkemaan [siitä meidän katseiden välistä]. Mulla oli sellanen olo, että kun kaksi ihmistä jotenkin ne pysähtyy ja kattoo toisiaan, on jo joku tällanen kontakti, niin se luo jonkun voimakentän tai jonkun pyhän tilan, mihin muut ei voi koskea. Tai jos ne tekee sen, niin se on radikaali asia. (osallistuja 3)

Osallistujien kuvaama kohtaamisen pyhyys, uskallus hengittää ja luottaa toiseen avoimella paikalla tekivät minuun suuren vaikutuksen. Olimme ryhmänä onnistuneet luomaan välillemme erityistilan, eräänlaisen lauman, joka käyttäytyy hyvin älykkäällä, alkukantaisella tavalla, aistejaan seuraten. Koin, että tässä toteutui myös vapaasukellukselle lajina ominainen tasavertainen kohtaaminen muiden kanssa, kuten osallistuja kuvaa:

Oli vaan tosi hyvä olla siinä. Ja tuli sellanen peurafileis, kun ketä tahansa tuijotti meistä, et me ollaan jotain erillisenä tästä ja meillä on se joku ymmärrys, ja jaetaan jotain, mitä muut ei pysty jakamaan tässä. Ja se vahva sellanen laumakokemus, mut ei sellanen et sä seuraat jotenkin hölmönä laumaa, miten me välillä ymmärretään lauma -sana, että me hypätään kaivoon toistemme perässä, vaan se lauma vaan just sellasena, et se kalaparvi tai lintuparvi toimii vaan sellasena niinku et kukaan ei johda, mut kaikki niinku elää ja hengittää sitä samaa laumakäyttäytymistä. (osallistuja 1)

POHJALLA JA PINNALLA YHTÄ AIKAA – PRAKTIIKAN KOKOAMINEN

Tässä vapaasukelluksen kohdassa matkaamme kohti toisen ihmisen kohtaamista hengittävänä organismina, käyttäen kaikkia prosessissa herätettyjä aisteja ja syntyneitä mielikuvia apunamme. Hengittävää kokonaisvaltaista kohtaamista tutkittiin ryhmässä parin kanssa, yksityistapaamisissa sekä PedApproach-taidepedagogisessa tapahtumassa Teatterikorkeakoululla.

Hengittävänä organismina toisen kohtaaminen

Kasvit ja organismit kietoutuvat toisiin. Aistivat ympäristöönsä herkinä, väistävät esteet ja värisevät ympäröivässä ilmassa. Lämpö jää ihoon. Keho muistaa kosketuksen. Kosketus ei tarvitse olla edes fyysinen. Meidän välisen ilman kosketus tuntuu. Se riittää. Miten intiimiltä voi tuntua toisen ihmisen läsnäolo. Toisen aistiminen. Toiseen herkistyminen. Se on niin intiimiä, että tuntee antaneensa itsestään enemmän. Avannut itsensä, antanut itselleen luvan herkistyä. Intiimi tunne herättää kehossa muistoja. Kaipuun ja ikävän toiseen, joka ei ole täällä. Kasvit tunnustelevat ilmaa. (osallistuja 1)

Olimme prosessissa antaneet ilman, tilan ja esineiden ”hengittää” meitä. Heräsi ajatus tutkia, voisiko ihmiskohtaaminen olla niin kuin hengitys. Pohdin, onko mahdollista antautua kokemukseen, jossa toinen hengittää sinusta ja sinä toisesta. Sukellus tähän suuntaan tuntui intiimiltä. Olimme luoneet syvän luottamuksen hengitysryhmäläisten kesken, enkä heidän kanssaan epäröinyt kokeilla tätä. Yksityistapaamisista kokeilin hengittävänä organismina kohtaamista ihmisen kanssa, jonka kanssa olin aiemmin luonut luottamuksellisen työskentelysuhteen teatterikontekstissa. Tätä osaa en olisi lähtenyt tutkimaan tuntemattomien osallistujien kanssa.

Viimeinen ryhmän sisäinen tutkimuskerta eteni niin, että aluksi vahvistimme yhteyttä maahan ja ilmaan Art and Consciousness -kurssilla oppimallani ”shamaaniharjoitteella” ja siitä hetkessä varioimallani improvisoidulla versiolla. Harjoite alkoi niin, että kehon painoa tuodaan päkiöille ja annetaan kantapäiden tippua pehmeästi maahan. Harjoite jatkui mielikuvalla, jossa lattia on rumpu, jota tömäyttelemällä meihin virtaa lattiasta energiaa. Tätä seurasi joustava tömistely ”rummun päällä” ympäri tilaa, ja sen salliminen, että ”rummusta joustaminen” kuuluu hengityksessä ja äänessä. Kädet olivat tässä kohtaa olkapäiden korkeudella sivuille, kämmenet kohti lattiaa suuntautuvina. Välillä pyysin osallistujia leikittelemään kämmenten kääntämisellä kohti taivasta vastaanottaen energiaa ilmasta rummun päällä tömistelyn jatkuessa edelleen ympäri tilaa.



Maa, ilma ja energian vastaanottaminen.

Kuva: Anni Pellikka

Oli tosi kiva käyttää ääntä, ja se rytmi ja rumpufiilis, se oli tosi hyvä tänään. Ja sitten kun tää lattia kumisee silleen, että tulee oikeesti sellanen olo, että me juostaan rummun päällä ja se tuntu hyvältä. Toki mullakin tuntu, että loppua kohti pääsi vauhtiin ja ois voinu jatkaa pidempäkin. Lämmitti tosi hyvin kehoa ja hengitystä. (osallistuja 3)

Noin kahdenkymmenen minuutin harjoitteen jälkeen pyysin osallistujia hidastamaan ja tuntemaan harjoitteen vaikutuksia kehossaan. Tämän jälkeen kehotin osallistujia avaamaan ilmalle eri reittejä mielikuvien avulla. Pyysin heitä kuvittelemaan, että ilma virtaa pääläeltä sisään ja poistuu ulos jalkapohjista tai häntäluusta. Etenimme praktiikassa niin, että annoimme haju- ja tuntoaistin viedä meitä kohti paria. Yksi osallistujista oli tällä kertaa poissa, joten olin itse mukana pariharjoitteessa. Kaksoisroolini ohjaajana sekä osallistujana vaikutti työskentelyyni. Kehittelin intuitiivisesti harjoitusta samalla kun toteutimme sitä, ja yritin samalla seurata impulsseja niin vapaasti, kuin kaksoisroolissani vain pystyin.

Yhä silmät kiinni hengittävään tunto- ja hajuaistiin luottaen pyysin osallistujia kokeilemaan mielikuvaa, jossa hengittävänä organismina vastaanotamme toisen ihon kautta itseemme ilmaa ja tilaa, ikään kuin täyttäen toisesta ihojen koskettaessa. Tällä tavoin voi kokea hengittävänsä toisesta. Hetken tutkiskelun jälkeen pyysin erkaantumaan parista, mutta jättämään tietoisuuden siihen kohtaan kehoa, joka viimeksi oli vastaanottanut toisesta ilmaa. Kuinka kauas toisesta voi mennä, mutta silti jatkaa vastaanottamista? Seuraavaksi lisäsin harjoitteeseen hengittävän katseen. Tällöin toinen parista avasi silmänsä ja alkoi hengittää toisesta katseen kautta. Toinen sai pitää silmiään kiinni ja jatkaa tutkimusta edelleen aistien toisesta ja niistä tuntuista käsin, joita toisesta hengittäminen kehoon jätti.

Mulla oli siis jossain vaiheessa siinä sellanen fiilis, että meillä oli niinku monessa kohdassa ne pisteet [joissa tunsi toisen]. Oli jossain kädessä ja polvessa ja hartiassa. Niin tuli sellanen, että mä oon niinku sellanen astia, jossa on aukot niillä kohilla ja niistä aukoista pääsee sinne [sisälle] ilmaa virtaamaan. (osallistuja 3)

Koin, että tunnelma kyseisessä harjoitteessa, täysin toiselle hengityksestään jakamalla ja vastaanottamalla toisesta, oli herkkä. Eräs osallistuja kuvasi

hengittävää kohtaamista toistuvasti termillä *erityistila*, joka pakenee tieteellisiltä määrittelyiltä.

Mä en osaa oikein sanottaa sitä, mut ne kohdat, joihin oli koskettu, oli selkeesti sellasia kanavia tai portteja ja tavallaan niiden välillä säilyy yhteys. --- Sit jossain vaiheessa mulla oli voimakas kokemus, että mun vaan täytyy viedä pää tosi alas ja se tuntui, kuin sen [pään] ois painanu jonkun veden läpi ja vesi ois huuhdellu jotenkin silmiä. Mut siinä oli.. niinku erityistila. Se on niin jännä, että tieteen maailmasta ei löydy tällaseen vastausta. Mut sit tää on niin selkeä, ihan päivänselvää tavallaan, että, ei mun tartte niinku epäillä tätä kokemusta ollenkaan. (osallistuja 2)

Tieteestä keskustelumme virtasi toisen kohtaamisen laatuun ylipäänsä sekä siihen, minkälaisia mahdollisuuksia hengitykseen pohjautuva dialogi voisi antaa arkeen, laboratorio-olosuhteidemme ulkopuolella.

Arjessa on niinku hankala järjestää tällasii, tai joillekin on, mitäs siinä, alkaa vaan kutsua ihmisiä kotiin [naurua] duunailee tällasii juttuja, mut tota oikeesti, onhan se hankalaa saada tällasii juttuja tapahtuun, mut kyl sit niinku, ku pääsee kohtaamaan toisen ihmisen niinku näin, sellasta syvää ja toisenlaista kohtaamista, niin kyl se niinku värittää pitkään sen jälkeekin sitä, että kuinka on niinku ihmisten kanssa ja muistaa, että on tämmönen base-aine, että tällaset jutut on mahollisia. (osallistuja 2)

Hengityksen kautta avautuva kohtaamisen laatu tuntui riisuvan eräänlaisia odotuksia ja hierarkiaan perustuvia erotteluja itsen ja toisen väliltä.

Ajatus siitä, että se toinen ihminen on elävä ja hengittävä organismi voi vapauttaa kuuntelemaan ja seuraamaan impulsseja. Se poistaa tavallaan sen, mikä elää hyvin vahvana minussakin, sellainen sosiaalinen koodisto tai normisto. Niin se ajatus tuntu tosi sellaselta vapauttavalta. Nyt ollaan vaan

tässä hetkessä ja jotenkin kuunnellaan itseämme ja toisiamme ja ilmaa ja maata. (osallistuja 3)

Vapaus teemana toistui hengittävän kohtaamisen kokemuksissa. Oli inspiroivaa löytää yhteyksiä harjoitteiden kautta syntyneistä kokemuksista muun muassa filosofi Luce Irigarayn (1999) teksteihin. Hänen mukaansa hengitykseen palaamisella voitaisiin kuroa kuilua toisen ja itsen väliltä. Avain tuohon kuromiseen voisi olla osallistujan kuvaama sosiaalisen koodiston ja normiston hetkellinen pudotus, toisen ihmisen kohtaaminen yhtä lailla hengittävänä olentona kuin itsekin on. Tästä syntyy myös filosofi Klemolan (2004) kuvaama kehollisen kuuntelun tila, jollaista tahdon taidepedagogina mahdollistaa yhteiskunnassamme. Koen, että me kaikki pohjimmiltaan kaipaamme vain sitä, että joku näkee ja kuuntelee, pyyteettömästi. Eräs osallistujista kuvailee praktiikassa kohtaamisen laatua osuvasti:

Ylipäättään niinku tää oli maaginen ja herkkä kokemus, ja tätä oli hankala purkaa niinku paperille. Ylipäättään tää on erityiskokemus. Harvoin sillai joku niinku todistaa tai kohdistaa suhun energiaa näin pitkään ja toisinpäin. Tuntu niinku hirveen turvalliselta ja hyvältä. Ja nimenomaan mielettömän vapauttavaa, kun ei tartte pitää mitään kasvoja kasassa. Ja sit joku sillai seuraa. Ja sit ei tartte olla myöskään tekemässä. Ei tartte näyttää mitään temppeja, et saa niinku huomiota. Aika vapaa ja erilainen tila verrattuna tavalliseen maailmaan. (osallistuja 2)

Hengittävänä organismina tuntemattomien kohtaaminen



Hengitys leikkikenttänä PedApproach -tapahtumassa 3.5.2018.

Kuva: Leandro Lefa

Viimeinen Hengitys leikkikenttänä -ryhmän tapaamiskerta avattiin ulkopuolisille osallistujille Teatterikorkeakoulun tanssi- ja teatteripedagogiikan koulutusohjelmien organisoimassa PedApproach -tapahtumassa. Aikaa praktiikan esittelylle tapahtumassa oli 45 minuuttia.

Muistan levottomuuden jakaa keskeneräistä, herkkää prosessiamme. Olin työskennellyt ryhmänä kolme kuukautta keskenämme. Koin hankalaksi sanoittaa syväluotaavaa työskentelyä. Päätin, että yritän tehdä session mahdollisimman kevyeksi osallistujille. Ajatukseni oli viedä heitä ilma elementin äärelle antamalla ehdotuksia, kuinka ilma voi virrata kehossa eri kanavien kautta ja kuinka lopulta ilma voisi virrata silmien kautta kehoon ja siitä ulos. Ajatukseni oli viedä työskentelyä kohti hengittävää katsetta, jonka koen merkittäväksi tutkimuskohteeksi esittävän taiteen pedagogiikan piirissä. Pääsimme lopulta aloittamaan session viisitoista minuuttia myöhässä

odottaessamme paikalle myöhässä tulleita osallistujia. Tässä kohtaa tiesin jo, ettemme ehtisi praktiikassa tai palautteen annossa syventymään kokemukseen sillä tasolla, josta olin ehkä haaveillut.

Pedagogisesti viimeinen kerta oli merkittävä, sillä ohjasin osittain tuntemattomia ihmisiä kohti hengityksen praktiikkaani ensimmäistä kertaa – ja englanniksi. Vaikka olin opiskellut maisteriohjelmassa vieraalla kielellä jo kaksi vuotta, yhtäkkiä koin, etten löytänyt oikeita sanoja. Englanniksi praktiikkaa ohjatessa koin itseni ikään kuin irralliseksi intuitiivisesta kehostani. Tällä tavoin tunsin, että intuitiivinen ohjaamistyylini kaipaa hiontaa vieraalla kielellä. Pohdin myös, olisiko intuitio yhteydessä erään osallistujan ehdottaman hajuaistin ohella myös kieleen.



Viimeisen työpajan alku.

Kuva: Leandro Lefa

Avoin työpaja alkoi niin, että ryhmäläiseni saivat kehollisesti muistella ympäri tilaa prosessin aikana tapahtuneita asioita samaan aikaan, kun nauhalta tuli edellisen kerran harjoitteen purkua erään osallistujan runon muodossa:

”Kasvit ja organismit kietoutuvat toisiinsa, aistien ympäristöön..” Tällöin myös työpajaan ulkopuolelta saapuneet osallistujat päästettiin tilaan. Sen jälkeen kutsuin kaikki tilassa olijat piiriin ja avasin suullisesti sitä prosessin kohtaa, jossa ryhmänä olemme. Kesken. Antautumassa. Kuuntelemassa. Pyysin avoimeen työpajaan osallistuvilta avoimuutta antaa tämän hetkisen tilan vaikuttaa heihin ja ottaa työpajasta, mitä he juuri nyt tarvitsivat.

Ohjeistin osallistujia kiertelemään tilassa, havainnoimaan juuri tämän tilan ilmaa ja antamaan jonkin tuolin valita heidät, toisin sanoen päätyä jonkun tuolin eteen ilman tietoista suunnittelua. Tässä kohtaa yhdistin muutamia osallistujien aiemmin hyväksi havaittuja tapoja rentouttaa rankaa viemällä painoa päkiöille, rentouttamalla leuka ja polvet sekä antamalla koko kehon joustaa jalkapohjien päällä.



Antautumassa ilmalle.

Kuva: Leandro Lefa

Kehotin osallistujia jatkamaan työskentelyä joko seisten, istuen tai muuttamalla asentoaan samalla kun eri kehonosien pinnat herkistyivät ilman virtaukselle. Huomasin käyttäväni englanniksi sanaa ”open” puhuessani ihon

huokosten avautumisesta hengittämään tilasta ilmaa sisään ja ulos. Eräs työpajaan osallistunut oli kokenut sanan ilmeisen väkivaltaiseksi:

Skin opening up feels violent – image of veins, muscles – lot's at feel.

Kävimme ryhmäläisten kanssa läpi palautteita ja säikähdin kyseistä kommenttia. Ryhmäläiset eivät olleet kokeneet mielikuvaa väkivaltaiseksi. Itse olin pyrkinyt tietoisesti ohjaamaan työpajaan osallistuvia pysymään ilman ja ihon kohtauspinnalla sekä tutkimaan ilman virtausta. Muistin taas, etten voi koskaan tietää, miten kukin kokee ohjeet. Väkivaltaisuudesta pääsin kivun teemaan, kun työpajan jälkeen muutama työpajaan osallistunut tuttava toisti saman kokemuksen. Pyytäessäni leikittelemään ajatuksella, että ilma virtaa niskasta kehoon ja kehosta ulos, tämä mielikuva oli aiheuttanut valtavia kipuja. Tieto tuli minulle täytenä yllätyksenä, sillä kivun teema oli ollut kovin vähäinen kaikkien kuuden yksityistapaamisen ja kymmenen ryhmätapaamisen aikana.

Carola Speeds puhuu kivusta hengitykseen pohjautuvan työskentelyn yhteydessä. Hengitystyöskentely vie väistämättä sen tietoisuuden äärelle, missä tilassa ihminen sillä hetkellä on. Työskentely ei ainoastaan paljasta kehon kineettistä asentoa ja sen tottumuksia, mutta myös sen, missä kunnossa keho on. (Speeds 1995, 44) Huomasin, että minulle oli tuskaista ajatella, että olin praktiikallani tuottanut ihmisille kipua tahtomattani. Praktiikan syvän luonteen vuoksi tämä oli kuitenkin väistämätöntä, ja oli miltei ihme, ettei kipu ollut aiemmin prosessissa tullut esille. Pohdin myös tilan lämpimien teatterivalojen vaikutusta asiaan. Oli ensimmäinen kerta, kun praktiikkaan sukellettiin lämpimien näyttämölamppujen alla. Saattoi olla, että teatterivalojen porottaessa jo valmiiksi jännittyneeseen kehonosaan, tässä tapauksessa niskaan, tuohon kehonosaan huomion vieminen oli aisteille yksinkertaisesti liikaa. Arjessa ja kiireessä voimme sivuuttaa kivun, mutta myös tilan, lämpötilan, lamppujen ja ilman vaikutuksen itseemme.

Hengityspraktiikka tuntui vahvistavan itseen vaikuttavien näkymättömien tekijöiden tiedostamista. Eräs osallistujista pohti osuvasti:

Olenko minä tilani peili? (osallistuja 3)

Hengittäväällä katseella tilaan ja toiseen ihmiseen suuntaaminen jäi lyhyeksi työpajan ollessa suunniteltua aikaa viisitoista minuuttia lyhyempi. Pyysin kaikkia työpajaan osallistuneita piirtämään, kirjoittamaan tai kuvaamaan paperille työpajan jälkeisiä tuntemuksiaan. Tiedostin, että ensimmäiset tuntemukset kertovat vain erään totuuden tilanteesta. Olin kuitenkin käyttänyt samaa tekniikkaa kautta prosessin, joten jatkoin samalla tavalla.

I felt peace, close to nature.

Palautteissa korostui hengityskokemusten monimuotoisuus. Rauhan ja luonnonläheisyyden kokemukset tukivat somaattisen ekologian suuntausta, jonka mukaan voimme harjoittaa ihmisen yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa jopa ilman konkreettisesti luontoon menemistä (Bettman, 2009).

Saapuessani tilaan mieleni on täynnä sanoja, kuvia, menneitä tapahtumia, sisäisiä jännitteitä. Tämän kaiken kaaoksen kanssa haluan olla juuri tässä, intuitiivisesti tiedän olevani oikeassa paikassa. Olet jo rauhoittanut mieltäni lempeällä äänelläsi ja selvillä (mutta rennoilla) ohjeillasi. Kiitos, että sanot, ettei mitään täällä voi tehdä oikein tai väärin. En jaksa nyt yhtään tehdä oikein, enkä varsinkaan väärin. Keho tuntuu samaan aikaan täydeltä ja liian hauraalta. Se on täydellinen kuvaus myös mielenmaisemasta. Pikkuhiljaa kehittyy tai paremminkin laskeutuu itseeni. Lempeys. Kiitos.

Oli elähdyttävää muistaa, että työpajassa oli kaksikymmentä henkilöä ja jokaisen kokemus tilanteesta oli yksilöllinen. Oli tärkeää muistuttaa itselleni, että otan vastaan myös kiitollisuuden. Ei ole oikeaa ja väärää kokemusta, jota itsekkin olin toistellut haparoivalla englannin kielellä työpajan aikana.

KOHTI SEURAAVAA SUKELLUSTA

Viimeinen hapenottopaikka eli loppupäätelmät

Olen kirjoittanut tätä kirjallista tutkimusmatkaa hengitykseen pitkälti Välimeren rannalla Kataloniassa. Olen päivittäin sukeltanut meren syleilyyn. Vedessä hengitystä seuratessani oivalsin, että se kuulostaa itsessään valtamereltä - aivan kuin valtameri hengittäisi minua. Opinnäytetyössäni yksi oleellisimpia löydöksiä on se kokemusten monipuolisuus, joita egokeskeisestä olemisen tavasta kehotietoiseen olemisen tapaan antautuminen sekä *meitä hengitetään* -asenne saa aikaan. Tässä osassa kokoan löydöksiä, päätelmiä ja kysymyksiä, joita vapaasukellus hengitykseen minussa herätti.

Hengitysryhmäläisille työskentely vaikutti mahdollistavan tasa-arvoisen kohtaamisen ja myötätuntoisen yhteyden löytymisen yllättäviin asioihin sekä luovien ideoiden syntymisen. Eräälle osallistujalle oli alkanut kehkeytyä duettoideoita hengittelykaverina työpajassa toimineen teppannun kanssa. Toinen osallistuja oli ennen tärkeää esiintymistä löytänyt omaan instrumenttiinsa viuluun uudenlaisen suhteen, ”kuin se olisi vanha ystävä”, kun viulu oli toiminut hengittäjänä eräässä työpajassa. Sain myös kuulla hengittävällä katseella tuntemattomien ihmisten ja vaikeiden tilanteiden kohtaamisista sekä suunnitelmista järjestää itse viikoittaisia hengittelytapaamisia yhdessä ystävien kanssa.

Vapaasukelluksessa hengitykseen koin, että osallistujat saivat poiketa luvalla totutusta havaitsemistavasta ja kokea asioita *toisin*, luovalla tavalla. Tämä mahdollisti uusien ideoiden nousemisen tietoisuuteen. Toisin kokemisen mahdollistaminen turvallisessa ympäristössä on mielestäni taidepedagogiikan ydin. Vapaasukellus hengitykseen sai minut lapsen lailla luottamaan primitiivisiin aisteihini ja päästämään hetkellisesti irti toimintaa ulkoapäin määrittävästä katseesta. Ohjasin vahvasti intuitioni ja tuntemusteni varassa.

Harjoitteet syntyivät seuraamalla hengitystä ja aisteja, ja ne rakentuivat aina edellisten hengityslöydösten päälle. Tällä lailla rakentuvan työtapa oli inspiroiva ja tuntui todelliselta tutkimusretkeltä syvemmälle hengityksen mahdollisuuksiin.

Hengittävä katse nousi tärkeäksi eleeksi, jota aion vaalia. Eräs osallistujista nosti esiin katseen *antamisen*. Havainto sai minut pohtimaan katseen antamista niin opettaessani, esiintyessäni kuin jokapäiväisissä kohtaamisissani. Hengittävä katse voisi opettaa minulle yhä enemmän ei-arvottavaa katsetta, jossa vastaanotan ja lähetän hengitykseni kautta, tilassa jossa annan asioiden olla sellaisina kuin ne ilmenevät. Filosofin Jacques Derridan ajatus silmästä elämän sydämenä, jossa sielu ikään kuin säilöö itsensä silmään, on herättävä. Yhteiskunnassa, jossa määritämme alati katseella asioita, herää kysymys, millaista katsetta, elämän sydäntä, jaamme ympärillemme päivittäin? Jos voisimme syventää sydämen ja silmän yhteyttä kulttuurissamme hengittämällä katseellamme, millaisia vaikutuksia sillä olisi?

Hengityksen tauko oli myös merkittävä löydös. Tauossa oleilu avasi täydellisyyden erillisyyden kokemuksen kautta kirkkauden tilan. Se vahvisti oman itsen ja maailman välisyyden tiedostamista, tahtoa vaikuttaa ja vaikuttua maailmasta. Tauko vahvisti yhteyttä elämään. Tauon tutkimisen jälkeen pohdin latinankielistä lausetta *Memento mori* – muista kuolevaisuutesi. Antautuminen tauon tutkimiseen muistutti kuolevaisuudesta lempeästi. Mielestäni hengityksen tauon kohtaamista tulisi uskaltaa käsitellä avoimemmin ainaista liikettä ja kiirettä, *kuin viimeistä päivää* -elämää janoavassa kulttuurissamme. Ehkä hengityksen tauon kanssa tutuksi tulemisella häivennettäisiin lopullista viimeistä henkäystä, kuolemaa, ympäröiviä pelkoja.

Pidän hengityksen opettamista yhteiskunnallisena eleenä varsinkin hengityksen jakamisen ajatuksen kautta. Ajatus siitä, että hengitys voisi poistaa kuilua ääripäitä suosivan yhteiskuntamme eri osa-alueiden väliltä on

kiinnostava. Hengitys sai prosessiin osallistujat samaistumaan asioihin, jotka olivat erilaisia tai eri olomuotoa kuin he itse. Pohdin, voisiko suvaitsevaisuutta ja eri ääripäitä edustavien ihmisten välisyyden kokemusta vahvistaa hengityksen jakamisella, ilman ollessa meitä kaikkia yhdistävä tekijä? Prosessissamme hengitykseen pohjautuvien harjoitteiden kokemuksien kuvauksissa toistuivat vedenalaisuus, vedessä liikkuminen sekä luonto ja kasvimaisuus. Somaattinen ekologia, jossa ihminen kokee olevansa erottamaton osa luontoa, vaikutti toteutuvan. Aloin pohtia esimerkiksi suljetuissa laitoksissa, kuten vanhainkodeissa ja vankiloissa eläviä ihmisiä, joilla ei ole mahdollisuuksia konkreettisesti mennä luontoon. Voisiko hengitykseen pohjautuvalla praktiikalla mahdollistaa heille kehollisia tiloja, joissa he voisivat kokea olevansa luonnossa, osana luontoa?

Jatkosukellukset

Laajan aineistomäärän vuoksi opinnäytetyön yksityistapaamisten analysointi jäi tässä kirjallisessa työssä vähäiseksi. Yksityistapaamiset saivat kiitosta ja pyrkimykseni on jatkaa näitä kahdenkeskisiä hengitystapaamisia tavalla tai toisella. Eräs ystäväni kuvaili praktiikkaani immerssiiviseksi, kaikin aistein upottavaksi erityiskokemukseksi. Tällaisia upottavia tapahtumia, *erityistiloja*, tahdon olla mahdollistamassa ja näin haastaa yhteiskunnassa normeina pidettyjä suorittavia, erottelevia ja hierarkkisia havaitsemisen malleja.

Jatkan myötätuntoiseen hengityspedagogiikkaan syventymistä syksyllä 2018 Heartful Yoga Academyn joogaopettaja -opinnoissa. Hengittävän taiteilijaopettajuuteni vahvistamiseksi tutustun opinnäytetyössän esille tulleisiin, esittävän taiteen tutkija Sreenath Nairin viittaamiin intialaisesta filosofiasta kummunneisiin hengityksiperinteisiin. Ne ovat vaikuttaneet länsimaisiin hengitysfilosofioihin ja somaattisiin liikemenetelmiin, joihin myös omat työtapani pohjaavat.

Tavoitteeni on myös kokeilla vapaasukellusta. Tahtoisin jatkaa hengityksen tutkimista vedessä, erityisesti merissä. Ympäristökriisin syventyessä koen, että tarvitsemme myötätuntoa kohtaamaan merien muovilautat ja luovimaan, kuinka elämme niiden kanssa. Mitä vaikutuksia voisi olla hengitysharjoituksella, jossa roskat ”hengittäisivät” meitä? Toisiko se meidät lähemmäs sitä todellisuutta, jossa emme ole erotettavissa poisheittämistäni roskasta? Saisiko se suurvaltojen päättäjät oivaltamaan, ettemme ole erillisiä tuottamastamme jätteestä? Kenties hengitykseen pohjaava immerssiivinen, aisteihin pohjautuva esitys voisi olla seuraava askeleeni tätä tavoitetta kohti. Tiedostan, että taiteen keinoin tehtävä työ tällä osa-alueella on naiivi ajatus. Koen kuitenkin oleelliseksi löytää keinoja, jossa vahvaan erotteluun perustuva yhteiskuntamme löytäisi yhteisen ilman, jota jakaa ja jota suojella. Ajatus voi olla naiivi, mutta kokeilemisen arvoinen kohdatessamme meitä kaikkia yhdistävän ympäristökriisin, henkäys kerrallaan.

LÄHTEET

Anttila, E. 2007. *Mind the Body – Unearthing the Affliction Between the Concious Body and The Reflective Mind*. Acta Scenica 19. Helsinki: Teatterikorkeakoulu

Bettmann, R. 2009. *Somatic Ecology. Somatics, Nature, Humanity and the Human Body*. Saksa: VDM Verlag Dr. Müller Aktiengesellschaft & Co

Blackman, L. 2008. *Body – The Key Concepts*. Englanti: Berg Publishers

Calais-Germain, B. 2005. *Anatomy of Breathing*. USA: Eastland Press, Inc

Ehnberg, L. 2013. *Unia, satuja ja myyttejä. Johdatus C.G. Jungin analyyttiseen psykologiaan*. Tampere: Tammerprint

Gutekunst C., & Gillett J. 2014. *Voice into Acting – Integrating voice and the Stanislavski approach*. Iso-Britannia: Bloomsbury Methuen Drama

Irigaray, L. 1999. *The Forgetting of Air in Martin Heidegger*. Yhdysvallat: University of Texas Press

Irigaray, L. 2002. *Between East and West. From Singularity to Community*. Yhdysvallat: Columbia University Press

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

Lehtovaara, M. 1996. *Situationaalinen oppiminen – ontologia ja epistemologia lähtökohtia*, teoksessa Lehtovaara, J. ja Jaatinen, R. (toim.) *Dialogissa osa 2: Ihminenä ihmisyyhteisössä*. Tampere: Tampereen Yliopiston jäljennepalvelu.

Meri, V. 1991. Sanojen synty / Suomen kielen etymologinen sanakirja.
Helsinki: Gummerus

Midderdorf, I. 1995. The Perceptible Body: A Breathing Science (Preface).
Teoksessa Johnson, D 1995. Bone, Breath, & Gesture. Practices of
Embodiment. Yhdysvallat: North Atlantic Books and The California Institute
of Integral Studies

Nair, S. 2007. Restoration of Breath – Consciousness and Performance.
Yhdysvallat: B.V. Amsterdam – New York, NY. Editions Rodopi

Rouhiainen, L. 2006. Mitä somatiikka on? (toim.) Houni, P. Laakkonen, J.
Reitala, H. Rouhiainen, L. Liikkeitä näyttämöllä. Näyttämö & Tutkimus 2.
Helsinki: Teatterintutkimuksen Seura ry

Siivola, M. 2007. Unien opissa – Unet itseymmärryksen palveluksessa.
Helsinki: Kirjapaja Publishing House

Speeds, C. 1995. Ways to Better Breathing (Excerpts), teoksessa Hanlon
Johnson, D. Bone, Breath and Gesture. Practises of Embodiment. Yhdysvallat:
North Atlantic Books

Verkkojulkaisut:

Hanna, T. What is Somatics? by Dr Eleanor Crisnell www.somaticsed.com
Luettu 4.6.2018

Hengitys -sanan alkuperästä:

<http://tanssi.net/k/keskustelu/192/197012.html> Luettu 16.3.2018

Hofkosh- Hubert, E. Connecting Tension in Hip and Jaw.

<http://cnmwellness.com/connecting-tension-in-the-hips-and-jaw/> Luettu

13.6.2018

Vapaasukellus. Sukeltajaliitto ry, 2018:

<https://www.sukeltaja.fi/content/fi/11501/56189/Vapaasukellus.html> Luettu

11.6.2018

MacAllister-Viel, T. 2009. (Re)considering The Role of Breath in Training

Actors' Voices. <https://muse.jhu.edu/article/361365> 18.11.2016 18.11.2016

Luettu 27.11.2016

Julkaisemattomat lähteet:

Pellikka, A. 2018. Art and Conciousness -kurssin työpäiväkirja. Tekijän hallussa.

Pellikka, A. 2016. Tietoisien hengityksen mahdollisuuksia esittävän taiteen pedagogiikassa. Teemaseminaarityö. Teatterikorkeakoulu, Teatteriohjeittajan maisteriohjelma

Pellikka, A. 2016 -2018. Oppimispäiväkirjat teatteriohjeittajan maisteriohjeittajan kurseista. Tekijän hallussa.

Salo, E. 2017. Empatian ja moraalipsykologian luento. Luentomuistiinpanot tekijän hallussa.

Santavuori, R. 2018. Suggestion ja hypnoosin luennot Art & Conciousness -kurssilla 23.1.2018. Luentomuistiinpanot tekijän hallussa.

Räsänen, H. 2017. Luento lapsen aistien kehittämisestä 27.9.2018 osana taidepedagogisen tapahtuman kurssia. Luentomuistiinpanot tekijän hallussa.

LIITE: PRAKTIIKAN ETENEMINEN TEEMOITTAIN

1. Oman hengityksen kapasiteettiin tutustuminen, sisään- ja uloshengitysten tarkkailu ilman liikettä ja liikkeen kanssa
2. Apnea, tauko, hengitysten välissä
3. Parin kanssa hengityksellä ja liikkeellä leikittely sekä hengityksen kuuntelu selät vastakkain
4. Sisäinen ja ulkoinen tila, hengitys lähettävänä ja vastaanottavana energiana
5. Parin kanssa hengittävät kosketukset ja vaikutusten tutkiminen
6. Kuusi hengittävää raajaa (pää, häntäluu, kädet ja jalat)
7. Ilma-elementti: Ilman vastustaminen ja ilmalle antautuminen
8. Hengittävä katse ja hengittävät esineet
9. Hajuaisti ja hengitys. Oman rakkaan esineen kanssa hengitys, hengittävä kosketus ja hengittävä katse
10. Tilaan suuntautuva hengitys, tila, tunto- ja hajuaisti tilaan johdattajana (Lapinlahden Lähde)
11. Hengittävä iho, korvat, sieraimet ja silmät, hengittävä katse toiseen ja ympäristöön (Hakaniemen tori)
12. Toisesta hengittäminen, maan ja ilman välisyys, kehojen ja hengitysten välisyys