

**TAIDE-
YLIOPISTO**

✕ TEATTERIKORKEAKOULU

2024

OPINNÄYTETYÖ

Kohti näkymätöntä praktiikkaa

SARI KERKKÄNEN

TANSSINOPETTAJAN MAISTERIOHJELMA

TIIVISTELMÄ**PÄIVÄYS:**

TEKIJÄ Sari Kerkkänen	KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMAN NIMI Tanssinopettajan maisteriohjelma
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Kohti näkymätöntä praktiikkaa	KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 63 s.
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Taiteellisen työn nimi tähän mahd. teostietoineen (tekijät, ensi-ilta, paikka). Täytä myös erillinen kuvailutietolomake (dvd-kansi). Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input type="checkbox"/> Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/> Taiteellisesta osiosta ei ole tallennetta <input type="checkbox"/>	
<p>Kohti näkymätöntä praktiikkaa on opinnäytetyöni Taideyliopiston teatterikorkeakoulun tanssinopettajan maisterin tutkinnosta. Sen keskiössä on sisäinen, näkymätön harjoittelu, jota tein Helsingin julkisessa liikenteessä keväällä 2024. Opinnäytetyön aiheen taustalla on huomio, jossa olen tunnistanut opettajana itsessäni kaipuun olla lämpimämpi ja helposti lähestyttävämpi suhteessa oppilaihin ja olen tunnistanut itsessäni ”seiniä”, jotka ovat estäneet välittömän yhteyden tapahtumisen. Halusin kehoitietoisuutta harjoittamalla tutkia, millaisia esteitä yhteyden tiellä mahdollisesti on, sekä miten voisin harjoitella yhteyden rakentamista suhteessa maailmaan ja kasvaa kohti avoimuutta ihmisenä ja opettajana. Toinen taustalla oleva kiinnostus on ollut pohdinta siitä, miten me ihmiset voisimme luoda kaupunkiyhteisöjemme arkeen enemmän kuuluvuuden tunnetta ja millaisten taidepedagogisten menetelmien avulla voisi luoda lisää harjoituksia kuuluvuuden kokemusten lisäämiseksi.</p> <p>Kyseessä on ”itseopettajuuden” praktiikka, jonka ympäristöksi valitsin julkisen liikenteen. Halusin nimenomaan harjoitella yhteyden rakentamista itseäni ja maailmaan paikassa, jossa oli kanssakulkijoita, jotta voisin tutkia, millaisia asioita tunnistan itsessäni suhteessa toisiin, ei tuttuihin ihmisiin. Näkymätön nimenä viittaa siihen, ettei toiminta ollut ulospäin näkyvää liikettä ja asiat, joita tutkin, olivat sisäisiä ja näkymättömiä. Lähestymistapana opinnäytetyössä on autoetnografia ja toiminta on myös paljolti linjassa myös fenomenologian kanssa. Tutkimuksen päätutkimuskysymyksenä on: Millaisia näkymättömiä ilmiöitä praktiikan harjoittamisen kautta ilmenee? Apukysymyksiä on: Millä tavoin näkymättömän praktiikan harjoittaminen Helsingin julkisessa liikenteessä voi vaikuttaa yhteyden ja kuuluvuuden kokemuksiin? Ja millä tavoin näkymätön praktiikka on suhteessa taideopettajuuteen?</p> <p>Opinnäytetyössä kuvaan millaisista tarpeista näkymätön praktiikka tulee ja avaan siihen liittyviä käsitteitä. Keskeisinä käsitteinä opinnäytetyössä on kehoitietoisuus ja maailmaan kuuluminen, joita avaan eri näkökulmista, kuten T'ai Chi ja ekososiaalinen sivistys. Kerron millaista praktiikka on ollut käytännössä tehdä ja millaisia löydöksiä, vastauksia tutkimuskysymyksiin sitä tekemällä on tullut. Lopuksi kokoan työn antia yhteen ja pohdin, millaisia tulevaisuuden näkymiä näkymättömällä praktiikalla on, sekä millaista potentiaalia siinä mielestäni on havaittavissa suhteessa tulevaisuuteen.</p>	
ASIASANAT Tanssipedagogiikka, taidepedagogiikka, kehoitietoisuus, yhteys, maailmasuhde, T'ai Chi Ch'üan, näkymätön, joukkoliikenne, itseopettajuus	

SISÄLLYSLUETTELO

<i>Kiitokset</i>	6
<hr/>	
1. JOHDANTO	4
1.1. <i>Aiheen valinta</i>	6
1.2. <i>Lähestymistapa</i>	8
<hr/>	
2. PRAKTIIKAN TAUSTALLA	11
2.1. <i>Yhteydettömyys</i>	11
2.2. <i>Opinnot käännekohtana</i>	12
2.2.1. <i>Taide vastaanottamisena</i>	15
2.2.2. <i>Pikkuruisuus</i>	17
<hr/>	
3. NÄKYMÄTÖN MAAPERÄ	19
3.1. <i>Maailmaan kuuluminen</i>	20
3.2. <i>T'ai Chi Ch'üan, sisäisestä ulkoiseen</i>	22
3.3. <i>Kehotietoisuus</i>	25
<hr/>	
4. PRAKTIIKKA	28
4.1. <i>Ennen praktiikan alkua</i>	28
4.2. <i>Valmistautuminen</i>	30
4.3. <i>Harjoitukset</i>	32
4.4. <i>Praktiikan käytäntöä</i>	34
4.5. <i>Kehotietoisuus harjoituksissa</i>	36
<hr/>	
5. LÖYDÖKSIÄ – PRAKTIIKAN NÄKYMÄTTÖMIÄ ILMENTYMIÄ	39
5.1. <i>Haasteet</i>	40
5.2. <i>Irti päästö, vapautuminen</i>	44
5.3. <i>Praktiikan vaikutuksia yhteyden ja kuulumisen kokemuksiin</i>	45
5.3.1. <i>Toivominen ja kuvittelu</i>	48
5.3.2. <i>Vastaanottaminen</i>	51
5.4. <i>Praktiikan suhde taideopettajuuteen</i>	52
<hr/>	
6. POHDINTA	57
LÄHTEET	61

Kiitokset

Kiitos opiskelijatovereille, on ollut inspiroivaa olla teidän vaikutuspiirissänne.

Kiitos opettajat, oppimisympäristö on tuntunut todella ainutlaatuiselta ja tutkinto-ohjelman sisältö sekä käytäntö ovat ylittäneet jo ennestään korkeat odotukset.

Kiitos ohjaavalle opettaja Gabrieleille, ohjaustyylisi antoi tilaa, haastoi kannattelevalla tavalla ja tuki minua prosessissani.

Kiitos perheelle. Lapsuudenperheelle turvallisesta ympäristöstä kasvaa ja siitä, että kasvatitte minut välittämään lähimmäisistä. Jerelle ja Amalialle kiitos siitä, että hyväksytte minut itsenäni.

Kiitos ystäville. Olette timantteja.

Kiitos Kung Fu:n opettajille Gabrieleille ja Sergiolle lämmöstä, jakamisesta ja syvästä omistautumisesta praktiikalle. Kiitos kanssaharjoittelijoille yhdessä oppimisen mahdollisuudesta.

Kiitos Venlalle joustavuudesta työn suhteen opinnäytetyön aikana.

1. JOHDANTO

” It is only with the heart one can see things rightly. What is essential is invisible to the eye. ” (De Saint-Exupery 2017/1944, 72.)¹

Opinnäytetyön keskiössä on näkymätön praktiikka (myöhemmin myös NP), sen piirteiden etsintä sekä siitä kirjoittaminen. Käytännössä praktiikka tapahtuu Helsingin kaupunkiyhteisössä, julkisessa liikenteessä. Praktiikan keskiössä on kehollinen kuuntelu. Toiminta on luonteeltaan näkymätöntä: kehotietoisuuden ja havainnoinnin harjoittamisen sisäistä liikettä.

Näkymätön praktiikka on jotain, jota olen satunnaisesti huomannut tekeväni julkisissa kulkuneuvoissa muutaman vuoden ajan. Se alkoi ilmenemään sellaisissa hetkissä, kun olin kehollisesti läsnä ja huomasin kiinnostuksen ”kuunnella kehollani” millaista olemista kulkuneuvoissa oli. Kehollinen kuuntelu vaikutti herättävän itsessäni myötätuntoa ja avoimuutta. Myötätunto ilmeni esimerkiksi jonkin asian huomaamisena ja siinä itselle tutun tuntemuksen tunnistamisena. Myötätuntoon liittyi ajatus jakamisesta, siitä, että emme ole maailmassa yksin. Toiminnassa oli jotain kiinnostavaa. Pohdin, voisiko tällainen kehonsisäinen harjoittelu luoda yhteyttä ja kuuluvuuden tunnetta ihmisten välille.

Vaikka ajatus tutkia tätä toimintaa opinnäytetyössä tuntui oudolta, en pystynyt olla valitsematta sitä työn aiheeksi. Oudolla tarkoitan, miten epämääräiseltä toiminta vaikutti, kun yritin kuvailla sitä toisille sanallisessa muodossa. Aluksi en osannut perustella millä tavalla se liittyisi taidepedagogiikkaan tai opettajana toimimiseen. Lisäksi praktiikan tekemiseen opinnäytetyönä liittyi eettisiä kysymyksiä, muun muassa liittyen suostumuksen kysymyksiin. Pohdin, voisinko tutkia ilmiötä, joka liittyi ihmisten välillä tapahtuvaan keholliseen dialogiin, pyytämättä siihen heiltä lupaa. Tunnistin myös praktiikan harjoittajana vaaran ajatella toimivani jonkinlaisessa auttajajan roolissa, joka liittyi tekopyhyyteen sekä itsen ajattelemiseen erityisenä. Lopulta päätin valita

¹ Suomeksi: *”Ainoastaan sydämellään näkee hyvin. Tärkeimpiä asioita ei näe silmillä.” (De Saint-Exupery 2001, 72.)*

NP:n opinnäytetyön aiheeksi ja katsoa, millä tavoin praktiikkaa voisi toteuttaa nämä haasteet tiedostaen. Haaste selvittää millä tavoin NP on suhteessa taideopettajuuteen, muodostui yhdeksi tutkimuskysymykseksi.

Pohdin opinnäytetyön kautta seuraavia tutkimuskysymyksiä:

Pääkysymyksenä:

- Millaisia näkymättömiä ilmiöitä praktiikan harjoittamisen kautta ilmenee?

Apukysymyksinä:

- Millä tavoin näkymättömän praktiikan harjoittaminen Helsingin julkisessa liikenteessä voi vaikuttaa yhteyden ja kuuluvuuden kokemuksiin?
- Millä tavoin näkymätön praktiikka on suhteessa taideopettajuuteen?

Pohdin kysymyksiä oman kokemukseni kautta, koska aihe on sellainen, johon olisi hyvin vaikeaa pyytää suostumuksia muilta. Tutkimukselliseksi lähestymistavaksi olen valinnut autoetnografian. Opinnäytetyö on myös hyvin lähellä fenomenologista tutkimusotetta. (Ks. luku 1.2.)

Tanssinopettajan maisterin opintojen aikana olen ollut taidepedagogina ja muutenkin ihmisenä voimakkaassa muutosten tuulien tuiverruksessa. Ennen opintoja olin ajautunut tanssinopettajan työssäni suorittavaan selviytymistilaan ja jos en olisi aloittanut opintoja, olisin luultavasti ennen pitkää vaihtanut alaa. Opinnöt ovat tarjonneet tilaa ja aikaa tarkastella taide- oppimis- ja ihmiskäsityksiäni. Olen pohtinut paljon kysymyksiä mitä taide, tanssi ja taidepedagogiikka oikeastaan ovat ja millainen suhde niihin, sekä ylipäätään maailmaan olisi sellainen, jossa haluaisin olla ja joka tuntuisi kokonaisvaltaisesti merkitykselliseltä.

Merkityksellisiä asioita on opintojen aikana löytynyt, usein intuitiivisesti. Niitä etsiessä olen löytänyt itseni syvältäkin, seuraavien asioiden parista, jotka nivoutuivat myös osaksi näkymätöntä praktiikkaa: sydämellä näkeminen, pikkuruisuus, yhteydessä oleminen, sekä taide ja pedagogiikka vastaanottamisena. Opinnäytetyö itseasiassa kokoaa osaltani opintoja yhteen, sen sisällöissä on paljon opintojen aikana tulleita huomioita, oivalluksia ja kiinnostuksia.

Opinnäytetyö rakentuu praktiikan käytännön, sisällön ja sen löydösten pohdintaan sekä lähdekeskusteluun aihepiirin sisällä. Johdantoluvussa kerron aiheen valinnasta tarkemmin ja esittelen työn tutkimuksellisen lähestymistavan. Toisessa luvussa avaan näkökulmia liittyen näkymättömään maaperään, eli käsitteitä, joiden avulla lähestyn näkymättömän praktiikan tutkimista. Luvussa kolme kerron praktiikan taustasta ja millaiset asiat vaikuttavat praktiikan sisältöihin. Taustoituksen jälkeen kuvaan neljännessä luvussa praktiikan käytäntöä ja sisältöjä tarkemmin. Viidennessä luvussa esittelen opinnäytetyön löydöksiä, jotka pohjautuvat praktiikan aikana kirjoitettuun havainnointipäiväkirjaan.² Lopuksi luvussa kuusi on pohdintaa opinnäytetyöstä, mitä kaikkea näkymätöntä se on ilmentänyt, sekä ajatuksia siitä, millä tavoin praktiikka voisi jatkaa tulevaisuudessa.

1.1. Aiheen valinta

Kun valitsin näkymättömän praktiikan opinnäytetyön aiheeksi, en oikein osannut vielä perustella edes itselleni, miksi. Tunsin aiheen haluavan tulla valituksi, koin intuitiivisesti sen kuuluvan olla opinnäytetyön aihe. Samalla aihe tuntui todella hankalalta, enkä osannut perustella miksi sitä kannattaisi tutkia, mikä sen suhde on taidepedagogiikkaan tai millä tavoin aihe olisi tärkeää tuoda maailmaan tutkituksi ja avatuksi kirjoitetussa muodossa. Kun kyseessä oli tanssinopettajan maisterin opintojen opinnäytetyö, minusta tuntui, että opinnäytetyön tulisi olla aiheeltaan selkeästi liikkeen opettamiseen liittyvää, tai ainakin jotain, jossa vuorovaikutus ja pedagogin rooli olisivat selkeitä. Näkymättömän praktiikan kohdalla pedagogin rooli ja opettamisen tapahtuma eivät ole niin itsestään selviä. Kuitenkin koin NP:n olevan taidepedagogista toimintaa ja se herätti kiinnostuksen ottaa selvää mistä praktiikan ja taideopetuksen suhteessa on kyse.

Opinnäytetyötä pohtiessa, näkymätöntä praktiikkaa harjoittaessa ja siitä kirjoittaessa moni asia on selkeytynyt tai selkeytymässä. Hahmotan taustalla olevan kyse yhteydettömyyden ilmiöstä, joka ymmärrykseni mukaan ovat monella tapaa jaettu ja yhteinen kansaeläjien kanssa (ks. Kujala 2024). Näen yhteyden luomisen harjoittamisen olevan mahdollisuus vaikuttaa omaan kokemukseen itsestäni, ja samalla

² Havainnointipäiväkirjan suorat lainaukset on merkitty lainausmerkeillä ja niiden teksti on kursivoitu. Lainauksien yhteyteen on merkitty suluissa lainauksen päivämäärä.

voin vaikuttaa pikkuruisella tavalla ympärilleni. Väitän, että luomalla yhteyttä vahvistavaa toimintaa ja praktiikkaa yhteiskuntaan, on sillä potentiaalia vaikuttaa laajempiin ilmiöihin, kuten syrjäytyneisyyteen tai polarisaatioon.

Kehollinen läsnäolo on monissa tilanteissa ollut itselleni keino luoda yhteyttä ja olla vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin luontevasti. En ole usein kovin puhelias, ja en koe sosiaalisissa tilanteissa osaavani sanallistaa ajatuksiani helposti. Yhteiskunnassa on näkemykseni mukaan sanallistamisen taidon arvostus läsnä kaikessa, joten kaltaisilleni voi olla haastavaa toimia monissa tilanteissa. Kehollisen läsnäolon kautta vuorovaikutus ihmisten kanssa on ollut itselleni erilaista, luontevampaa ja sen avulla on myös ajatusten sanallistaminen tullut luontevammaksi osaksi vuorovaikutusta.

Yksi haaste kulttuurissamme yhteenkuuluvuuden näkökulmasta on minusta tiettyjen sosiaalisten taitojen arvostaminen suhteessa toisiin taitoihin. Usein ekstrovertit, puheen kautta hyvin kommunikoivat ihmiset saavat itsensä näkyviin ja tulevat kuulluiksi (ks. Ilmarinen 2018, tiivistelmä). Ajattelen monien ihmisten jäävän paitsi kiinnittymisestä yhteisöihin jo siitä syystä, ettei he tule nähdyiksi tai kuulluiksi.

Näkemykseni mukaan me ihmiset lopulta tiedämme toisistamme hyvin vähän ja helposti oletamme ja teemme johtopäätöksiä, jotka sulkevat meiltä mahdollisuuksia nähdä toiset kokonaisvaltaisemmin. Minusta olisi tärkeää luoda ymmärrystä erilaisista kommunikaation keinoista sekä harjoittaa suhtautumista omiin oletuksiin toisista.

Kun olin valinnut opinnäytetyön aiheeksi näkymättömän praktiikan, minulla oli alustavasti ajatuksena tehdä siitä kolmiosainen. Yksi osa olisi ollut tämä julkisessa liikenteessä tapahtuva praktiikka. Toinen osa olisi ollut opetusharjoittelu, jonka toteutin helsinkiläisessä seniorikeskuksessa samoihin aikoihin julkisen liikenteen praktiikan kanssa. Kolmas osa olisi ollut tanssisalissa tapahtuva liikkeellinen harjoittelu, jossa olisin reflektoinut kahta ensimmäistä osaa ja katsonut millaista liikettä, millaisia olemisen ja liikkeen laatuja sekä millaista tanssipedagogista pohdintaa se olisi synnyttänyt.

Opetusharjoittelu seniorikeskuksessa pohjautui hyvin samankaltaisiin sisältöihin, jossa läsnäolo ja kehollinen kuuntelu olivat toiminnan keskiössä. Tehdessäni opetusharjoittelua ja NP:tä samaan aikaan, niillä on varmasti ollut keskinäistä vaikutusta joka tapauksessa. Päädyin lopulta keskittymään opinnäytetyön aiheena ainoastaan ensimmäiseen osaan, joka on varmasti ollut hyvä päätös siltä kannalta, että aihe on pysynyt tarpeeksi rajattuna, vaikka olisikin ollut todella kiinnostavaa ottaa myös muut ulottuvuudet NP:hen mukaan.

1.2. Lähestymistapa

Lähestymistapani opinnäytetyöhön mukailee autoetnografista tutkimusta. Siinä tarkastelun kohteena ovat tutkijan henkilökohtaiset kokemukset, joiden avulla hän tavoittelee kulttuuristen ilmiöiden ymmärtämistä. (Tienari & Kiriakos 2020, 283.) Näkymättömässä praktiikassa pyrin ymmärtämään oman kokemukseni kautta, millä tavoin kehontietoisuuden harjoittaminen kaupunkitilassa loi yhteyden kokemusta suhteessa maailmaan ja kanssakulkijoihini. Aihe on hyvin hienovarainen ja herkkä. Autoetnografinen tutkimusote sopiikin herkkien aiheiden tutkimiseen (mt., 295).

Opinnäytetyön löydöksissä olen tuonut aineistosta esiin tapahtumia ja huomioita, joita praktiikan tekemisessä oli. Kirjoitettuja havaintoja ja niihin liittyvää pohdintaa voisi ajatella toteen perustuvana tarinana. Samalla olen pyrkinyt luomaan keskustelua aiheeseen liittyvän teorian kanssa, sekä perustelevaan löydettyjä havaintoja suhteessa siihen. Tutkimusotetta voisi näin ollen kuvata kaksoisautoetnografiseksi. Siinä tarinallinen (evokatiivinen autoetnografia) ja kokemuksia teoretisoiva (analyttinen autoetnografia) ovat molemmat läsnä. (Mt., 284–285.)

Opinnäytetyön aineisto koostuu havainnointipäiväkirjasta, johon kirjoitin reflektiota praktiikan harjoittamisesta aina sen tekemisen yhteydessä. Havainnointi ja siitä kirjoittaminen pohjautuivat tutkimuskysymyksille, joita opinnäytetyössä pohdin, eli millaisia näkymättömiä ilmiöitä praktiikasta piiryy esiin sitä harjoittamalla, millä tavoin Helsingin julkisessa liikenteessä harjoitettu praktiikka voi vaikuttaa yhteyden ja kuuluvuuden kokemuksiin ja mikä sen suhde on taidepedagogiikkaan. Autoetnografisessa tutkimuksessa refleksiivisyys on tärkeää ja omien oletusten

tarkastelu sekä valintojen teko tiedon tuottamisessa on siinä keskeistä (Tienari & Kiriakos 2020, 282, 286).

Refleksiivisyyteen kuuluu myös kriittinen ajattelutapa, jonka avulla tutkija haastaa itseään ja tutkimustaan. Autoetnografisen tutkimuksen edellytyksenä on tutkijan avoin läsnä oleminen koko tutkimusprosessin ajan. Epävarmuus ja yllätykset kuuluvat tutkimukseen ja niiden suhteen on tärkeää olla rehellinen ja avoin. Eettinen pohdinta on aina refleksiivisyyden ytimessä. Muiden ihmisten kunnioitus on keskeistä ja mitä se käytännössä tarkoittaa tulee arvioida tilanteen mukaan. (Mt., 286–287.)

Näkymättömän praktiikan harjoittamisessa ja jo ennen sen aloittamista pohdin paljon, miten voin toimia suhteessa toisiin kanssakulkijoihin eettisesti kestäväällä tavalla. Toiminnan alkuvaiheessa en ollut varma millä tavalla tulisin olemaan suhteessa kanssakulkijoihini julkisessa liikenteessä praktiikkaa tehdessäni. Alkuvaiheessa, kun aloitin praktiikan harjoittamista, pyrin avaamaan huomiotani kanssamatkustajiin. Havainnoin tilaa, tapahtumia, toisten kehojen olemista ja hengitystä. Pyrin kanssasäätelemään olemistani toisiin, hengityksen, tai jonkin muun kehollisen olemisen tavan kautta. Huomion kohdistaminen toisiin ihmisiin niin suorasti ei kuitenkaan tuntunut sopivalta tai kunnioittavalta, joten päätin kohdistaa huomion suuntaamisen itseeni. Sieltä käsin saatoin huomata jotain, mitä näin ulkopuolellani, jolloin toiminta suhteessa kanssakulkijoihin tuntui kunnioittavalta. Roolissani opinnäytetyön tekijänä ja ilmiön tutkijana pyrin olemaan avoin suhteessa asioihin, joita matkallani kohtasin. Löydöksissä tuon esiin ajatuksia myös epävarmuuden ja yllätysten kokemuksista, joita praktiikkaa tehdessä tapahtui.

Näkymättömän praktiikan toiminta on myös hyvin paljon linjassa fenomenologisen tutkimuksen lähestymistavan kanssa. Fenomenologian ymmärretään Huhtisen & Tuomisen (2020, 298) mukaan yleisesti merkitsevän tutkimusta ilmiöiden olemuksista, jossa pyritään tutkimaan ”*tietoisuuden rakenteita havaintokokemuksessa*” Klemola (2005, 45) puhuu samasta asiasta pyrkimyksenä tulla tietoiseksi tietoisuuden rakenteista. Näkymättömässä praktiikassa ollaan keskeisesti tietoisuuden harjoituksessa sekä havaintokokemusten parissa. Tutkimuksen kohteena on ilmiöt, joita havainnoinnin myötä kehotietoisuudessa tapahtuu, tässä tapauksessa yhteyden kokemukseen liittyvät

havainnot. Tietoisuuden tarkkailu kohdistuu kehotietoisuuden ja egologisen tietoisuuden (ks. luku 3.3) välisellä alueella tapahtuvien muutosten havainnointiin.

Fenomenologiassa oletetaan tiedon kehkeytyvän aina vastavuoroisessa suhteessa maailmaan ja kokemuksen nähdään aina olevan luonteeltaan muuttuva.

Fenomenologinen tutkimus on situationaalista, jossa aika ja paikka tunnustetaan vaikuttajina tilanteen tapahtumiselle ja jossa ilmiö ilmenee ihmiselle tilannekohtaisesti, kehollisesti eri aistimusten kautta (Huhtinen & Tuominen 2020, 302.) NP:ssä julkinen liikenne on harjoittamiseen merkittävästi vaikuttava paikka. Siellä matkalla olo, ihmisten saapuminen ja lähteminen, sekä heidän senhetkiset olemisen tapansa vaikuttavat praktiikkaan, samoin kuin oma senhetkinen tilanne, tuntemuksineen ja ajatuksineen.

2. PRAKTIIKAN TAUSTALLA

Praktiikan taustaan liittyy oma tarinani yhteydettömyyden kokemuksista ja toisaalta tanssinopettajan maisterin opintojen myötä tulleet sisällöt, jotka vaikuttavat siihen millaisia asioita näkymättömään praktiikkaan liittyy. Avaan näiden asioiden vaikutteita praktiikkaan.

2.1. Yhteydettömyys

Näkymättömän praktiikan taustalla yksi iso vaikuttaja on oma kokemukseni yhteyden tunteen puuttumisesta ja siihen liittyen yksinäisyydestä. Vaikka koen elämäni olleen vahvastikin perustavan turvallista lapsena ja nuorena, jostakin syystä olen kokenut melkein aina voimakasta ulkopuolisuuden tunnetta yhteisöihin ja myös toisiin kanssaihmissiin. En ole osannut ottaa vastaan riittävästi yhteyttä tai rakkautta, enkä myöskään ole osannut antaa niitä toisille siinä määrin kuin olisin halunnut. Voisin kuvitella samankaltaisten sekä erilaisten ulkopuolisuuden ja yhteydettömyyden kokemusten olevan tuttuja monille kanssakulkijoille (ks. Kujala 2024).

Yhteydettömyyden tunteen kehittyminen on varmasti monisyinen asia, jota on mahdotonta täysin selvittää. Eriytyneisyyden kokemus on varmaankin pahin tunne, jonka olen itse kohdannut. Se on vähän kuin kuolleena elämistä, koska ajattelen ja koen elämän olevan nimenomaan yhteyttä maailmaan ja siinä eläviin olentoihin.

Ammatillisesti yhteydettömyyden kokemus on ollut haastavaa. Toimin tanssinopettajan ammatissa taiteen perusopetuksen kontekstissa useita vuosia. Työssä huomasin, kuinka minua alkoi painamaan tunne siitä, että opetustilanteista puuttui jotain keskeistä vuorovaikutussuhteessa oppilaisiin. Tunnistin haluavani olla oppilaille lämmin ja turvallinen opettaja. Kuitenkin, vaikka kuinka yritin olla lämmin ja helposti lähestyttävä, en osannut olla sitä täysin aidosti. Ajattelen opettajana turvallisuuden tunteen olevan perustavin lähtökohta oppimiselle ja tunnistin, etten osannut olla luomassa sellaista ympäristöä, josta opettajana olin eniten vastuussa. Tunsin olevani tanssinopettajana vääränlainen ja riittämätön. Tunsin myös jonkinlaista pelkoa ja vierautta suhteessa oppilaisiin sekä tanssinopettajan rooliin, mutta en halunnut myöntää kokevani näitä tunteita.

Samalla minulla oli myös hyviä kokemuksia tanssinopettamisesta, siitä miten oppilaat löysivät suhdettaan tanssiin ryhmän kanssa dialogissa (ks. luku 2.2.1). Monesti sain parhaat taide-elämykseni tunneilla oppilaiden tehdessä löytöjä tanssi- ja taidesuhteessaan, vaikka osallistuin aktiivisesti tanssin ammattikentän toimintaan opettamisen lisäksi esityksiin ja tapahtumiin osallistujana.

Vuosien varrella aloin etääntymään henkilökohtaisesta tanssi- ja taidesuhteestani ja sen myötä aloin kyseenalaistamaan oliko minulla enää annettavaa oppilailleni.

Yhteydettömyyden tunne ja kyvyttömyys tarjota läsnä olevaa opettamista elävän taidesuhteen kautta ajoi minua ahtaaseen tilaan ammatti-identiteetin ja ammatissa toimimisen näkökulmasta. Tuntemukset, joille ei ollut helppoja tai yksinkertaisia syitä vaikuttivat niin että aloin sulkeutumaan. Luottamus ammatilliseen osaamiseeni ja yhteys toisiin ihmisiin heikkenivät pikkuhiljaa. Sosiaalisissa tilanteissa toimiminen tuli vaikeammaksi ja syntyi pyörre, joka kasvatti itseään. Riittämättömyyden ja yhteydettömyyden tunteet valtasivat minussa tilaa. Tunsin eriytyväni toisista ja olevani vähemmän arvokas kuin toiset.

2.2. Opinnot käännekohtana

Näkymättömän praktiikan sisältöihin on vaikuttaneet monet kokemukset, joita opinnoissa tapahtui. Oman elämäni vaikeuksien läpikäyminen opintojen aikana muovasi minua suuntaan, jossa halusin löytää keinoja luoda yhteyksiä - en ainoastaan itselleni, vaan halusin löytää taidepedagogiikan kautta keinoja luoda yhteyden kokemuksia laajemmin. Minussa vahvistui halu oppia toimimaan yhdenvertaisemman maailman eteen, omilla pienillä askeleillani.

Ennen tanssinopettajan maisterinopintoihin hakemista, en ollut varma haluaisinko jatkaa tanssinopettajana tai olisiko minusta jatkamaan taiteen parissa. Olin itseasiassa aloittanut yhteisöpedagogin opinnot vuosi ennen taideyliopiston opintoja. Olin hakenut tanssinopettajan maisterin koulutusohjelmaan aiemmin ja olin hyvin kiinnostunut tutkinnon sisällöistä aiempien valintakokeiden sekä opinto-oppaassa olevien opintojen sisältöesittelyjen pohjalta. Opinnot vaikuttivat siltä, että niissä pääsisi syventymään tanssipedagogiikkaan omien kiinnostusten pohjalta suhteessa ajankohtaisiin

yhteiskunnallisiin aiheisiin. Tunsin toivoa siitä, että voisin löytää uudelleen elävää suhdetta taiteeseen ja mahdollisesti löytää jälleen keinoja toimia tanssinopettajana. Tutustuin valintakoetehtäviin, jotka olivat niin kiinnostavan oloiset, etten voinut olla hakematta opiskelemaan. Yhtenä hakutehtävänä oli tutustua Terike Haapojan (2021) artikkeliin ”On Belonging” ja kirjoittaa siitä essee. Artikkelin oli minusta syväasukellus kuulumisen tematiikkaan, jossa tuotiin moninäkökulmaisesti esiin millaisia ihmisyyteen ja kulttuuriin liittyviä rakennelmia aihepiiriin linkittyy. Esseitä kirjoittaessa kävin läpi omaa suhdettani kuulumiseen ja huomasin yhteydessä olemisen tematiikan olevan oman elämäni haasteiden keskiössä.

Opintojen hakukeväänä tein paljon kävelyjä, joissa halusin kuunnella ja käydä läpi yhteydetömyyden kokemuksiin liittyviä tunteita, jotka olin työntänyt syrjään. Halusin ymmärtää, mistä ikävät tunteet kumpusivat, jotta voisin mennä eteenpäin ja löytää myötätuntoisuutta itseäni kohtaan. Kävelyillä usein vain annoin erilaisten tunteiden kulkea lävitseni, saamatta aluksi kiinni mihin ne liittyivät. Ajan kanssa opin ymmärtämään myös tunteiden taustoja.

Aloittaessani opinnot, päätin rohkeasti mennä kohti asioita, joita tunnistin olevan tarve työstää itsessäni. Samalla jouduin ja toisaalta sain päästää irti monista asioista, joissa ajattelin minun kuuluvan olla jonkinlainen. Irrotettuani tietynlaisista kulisista, pääsin hyvin aidosti opintojen sisältöjen aiheisiin. Antaen luvan itselleni olla rehellinen, keskeneräinen ja haavoittuvainen, koin olevani myös hyvin avoin syvällisesti oppimaan uutta ja olemaan aidommin vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Halusin kohdata itsessäni vaikeita asioita, kuten omia ennakkoluulojani. Asioita, joissa haluan ajatella käyttöteoriani olevan tietynlainen, mutta joissa todellisuus ei kohtaa toivekuvaa. Tiedostin ihmisenä ja opettajana monia seiniä, oletuksia, sekä uskomuksia, jotka olivat esteinä yhteyksien luomisen, elävän taiteen sekä dialogisen pedagogiikan tapahtumisissa. Halusin löytää keinoja harjoitella näiden esteiden purkamista.

Opinnoissa kipeiden tunteiden vastapainoksi tuli myös vahvoja ilon ja onnen kokemuksia. Oli lahja saada olla taiteen, pedagogiikan, tanssin, kehollisuuden, luonnon ja erilaisten ilmiöiden parissa. Muiden opiskeluryhmän jäsenten kanssa jaoimme elämää ja yhteisiä kiinnostuksia taidepedagogiikkaan ja tanssiin kokemuksiemme sekä

taitojemme kautta. Yhdessä ihmettelimme, tutkimme, haastoimme ja inspiroimme toisiamme näiden aiheiden sisällä. Toisten ihmisten ja ammatillisen kasvun pariin palaamisen kannalta oli todella merkityksellistä saada aikaa, tarvittavat rakenteet, tarpeeksi turvallinen ympäristö, sekä tarvittava ohjaus voidakseen olla kaiken sen oppimisprosessin äärellä. Tunnistin myös sisälläni jälleen rakkauden tanssia ja taidepedagogiikkaa kohtaan. Kaikkien näiden asioiden parissa ja ympärillä oleminen mahdollisti syventymisen ja loi tilaa merkityksellisille asioille ilmentyä. Avaan joitakin opinnoissani vastaan tulleita löydöksiä, jotka ovat olleet merkityksellisiä matkalla kohti näkymätöntä praktiikkaa.

Opintojen ensimmäisenä syksynä meille tuli monia vierailevia opettajia ja luennoitsijoita käymään, esimerkiksi Tanssitaide1- opintojaksolla. Yksi heistä oli italialainen näyttelijä, teatteripedagogi ja Kung Fun³ opettaja Gabriele Gorla. Hän oli ryhmämme kanssa yhden aamupäivän, jolloin hän opetti meille vanhan kiinalaisen Pa Tuan Chin harjoituksen, hengitysharjoituksia, sekä yhden T'ai Chi Ch'üanin pariharjoituksen. Hän myös kertoi meille muutamien vanhojen kiinalaisten ideogrammien merkityksistä. Yksi ideogrammi oli Hsü: 虛. Siinä on piirrettynä maa, jonka päällä seisoo kaksi ihmistä, toinen katsoo toiseen suuntaan, toinen toiseen. Ihmisten yläpuolelle on piirrettynä tiikeri. Filosofin Francesco Tomatis on esittänyt ideogrammista tulkinnan, jossa toinen ihminen katsoo menneeseen, toinen tulevaan ja tiikeri symboloi erämaata, villieläintä sekä rohkeutta kohdata se, eli valmiutta hetkessä (Fassi, Cuturello, Magni & Tomatis 2012, 186–187). Hsü ideogrammi merkitsee tyhjää, nöyrää.

Hsü ideogrammi puhutteli minua voimakkaasti. Koin siinä olevan viisautta, joka oli pelkistetty kuvaan runollisen elävässä muodossa. Ideogrammiin liittyi ajallinen ulottuvuus, sen vanhan iän lisäksi menneisyys, tulevaisuus ja juuri tämä hetki. Mietin, miten ideogrammi on vuosisatojen ajan puhutellut sen parissa olleita ihmisiä. Se puhutteli minua kokonaisvaltaisesti, otin sen vastaan koko kehollani, koko olemiselläni. Ideogrammi avasi minulle jotain, se ikään kuin herätti minussa tietoisuutta valmiudessa olosta, kehollisen kokemuksen läsnäolosta hetkessä, sekä kunnioituksesta ajallista

³ Käytän kiinankielisissä nimissä WADE-GILES järjestelmän mukaisia merkkejä.

jatkumoa kohtaan. Koin myös olevani osa ideogrammia ja sain kokemuksen yhteyden tunteesta.

Valmius, läsnäolo, sekä kunnioitus menneisiin ja tuleviin sukupolviin, oli jotain, joka herätti minua ihmisenä ja samalla yhtä lailla suhteessani taiteeseen, tanssiin, sekä opettamiseen. Ideogrammin kautta sain voimakkaan kokemuksen ajallisesta jatkumosta, sekä hetkellisyydestä. Kokemuksen avulla oivalsin että, voisin mahdollisesti päästää irti riittämättömyyden tunteistani. Voisin mahdollisesti olla samalla tavalla kuin kaikki muutkin, yksi pikkuruinen, epätäydellinen, oppiva ja riittävä osa maailmaa.

Opintojen aikana olen käynyt paljon pohdintaa tanssista, taiteesta, pedagogiikasta ja niiden eri muodoista ja mahdollisuuksista. Olen miettinyt, millä tavoin ne voisivat olla saavutettavampia ja millä tavoin ne voisivat olla rakentamassa yhteyttä ihmisten välille. Huomasin tekeväni kysymyksiä, joiden pohdinta vei syvälle, kuten millainen etiikka, filosofia tai runous tanssipedagogiikkasuhteeseeni vaikuttaa? Tai miten tanssi ja liike ovat suhteessa elämään, ihmisenä olemiseen ja yhteiseloön toisten kanssa? Tai miten voisin olla luomassa tarvittavan turvallisia tiloja taidepedagogisessa toiminnassa? Pohdin, millaiset asiat tuntuivat suhteessa tanssiin tai taiteeseen etäännyttäviltä ja millä tavalla pedagogisuus voisi olla läsnä tanssitaiteen eri muodoissa. Näiden kysymysten ja pohdintojen kautta aloin syventymään siihen, mitä on yhteydessä olon ja dialogin (ks. luku 2.2.1) ytimessä. Lopulta kiinnostuin siitä, miten voisin harjoitella olemista ihmisten kanssa, ilman tehtyä rakennetta sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanteelle. Pohdin myös paljon olemiseen ja liikkeeseen liittyen havainnointia ja aloin kiinnostumaan enemmän havainnoinnista taiteen tapahtumana.

2.2.1. Taide vastaanottamisena

Olen pohtinut paljon mitä taide on tekoina ja kokemuksina. Mikä on taiteilijan rooli taiteessa ja mikä on vastaanottajan rooli taiteessa. Viime vuosien aikana olen luonut uudenlaista taidesuhdetta, jossa merkitykselliseksi on tullut havainnointi ja vastaanottaminen. Ajan antaminen asioiden parissa olemiselle. Menen usein kävelyille ja annan asioiden, joita aistin, eli esimerkiksi näen, tunnen, kuulen tai haistan, vaikuttaa minuun. Vaikutus muuttaa minua jollakin tavalla. Se luo myös avoimutta vastata siihen, mitä olen vastaanottanut.

Olen alkanut ajatella taiteilijana toimimista enemmän avoimuutena vastaanottaa maailmassa olevia asioita ja antaa vastaanottamisen luoda vastauksia, joita ajattelen taidetekoina. Vastaanottamalla koen harjoittavani samalla myötätuntoa, koska pyrin luomaan yhteyttä johonkin toiseen ja oppia sen olemuksesta ja sen olemisen laaduista. Ajattelen vastaanottamista kuunteluna ja kiinnostuksena toisesta, olennosta tai asiasta. Taiteen vastaanottamisen ajatuksessa näen yhtymäkohtia Liora Breslerin kuvaukseen tutkivasta taidepedagogiikasta, jota hän on toteuttanut ja edelleen kehittänyt. Sen keskiössä opettajan tehtävänä on ”*auttaa opiskelijaa luomaan syvä, sitoutunut suhde ja kontakti taideteokseen tai taiteelliseen prosessiin*”. Tämä tapahtuu huomion suuntaamisella valittuun taideteoksen tai taideprosessin elementteihin, yksityiskohtiin ja laatuihin, ja peilaamalla niitä ajatuksiin tuntemuksiin tai kokemuksiin, joita havainnoinnista nousee. (Bresler 2010, 177–178.)

Taiteen vastaanottaminen taideopettajan roolissa on jotain, mitä olen myös hiljattain käytännössä pohtinut. Toisessa opetusharjoittelussani (ks. luku 1.1) pyrin luomaan toisten ihmisten kanssa liikkeellistä dialogia. Siinä yhteyden ja dialogin löytäminen edellytti kuuntelua ja toisen ihmisen havainnointia hienovaraisella tavalla. Koin oman toimintani paljolti vastaanottamisena. Usein havaitsemisen kautta jotain tapahtuu, ikään kuin jonkinlainen vastaus vastaanottamiseen tapahtuu itsestään. Näkymättömässä praktiikassa harjoittelen oikeastaan nimenomaan vastaanottamista.

Taiteen vastaanottaminen on sisäisen dialogin vastaanottamista. Martin Buberin (1947, 22) mukaan aito dialogi on sellaista, jossa siihen osallistujat ovat läsnä olemisessaan toisille, aikomuksenaan ja intentionaan rakentaa keskinäistä suhdetta toistensa kanssa, oli kommunikointi sanallista tai sanatonta. Näen vastaanottamisen ja kuuntelun tapahtumat edellytyksenä dialogin tapahtumiselle ja vastaukset voivat syntyä dialogissa ihmisten, luonnon tai taiteen kanssa pohjautuen tähän vastaanottamisen tapahtumaan.

Jaan yhden tarinan taiteen vastaanottamiseen liittyen. Kerran opintojen parista kotiin kävellessäni huomasin eräässä sillassa plakaatin näköisen hopeisen merkin. Menin lähemmäs katsomaan, mitä siinä luki. Merkki olikin tarra, johon oli lueteltu englanniksi monia asioita, joille haistateltiin fuck:t, kuten lukijalle, autoille, kauppoille, leffoille,

EU:lle, urheilulle, jne. Merkki oli minusta kiinnostava. Otin siitä kuvan ja aloin miettiä miten haluaisin vastata siihen. Voisiko fuck sanan korvata muilla sanoilla? Löytäisinkö sanoja, joita käyttämällä voisin seisoa tuon ”manifestin” takana? Joku oli ideoinut tällaisen tekstin, tehnyt siitä tarran ja liimannut sen siltaan. Huomasin sen ja koin kutsun vastata siihen. Vaikka en toistaiseksi ole tehnyt muotoiltua vastausta kokemaani kutsuun, kokemus oli minulle taidetta. Olen saanut ehdotuksen ja ottanut sen vastaan. Vastaanottaminen on jo vaikuttanut minuun, se on luonut ideoita. Vastaamisella ei ole kiire, voin antaa sen muhia sisälläni.

2.2.2. Pikkuruisuus

Opintojen alkuvaiheessa opetimme ryhmämme kesken toisillemme lyhyet tunninit. Oman tuntini teemaksi halusi jostain syystä tulla pikkuruisuus. En tiedä mistä aihe tuli, mutta aina kun ajattelin opetusharjoittelua, mieleeni tuli sana pieni tai pikkuruinen. Opetin ryhmällemme puolen tunnin minitunnin, jossa teimme erilaisia harjoituksia pikkuruisuusteeman sisällä.

Pikkuruisuus on minulle jotain, mistä jokin alkaa, tyhjyyden ja tapahtuman alkulähteillä. Mahdollisuudet ja suunnat ovat siinä auki, siinä on avointa maaperää. Koreografi Rosalind Crisp puhuu tutkivaan liikkeeseen perustuvassa opetuksessaan aluista hetkinä, joissa kaikki suunnat ja mahdollisuudet ovat avoinna. Hän ohjaa usein opetuksessaan pidentämään alun hetkeä, jolloin voi ikään kuin haistella olemassa olevia mahdollisuuksia, ennen valintojen tekoa.

Vuosia sitten olin muusikko David Yokenin tunnilla, josta jäi mieleeni, miten hän opetti meitä osallistujia kuuntelemaan instrumenttien äänten häivenemistä. Keskityimme erityisesti hetkeen, jolloin ääni oli häviämässä pois. Hetkeen, jolloin ääni ei enää kuulu tai värähtele. Pohdimme, milloin ääni muuttuu muistoksi äänestä. Pikkuruisuuden äärellä olo esimerkkieni aloituksissa ja lopetuksissa liikkuu näkymättömän ja ilmenevän rajapinnalla. Siinä on minusta jotain todella kiehtovaa.

Pieni on näkymättömän praktiikan harjoituksessa itsellä myös kehollisesti syvällä. Se ei tule reaktiosta, vaan syntyy kuuntelusta, tyhjyydestä. Olen ottanut näkymättömän praktiikan yhdeksi harjoitukseksi Steve Paxtonin ohjeen kontakti-improvisaatiolle (ks.

luku 4.2): ”*Go beyond small to the place where no message is being given. Start there. Let small be the first pleasures to come. Accept the first perturbation of that emptiness, as the focus of the next moments. It’s not a dance about you or your partner. It’s a dance about its movements.*” (Paxton 2022.) NP:ssä ei ole ihmispartneria, jonka kanssa tanssisin fyysisessä kontaktissa. Partneri voi olla maailma, tai esimerkiksi jokin materia maailmasta.

Opinnäytetyössäni halusin etsiä niiden asioiden äärelle, jotka olivat olleet esteinä yhteyden syntymisessä ja oppilaiden kohtaamisessa. Gunter Bregman kirjoittaa Hyvän historia kirjassaan (2020, 362): ”*Identiteettimme voi olla talo, jolla on vakaata perustaa. Vasta silloin voimme avata sen ovet.*” Ajattelin näkymättömän praktiikan luovan taideopettajuudelleni vakaata perustaa, jonka avulla voisin avautua vuorovaikutukselle ja opettajana toimimiselle. Halusin opinnäytetyössäni syventyä ensinnäkin näkemään mitä asioita on ollut minun ja oppilaitteni tai muiden kanssaihmisteni keskinäisen yhteyden tiellä ja millaisten harjoitusten avulla voisin alkaa rakentamaan yhteyttä toisiin ihmisiin ja opetustilanteissa oppilaisiini. Halusin myös tietää, millaisia asioita ilmentyisi matkalla ja mihin suuntaan harjoittelu minua tulisi ohjaamaan.

3. NÄKYMÄTÖN MAAPERÄ

Avaan luvussa keskeisiä käsitteitä näkymättömään praktiikkaan liittyen. Työn ytimessä ovat näkymättömät asiat, joilla tarkoitan kehon sisäistä harjoittelua sekä aineettomia asioita, joiden parissa työskentelen, kuten yhteyden tunne, kuvittelu ja harjoittelun filosofinen ulottuvuus. Aloitan kuvailemalla näkymättömän praktiikan suhdetta yhteydessä olemiseen maailmassa muun muassa ekososiaalisen sivistyksen näkökulmasta. Maailmayhteyteen liittyy T'ai Chi, jota avaan suhteessa NP:hen seuraavaksi. Lopuksi käsitelen kehotietoisuuden näkökulmaa.

Opinnäytetyö on lähellä aiheita, joiden suhteen olen itse vielä ummikko, kuten vanha kiinalainen filosofia. Tuntuu haastavalta kirjoittaa aiheista, joihin perehtyminen vie koko elinajan. Aiheet ovat kuitenkin keskiössä siinä oppimisprosessissa, jota opinnäytetyöni pyrkii kuvailemaan, joten tuon oman haparoivan ymmärrykseni kautta näitä teemoja esiin suhteessa oppimiseeni. Onneksi minulla on ollut mahdollisuus lähestyä aiheita tutustumalla niihin enemmän perehtyneiden ihmisten ajatuksiin lukemalla kirjoja ja sekä kehollisen harjoittelun kautta.

Yhtenä tärkeänä kirjakumppanina opinnäytetyössä on ollut Timo Klemolan kirja Taidon filosofia – filosofin taito (2005). Klemola avaa kirjassaan todella monia sisältöjä ja käsitteitä kehon sisäiseen harjoitteluun liittyen, joiden ajattelen olevan opinnäytetyöni praktiikkaan kytköksissä. Kirjan avulla olen saanut heijasteltua ja raamitettua omia pohdintojani näkymättömästä praktiikasta suhteessa moniin olemassa oleviin tietoisuuden ilmiöihin ja niihin liittyviin käsitteisiin.

Tulkitsen Klemolan avaavan kirjassaan filosofian suhdetta keholliseen harjoittamiseen. Hän tuo myös esiin aasialaista filosofiaa ja miten kehon harjoittaminen on siinä vääjäämättömästi yhteydessä ajatteluun. Oma hiljattain herännyt kiinnostukseni Kung Fun ja T'ai Chin harjoittamiseen ja niihin liittyvään filosofiaan, sekä toisaalta nykytanssitausta, jonka harjoittamiseen on liittynyt kehotietoisuus, ovat yhdistäviä lähtökohtia tutkia näkymätöntä praktiikkaa heijastellen ajatuksia Klemolan kirjan antiin.

3.1. Maailmaan kuuluminen

Klemola (2005, 10) kritisoi dualistista ajattelua, jossa ihminen nähdään arvokkaampana kuin luonto, järki arvokkaampana kuin keho tai mies arvokkaampana kuin nainen.

Näkemällä, miten aasialaisten perinteiden tavassa keho koetaan ja miten sitä harjoitetaan, voidaan hänen mukaansa ymmärtää millaisiin läntisen perinteiden ajatustapoihin ja kokemuksen muotoihin olemme juuttuneet, kuten dualismin juurtuminen kulttuuriimme. Ajattelen kuulumattomuuden ja yhteydetttömyyden kokemusten juurtuvan pitkälti ihmis- ja yksilökeskeiseen ajatteluun ja maailmankuvaan, jossa ihminen on ylivertainen suhteessa luontoon ja samalla siitä irrallinen osa (Foster, Salonen ja Sutela 2022, 119).

Näkymättömässä praktiikassa harjoitellaan yksilökeskeisyydestä luopumista ja yhteyden rakentamista toisiin elollisiin ja maailmaan. Praktiikassa on monin tavoin yhteneväisyyksiä ekososiaalisen sivistyksen arvoihin ja päämääriin. Ekososiaalisen sivistyksen päämääränä on yhteiskunta, jossa yksilökeskeisyydestä on siirrytty yhteisöllisyyteen ja jossa painopiste on yhdessä toimimisessa (Salonen 2014, 50). Ensimmäinen liike kohti yhteisöllistä yhteiskuntaa on minusta henkilökohtainen syventyminen sisälle, näkymättömään paikkaan, josta käsin yhteyden luominen itseensä ja maailmaan, sekä toisiin voi löytyä.

Ekososiaalisten arvojen omaksuminen voi mielestäni vahvistaa kuulumisen kokemusta, koska se voi laajeta ihmisyhteisöön kuulumisen kokemuksesta kaiken olevan yhteisöön kuulumiseen. Tällöin yhteydessä olemista ei nähdä ihmisten keskinäisenä asiana, vaan kaikessa olemassa olevana todellisuutena. Ihmisten sosialisatio tapahtuukin ekososiaalisen sivistyksen näkemyksen mukaan aina monilajisissa yhteisöissä, joissa lukuisat erilaiset elämänmuodot ovat vastavuoroisessa suhteessa toisiinsa. (Foster ym. 2022, 120.) Monilajisissa yhteisöissä vuorovaikutus on helppo ymmärtää myös muuna kuin kielellisenä vuorovaikutuksena. Näkymättömässä praktiikassa kehollinen kuuntelu ja havainnointi mahdollistaa vastavuoroisuuden ja kehollisen dialogin tapahtumisen antamalla tilaa ja kiinnostusta toisten olemiselle.

Kiinalaisessa ajattelussa Klemolan mukaan lähtökohtana on kokemus ihmisen ja luonnon yhteenkuuluvuudesta (2005, 211). ”*Kiinalainen metafysiikka asettaa ihmisen*

kokonaisuutena taivaan ja maan keskelle. Hänessä vaikuttavat samat kosmiset energiat kuin hänen ympäristössään: hän on itse pieni maailmankaikkeus: mikrokosmos makrokosmoksessa. Ihminen ei ole ymmärrettävissä erillään tästä kokonaisuudesta.”

(Klemola 1990, 12.) Tämän ajattelun mukaan kuulumme lähtökohtaisesti maailmaan ja olemme osa sitä, joten kuulumisen ja yhteyden kokemusten harjoittelu voidaan nähdä palaamisena luonnolliseen yhteenkuuluvuuden kokemukseen.

Luonnon lähellä elävä ihminen elää myös kokemuksellisesti luonnon vaihteluita ja kokee olemuksensa erilaiseksi erilaisissa luonnon tiloissa. Ympäröivä tila läpäisee myös ihmisen sisäisen tilan. Kehontietoisuuteen vaikuttaa myös se ulkoinen tila, jossa ihminen on. (Klemola 2005, 218–219.) Näkymättömässä praktiikassa ympäröivä tila on ihmisen luoma kulkuväline, jossa kehon sisäinen kokemus on hyvin erilainen, kuin esimerkiksi metsässä. Kehontietoisuutta ei lähtökohtaisesti usein harjoiteta tällaisessa tilassa, jossa on paljon liikettä ja melua. Se luo mielestäni kiinnostavan haasteen kehontietoisuuden harjoitukselle.

Ymmärrys omasta suhteesta muuhun elolliseen tasa-arvoisena voi auttaa yhteyden luomisessa toisiin. Terike Haapojan (2021, 23) mukaan ymmärrys tarpeesta keskinäiseen riippuvuuteen sekä riippumattomuuteen ja niistä kommunikointi toisille on ainoa tapa, jolla voidaan löytää todellinen ja tarpeet tyydyttävä yhteys. Ajattelen NP:ssä harjoitettavan ymmärrystä keskinäisen riippuvuuden tarpeeseen. Se on lähtökohtana sille, että tarpeesta voidaan kommunikoida toisten kanssa.

Yhteydessä oleminen ei ole yrittämistä tai pyrkimistä, vaan läsnä olemista. Foster, Salonen ja Sutela (2022, 124) kuvaavat täyteen läsnäolon kokemusta ”*avautumisena olevan läsnäololle (--)* joka voi vapauttaa kokemaan merkityksellisyyttä siinä, mikä jo on ilman jatkuvaa pyrkimystä siihen, mitä pitäisi olla.” Tulkitsen täyteen läsnäolon tarkoittavan myös riittävyttä. Yhteydessä olemista voisi ajatella myös olemisen tilana, jossa tunnistaa oman yhteytensä kaikkeen elolliseen ja jossa näkee itsensä riittävänä osana sitä.

3.2. T'ai Chi Ch'üan, sisäisestä ulkoiseen

Ensimmäinen Kung Fu tunti, josta jo aiemmin kirjoitin hieman, sisälsi monia merkityksellisiä asioita. Kiinnostus siihen jäi muhimaan sisälleni. Seuraavana keväänä muistin tunnilla heräneen kiinnostuksen ja etsin tietoa missä voisin päästä sen pariin uudelleen. Löysin viikonloppukurssin Shaolin Ch'üania, jolle osallistuin. Tunnistin harjoittelussa ja sen taustalla olevassa filosofiassa olevan asioita, joita halusin vahvistaa taidepedagogina ja muutenkin elämässäni.

Harjoitteluuni kuuluu nykyisin Kung Fun ulkoinen ja sisäinen harjoittelumuoto, tai tarkemmin sanottuna ulkoisesta sisäiseen kulkeva Shaolin Ch'üan ja sisäisestä ulkoiseen kulkeva T'ai Chi Ch'üan. Samalla molemmissa taistelutaiteen muodoissa on kuitenkin molemmat, sisäinen ja ulkoinen ulottuvuus aina läsnä. Kung Fun tyylejä on olemassa todella suuri määrä. Harjoittamani Kung Fu kuuluu Mestari Chang Dsu Yaon perinteen jatkumoon. Näkymättömässä praktiikassa on minusta enemmän yhteistä T'ai Chin Ch'üanin kanssa, joten keskityn enemmän avaamaan sitä.

T'ai Chi tarkoittaa supreme polaritya, suomennettuna suurinta mahdollista vastakkaisuutta. Sen symbolissa Yang on positiivinen, maskuliininen periaate, jota edustaa valkoinen väri. Yin on puolestaan negatiivinen, feminiininen periaate, jota edustaa musta väri. (Chang & Fassi 2008, 13). T'ai Chi:n symbolissa (kiinaksi T'ai Chi t'u) tulee näkyviin vastakkaisten voimien harmonia ja niiden jatkuva vuorottelu (Goria 2022, 102).

Chang & Fassi (2008, 14) kirjoittavat kiinalaisten filosofien pitäneen Yin-Yang-polariteetin muodostumista maailmankaikkeuden perussääntönä, sen ensimmäisenä periaatteena. T'ai Chin symbolissa yhdistyvät Yinin ja Yangin kaksinaisuuden symbolit, jotka ovat vastakkaisuuksia esimerkiksi seuraavissa asioissa:

Taulukko 1 Yinin ja Yangin ominaisuuksia (Chang & Fassi 2008, 14).

YIN	YANG
yö	päivä
maa	taivas
naaras	uros

takana	edessä
sisäinen	ulkoinen
näkymätön	näkyvä

Yiniä ja Yangia pidetään toisiaan täydentävinä, ei vastakkaisina elementtejä. Ne ovat myös suhteellisia. Jokin asia voi olla samanaikaisesti Yin suhteessa yhteen asiaan ja Yang suhteessa toiseen. (Chang & Fassi 2008, 14.)

Goria (2022, 103) kuvaa Yinin ja Yangin olevan T'ai Chin symbolin mukaisesti täsmälleen samankokoiset, jota voisi tulkita niiden samanarvoisuutena. Yinin sisällä on pisara Yangia ja toisin päin. Tämä merkitsee Gorian mukaan myös, kuinka ”*jokainen ääripää sisältää vastakohtansa siemenen*”. T'ai Chin itsepuolustustaide on luotu tähän periaatteeseen. Jatkuvan liikkeen, voiman ja ei-voiman vaihteluun. T'ai Chi t'un malli ehdottaa Gorian mukaan ohjeita, miten elämässä voi elää sopusoinnussa luonnon alati muuttuvan spontaanisuuden kanssa. (Mt., 103.) T'ai Chin symbolin sisältö on alkanut kiinnostamaan minua Kung Fun harjoittelun myötä jatkuvana pohdintana ja ihmettelynä. Ymmärrän sen symboloivan vastakkaisuuksien lisäksi muun muassa samanaikaisesti kaiken olemassa olevan keskinäisriippuvuutta ja yhdenvertaisuutta, sekä elämässä olevien erilaisten ominaislaatuja ja olemismuotojen rikkautta.

Olen pohtinut Yinin ja Yangin kautta paljon erilaisia laatuja, joita näen luonnossa. Esimerkiksi puu on luja juuriltaan, rungoltaan ja usein oksiltaan. Lehdet ovat kevyitä, pehmeitä ja hauraita. Samalla lehdissä on lujuutta ja rungossa haurautta. Olen harjoitellut liikkuessani, miten voin kehossani tunkea lujan ja hauraan laatuja ja miten niiden tunnut saattavat muuttua liikkeen tai painon maasuhteen muuttuessa. Tai millä tavalla muutos laatuja painopisteissä muuttuu liikkuessani. Samalla lujuus ja hauraus on myös osa koko olemistani ja myös opettajuuttani. Pohdiskelen ja harjoittelen, missä tilanteissa tarvitsen lujuutta ja millä tavoin hauraus ja pehmeys voivat olla samalla olemisessäni läsnä, tai toisin päin. Olen pohtinut myös näiden erilaisten laatuja muutoksia olemisessäni ja suhteissani toisiin NP:ssä.

T'ai Chi Ch'üanissa harjoitellaan taisteluliikkeitä hengitykseen liikettä seuraten. Siinä liike ei koskaan pysähdy tai erotu, vaan se etenee jatkuvan virtauksen laadulla. Sen

harjoittelusta avautuu jatkuvasti kehollisella tasolla uusia ulottuvuuksia. Samoin kuin harjoittelu ruokkii elämään, luontoon ja maailmaan suhteessa olevien ilmiöiden pohdintaa jatkuvana uusiutumisenä ja oivalluksina. Kehollinen harjoittaminen ja oivallukset ovat keskinäisyhteydessä. T'ai Chin filosofia herättää yleensä aina jotain esiin, kun sen parissa on, kuten uteliaisuutta, kysymyksiä, oivalluksia, tai tunteen siitä, että on jonkin merkityksellisen asian äärellä.

Näkymätön praktiikka on samankaltainen harjoitusmuoto T'ai Chi Ch'üanin kanssa siinä mielessä, että sekin kulkee sisäisestä ulkoiseen, eli Yinistä Yangiin. Praktiikka on näkymätöntä, sisäistä työskentelyä, jonka suuntana on mahdollistaa yhteyden kokemuksia lopulta myös näkyvällä tavalla.

Kung Fussa yksi kiinnostava ja itselleni merkityksellinen asia on itse taistelemisen. Tai oikeastaan valmius puolustaa ja samalla osaamalla hyökätä voi opettaa toisia puolustautumaan. Roberto Fassi, Italialainen monien taistelulajien erittäin suuresti arvostettu taitaja kertoo haastattelussa hänelle tärkeimmän ja olennaisimman asian taistelutaidoissa olevan puolustaminen. Hänen opettajansa ovat aina opettaneet hänelle rakastaa puolustamista enemmän kuin hyökkäämistä. Hyökkäämisen taito on arvokasta, koska siinä voi opettaa toiselle harjoittelijalle, miten hän voi puolustautua oikealla tavalla. Sisäinen rauha ja rauha sydämessä on taistelulajien olemuksessa keskeisin asia. (Fassi 2009, 2.48–3.05, 5.30–6.21.) Kung Fussa fyysisten taitojen ohessa harjoitetaankin samalla ihmisenä olemisen ja kasvamisen taitoja. Taistelutaitojen harjoittaminen kasvattaa minusta toimijuutta. Puolustamisen taito on kokonaisvaltaisesti sovellettavissa omista rajoista huolehtimiseen. Keskittyminen, läsnäolo ja kehon sisäinen ja ulkoinen harjoittelu ovat harjoittelua kaikkea elämässä vastaan tulevaa varten.

Tiikerin, erämaan elementti on elämässä aina läsnä. Taidetapahtumissa ja opettaessa on usein tilanteita, joita ei osaa odottaa. Yllätyksien hetkissä on hyvä olla läsnäoloa ja rauhaa suhteessa menneeseen ja tulevaan, sekä valmiutta ottaa yllättävä asia vastaan. Taistelutaidon harjoittaminen on minulle kasvua nöyräksi, eheäksi ja kyvykkääksi.

Kaikkien Kung Fu tuntien alussa on aina kumarrusrituaali. Siinä kumarretaan kolme kertaa. 1. kumarrus on taivaselementille, eli jumalalle, jumalille tai jos ei usko sellaisiin,

niin korkeimmalle mahdolliselle potentiaalille, jonka uskoo itsessään olevan. 2. kumarrus on maaelementille, juurillemme, vanhemmillemme ja esi-isillemme. 3. kumarrus on ihmisille, opettajillemme ja heidän opettajilleen. Oma opettajani lisää tähän, että kaikille ja kaikelle, joka on opettanut meitä. Minusta on erityisen merkityksellistä luoda sydämessään suhdetta ajallisiin ulottuvuuksiin ja nähdä oma pienuutensa, kuitenkin suhteessa kaikkeen suureen. Se on kunnioittamisen harjoittelemista, joka samalla luo yhteyttä itsen ja ajallisuuden, maailman kanssa. Siinä tullaan myös osaksi harjoittelun perinteen jatkumoa ja tunnistetaan oma kuuluminen suhteessa näihin elementteihin. Näiden asioiden harjoittamista olisi minusta tärkeää tehdä enemmän myös länsimaisissa praktiikoissa.

3.3. Kehotietoisuus

Nykytanssissa kehotietoisuuden harjoittamisen parissa oleminen on ollut minulle tietyllä tavalla itsestään selvää. Somaattiset harjoitusmuodot tai metodit ovat olleet harjoittelussani keskeisiä. Mäkisen (2018, 3.2) mukaan: *”Käsitteellä somatiikka viitataan kehollisia kokemuksia hyödyntäviin ja kehoa ja mieltä integroiviin liikkeellisiin harjoittelumuotoihin tai kehoterapioihin sekä näihin käytäntöihin kytkeytyvään tutkimusalueeseen.”* Kehollisten kokemusten ja kehotietoisuuden avulla suhde liikkeen ymmärtämiseen ja tuntemiseen, sen eri mahdollisuuksien kokeilemiseen ja myös sisäiseen ymmärrykseen kehon rakenteesta on rakentunut syvälliseksi. Meditaationharjoittelua jonkin perinteen mukaisesti jatkumona en oikeastaan ole harjoitellut minkään ennen vuoden 2024 alkua.

Näkymättömässä praktiikassa kiinnostukseni on oppia kehotietoisuuden erilaisista ulottuvuuksista muutoinkin kuin liikkeen ollessa huomion keskiössä ja harjoituksen tapahtuessa suljetussa ympäristössä, kuten tanssisalissa tai huoneessa, jossa esimerkiksi meditoidaan. Minua kiinnostaa havainnoida, millä tavalla kehotietoisuuden harjoittaminen voi tapahtua kaupunkiarjessa ja millaisia muutoksia kehotietoisuuden harjoitukset aiheuttavat minussa suhteessa maailmaan ja kanssakulkijoihin.

Klemola pohtii kirjassaan kehotietoisuuden käsitettä: *”keho on tietoinen”*, tai tarkemmin *”keho on tietoisuus”*. Hän pohtii myös mitä käsitettä pitäisi käyttää ja tuo esiin

kehotietoisuuden ei-dualistisena kuvauksena. (Klemola 2005, 209.) Päädyin käyttämään opinnäytetyössä käsitettä kehotietoisuus.

Kehotietoisuus, toisin sanoen proprioseptinen tietoisuus on keskeinen käsite opinnäytetyössä. Se on tietoisuutta koetusta kehosta. Kehotietoisuuden perustana on proprioseptinen informaatio, eli kehon sisäinen tieto kehon asennoista, liikkeistä, tasapainosta, jne., joita saamme proprioseptiivisten aistien tuottamana. Tästä informaatiosta ihminen ei kuitenkaan voi olla kuin osittain tietoinen. Näitä aisteja voi kuitenkin harjoittaa kehontietoisuuteen syventymällä, jolloin yhä hienovaraisempia vivahteita voi tulla tietoisuuteen. (Mt., 85.) NP:ssä harjoittelu on juuri kehotietoisuuteen syventymistä, ja proprioseptiivisen aistien vivahteiden kuuntelua. Klemola esittää kontemplatiivisen kehon käsitteen kehona, ”*joka on käynyt läpi erilaisia kehon sisäistä kuuntelua edellyttäviä harjoituksia ja näin avannut sellaisia kokemuksen mahdollisuuksia, jotka eivät paljastu helposti harjaantumattomalle keholle.*” (Mt., 89).

Toisin kuin länsimaisessa filosofian perinteessä, aasian perinteen lähtökohtana on kehon ja mielen olevan ontologialtaan, eli perimmäiseltä olemukseltaan samaa, vaikka niillä on kokemuksellisia ja käsitteellisiä eroja. Ihmiseksi kasvun tavoitteena on kehon ja mielen ykseys, jonka saavuttaakseen täytyy harjoitella ja ponnistella. Ykseyden toteutuessa se muodostaa perustan eettiselle, esteettiselle, sekä tiedolliselle kokemukselle. (Klemola 2005, 87–88). Näkymättömässä praktiikassa on tavoitteena kulkea kohti kehon ja mielen ykseyttä. Siinä tavoitellaan kokonaisvaltaisesti ihmisenä, opettajana sekä taitelijana myös eettisyyden, estetiikan ja tiedon olemisen ulottuvuuksia.

Klemolan mukaan ihmisen tietoisuutta voi ajatella sisäisenä avaruutena. Sisäisen avaruuden luonnollisessa keskiössä on egologinen tietoisuus, jossa esimerkiksi tapahtuu ajattelun, suunnittelun ja muistelun toiminnat. Ihmisen tietoisuuden sisäisen avaruuden periferiassa, eli reuna-alueilla on puolestaan kehontietoisuus. Ihmisen eläminen tapahtuu usein egologisesta tietoisuudesta käsin ja kehotietoisuus jää ikään kuin unohduksiin. Egologista tietoisuutta voi siirtää tietoisuuden keskiöstä periferiaan, jolloin kehotietoisuus siirtyy periferiasta keskiöön kuuntelemalla liikettä sisäkautta. (Klemola 2005, 187.) Näkymättömässä praktiikassa harjoittelun tavoitteena on tuoda

kehotietoisuutta tietoisuuden keskiöön. Siinä kurkotellaan ajatusten assosiaatiovirrasta hiljaisuuteen ja olemiseen, jossa näkeminen muuttuu arvottavasta vastaanottavammaksi.

Kehossa oleminen voi olla kehon unohtamista tai kehon kuuntelua. Kehon unohtamisessa oleminen on ego-keskeisessä tilassa, jossa tunteet, ajatukset ja muistelut täyttävät mielen. Tällöin läsnäolo on ajatuksissa, ei tässä hetkessä. Kehon kuuntelussa huomio ja tietoisuus tulee kehossa tapahtuvaan olemiseen, sen asentoon ja liikkeeseen. (Klemola 2005, 86–87.)

4. PRAKTIIKKA

Kuvittele, että heräät aamulla ja lähdet ulos kohti päiväsi toimia. Olet kaupungissa ja matkustat junalla työpaikallasi. Kuvittele matkalla vastaantulevien kävelijöiden tai junassa istuvien kanssaihminen ja sinun väliltäsi pois näkymättömät muurit ja niiden sijalle välitöntä olemista ja kunnioittavaa kohtaamista. Sanoja ei välttämättä vaihdella, mutta ilmapiiri on vapaa. Kaikki ovat tyhjiä ja maailma pääsee vapaasti virtaamaan läpi.

Kuin meren aallokko.

Näkymättömässä praktiikassa näkymätön viittaa pienuuteen tai pikkuruisuuteen liikkeessä, toiminnan näkymättömyyteen, sekä näkymättömille asioille ajan ja huomion kohdentamiseen. Pieni voi olla samanaikaisesti suurta, vaikka se ei olisi näkyvästi suurta. ”Näkymätöntä praktiikkaa voisi ajatella ikään kuin mikroskoopin avulla niiden asioiden tutkimiseksi, jotka eivät näy heti. Mielikuvaksi voi ottaa sipulin kerroksellisuuden, joita kuorittaessa mennään syvimpiin kerroksiin. Mitä on siellä syvällä, mistä näkyvät asiat ovat lähtöisin?” (5.4.2024.) Näkymätön on jossakin syvällä, siellä missä pieni syntyy tyhjyydestä. Praktiikan alkaessa alkoi matka kohti sisäistä syvyyttä.

4.1. Ennen praktiikan alkua

Ennen praktiikan harjoittamisajanjakson aloittamista olin ajautunut hyvin stressaantuneeseen olemisen tilaan. Olin oli hyvin sulkeutunut ja en ollut ollenkaan valmis avoimeen vuorovaikutukseen muiden kanssa. Mietin mitä näkymättömän praktiikan harjoittamisesta sekä sovitusta opetusharjoittelusta (ks. luku 1.1) seniorikeskuksessa tulisikaan, kun niiden edellytyksenä oli läsnäolo ja kehollinen kuuntelu.

Olin ilmoittautunut talvella 2024 osallistujaksi vajaan viikon kestoiseen meditaatioretriittiin, joka tapahtui Pohjois-Italiassa Alpeilla, 850 vuotta vanhassa luostarissa. Retriitti sattui ajoittumaan juuri ennen praktiikan harjoitusajanjakson aloittamista. Retriitti oli hyvin intensiivinen hiljentymiseen, meditaatioon, sekä kylmäältistumiseen keskittyvä tapahtuma. Me osallistujat harjoittelimme meditoiden

keskittymistä hengitykseen (Anapana), kehon tuntemuksien havainnointia ja harjoitteluun liittyvää mielenrenteytystä (Vipassana), sekä loving kindness:ia, eli rakastavaa myötätuntoa (Metta-Bhavana). Istuen tehdyt meditaatiot olivat S.N. Goenkan (s. 1924–2013) vipassana-koulukuntaan pohjautuvia harjoitusten muotoja (Väänänen 2014, 48). Teimme myös hiljaisia vaelluksia. Kaikki tämä harjoittelu tapahtui ympäristössä, joka tuki hiljentymistä ja jossa luonto oli merkittävä osa olemisen ja vuorovaikutuksen kokemusta. Retriitti auttoi minut olemisen tilaan, jota näkymättömässä praktiikassa tarvitsin: läsnäoloon, avoimuuteen ja kuuntelun tilaan. Retriitissä harjoitelluista meditaatioharjoituksista tuli lopulta osa praktiikkaa.

Anapana, Vipassana ja Metta-Bhavana olivat NP:ssä merkityksellisiä harjoituksia. Ne olivat minulle retriitissä sellaisenaan uusia ja siksi niiden mukaan ottaminen näkymättömään praktiikkaan aiheuttivat eettistä pohdintaa siitä, onko niiden harjoittaminen kunnioittavaa niiden perinnettä kohtaan. Harjoitukset vaikuttivat minuun syvästi ja koska koin niiden vaikuttavan minuun voimakkaasti ajattelin, ettei niiden harjoittaminen oman, aloittelijan ymmärrykseni kautta luultavasti veisi maailmaa huonompaan suuntaan, joten rohkenin ottaa ne mukaan.

Erityisesti Vipassanan ja Metta-Bhavanan sisällöt vaikuttivat ja resonoivat praktiikkaan. Vipassanassa harjoiteltiin huomion kuljettamista kehon kaikkien osien läpi vaihe vaiheelta. Samalla harjoitellen mielenrenteytystä (equanimity), jonka tulkitsin alun perin väärin englannista suomeksi samanarvoisuutena. Mielenrenteytystä harjoitettiin suhtautumisena tuntemuksiin, joita harjoittaessa tuli. Kipuun suhtauduttiin mielenrenteydellä ja tietoisuudella sen väliaikaisuudesta. Hyviin tuntemuksiin ei jääty kiinni, vaan ne huomattiin ja niihin harjoiteltiin suhtautumaan myös mielenrenteydellä, tietoisena niiden muuttuvasta luonteesta. Myös siihen, ettei tuntemuksia ollut, tai että huomiota oli haastavaa suunnata johonkin tiettyyn kehonosaan, suhtauduttiin samoin mielenrenteydellä ja uteliaisuudella. (Ks. Väänänen 2014, 48–49.) Tietyllä tavalla tasavertaisuus suhteessa kaikkiin tuntemuksiin oli minusta Vipassanassa läsnä. Harjoittelimme Vipassanan ajatusta mielenrenteydestä myös hiljaisilla meditaatiokävelyillä. Risujen, oksien, mudan, puiden, vuoristonäkymien, kaikkeen mikä tuli vastaan harjoittelimme suhtautumista samanarvoisena.

Mielentyyneyden ja samanarvoisuuden ajatusten mukaan ottaminen NP:hen oli taidepedagogisesta näkökulmasta todella kiinnostavaa. Miten voisin suhtautua omiin tunteiksiini metrossa mielentyyneydellä ja millä tavoin voisin soveltaa samanarvoisuuden harjoittelua kanssakulkijoihin.

Metta-Bhavana oli rakastavan myötätunnon harjoittelua. Harjoitus seurasi Anapana ja Vipassana harjoituksia, joiden jälkeen oli usein rauhoittunut ja kehotietoinen olo. Metta-Bhavanassa huomio kohdistui koko kehoon samanaikaisesti ja huomio annettiin erityisesti kevyimmille tuntemuksille. Tämän jälkeen tuntemuksia täytettiin rakkaudella, ystävyydellä, ilolla todellisella vapaudella ja muilla hyvän tahdon tunteilla. Tunteita lähetettiin ensin itseä kohti ja sen jälkeen kohti toisia, erilaisia, ihmisiä ja muita olentoja.

Näkymättömän praktiikan ajanjakson harjoittamista ja opinnäytetyötä aloittaessani koin olevani Hsü ideogrammin tilanteessa, katsoen menneeseen ja tulevaan, jolloin hetkessä oleminen ja tuntematon, tiikeri, oli läsnä. Kuten olen aiemmin kuvaillut, suhteella menneeseen on ollut iso vaikutus opinnäytetyön aloitushetkeen. Samalla unelmoin tulevaisuudesta, jossa me ihmiset voisimme olla avoimempia kohtaamaan toisiamme. Aloittaessa näkymättömän praktiikka oli tuntematonta. Jotain, jonka olin valmis kohtaamaan.

4.2. Valmistautuminen

Näkymättömän praktiikan alkuperäinen toiminta on ollut sellaista, jota olen alkanut tekemään luonnostaan. Kun olen ollut Helsingin julkisessa liikenteessä kehollisen läsnäolon tilassa, olen tuntenut olemisen avaavan kiinnostusta toisten olemisesta ja toisten olemisen kunnioittamisesta. Olen huomannut kiinnostuksen havainnoida, onko tilassa jotain, joka haluaa tulla nähdyksi.

Ennen NP:n harjoittamisajanjakson aloittamista en voinut tietää mitä se tulisi olemaan. Toivoin sen olevan lähellä alkuperäistä tapahtumaa, jossa tapahtui vuorovaikutusta toisiin matkustajiin kehollisen olemisen kautta. Alun perin luonnollisesti tapahtuneessa toiminnassa vuorovaikutusta saattoi tapahtua sosiaalisesti näkyvällä tavalla, kuten katseen tai muiden eleiden kautta. Ajattelin myös aluksi, ettei opinnäytetyötä voisi

tehdä ilman selkeää vuorovaikutusta, koska opettamisessa se on niin keskeinen asia. Tosin vuorovaikutus on laaja käsite. Vaikutamme aina jollakin tavalla tai tasolla toisiimme, kun jaamme yhteisen tilan, tässä tapauksessa metron. Parviainen (2006, 35) kirjoittaa ihmisten osallistuvan kinesteettisten kenttien vastavuoroiseen muotoutumiseen toistensa (ja eläinten) kanssa. Tapahtumaa kutsutaan ”*kehonkieleksi*” tai ”*sanattomaksi viestinnäksi*”. Sanatonta viestintää ja kehollisen dialogin tapahtumaa on varmasti NP:ssä läsnä, se vain ei ole kovin helposti tutkittavissa muuten kuin muutoksissa, jotka itse havaitsen itsessäni tai tilassa tapahtuvissa asioissa.

Näkymättömän praktiikan toteuttaminen ennalta määriteltynä toimintana on luonnollisesti eri asia kuin mitä se on ilmetessään luonnollisesti tilanteissa. Tämä oli yksi iso kysymys ja hankaus ennen opinnäytetyön aloittamista. Voisiko jotain, mikä tapahtuu luonnollisesti itsestään, tapahtua suunnitelmallisesti toteutettuna? Ja miten se voisi toteutua käytännössä?

Koska luonnollinen toiminta pohjautui keholliseen läsnäoloon, halusin valita praktiikan valmistautumiseen toimintaa, joka voisi mahdollistaa kehollista läsnäoloa. Muutama viikko ennen NP:n harjoittamisen aloittamista minulla alkoi opetusharjoittelu helsinkiläisessä seniorikeskuksessa, jossa tavoitteenani oli löytää taiteen ja kehollisen kuuntelun keinoin vuorovaikutusta asukkaiden kanssa. Koska toiminnan edellytykset, läsnäolo ja kehollinen kuuntelu, olivat yhteneväiset NP:n kanssa, valmistauduin molempiin tilanteisiin samalla tavoin.

Aiemmin mainitsemani reititin kokemuksen pohjalta yhdistin siellä tehdyn meditaatiotyöskentelyn olevan sellaista, joka auttoi pääsyä keholliseen kuunteluun ja läsnäoloon, joten halusin ottaa sen osaksi valmistautumista. Valmistautumiseen kuului näin ollen puolen tunnin meditaatioharjoitus, jossa harjoittelin aiemmin mainitsemiani Anapanaa, Vipassanaa, sekä Metta-Bhavanaa. Tämän lisäksi tein kehoa avaavan joogatyypin harjoituksen, jota tuohon aikaan tein muutenkin aamuisin. Hengityksen ja kehon liikeratojen avaamisen lisäksi liikelaatuina harjoitin lujan ja pehmeän olemisen ja liikkeen mielikuvia, sekä niiden välistä liikettä ja sen muutosta. Lisäksi otin harjoitukseksi Steve Paxtonin ohjeen kontakti-improvisaatiolle (ks. luku 2.2).

Tulkitsin Paxtonin ohjetta niin, että syvennyin oman kehoni sisäisiin tuntemuksiin ja etsin sieltä tyhjyyttä. Tyhjyydestä käsin annoin huomioni kohdentua jossakin kohdassa kehoa ilmenevään epämiellyttävään tuntemukseen, kun sellainen ilmeni. Annoin hengitykseni liikkeen alkaa pikkuruisesti liikuttamaan kehon kohtaa, jossa tuntemus tapahtui. Pyrin antamaan kehonosan ja hengityksen olla duetossa, jota ennemmin seurasin kuin ohjasin. Liike saattoi pysyä todella pienenä tai se saattoi ajan myötä liikkua eri puolelle kehoa tai muuttaa hieman kokoaan. Olin ennalta määritellyt ajan harjoitukselle ja kun aika päättyi, annoin harjoituksen päättyä. Annoin harjoitukselle nimeksi pikkuruistanssi.

Tein harjoituksen ilman fyysistä kontaktia toiseen ihmiseen. Oletan Paxtonin tässä yhteydessä tarkoittavan kontakti-improvisaation tapahtumaa ihmisten välisenä fyysisen kosketuksen dialogina, vaikkakin Paxton on voinut tarkoittaa sen laajemminkin. Hänen yksi tunnettu harjoituksensa on itseasiassa the small dance (suomeksi pieni tanssi), jossa seisottiin paikallaan ja huomioitiin pikkuruiset kehossa tapahtuvat impulssit (Novack 1990, 64). Siinä on luonnollisesti paljon yhtäläistä tähän pikkuruisharjoitukseen, jota tein. Valmistautumisharjoitusten jälkeen lähdin saman tien kohti julkisen liikenteen kulkuvälineitä.

4.3. Harjoitukset

Näkymättömässä praktiikassa harjoitus tarkoittaa sekä praktiikan harjoitusta kokonaisuutena, että harjoituksia sen sisällä, joita voi olla useampia. Aloittaessani praktiikan tekemistä, olin aika avoin sille mitä tulisin praktiikassa itse kulkuvälineissä harjoittamaan.

Kun aloitin praktiikan astumalla kulkuvälineen tilaan, junaan tai metroon, jossa harjoittelu tapahtui, huomasin tiedostavani itseni ja toiset vahvemmin kuin yleensä kulkiessani julkisissa liikennevälineissä. Koin tietoisuuteni ja ajatukseni hyvin meluisina. Tämä tapahtui, vaikka olin kotoa lähtiessäni yleensä aina ainakin melko rauhallisessa ja läsnä olevassa tilassa valmistautumisharjoitusten jälkeen. Toisin kuin luonnollisesti tapahtuneessa toiminnassa, huomasin kaipaavani praktiikkaa toteuttaessani harjoituksia, jotka juurruttaisivat minua tilanteeseen.

Löytääkseni hiljaisuutta meluun, keskityin hengittämiseen. Klemolan (2005, 58–59) mukaan tietoinen hengitys auttaa ajatusten assosiaatiovirran pysäyttämässä ja hengitykseen keskittyminen avaa kehontietoisuutta ja sisäistä avaruutta. Klemola tuo kirjassaan esiin japanilaisen ”haran” käsitteen. Siinä ihmisen koko persoonallisuuden keskus sijaitsee vatsassa. Vatsa liittyy kokemukseen kehon ja mielen yhteydestä, tasapainosta, harmoniasta ja elämän virrasta. (Mt. 2005, 149.) Yhtenä harjoituksena, jota tein julkisissa kulkuvälineissä juurtuakseni läsnäoloon hetkessä, oli sellainen, jossa annoin huomioni pudota vatsaan ja seurata hengityksen liikkeen vaikutusta siihen.

Pikkuhiljaa praktiikkaa tehdessäni minulla tuli mukaan erilaisia harjoitteita, joiden avulla harjoittelin pääsyä läsnäolon ja kehollisen kuuntelun tilaan. Harjoitukset, joita tein vaihtelivat jonkin verran praktiikan ajanjakson aikana. Osa harjoituksista oli mukana useammin, osa harvemmin. Lopulta harjoitukset olivat paljolti samoja praktiikkaa tehdessä, kuin mitä ne olivat siihen valmistautuessa.

Ensimmäisenä päivänä pikkuruistanssi tuli mukaan harjoittamiseen. Siitä tuli lopulta hyvin keskeinen harjoitus praktiikassa. Pikkuruistanssia tehdessäni oli helppo löytää kontakti, jonka kanssa työskennellä: metron liike vaikutti kehoni kontaktipintaan, eli penkkiin, johon metrossa nojauduin, joten liike suhteessa valitsemaani huomion kohteeseen tuli liikutetuksi metron liikkeen kautta. Harjoitin myös Metta-Bhavana meditaatioharjoituksen mukaisia sisältöjä (ks. luku 4.1). Praktiikkaan tuli ensimmäisenä päivänä myös ajatus lahjan vastaanottamisesta ja antamisesta. Oivalsin harjoittelussa olevan kyse jostain muusta kuin siitä mitä itse ”tuotan” harjoittamalla. Kyse oli olemisesta harjoituksessa, jonka avulla voisin olla valmis vastaanottamaan havaintoja tai asioita, joita tuli vastaan. Pohdin myös, millaisia näkymättömiä lahjoja voisin antaa kanssakulkijoilleni, kuten tilaa, rauhaa tai nähdä kanssakulkijoissa kauneutta.

Toisena päivänä praktiikkaan tulivat mukaan myös mantrat, kuten japanilaisen miekkailijan, Miyamoto Musashin lause: ”*Think lightly of yourself and deeply of the world*” (Wikipedia 2024). Suomennettuna tämä tarkoittaa ajattele itseäsi kevyesti ja maailmaa syvästi (ks. luku 5.2). Toinen lause, jota mietiskelin, oli pikku prinssi- kirjan lause sydämellä näkemisestä: ”*It’s only with the heart one can see rightly. What is essential is invisible to the eye.*” (De Saint-Exupery 2017/1944, 72.) Suomennettuna se

tarkoittaa: Ainoastaan sydämellään näkee todellisesti. Se mikä on olennaista, on näkymätöntä silmille. Mietiskelin harjoituksessani sydämellä näkemistä ja keholla kuuntelua. (Ks. luku 5.4) Praktiikan kaaren loppuvaiheessa mukaan tuli vahvemmin harjoitus rakkaudesta. Avaan tarkemmin näiden harjoitteiden sisältöjä myöhemmin tässä luvussa.

4.4. Praktiikan käytäntöä

Praktiikan harjoittaminen tapahtui Helsingin juna- ja metrolienteessä maaliskuuhun 2024. Tein praktiikkaa kahdesti viikossa: toisena päivänä matkustin junalla keskustaan ja metrolla keskustasta itään ja takaisin, toisena päivänä keskustasta länteen ja takaisin. Metron itä- tai länsipysäkeillä, sekä takaisin kotiin matkustettuani kirjoitin heti ylös ajatuksia, joita matkan aikana oli tullut. Poikkeuksena ajankohtaan oli yksi harjoitus, jonka tein heinäkuun lopussa. Yhdellä harjoituskerralla praktiikan alkuvaiheessa menin poikkeuksellisesti junalla Tikkurilaan ja takaisin.

Itämetrolla mennessä valitsin Kontulan aseman ja menin siellä johonkin ravintolaan tai kahvilaan kirjoittamaan havainnointipäiväkirjaan merkintöjä. Länteen mennessä menin useammalle eri pysäkille: Matinkylään, Tapiolaan, tai Kivenlahteen. Kaikissa valitsemisissä määränpäissä oli etukäteen katsottu paikka tai paikkoja, johon voisin mennä kirjoittamaan, koska maaliskuuhun oli vielä hyvin talviset säät ja toisaalta oli miellyttävää jakaa myös reflektoidessa tila muiden kanssakulkijoiden kanssa, joita en tuntenut. Kivenlahdessa jouduin kävelemään vähän enemmän, siellä ei ollutkaan paikkoja auki. Siellä päädyin kerran pizzeriaan ja kerran olutravintolaan. Tilasin paikoista, joihin menin useimmiten teen tai kahvin kirjoittamisen seuraksi. Etukäteen pohdin myös erilaisia reflektion muotoja kirjoittamisen lisäksi, kuten tanssiminen, jota kerran teinkin reflektointihetken yhteydessä.

Praktiikan aikana en tehnyt muita asioita kuin mitkä liittyivät harjoittamiseen tai sen reflektointiin. En päättänyt etukäteen mitä tekisin, jos joku puhuisi minulle praktiikan aikana tai jos sattuisin törmäämään tuttavaan. Sellaisia hetkiä ei lopulta tullut vastaan. Harjoitus alkoi kotona valmistautuessa ja päättyi kun olin takaisin ja reflektiotekstini oli valmis.

Praktiikassa oli tärkeää selkeät raamit: matkustaminen johonkin tiettyyn päämäärään, ei ainoastaan ajelehtiminen ennalta määräämättömän aikaa -”*Se rytmittää ja on avuksi epämääräisyyden tunteille, joita tekemisessä on paljon*” (20.3.2024). Myös siirtymät, kävelyt kulkuvälineiden ja reflektointipaikkojen välillä, tuntuivat merkityksellisiltä. Kävely tuntui hyvältä keholliselta toiminnalta, jossa keskittyminen harjoittelusta vapautui ja reflektointi sai aikaa alkaa tapahtumaan omalla painollaan. Reflektoinnin jälkeen kävely julkisiin kulkuneuvoihin oli kehollinen siirtymä ja rauhoittuminen harjoittelun pariin.

Praktiikassa yksi keskeinen lähtökohta oli kiireettömyys. Varasin praktiikkaa varten kokonaisuudessaan aikaa klo 9–17, jotta minun oli mahdollista keskittyä täysin siihen itseensä sinä aikana. Suljin ajan käsitteen pois mielestäni, tiesin että tämä aika riittää kaikkeen tarpeelliseen. Oli vapauttavaa olla pohtimatta kellonaikaa praktiikan aikana ja koin sen auttavan praktiikassa olemisessa. Kiireettömyys oli keino, jolla raamitin praktiikkaa. En kiirehtinyt kulkuvälineisiin tai sieltä pois. Jos minun oli mahdollisuus antaa muille kanssakulkijoille tilaa ja aikaa mennä ennen minua, tein sen.

Mietin millä sanalla kutsuisin toisia ihmisiä, jotka jakavat kanssani julkisia tiloja praktiikan aikana. Kanssaihmiset, lähimmäiset? Päädyin käyttämään sanaa kanssakulkijat, koska praktiikassa ollaan matkalla jonnekin, vähän kuten olemme elämässä matkalla jonnekin laajemmassakin merkityksessä.

Pohdin ajoittain, pitäisikö minun havainnoida ja kirjoittaa tarkemmin kehollisista kokemuksista, joita harjoituksessa ilmenee. Kun kokeilin sitä, huomasin ettei se toiminut tässä yhteydessä. Muistot kehollisista tuntemuksista eivät olleet tarkkoja enää myöhemmin, kun kirjoitin havaintojani ylös. Kirjoittaminen ei myöskään minusta sopinut tehtäväksi matkustaessa, koska halusin keskittyä nimenomaan kehotietoisuuden harjoittamiseen.

Usein meno- ja paluumatkat olivat keskenään hyvin erilaisia. Jos harjoitukseen meno tuntui menomatalla helpolta ja virtaavalta, usein paluumatka oli haastavampi. Samoin jos menomatka tuntui haastavalta, paluumatalla oli usein helpompaa upottautua harjoitukseen.

Praktiikkaan vaikuttivat monet erilaiset tekijät, yksi niistä oli oma vireystilani. Praktiikka tapahtui ajankohtana, jolloin minulla oli intensiivinen opetusharjoittelujakso menossa ja sen lisäksi työt ja harrastukset. Olin melko usein aika väsynyt. ”*On tosi paljon ajatuksia. Varmaan johtuu myös siitä, että elää hektistä arkea, ei ehdi reflektoida ajatuksia ja sitten kun pysähtyy meditoimaan tai tekemään NP:tä, joka myös on meditatiivista toimintaa, on haastavaa syventyä ja keskittyä kehollisiin tehtäviin.*” (11.4. 2024.) Päätin kuitenkin pysyä valitsemassani ajanjaksossa praktiikan harjoittamiselle. Olin kuitenkin hyvin innostunut opetusharjoittelustani sekä praktiikan tekemisestä, koska koin niiden avaavan uusia näköaloja taidesuhteeseeni.

Opetusharjoittelun tapahtuminen samaan aikaan NP:n kanssa vaikutti varmasti praktiikan tekemiseen. Olin siinäkin hyvin intensiivisesti ja syventyneesti läsnäolon ja kehollisen kuuntelun tekemisessä kiinni. Reflektoin varmasti molemmissa toimissani toisessa tapahtuneita asioita ja reflektiot vaikuttivat toimintaani molemmissa.

4.5. Kehotietoisuus harjoituksissa

Kiireettömyys oli praktiikassa tärkeää. Havainnointipäiväkirjan (13.3. 2024) ensimmäiset lauseet ovat huomioita juuri siitä: ”*Eka matka takana. Huopiksen asemalta keskustaan ja metrolla Kontulaan. Huomioina ihan viimeisimpänä on, että olemiselle, möllöttämiselle, havainnoinnille, vastaanottamiselle voi antaa aikaa. Ei ole kiire saada tuloksia.*” ”Möllöttäminen” on mielestäni myös hyvä sana kuvaamaan yhtä olemisen laatua praktiikassa. Se on minusta ei niin aktiivista olemista, mutta siinä on irti päästöä suorittamisesta. Kehollisessa läsnäolossa on erilaisia laatuja ja tiheyksiä. Ajattelen möllöttämisen olevan passiivisempi hetki muuten luonteeltaan hyvin aktiivisessa olemisen harjoittamisen toiminnassa. Kiireettömyydestä on myös seuraava pysähtyneisyyttä kuvaava lainaus, jossa olemisen laatu on hyvin erilainen: ”*Pysähtyinesyys toimintana, asettuneisuus, mutta ei jämähtämällä, vaan elävällä tavalla. Kiireettömyys, rauha.*” (10.4. 2024.)

Julkiseen kulkuneuvoon saavuttua asettautuminen harjoitukseen otti aina aikansa. Kun tavoitteena oli löytää kehollinen läsnäolo, tai ehkä tarkemmin kehotietoisuuden tila, ainakin tämän reilun kuukauden ajanjakson sisällä siinä tapahtui aina jokin selkeä

siirtymä, joka vaati aikaa sekä aiemmin mainittujen harjoitusten tekemistä. Kiireetön asenne oli tärkeää myös harjoitukseen menemisessä. ”*Kun aloittaa, voi hyvin ottaa aikaa asettautumiselle ja olemiselle. Ihmisten keskelle, pysähdykseen saapumisessa on kuitenkin niin paljon infoa.*” (11.4. 2024.) Lainauksesta huomaa minulla olevan taustalla jonkinlainen halu praktiikkaan ryhtymisestä heti, johon huomio ajan ottamiselle ja ei-suorittamiselle on keskeinen vastaus. Ilman kiireettömyyttä väitän kehotietoisuuden harjoitteluun menemisen olevan hyvin haastavaa, jollei mahdotonta. En myöskään aina löytänyt tietäni toivomaani kehotietoisuuden tilaan.

Kehotietoisuuden harjoittaminen oli yksi keskeisimmistä teemoista praktiikassa. Aineistossa se on hyvin paljon esillä ja monet eri harjoitukset ja asiat, joista kirjoitan linkittyvät siihen. Musashin lauseen ”*Think lightly of yourself and deeply of the world*” voisi ajatella olevan toimintaa, joka syntyy kehotietoisuuden tilassa. Musashin lauseessa mietiskelin erityisesti jälkimmäistä lausetta, *think deeply of the world*. Ymmärrän ajattelemisen tarkoittavan tässä yhteydessä keholla kokemista ja siitä nousevaa ajattelua (ks. Anttila 2010, 162–163). Praktiikkaa tehdessä mietiskelin ja havainnoin kehossani, mitä on maailman syvästi kokemisen ja havaitsemisen kautta ajattelu tässä hetkessä.

Praktiikkaa tehdessä kehotietoisessa tilassa läsnäolo tuntui usein täyteläiseltä ja samalla kevyeltä. Hengitys oli rauhallista ja paino virtasi kehossa. Usein kuvasin oloani myös maadoittuneeksi, jolle ehkä parempi sana olisi juurtuminen. Pohdin myös miten kehollinen läsnäolo voi olla eri tiheydellä tai herkkyydellä tapahtuvaa. Klemola esittää mielikuvan, jossa kehonkokemus on akselina, jonka toisessa päässä on kontemplatiivinen, sisäisesti kehotietoinen keho ja toisessa päässä keho vieraana, kuin esineenä. Kehonkokemus liikkuu tällä akselilla, tilanteen mukaan. (Klemola 2005, 232–233.) Tässä praktiikassa tavoitteena oli päästä syvempään, tiheämpään ja herkempään kehontietoisuuden tilaan. Käytännössä tietoisuuden liikettä tapahtui paljon akselin eri kohdissa.

Praktiikassaa oli myös hetkiä, jolloin egologinen tietoisuus otti enemmän valtaa. ”*Ego-oleminen ja syvemmällä, kehollisessa olemisessa on eroa. Jälkimmäisessä on helpompaa ajatella itsestään kevyesti ja maailmasta syvästi. Ego-olemisessa itse ei ole*

kevyt, vaan itse on tärkeä ja sitä täytyy puolustella. Puolustautua.” (3.4. 2024.)

Kirjoitan enemmän egologisen tietoisuuden tilasta luvussa 5.1.

Kehotietoisuuteen pääsyssä auttoi monesti pikkuruistanssi. Praktiikassa tein pikkuruistanssiharjoitusta usein, koin sen hyvin kiinnostavana kehontietoisuuden harjoituksena. Pikkuruistanssi tapahtui sisäisen havainnon ja junan liikkeen yhteisenä dialogina. Kuvausta pikkuruistanssista praktiikan sisällä: ”*Tuntui hyvältä upottautua tyhjyyden kautta keholliseen pikkuruiseen tanssiin. Oleminen muuttuu. Kuuntelee painoa, eri suuntia ja miten keho on liikkeen kautta pikkuruisesti muutoksessa tilallisesti, eri kohdat lähenee ja etääntyy jatkuvasti suhteessa toisiinsa.*” (27.3.2024)

Toisessa esimerkissä kuvaan myös yhteyttä ympäristöön ja olemista muiden kanssakulkijoiden kanssa: ”*Huomio menee kehoon ja jonkin intention tai tunteen tms. seuraamiseen. Kun sitä oli tehnyt jonkin aikaa, tuli kehossa oleva olo. Ja koitin ymmärtää, miltä se tarkemmin kehon sisällä tuntui. Jotenkin läpäisevältä. En ole niin irrallinen enää, vaan keho on läpäisty ympäristöllä. Jokin sellainen läpikulkeva tai läpikuultava tuntu, erityisesti torson alueella. Pehmeä, ilmava. Kehossa on levollinen tunne suhteessa muihin oleviin.*” (9.4.2024.)

Uppoutuneena kehontietoisuuden tilaan, väkijoukossa oleminen tai sen seassa kulkeminen tuntui harjoituksessa luontevalta. Huomioni kulkiessa kiinnittyi välillä myös yksityiskohtiin, kuten töhryyn seinässä. Pohdin töhryjen liittyvän haluun tulla nähdyksi, joten olin iloinen sen huomaamisesta. Pienien asioiden huomaaminen ja niiden arvon kokeminen samana kuin muidenkin asioiden ja huomioiden, koin olevan maailmayhteyden ja ekososiaalisten arvojen tapahtumista. Pikkuruisten yksityiskohtien tuntuessa arvokkailta, kaiken olevan kunnioittaminen kasvoi.

Kehollinen juurtuminen tuki rauhaa kohtaamisissa, joita tapahtui. Esimerkiksi kävelysiirtymissä tuli vastaan ihmisiä, jotka pyysivät aikaa, sitoutumista tai rahaa johonkin. Usein arkielämässä koen nämä kohtaamiset hieman stressaavina, mutta praktiikassa koin mahdolliseksi olla läsnä ja olla kunnioittava kohtaamisissa ja myös poistua niistä luontevasti.

5. LÖYDÖKSIÄ – PRAKTIIKAN NÄKYMÄTTÖMIÄ ILMENTYMIÄ

Praktiikan harjoittamisen aikana keväällä 2024 tapahtui monenlaisia asioita. Kirjoitin aineistoa, havainnointipäiväkirjaa, melko vapaasti kiinnostukseni tutkimuskysymyksiäni, tehdä havaintoja millaisia näkymättömiä ilmiöitä tämän praktiikan harjoittamisesta ilmenee, millaisia vaikutuksia praktiikalla on yhteyden ja kuulumisen kokemuksiin ja millä tavoin se on suhteessa taideopettajuuteen.

Löydökset tein analysoimalla tutkittavaa aineistoa, havaintopäiväkirjan antia, sisällönanalyysin metodia hyödyntäen. Sisällönanalyysi on keino, jolla aineistoa voi jäsentää tulkintaa varten. Siihen kuuluu useita vaiheita, kuten esimerkiksi aineistoon tutustuminen, sen pelkistäminen, sen teemoittelu ja sen tulkinta. Näitä eri vaiheita tapahtuu käytännössä samanaikaisesti ja tulkinta on jatkuvasti mukana prosessissa. Analyysin tavoitteena on päästä käsitteellisempään ymmärrykseen tutkittavasta ilmiöstä. (Puusa 2020, 148–149.) Aineistoa analysoidessani luin aluksi aineiston moneen kertaan läpi ja pelkistin sitä rajaamalla tutkimuskysymyksiin liittymättömät asiat pois. Aineistossa esiintyi tutkimuskysymyksiin liittyen tiettyjen aihepiirien sisältä samankaltaisia aiheita, joita aloin ryhmittelemään eri teemojen alle väreillä koodaten. Teemoista muodostin ryhmiä, joiden pohjalta aloin rakentamaan löydöksiä.

Löydöksissä eri tutkimuskysymyksiä ei ollut kovin helppo erotella toisistaan. Näkymättömän praktiikan tekemisen ajanjakson aikana siinä ilmeni haasteita, joilla oli keskeisiä vaikutuksia yhteyden kokemuksen rakentamiseen ja taidepedagogina kasvuun. Yhteyden tunteen rakentumiseen ja sen harjoitteluun kaupunkiyhteisön tilassa tuli harjoittelun myötä toimivia keinoja. Harjoittelu vaikutti monella tavalla yhteyden tunteen rakentumisessa suhteessa maailmaan ja kanssakulkijoihin. Praktiikan harjoittelu auttoi päästämään irti menestymisen ja suorittamisen ajatuksista, sen ei tarvitse vertautua muuhun mitä yhteiskunnassa ihmiset tekevät. Taideopettajuuteen liittyen praktiikassa oli yhteyden rakentumisen ja keskeneräisyyden tunnustamisen lisäksi erilaisia kiinnostavia ilmentymiä, kuten kuvittelua, sydämellä näkemistä ja vastaanottamista. Avaan näitä löydöksiä tässä luvussa tarkemmin.

Np:n harjoittamisessa ilmeni monia asioita, niistä nostan esiin haasteet, jotka olivat merkittäviä oman toiminnan reflektiossa ja keskeneräisyyden tunnistamisessa.

Praktiikkaa harjoittamalla oma rooli tekijänä selkeni. Työskentelyn kohteena oli oma itseni, sisäisen tietoisuuden kuuntelu ja avautuminen sitä kautta yhteyteen maailman kanssa ja samalla avautumalla suhteessa kanssakulkijoihin, omaa toimijuutta ja rajoja kunnioittaen.

5.1. Haasteet

Näkymättömässä praktiikassa yhden suuren haasteen aiheutti tilanne, miten praktiikka oli alun perin jotain luonnostaan tapahtuvaa, jota nyt halusin tehdä, tutkia ja käsitteellistää systemaattisemmin. Luonnollisessa toiminnassa kehollisen läsnäolon kautta huomasin avautuvani kiinnostumaan kanssakulkijoista, tunnistin tilassa olevan potentiaalia avata osaltani yhteyttä. Siinä minulla oli hetkiä, jolloin saatoin esimerkiksi elein osoittaa huomaamista tai myötätuntoa kanssakulkijoilleni. Tämä kehollisen läsnäolon kautta kanssakulkijoista kiinnostumisen tapahtuma on erittäin hienovirtteinen ja siihen ei varmastikaan aktiivisesti yrittämällä voi päästä.

Praktiikan alussa en tiennyt, miten praktiikkaa tulisi harjoittaa. Tämä ei-tietäminen aiheutti itsessäni epävarmuutta, joka tuli välillä praktiikkaa tehdessä esiin sen kyseenalaistamisena. Toimintaani ja tavoitteitani praktiikassa suhteessa kanssaihmiini oli vaikeaa artikuloida ja koin paljon hankausta sen suhteen, miten ajattelin toimivani tai mihin ajattelin pyrkiväni. En myöskään osannut aluksi nähdä selkeästi omaa rooliani praktiikan harjoittajana. Halusin pyrkiä luomaan vuorovaikutusta, mutten tiennyt millä tavalla ja asenteessani oli jonkinlainen auttamisen halu läsnä.

Praktiikkaa tehdessä oli monia hetkiä, jolloin mietin, onko praktiikassa mitään järkeä. *”Hmm... Ehkä päällimmäinen olo on ymmällään olo. Mikä on tämän kiinnostuksen takana? Huomaan tämän olevan tosi erilaista kuin se tekeminen mitä ikään kuin luonnostaan tapahtuu.”* (13.3.2024.) Varsinkin alkuvaiheessa, kun en ollut varma miten ns. luonnollinen toiminta voisi tapahtua ennalta suunnitellusti ja en vielä todella tiennyt mitä praktiikka tulisi olemaan tai tulisiko se olemaan mitään. Samalla olin kuitenkin vielä päättäväinen sitoutumiseeni praktiikan tekemiseen: *”(--) mietin jälleen, kuinka hullua koko tämä toiminta on. Mutta samalla ajattelin, että olen sitoutunut tähän ja*

antaa tämän olla mitä on ja katsoa mitä tämän tekemisen kautta löytyy.” (20.3. 2024.)
 Vielä harjoittamisjakson puolivaiheessakin kyseenalaistus kävi vieraillemassa ajatuksissa, jonka jälkeen siitä ei enää ole päiväkirjassa merkintöjä.

Vaikka jo ennen praktiikan harjoittamisen alkua olin ajatellut sen olevan havainnointia suhteessa omiin kokemuksiin siitä mitä tapahtuu, huomasin olevani kiinni ajatuksessa, jossa vuorovaikutus ja toisten havainnointi olisi osa toimintaa. Harjoittamisjakson aikana oli monia hetkiä, jolloin kirjoitin ymmärtäväni, ettei kyse ole muiden havainnoinnista tai yrityksestä löytää kehollista vuorovaikutusta kanssakulkijoiden kanssa, mutta samalla jouduin tekemään näitä oivalluksia hyvin kauan ennen kuin osasin päästää niistä irti. Tein useamman kerran päätöksen keskittyä omien sisäisten kehon tuntemusten havainnointiin, ei kanssamatkustajiin, ja sieltä käsin toimia sen perusteella mikä tuntui kutsuvan huomiota. Tämä päätös vahvistui ja syveni praktiikka-ajanjakson aikana. *”En oikeastaan yritä enää ollenkaan kurottautua kohti ihmisiä, vaan pudottautua olemisen tilaan ja jos sinne tulee viesti jostain, niin voi huomata. Ja vastata jollakin tavalla huomaamiseen. Ottaen huomaamisen olemiseensa ja ehkä huomaten sen herättämän myötätunnon, kauneuden näkemisen, ajatuksen tms.” (5.4. 2024.)* Tämä huomio oli hyvin vapauttava. Huomaamisen ottamisessa olemiseensa on koko praktiikalle jonkin hyvin ominaisen laadun kuvaamista. Huomaaminen tulee vastaanotetuksi ja upotetuksi omaan olemiseen. Sitä kautta tulee jokin vastaus, myötätunnon tunne tai muu toive, jonka olemisensa ja intentionsa kautta lähettää huomion kohteelle.

Harjoittellessa tuli myös selväksi roolini auttamisen suhteen: *”Sen ainakin tunnen todella selvästi, etten ole mikään auttaja. Se mitä voi tulla jaetuksi tulee jostain muualta kuin minusta. Mutta voin päästä siitä osalliseksi.” (3.4. 2024.)* Oli mainiota, miten praktiikka itsessään opetti lahjojen tulevan jostakin muualta kuin minusta. Kommentissa voi huomata oivalluksen siitä, miten harjoittelun kautta jaetuksi tulevat asiat voivat kulkea lävitseni ilman omistajuutta niistä.

Yksi asia, jota praktiikka-ajanjakson sisällä pohdin, oli suhteeni itä- tai länsimetrossa työskentelyyn. Huomasin itäsuuntaan kulkevan metron olevan itselleni kutsuvampi praktiikan harjoittamiselle. Länsimetro tuntui etäisemmältä tilana. Tämä aiheutti

pohdintaa suhteessa etuoikeuksiin, vähemmistöihin ja eri asemassa oleviin ihmisiin, luokkatietoisuuteen, jne. Havainnoin näitä omia mieltymiäni, oletuksiani, ennakkoluulojani, sekä etuoikeuksiani. Pohdin millä tavalla voisin tehdä valintoja, jotka eivät poissulkisi praktiikan tekemistä omien ennakkoluulojeni pohjalta. Praktiikka antoi tilaa tällaisille havainnoille nousta esiin. Oletuksia ja ennakkoluuloja syntyy niin helposti hyvin monia asioita kohtaan ja oli tärkeää saada tehdä havainnoita niistä.

”Huomaa aika paljon omia ennakkoluuloja, oletuksia ja sellaista tekopyhyyttä. Ajattelen itseni jonain hyvän tekijänä, myös sellaisessa arveluttavassa mielessä. Ehkä pedagoginen näkökulma tähän on jotain juuri näiden asioiden kohtaamista, miten voisi löytää tilaa erilaisuuden arvostamiselle. Miten löytää tyhjyys, josta käsin voisi itse aidommin ottaa vastaan erilaisuutta ja tutkiskella mitä se luo, aiheuttaa. (--) Länsi ei ainakaan tässä kohtaa tuntunut kutsuvalta, muttei ehken kannata yhden kerran perusteella kannata luovuttaa.” (15.3. 2024.)

Praktiikan tekemisessä sillä ei lopulta itseasiassa ollut niin paljon merkitystä olinko itä- vai länsimetrossa. Oman työskentelyn kannalta samat ilmiöt toistuivat molemmissa. Oli sekä yhteyden rakentamisen kokemuksia että vaikeutta löytää tietään kehotietoisuuden tilaan.

Praktiikkaa tehdessä oli monia hankauksia ja vaikeita asioita, joita kohtasin itsessäni. Ajattelen niiden olevan keskeisen tärkeitä. Luonnollisesti praktiikkaa tehdessä en joutunut törmäämään näihin haasteisiin, koska toiminnan tapahtuessa luontaisesti olin kehotietoisuuden tilassa. Kun järjestetysti tein praktiikkaa, läsnä oli myös paljon muita asioita, kuten ekologisen tietoisuuden tilaa.

Harjoitusjakson alussa omat ennakkoluuloni tulivat kohdatuiksi hyvin väistämättömällä tavalla. En aluksi tiennyt mitä odottaa praktiikalta, mutten varmasti odottanut, miten voimakkaasti kohtaisin itseni ikäviä puolia. Huomasin monenlaisia ajatuksia ja oletuksia suhteessa kanssakulkijoihini. Huomasin esimerkiksi ajattelevani joistakin keski-ikäisistä miehistä, että heillä on varmaan rasistisia ajatuksia ja että metrovaunussa saattaa tulla jännitteitä, kun kanssakulkijoissa on moninaisuutta. Tuntui pahalta huomata tekevänsä tällaisia oletuksia ja tulkintoja ihmisistä. Huomasin myös alkavani ajattelemaan kehojen erilaisuutta, kuten niiden eri värejä ja samalla huomasin niiden ajattelun vahvistavan erojen olemassaoloa. Tiesin etten voi kiskoa itsestäni irti

kulttuurin ja historian iskostamia ajatusmalleja ainakaan hetkessä, mutta tiedostin haluavani työskennellä niiden muuttamiseksi.

Huomasin eri hetkissä usein tekeväni kanssakulkijoista oletuksia, jotka olivat aivan turhia, liittyen ulkonäköön, kehon olemukseen, tai mahdolliseen menestymiseen tämän yhteiskunnan kriteereillä. Tämä oli juuri sellaista katsomista mitä en halunnut tehdä. Halusin mennä syvemmälle, kehotietoisuuteen, josta käsin katse muuttuisi sydämellä näkemiseksi, jolloin ulkoiset oletukset muista menettäisivät merkityksensä. Halusin usein kieltää nämä ajatukset, mutta ajattelin että ne täytyy kohdata, jos haluaa päästä niiden yli. Oman syntisyytensä tunnistaminen on myös tärkeää. En ole minkään näiden ilmiöiden yläpuolella, enkä tule koskaan olemaan. Pohdin päiväkirjahavainnoissani, voisinko olla oikeasti avoin erilaisuudelle, kaikenlaiselle erilaisuudelle ja erilaisille olemisen tavoille ja miten voisin purkaa etukäteismielikuviani kanssakulkijoista. Huomasin omien oletusten kyseenalaistamisen olevan olennaista työtä praktiikassa, vaikka niiden kohtaaminen tuntuikin vaikealta. *”Tässä opin koko ajan, ettei kyse ole hyväksi ihmiseksi tulemisesta, vaan keskeneräisyyden hyväksymisestä ja sen, sekä harjoittelun tekemisestä”* (27.3.2024).

Myös kehollisen kuunteluun liittyvä ajatus siitä ”mikä haluaa tulla kuulluksi” toi haasteita. Ymmärsin toki myös, etteivät kaikki halunneet tulla nähdyksi tai kuulluksi ainakaan minun suunnaltani ja se on yksi keskeinen asia, jota praktiikassa tuli kunnioittaa. Minulla oli tietysti ajatus, mikä on sitä mikä oikeasti haluaa tulla kuulluksi, kuten ei niin hyväosaiset ihmiset. Pohdin päiväkirjassa tanssipedagoginkin näkökulmasta, miten voisin oikeasti toimia mahdollisimman yhdenvertaisesti kaikkia kohtaan. En voi nähdä näkymättömiä asioita kanssakulkijoiden sisältä. Voin harjoittaa kehollista kuuntelua, mutta samalla on hyvä säilyttää kriittisyys suhteessa omiin oletuksiini. Joku, joka näyttää siltä, ettei tarvitse huomiota, saattaa tarvita sitä eniten. Suljenko joskus jotain pois ennakkoluulojeni vuoksi?

”Huomasin myös miettiväni, että voin kohdistaa huomioni johonkin, mikä sitä ”arvostaa” tai ”haluaa/tarvitsee”. Tajusin myös, että tämä on jälleen ennakkoluuloa ja omaa poissulkevaa ajattelua. (--) Jos nään ulkoisesti, että joku haluaa huomiota isoeleisellä käytöksellä, mistä tiedän, etteikö sydämessä ole jotain olennaista, joka

haluaa myös tulla nähdäksi?” (27.3.2024.) Positiivinen syrjintä on varmaan ollut minulla tausta-ajatuksena, mutta pohdin, kuinka helppoa on sulkea ulkopuolelle asioita, jotka eivät heti kutsu ja onko se eettisesti hyvää toimintaa. Pohdin oletusten ja ennakkoluulojen suhdetta egologiseen tietoisuuteen. Egologinen tietoisuus on kuitenkin osa minua, sekin täytyy hyväksyä. *”Hapuilen tässä johonkin muualle kuin egoon, mutta se on siellä ja sen olemassaolo on hyväksyttävä, eikä sitä välttämättä tarvitse arvottaa” (27.3.2024).*

Harjoittelussa egologinen tietoisuuden tilaan siirtyminen tapahtui esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, kun olin tehnyt menomatalla mielestäni merkityksellisiä havaintoja. Tämä itsensä pönkittäminen tipautti egologisen tietoisuuden keskiöön. Välillä huomasin myös yrittäväni olla hyväntekijä. Etsin jotakin mitä voisin huomata ilman kehollista kuuntelua, yritin suorittaa praktiikkaa.

Praktiikassa pyrin hyveellisiin asioihin ja samalla huomasin olevani keskeneräinen. Keskeneräisyyden ja epäonnistumisen hyväksyminen oli tärkeä osa harjoitusta. Praktiikassa toimimisessa suuntana oli tavoite olla vähemmän egologisessa tietoisuudessa ja enemmän kehontietoisuudessa. *”Harjoittaminen voi viedä johonkin suuntaan. (--)* Tästä ei tule valmista, merkityksellistä on matkalla olo. Epämukavine tunteineen sekä lahjoineen.” (7.3.2024.)

5.2. Irti päästö, vapautuminen

Merkityksellistä praktiikassa oli hyväksyä, ettei sen tarvitse olla merkityksellistä tai tärkeää. Se saa olla mitä se on, eikä sitä tarvitse verrata muihin asioihin tai praktiikoihin, joita on olemassa. Jokin erottautuminen ja halu irrottautua yhteiskunnassa monilla tavoin taustalla vaikuttavista arvoista, kuten tehokkuuden, tuottamisen, hyöty- ja suorituskeskeisyyden asenteista tapahtui. Huomasin praktiikan myötä, miten nämä arvot olivat vaikuttaneet minuun, vaikkeen tietoisesti ollut valinnut omaksua niitä. Ymmärsin praktiikassa merkityksellisiksi sisällöiksi kehollisuuden ja olemisen, eitekemisen ja riittävyyden. Samalla praktiikan harjoittaminen lisäsi kaupunkiarkeen muunlaista olemista kuin yllä mainitsemistani arvoista vaikuttanutta olemista.

Itseni suhteen oli vapauttavaa päästää irti omasta merkityksestä suhteessa praktiikkaan. Oivalsin praktiikan tekemisen olevan mielestäni tärkeää, mutta myös sen, ettei ole tärkeää, että juuri minä teen sitä, vaan että sitä tehdään. Oivallus tuli, kun praktiikkaa ja siinä pikkuruistanssia tehdessäni huomasin metron lattialla höyhenen, joka liikkui metron liikkeen vaikutuksesta. Näin sen tanssiduettona. Huomio toi minulle kokemuksen ja ajatuksen kaikesta olevasta samanarvoisena.

Praktiikan vaikutuksena päiväkirjasta löytyi myös huomioita siitä, kuinka praktiikan harjoittaminen on auttanut minua suhtautumaan ennakko-oletuksiini eri tavalla. Ymmärsin etten voi olla niistä vapaa, ja etten kuitenkaan ole yhtä ajatusteni kanssa. Ajatukset tulevat ja menevät, ne voi huomata, niitä voi tarkastella, myös kriittisesti ja niistä voi irrottautua. Ajatukset ja ajattelu voivat myös muuttua. Kerran huomasin jopa, että oletuksia, joita yleensä tuli tietyssä tilanteessa, ei tullutkaan sillä kertaa.

5.3. Praktiikan vaikutuksia yhteyden ja kuulumisen kokemuksiin

Praktiikkaa tehdessä keskityin ensisijaisesti harjoittamaan yhteyden rakentamista itseeni kehontietoisuutta harjoittamalla. Samalla kehotietoisuudesta käsin yhteyden tunne maailmaan alkoi rakentumaan, samoin kuin yhteys kanssakulkijoihin.

Kehotietoisuuden tilassa oli avoimuutta ja juurtumista, joka mahdollisti olemisen, joka ei ollut ainoastaan ”*omassa maailmassa oloa, vaan yhteisessä maailmassa oloa ja sen sekä siihen kuuluvien asioiden, myös ihmisten huomiointia.*” (16.7. 2024)

Yhteys kanssakulkijoihin oli omaa kokemustani yhteydestä heihin ja avautumista kohti ”sen huomaamista mikä haluaa tulla huomatuksi”. Havainnointipäiväkirjassa on monia merkintöjä yhteyden ja kuulumisen tunteen rakentumiseen liittyen. Yhteys ja kuulumisen ovat minusta hyvin lähellä toisiaan. Kun tunnen yhteyttä, voin tuntea myös kuuluvuutta. Kuuluvuutta tunsin erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi kerran siirtymää tehdessäni huomasin käveleväni keskivertoa pidemmän ajan kanssakulkijan vierellä. Jo siitä minulle tuli tunne, että kuului hiukan enemmän maailmaan. Myös Musashin lauseen harjoittaminen, syvästi keholla kokien maailman ”ajattelu”, toi minulle kuulumisen tunnetta, jonka koin myös avaavan olemistani suhteessa kanssakulkijoihin ja maailmaan.

Maailman syvästi kokeminen on minulle jonkinlaista salaisuuden äärellä olemista. Siinä kaikki mitä on ja erityisesti vähäpätöisimmät yksityiskohdat tulevat merkitykselliseksi. Ne ikään kuin samaan aikaan tulevat arvokkaiksi ja menettävät arvonsa. Tai ehkä paremminkin arvottaminen ja määrittäminen menettää merkityksensä ja se mitä on, saa vain olla. Maailman syvästi ajattelu on minulle vastaanottamista. Voin huomioida mitä maailmassa on ja antaa sen vaikuttaa minuun. Maailman syvästi ajattelemisen ja itsensä kevyesti ajattelemisen on luopumista mielikuvasta, jossa maailmasta olisi itsellä jonkinlainen hallinta. Itsen merkitys hälvenee, keventyy ja maailma saa tilaa kulkea itsen läpi havaintojen ja niiden herättämien tuntemusten sekä ajatusten kautta.

Maailman syvästi ajattelu on minusta hyvin samankaltaista kuin Klemolan kuvaus taidon harjoittelusta ”tyhjyyden paikasta” käsin, jossa subjekti (minä) ja objekti (maailma) ovat sulautuneet: *”Kokemus itsestä syvenee, sen perusta tulee yhä enemmän keholliseksi. Koemme itsemme yhä enemmän osana sisäisen elämämme virtaa, jossa maailma ja elämä ikään kuin ilmaisee itseään kehomme kautta.”* (Klemola 2005, 179.)
 Praktiikkaa harjoittaessa maailmaa syvästi ajattelemalla vastaanotin havaintojani maailmasta, jolloin havainnot tulivat osaksi minua ja joinakin hetkinä tuntui siltä, että maailma pääsi virtaamaan lävitsemi. Näissä hetkissä kehotietoisuus tuntui syventyvän ja herkistyvän tuntemaan enemmän.

Praktiikan tekemisessä tuli muutamia vahvoja kokemuksia, joissa koin itse kanssakulkijoiden, itseni ja maailman olevan ”yhtä”, yhteyden kokemuksen sisällä. Esimerkiksi pikkuruistanssista on sellainen kokemus, jossa koin kanssakulkijoiden olevan osa pikkuruistanssia. *”Tapahtui yhteinen Pikkuruistanssi. Tunsin kehon ja tunsin muiden kehoja tavalla, ettei tuntunut siltä, että olisin häirinnyt. Kaikki olivat omiaan ja samalla maailmaan kuuluvia samanarvoisia olioita. Tätä kautta tunsin myös intuitiivisesti toiset ihmisoliot kutsuviksi, joiden kanssa halusin jakaa olemista maailmassa erityisesti.”* (15.3.2024.) Esimerkki kuvastaa kokemusta kunnioittavasta tavasta harjoittaa sisäistä dialogia kanssakulkijoihin. Halusin avata yhteyttä suhteessa kanssakulkijoihin harjoituksen kautta. Yhteinen pikkuruistanssi ei tapahtunut minun toimestani, vaan se tapahtui, koska sille oli tilaa tapahtua. Vaikka yhteinen

pikkuruistanssi oli oma kokemukseni yhteydestä, ajattelen sen ainakin minun osaltani vaikuttaneen tilanteen ilmapiiriin siinä hetkessä.

Olen kirjoittanut havainnointipäiväkirjaani myös kokemuksesta, joka ei tapahtunut praktiikan sisällä, mutta joka liittyy yhteydessä olemisen teemaan. Kirjoitin sen ylös, koska koin sen vahvasti liittyvän praktiikkaan ja en usko, että transsendentaalista kokemusta olisi tullut ilman NP:n ja opetusharjoittelun toimintaa. ”*Menin ulos kerrostalojen keskellä olevalle puistoaukiolle tekemään Pa Tuan Chin-harjoitetta. Harjoituksen jälkeen menin istumaan ja olemaan hetken ulkoilmassa. Huomaan praktiikan vaikuttavan niin, että haluan antaa olemiselle aikaa. Istuin siinä annoin asioiden, joita havaitsin, upota sisääni. Taivaan sineyden, tuulen puuskat, lintujen lennot, lintujen olemiset, lippujen liehunnan. Tuntui, että jossakin kohtaa etäisyydet linnuista ja taivaasta katosivat, ja tunsin jonkunlaista olemisen rajattomuutta ja yhteyttä.*” (9.4. 2024.) Kokemuksen myötä huomasin, kuinka kehotietoisuuden harjoittaminen oli alkanut vaikuttamaan minuun kokonaisvaltaisesti. Oleminen ja ei-tekeminen olivat kutsuvia ja yhteyden luomista maailmaan tapahtui luonnostaan yhä useammin. Kokemus yhteydestä maailmaan, jossa etäisyydet hetkellisesti menettivät merkityksensä, oli lahja, joka vahvisti tunnetta siitä, että olin harjoituksessani itselleni oikealla tiellä.

Praktiikan tekeminen vaikutti rauhan ja levollisuuden tunteen lisääntymiseen olemisessä niissä hetkissä, kun olin enemmän kiinnittyneenä kehontietoisuuden tilaan. Harjoittelun myötä tunne lisääntyi, laskeutuminen praktiikkaan ja luottamus siihen alkoi ajan myötä löytymään. Päiväkirjassa mainitsen praktiikan harjoittelun maadoittavan ja ankkuroivan olemista. Huomasin, miten ihmispaljoudessa oleminen ei häirinnyt rauhan tunnetta, vaan itseasiassa korosti sitä. Tunne suhteessa kanssakulkijoihin oli levollista. Huomasin myös sopeuttavani omaa toimintaani suhteessa ympäristön tapahtumiin. Jos kävelysiirtymissä huomasin vaikuttavani tilassa olevasta hektisyydestä, hidastin omaa vauhtiani, joka lisäsi rauhan tunnetta.

Tunnistin toisinaan praktiikkaa harjoittaessani huomaavani kehollisen kuuntelun kautta ”jotain, joka halusi tai tarvitsi tulla huomatuksi”. En voi tietää, oliko näin oikeasti, kyse on tulkinnastani tilanteissa. Oli tilanteita, joissa tunnistin kanssakulkijassa tai

kanssakulkijoissa itsessäni tuttua yksinäisyyden tuntua tai surua, joka on kehossa jollakin tavalla läsnä. Halusin huomata, arvostaa ja jakaa olemistani sekä pientä tanssiani heidän kanssaan. Tein sen sisäisesti, ”syvästi maailman ajattelun” laadulla, toivoen heille hyvää. Joskus olisin halunnut tehdä konkreettisesti jonkun eleen, esimerkiksi mennä luokse ja koskettaa olkapäätä, mutten kokenut sen olevan sopivaa. Se ei olisi myöskään ollut näkymätöntä toimintaa. Tiedostin saattavani olla väärässä näiden tunteiden tulkinnan suhteen, mutta koin myötätunnon harjoittamisen kiinnittävän minua yhteyteen maailman kanssa.

Toisinaan kehontietoisuuden tilasta käsin huomasin jonkun tietyn ihmisen, ilman erityistä syytä huomaamiselle. Otin huomaamisen vastaan kehollisena tietona ja olin tämän ihmisen kanssa omassa olemisessani hetken aikaa yhdessä. Kerran huomasin kuulevani kanssakulkijan hengityksen, joka sai minut kuuntelemaan omaa hengitystäni ja tiedostamaan, miten molemmat hengittävät omassa tilassaan ja rytmissään. Hengittäminen tuntui yhdistävältä, samalla erilliseltä ja samalla jaetulta toiminnalta. Myös lyhyet kohtaamiset, joissa koin olevan läsnäoloa, tuntuivat merkityksellisiltä. Ne vaikuttivat minuun, tunsin itseni enemmän olemassa olevaksi, kun joku toinen on huomasi olemassaoloni. Pohdin päiväkirjassa, millainen vaikutus olisi, jos tämän kaltaisia pieniä kohtaamisia tapahtuisi päivittäin useita. Näen, että sillä voisi olla paljonkin vaikutusta siihen, millä tavalla tuntisi kuuluvansa kaupunkiyhteisöön.

5.3.1. Toivominen ja kuvittelu

Toivominen ja kuvittelu olivat keinoja, joiden kautta yhteyden tunnetta löytyi usein luontevasti. Kuvittelussa oli myös leikkisyyttä ja kuvittelun kautta koin taiteen alkavan ilmenemään praktiikassa.

Yhteyden luominen ja kurottautuminen itsestä kohti maailmaa ja toisia vaatii jonkinlaisen vaivan näön. Klemola esittää ajatuksen intentionaalisten suhteiden verkosta, jossa intentionaalisen objektin toinen voi olla mikä tahansa elämismaailman osa, kuten toinen ihminen, joka on samalla subjekti. Toista kohti kurottautuessa täytyy mennä jonkin yli, josta Klemola puhuu siltana. Siltojen ylittämisestä hän puhuu silloittamisena. Kurottautuessa toista kohti silloitetaan subjektin (minun) ja objektin

(toisen ihmisen tai vaikka höyhenen lattialla) välissä olevia kuiluja. (Klemola 2005, 198.)

Näkymättömässä praktiikassa ajattelen kuuntelun ja havainnoinnin kautta tapahtuvan toiminnan olevan silloittamista. Kehontietoisuuden harjoitusten avulla pyrin luomaan siltoja, yhteyttä itseni ja maailmaan ja siinä olevien kanssakulkijoiden välille. Vaikka en fyysisesti liiku toisten luo, teen silloitusta intentioni kautta. Se ei tapahdu suoraan, vaan kehotietoisuutta harjoittamalla. Silloittamisen avulla rakennan dialogista suhdetta maailmaan ja toisiin, onhan silloitus maailman ja kanssakulkijoiden havainnointia. Tämä pyrkimykseni dialogiin maailman kanssa muovaa minua.

Klemolan mukaan liikkeen avulla intentionaalisuuden siltaa voi tietoisesti kulkea subjektin ja objektin välillä edestakaisin, niin että siitä tulee tuttua. Tämä on prosessi, jossa subjekti ja objekti ovat jatkuvassa muutoksessa. Toiminta on tie muutokseen, transformaatioon, jonka yksi metodi on tietoisien liikkeen harjoittaminen. (Klemola 2005, 200.) Minulle tietoinen liike NP:ssä, jossa kuljin intentionaalisuuden siltaa pitkin, oli kuuntelun ja havainnoinnin liikettä. Tapahtuma alkoi siitä, kun huomasin jonkun asian ja aloin kuuntelemaan sekä antamaan keholliselle olemiselleni tilaa ottaa sitä vastaan. Sitä kautta syntyi tuntemuksia, kuten yhteyttä tai myötätuntoa. Niiden myötä aloin lähettämään huomioni keskiössä olevalle asialle toivomuksia, kuten toiveen hyvästä, ilosta tai vapaudesta.

Ymmärrän näkymättömän praktiikan olevan meditatiivista harjoittelua siitä, miten olla suhteessa kanssakulkijoihin ja maailmaan. Siinä kuuntelu on tilan antamista ja uteliaisuutta sille, miten kaikki erilainen ilmentää maailmaa omalla tavallaan. Maailmaa kuunnellaan kaikin aistein, ollen herkkänä sille, mikä haluaa tulla huomatuksi. Kuunteleminen vaikuttaa kehoon, luoden tuntemuksia esimerkiksi myötätunnosta ja rakkaudesta. Hyvän toivominen kanssakulkijoille heijastaa kuuntelua, on vastausta sille. Aiemmin mainitsemassani opetusharjoittelussa sain muistutuksen siitä, kuinka tärkeä perusasia on saada huomiota, olla nähty ja kuultu. Pohdin havainnointipäiväkirjassa myös sitä, tarvitsenko itse huomiota ja haenko sitä tämän praktiikan kautta. Yhteyden syntyminen kanssakulkijoihin edellyttää huomaamista. Huomioimalla toisia sain samalla itse löytää yhteyden tunnetta.

Havainnointipäiväkirjassa on pohdintaa pikkuprinssi-kirjan ajatuksesta, miten olennaiset asiat ovat piilotettu silmiltä. Kuvittelu oli praktiikkaa tehdessäni monesti harjoitus, jota tein. Yksi kuvitelma oli sellainen, jossa kuvittelin, mitä kaikkea olennaista kanssakulkijoissa onkaan näkymättömissä. Se loi kunnioituksen tunnetta heitä kohtaan. Kuvittelin kanssakulkijoissa näkymättömän olemisen, joka uskalsi olla vapaa, iloita ja rakastaa. Samalla tein Metta-Bhavana harjoituksesta inspiroitunutta harjoitusta, jossa toivoin kanssakulkijoilleni rauhaa, iloa, vapautta ja rakkautta.

Ymmärrän, että näkymättömässä olevissa asioissa ihmisissä on myös vastapuolensa, sillä peitämme paljon myös asioita itsessämme, jotka ovat vahingollisia. Praktiikassa en keskittynyt siihen, paitsi omalla kohdallani halusin kohdata ikäviä asioita, joita harjoitus toi esiin. Ajattelen egologisen tietoisuuden keskiössä olevan tarpeeksi kuvittelua siitä, mitä vahingollista näkymätöntä kanssakulkijoissa on. Sitähän pelot ja ennakkoluulot mielestäni juuri aiheuttavat.

Toisessa kuvitelmassa, jota tein, kuvittelin kanssakulkijat tilaan, jossa he kaikki näkivät toisensa sydämillään. Yhdessä kuvitelmassa jaoin kanssakulkijoille sydänilmapalloja: *”Ajattelin eilisen mielikuvaa sydänilmapalloista. Kuvittelin antavani niitä ihmisille, joita näin. Annoin palloja mielikuvituksessani. Se tuntui luontevalta tavalta jakaa lähimmäisen rakkautta. Rakkaus on siinä jotain maailmassa olevaa, josta voin olla osallinen ja jota voin jakaa pienenä palasena. Siten voin olla epätäydellinen rakkauden lahjoittaja.”* (11.4. 2024.) Ajatus rakkauden näkymättömistä teoista tuli harjoitteluun sen loppuvaiheessa. Kuvittelu oli keino, jonka avulla toivomusta hyvästä, kuten toivomusta rakkauden jakamista pystyi tekemään näkymättömästi ja keskeneräisenä ihmisenä olemisesta käsin. Rakkauden näkymätön jakaminen lisäsi rakkauden tunnetta itsessäni.

Sydämellä näkeminen on teema, jota pohdin reflektiikirjoituksissa paljon. Sydämellä näkeminen liittyy myös rakkauteen. Lähimmäisen rakkaus on jollakin tavalla olemassa koko praktiikan taustalla. Näkymättömässä praktiikassa halusin nähdä ”näkymätöntä”, jotain, joka on ihmisessä syvemmällä - ja nähdä sitä sydämellä. Sydämellä näkemisestä, katseesta ja sen suhteesta egoon pohdin seuraavasti:

”Sydämellä näkeminen tarkoittaa varmaankin sitä, että silmien katse ei ole keskiössä tässä harjoittelussa. Ajattelen tässä kontekstissa, että silmillä näkeminen voi olla sitä osa, kun oleminen on kehollisesti läsnä ja havainnot tapahtuvat sitä kautta. Silloin silmillä vastaanottaminen ja viestittäminen voi tukea syvemmällä tapahtuvaa kommunikointia, eikä arvioiva katse ota valtaa, niin helposti. Näin se ainakin minulla toimii. Huomaan että kun havainnoin tiedostaen arkista ajattelua, ilmassa olevat asiat ja ajatukset vaikuttavat siihen, miten näen ja mitä näkemällä ajattelen.” (27.3. 2024.)

Ymmärrän nämä omat ajatukseni niin, että kehontietoisuuden tilasta käsin näkeminen silmillä on erilaista, kuin egologisesta tietoisuudesta käsin. Kehontietoisuudesta käsin, kun näkee sydämellä, katse voi tukea tätä tapahtumaa. Egologisesta tietoisuudesta käsin katse on helpommin arvottavaa.

Kuvittelin myös kanssakulkijat männyiksi ja rautatieaseman mäntymetsäksi, jossa oli erilaisia mäntyjä. Kaupunkimetsän kuvittelu lisäsi itsessäni myötätunnon tunnetta kanssakulkijoita kohtaan. Näin heidät eri tavalla. Minusta tuntui, että pystyin tuntemaan heissä jotain näkymätöntä kuvittelemalla heidät erilaisina mäntyinä. Huomasin ajattelevani kuinka hauraista ja vanhoista männyistä tulisi huolehtia erityisesti. Mielikuva lisäsi myötätuntoa kanssakulkijoiden lisäksi luontoa kohtaan.

5.3.2. Vastaanottaminen

”Odotan, kuuntelen, havainnoin. Ei ole tarvetta tehdä mitään erityistä, kuunnella ehdotuksia. Tässä on jollain tavalla itselle taide läsnä. Oma vastaus voi olla sitten näkymätön, tai ehkä jotain muuta. Katsotaan, millaisia lahjoja odottamiseen tulee.” (27.3.2024.) Näkymätön toiminta NP:ssä oli eri tavalla aktiivista tekemistä kuin miten harjoitteleminen mahdollisesti usein käsitetään. Harjoittelin kehotietoisuutta esittelemieni harjoitusten avulla. Kehotietoisuudesta käsin huomioni kohdentui kuuntelun ja vastaanottamisen harjoitteluun. Siinä oli tietynlaista ei-tekemistä. Se oli enemmän vastaanottavaa, kuuntelevaa tekemistä, ei niinkään tuottavaa tekemistä. Minulle taiteessa on tärkeää se, miten se on ikään kuin ihmisten kontrollin tai hallinnan ulkopuolella. Kokemukseni mukaan mitä enemmän YRITÄN tehdä taidetta, sitä kauemmas taide pakenee. Silloin kun ihmisenä tai opettajana päästän irti tietystä hallinnasta, taiteelle tulee tilaa ilmentyä.

NP:ssä harjoittelin taitoja herkistyä keholliseen kuunteluun ja olla valmiina vastaanottamaan lahjoja. Lahjoiksi koin esimerkiksi erilaiset yhteydet, joita harjoittamisessa tapahtui ja huomaamiset, joita harjoittamisen kautta tuli. Myös haasteet olivat lahjoja. Lahjojen saaminen aiheutti jonkin vastauksen, heijastuksen, jota voisin kutsua tässä tapauksessa näkymättömäksi taideteoksi.

Yksi lahja oli sateen ja junanikkunan duetto. ”*Junassa Rautatieasemalta Huopikseen sain lahjaksi taide-elämyksen. Sadepisarat liikkuvat junan ikkunaa myöten uskomattoman kauniisti ja kiehtovasti. Mietin sitä, miten taide tapahtuu ja miten vastaanottaminen on merkittävä osa taiteen tekemistä, taiteessa olemista. Taiteessa toimimista.*” (22.3.2024.) Vastaanottamisen toiminta on minusta samanarvoista toimintaa kuin vastaanaminen, myös taiteen suhteen. Vastaanottamisen harjoituksen parissa intensiivisesti oleminen herkisti myös huomaamaan asioita helpommin ja kiinnittymään niihin enemmän.

5.4. Praktiikan suhde taideopettajuuteen

Kirjoitin havaintopäiväkirjaan ajatuksia taideopettajuudesta ja sen suhteesta näkymättömään praktiikkaan. Kirjoitin kokemuksestani, kuinka opintojen alussa olin kertonut toisille ryhmäläisille toivovani löytää lämmön suhteessa oppilaisiin. Olin kokenut, etten osannut olla opettajana helposti lähestyttävä ja tunsin oloni oppilaista etäiseksi. Vahva yhteydettömyyden tunne oli vaikuttanut siihen, kuinka en pystynyt olemaan opettajana lämmin kuten halusin. Opintojen aikana oli löytynyt monia syitä yhteydettömyyden kokemukselle ja myös monia sisältöjä, jotka voisivat rakentaa yhteyttä. Ensimmäisen opetusharjoitteluni, joka oli ollut vuotta aiemmin, teemana oli ollut yhteys. Tuolloin koin, etten vielä löytänyt opetukseen lämpöä, jota olisin halunnut opettajana jakaa.

Näkymätöntä praktiikkaa harjoitellessa halusin syventyä, mennä ytimeen. Halusin löytää keinoja ja ratkaisuja yhteyden kokemuksen löytämiseen ja rakentamiseen suhteessa maailmaan ja kanssakulkijoihin - en ainoastaan lukemalla ja pohtimalla ratkaisuja, vaan toimimalla ja harjoittelemalla. Halusin harjoitella sitä, miten yhteys voi syntyä, ja miten sitä kohti voi mennä.

Kun pohdimme opinnäytetyötä aloitellessani opinnäytetyön ohjaavan opettajan kanssa työn suhdetta taidepedagogiikkaan, hän nimesi sille käsitteen, self-pedagogy, itsensä opettajuus. Minusta käsite on osuva. En ole onnistunut vielä löytämään käsitteestä tutkimuksellista kirjallisuutta. Näkymättömässä praktiikassa olen oman opettajasuhteeni äärellä, tutkimassa millaisia näkymättömiä asioita siihen liittyen syvällä itsessäni on, joista en ole ollut tietoinen.

Osallistavassa pedagogiikassa korostetaan hyvinvointia, joka edellyttää opettajilta sitoutumista itseksi tulemisen prosessiin, joka edistää heidän hyvinvointiaan. Thich Nhat Hanh:in sanoin: ”*Jos auttaja on onneton, hän ei pysty auttamaan kovinkaan montaa ihmistä.*” (hooks 2007, 44.) Näen näkymättömän praktiikan ja itsensä opettajuuden itseksi tulemisen prosessin harjoittamisena.

Näkymättömän praktiikassa olen saanut syventyä kysymyksien äärelle, mitä pohjimmillaan yhteydessä oleminen on ja millaiset asiat sisäisessä olemisessäni vaikuttavat siihen, millä tavalla pystyn kohtaamaan ja olemaan toisten ihmisten kanssa. Ja toisaalta olla kysymyksen kanssa, millaisia asioita vuorovaikutus pohjimmiltaan on, ennen sosiaalisesti tiedostetun ja opitun vuorovaikutuksen, näkyvän ja kuuluvan vuorovaikutuksen tapahtumaa. Nämä kysymykset ovat keskeisiä opettajuudessa, samalla vaikuttaen holistisesti yhteydessä olemiseen suhteessa kaikkeen.

NP:ssä minulla on ollut mahdollista tutkia, millaista olemiseni on sisäisesti, kun olen julkisessa liikenteessä kanssakulkijoiden kanssa. Olen voinut havainnoida itsessäni ja toiminnassani tapahtuvia asioita. NP:n, sekä toisen opetusharjoittelun myötä pääsin tarkastelemaan sanattoman viestinnän tapahtumia, eli kinesteettisten kenttien vastavuoroista muotoutumista (ks. luku 4.2) kanssakulkijoideni kanssa. Havainnointi tapahtui kehotietoisuuden tilaa harjoittamalla ja kuuntelemalla mitä tuntemuksia tila, tilanne ja kanssakulkijat loivat metrossa olemisen hetkiin.

Tunnistan miten praktiikan tekeminen, yhteyden harjoittaminen suhteessa maailmaan ja kanssakulkijoihin alkoi pikkuhiljaa avaamaan minua maailmalle ja kanssakulkijoille. Huomasin alkavani hieman enemmän luottamaan olevani riittävä sellaisenaan ja

kehontietoisempi oleminen lisäsi kunnioituksen tunnetta suhteessa toisiin ja myös itseeni. Avauduin olemaan valmiimpi yhteyden muodostumiselle ja tunnistin sisälläni olevan lämpöä, jota tunnistin haluavani sekä uskaltavani osoittaa toisille. Tunnistan praktiikan olevan maaperä, josta on mahdollista löytää ja kasvattaa yhteyden kokemusta, joka voi olla perustana myös opettajuudelle.

”Maailmassa on tosi paljon silmille tarjolla asioita, jotka ohjaavat ajattelua. Mitä jos näkisimme enemmän sydämillämme?” (5.4. 2024) Praktiikan harjoittaminen toi häivähdyksiä siitä, millaista on kokea pikkuruisesti jotain sydämellä näkemiseen liittyvää. Sitä ei tapahtunut usein, varsinkaan jos yritin. Toivoisin pystyvän tekemään sitä enemmän ja haluaisin oppia katsomaan asioita vähemmän arvottavalla katseella. Yhteydessä olemisen kokemusten myötä, sekä omia ennakkoluuloja kohtaamalla ja keskeneräisyyttä hyväksymällä on arvottavalla katseella ollut vähemmän tilaa ilmetä.

Lämpöön liittyy myös ajatus sydämellä näkemisestä. Toivoisin sydämellä näkemisen tavoittelun olevan kaikille opettajille tavoiteltu kyky. Arvostelevaan katseeseen, joka nojautuu omakohtaisiin pelkoihin ja heikkouksiin, ei varmastikaan voi rakentaa kukoistavaa oppimisen ilmapiiriä. Sydämellä näkeminen on kunnioittavaa näkemistä, joka voi mahdollistaa luottamuksen ja dialogisen suhteen opettajan ja oppijan välille. Sydämellä näkemiseen opettajan työssä liittyy myös näkymättömän potentiaalin tiedostaminen. Opettajana tietoisuus siitä, ettei omat oletukset oppijasta ole tietoa, vaan oletuksia on tärkeää haastaa. Tiedostaminen siitä, kuinka ihmisinä ja olentoina, olemme paljon enemmän kaikkea mitä eri hetkissä meistä on näkyvissä, on kiehtovaa. Opettajana toivoisin minulla olevan halu tehdä kaikkeni, jotta näkymättömissä olevista potentiaaleista voisi tulla näkyväksi mahdollisimman paljon.

Opettajana, taideopettajana sekä ihmisenä olemisessa on minusta myös tärkeää tiedostaa oma keskeneräisyytensä, ”syntisyytensä”. Keskeneräisyyden tiedostaminen auttaa pysymään nöyränä. Oman toiminnan, asenteiden ja oletusten reflektointi toi praktiikassa esiin ikäviä piilossa olevia asioita, joita en olisi halunnut itsessäni katsoa, mutta jos aion päästä niissä eteenpäin, se oli ainoa vaihtoehtoni. Ikävät tunteet ja keskeneräisyys ovat myös hetkellisiä tunteita muiden tunteiden seassa. Ne ovat yhtä arvokasta tietoa itsestämme kuin hyvätkin tunteet ovat.

Praktiikkaa tehdessä taideopettajana opettelin mielentyynyttä hetkissä, jolloin jotakin yllättävää tapahtui. Julkisessa liikenteessä oli esimerkiksi hetkiä, jolloin pelko tuli ajatuksiin ja vaikutti aluksi reaktiona ja jännittymisenä kehossa, jonka jälkeen seurasi rauhoittuminen. Harjoittelin pehmentymistä olemiseen sen sijaan että olisin jäänyt jäykistyen pelkoon. Ajattelen tämän olevan monissa tilanteissa opettajana, sekä elämässä muutenkin tärkeä harjoitus. Kehontietoisuuden harjoittamisen myötä voin harjoitella myös olemiseen pehmenemistä erilaisten affektien, yllättävien tilanteiden ilmetessä.

Tunsin NP:tä tehdessäni olevani löytämässä taidepedagogisia työskentelyn keinoja, jotka tuntuivat erittäin kiinnostavilta. Näitä keinoja olivat juuri havainnointi, taiteen vastaanottaminen taiteilijuuden ja taidepedagogiikan lähteenä, pyrkimys irrottautua suorittamisesta, sekä yhteyden etsiminen tyhyydestä ja pikkuruisuudesta. Näihin työskentelyn keinoihin liittyi luottamus siihen mitä hetkissä itsessään on ja rohkeus toimia ilman pelkoa epäonnistumisesta.

Pohdin praktiikkaa tehdessä toimijuuttani sekä omien rajojeni hahmottamista. Miten voisin samanaikaisesti olla luja ja hauras? Miten voisin suojata itseni niin, että voisin kuitenkin samaan aikaan olla avoin elämälle, kanssakulkijoille ja maailmalle? T'ai Chi Ch'üan on taidetta, jossa kovuutta peitellään pehmeydellä, kuin neula pehmeässä kankaassa (Ch'eng-fu 1971, 3). Ajattelen vahvuuden löytyvän pehmeiden kautta. Pehmeys rentous, pysyminen kontaktissa tilanteissa, jotka eivät ole helppoja, auttavat pysymään pehmeänä ja samalla niiden kautta löytää voimaa ja luottamusta, toimijuutta.

T'ai Chi:ssä on harjoitus, jossa ollaan parin kanssa kontaktissa, harjoitellen siinä pysyen luovuttamista ja väistämistä sekä oikealla hetkellä vastaamista. Harjoituksessa liike on jatkuvaa ja kontakti on äärimmäisen herkkä. Harjoittelin tämän harjoituksen ajatusta, kun tein praktiikkaa, esimerkiksi pelon kokemusten ja ympäristön vaikutusten suhteen. Harjoittelin, millä hetkellä väistän ja millä hetkellä vastasin olemisessäni erilaisiin tilanteisiin, pyrkien säilyttämään yhteyden. Tämä tapahtui ymmärryksen mukaan herkkyydellä, vastaten kehollisen kuuntelun ja sydämellä näkemisen pikkuruisella praktiikalla.

Vaikka praktiikassa tekeminen oli pientä ja sisäistä, siinä ilmeni todella paljon asioita. Pohdin tätä näkymätöntä toimintaa suhteessa vastaanottamiseen taideopettajuudessa. Millä tavoin vastaanottaminen voisi olla enemmän läsnä taideopettajuudessani? Voisinko suorittaa vähemmän ja kuunnella ja havainnoida enemmän oppijoita? Mitä kaikkea voisinkin vastaanottaa opetukseen osallistujilta? Vastaanottamisen ajatus on dialogisen opettamisen edellytys (ks. Buber 1947, 22; Anttila 2011, 169). En tarkoita sitä, ettenkö opettajana toisi tilanteeseen oppimissisältöjä tai olisi eniten vastuussa tilanteista, vaan siitä millä tavalla voisinkin opettajana toimia, kohdata jakaa ja oppia.

Jos leikittelen ihmismetsän ajatuksella, voisinko opettaa kuin puu? Mitä puun ominaisuuksia taideopettajalla voisi olla, miten voisinkin taideopettajapuuna toimia, mitä jakaa ihmismetsässä? Voisinko opettaa puun laaduilla, ollen luja, vankka, tukeva, hauras, pehmeä, painava, kevyt, juurtuva, suojaava, uudistuva, sopeutuva, kerroksia kasvattava, valoon kurottava, liikkuva, elinvoimainen, värikäs, uurteinen, valmis luopumaan, jne.?

6. POHDINTA

Yhtenä alkuperäisenä ajatuksena opinnäytetyössä oli mennä syvälle näkymättömään, sinne mistä näkyvät asiat syntyvät ja alkavat. Tämä ajatus liittyi vahvasti myös siihen, miten koin yhteydetömyyden heijastuvan toimintaani tanssinopettajana.

Kehotietoisuutta harjoittelemalla julkisessa liikenteessä koen saaneeni kiinni joistakin asioista, joita harjoittamalla voin edetä tiellä kohti lämpöä opettajana, kohti avoimuutta yhteydelle. Toinen ajatus joka praktiikassa kiinnosti, oli potentiaali, jota luonnollisessa tekemisessä ajattelin sillä olevan. Nyt olen kiinnostunut vielä enemmän mitä praktiikan harjoittaminen voisi tehdä, koska minussa se teki niin paljon tuona noin kuukauden aikana. Pohdin havainnointipäiväkirjassakin praktiikka-ajanjakson loppuvaiheessa, miksi tein praktiikkaa. Perusteluiksi löysin yhtenä asiana sen, mitä itse kaipaisin lisää tähän maailmaan ja millaisen toivoisin maailman olevan tulevaisuudessa. Siihen liittyi toive ihmisen kiinnostuksesta olla läsnä lähimmäisillensä ja avata yhteyttä toisiin.

Tutkimuskysymyksiini sain opinnäytetyön prosessista melko paljon tietoa. Praktiikasta ilmeni monia vaikutuksia yhteyden ja kuulumisen kokemuksiin, sekä niiden suhteesta taideopettajuuteen. Vaikutukset ovat kaikki keskenään yhteen kietoutuneita, joten vaikka ne ovat löydöksissä jonkin otsikon alla, ne vastaavat kaikkiin kolmeen tutkimuskysymykseen. Vaikka praktiikan muoto tulee hiljalleen esiin kirjoituksen myötä, sekin on yksi keskeinen löydös tutkimukseen, se, miten se alkaa, millaisia harjoituksia se sisältää ja miten se päättyy. Praktiikan muoto eli jatkuvasti muutoksessa ja tulee olemaan muutoksessa muotoutuva varmasti jatkossakin. Pikkuruistanssi on näkymättömän ja pienen rajamailla, ja samalla tavoin voi praktiikkakin sellaista, jonka valmistautumisen määrittely tai sen vaikutusten kaiku voi olla avoin. Klemolan (2005, 230–231) mukaan kehontietoisuuden harjoittamisella voi olla hetkellisiä vaikutuksia harjoituksen aikana, tai vaikutukset voivat jatkua harjoituksen jälkeen, sen resonoinnin ajan. Harjoittelulla voi olla myös pysyviä vaikutuksia perusvireyteen. Elämäntapoina toistuvat harjoitukset vaikuttavat kokemuslaatujen muutoksien pysyvyyteen.

Koen haasteiden kohtaamisen itsessäni olleen yksi asia, jonka avulla olen päässyt huomaamaan mitä esteitä yhteyden luomiselle on ollut. Omien ennakkoluulojen kohtaaminen erilaisia ihmisiä ja tilanteita kohdatessa on ollut tärkeää. Olen aiemmin

yrittänyt sulkea olemassa olevia asenteita ja ennakkoluulojani syrjään ja kuvitellut niiden poistuvan, jos niitä ei ajattele. Niiden kohtaaminen on kuitenkin ollut avain niiden muuttamiselle. Myös sen tunnistaminen, ettei oletuksista, arvottamisesta tai ennakkoluuloista tule täysin vapautumaan, avaa mahdollisuutta oppia suhtautumaan niihin. Vipassana meditaatioharjoituksesta lainattu idea mielenrenteytyksen harjoittamisesta on yksi hyvä menetelmä oman keskeneräisyytensä kohtaamisessa. Kaikkien tunteiden ja asioiden voi tiedostaa olevan hetkellisiä, niiden voi antaa ilmetä ja kadota. Niihin suhtautumiseen voi harjoitella mielenrenteytyttä ja ne voi ottaa vastaan samanarvoisina koettavina asioina muiden kokemusten kanssa.

Tiedostan ja tiedostin praktiikkaa harjoittaessani olevani etuoikeutetussa asemassa. Vaikka olen kokenut yhteydettömyyden, ulkopuolisuuden ja kuulumattomuuden tunteita, tiedostan silti valkoihoisena naisena olevani hyvin monella tavalla etuoikeutetussa asemassa näiden teemojen sisällä suhteessa moniin muihin. En varmasti ole osannut avata näitä teemoja syvyydellä, jota monet muut osaisivat. Monin tavoin etuoikeutettuna oli minusta erityisen tärkeää kohdata ne ajatukset ja tunteet, jotka liittyivät etuoikeuksiini ja tuntee syyllisyyttä, jota siihen liittyy. Väitän ettei muutosta etuoikeutettuun asemaan nähden tapahdu ilman syyllisyyden tunteen läpikäymistä.

Yhteyden rakentaminen ja silloittaminen (ks. luku 5.4), eli havainnon tai intention kuljettaminen itsen ja toisten välillä on ollut praktiikassa todella mielenkiintoista ja ruokkivaa harjoittelua. Siinä harjoittaa omaa kiinnostumistaan ja välittämistä, samalla kunnioittaen sitä, johon silloittaminen on suhteessa. Ujona ihmisenä toisia ihmisiä lähestyminen on ollut aina iso kynnyks. Silloittamisessa harjoittelen niitä taitoja, joita lähestymisessä ja perääntymisessä ”kynnyksen yli” tarvitaan. Yhteyden rakentaminen, jota praktiikassa harjoitin metroihin tiloissa, kanssakulkijoihin, höyheneen tai töhryyn, on ollut merkityksellistä yhdenvertaisuuden ja kanssaolemisen harjoittamista. Se on sisäistä kehollista dialogia, jonka liike on pikkuruista, näkymätöntä. Havainto, jonka otan vastaan muuttaa jotain minussa ja voin olla sen muutoksen kanssa. Katsoa, millä tavalla se haluaa muotoutua vastaukseksi.

Yksi syy praktiikan toteuttamiselle oli toiveeni muuttua ihmisenä ja pedagogina saavutettavammaksi, läsnä olevammaksi ja kuuntelevammaksi. Halusin oppia olemaan

valmiimpana suhteessa yllättäviin tilanteisiin, oppia olemaan arvottamaan vähemmän ja hyväksymään erilaisuutta. Halusin oppia myös havaitsemaan erilaisia tuntemuksia, joita kehotietoisuudesta nousee ja suhtautumaan niihin uteliaisuudella, ilman turhaa arvottamista. Ymmärsin praktiikan olevan myös niiden asioiden harjoittamista käytännössä, joita idealisoin käsitetasolla. ”*On kuitenkin eri asia niiden asioiden holistinen virtaus läpi, kuin niiden tiedostaminen järjen tasolla. Koen praktiikan olevan mahdollisuus sisäiseen työskentelyyn, jossa toiveeni on löytää kuulumisen tunnetta. Sitä kautta haluan alkaa rakentamaan taidepedagogina toimimista uudelleen.*” (11.4. 2024.) Silloittamisen toiminta oli yksi hyvä ja selkeä harjoitus suhteessa toiveisiini.

Praktiikka on ollut minulle itseopettajuuden matka. Näen aiheen olevan todella mielenkiintoinen siemen, joka voi versoa moneen suuntaan. Näkymätön praktiikka voisi hyvin olla myös jaettua toimintaa, vaikka siihen osallistuvat keskittyisivät siinä omaan sisäiseen työskentelyynsä. Praktiikkaa tehdessä pohdin vaihtoehtoa kutsua siihen muita osallistujia mukaan. Olen kuitenkin sitä mieltä, että oli hyvä tehdä tämä matka yksin, koska sain syvennyttyä itseopettajuuden toimintaan. Tulevaisuudessa toivon jakavani toimintaa myös muiden kanssa. Näen praktiikassa potentiaalina opettajille kasvaa pedagogeina syvän vuorovaikutuksen aiheessa ja erilaisuuden sekä omien oletusten ja ennakkoluulojen kohtaamisessa. Lehikoinen (2024) haastoi Taideyliopiston blogissa taidealan instituutiot eriarvoisuuden mekanismien purkutalkoisiin. Näkymätön praktiikka voisi olla yksi tapa taidealojen oppilaitosten henkilökunnalle syventyä näkemään, millä tavalla ympäristöään havainnoi ja katsoo, sekä huomaamaan omia mahdollisia etuoikeuksia suhteessa toisiin.

Praktiikka sopii mielestäni kenelle tahansa ja sitä voi uskoakseni tehdä missä tahansa, joten periaatteessa on aika saavutettavaa. Minusta on kiehtovaa kuvitella, millainen ilmapiiri metrossa olisi, jos vaikka kymmenet ihmiset harjoittaisivat NP:tä samaan aikaan. En tiedä millä tavalla oma olemiseni, yhteyden mahdollisuuteen avautumiseni tai myötätunnon kokemiseni ovat vaikuttanut muihin kanssakulkijoihin praktiikkaa harjoittaessani. Itseeni vaikutus oli suuri. Pohdin kuitenkin, voisiko monien ihmisten NP:n harjoittaminen samanaikaisesti vaikuttaa siihen, miten kuka tahansa kanssakulkija voisi tuntea kuuluvuutta, edes pikkuruisen määrän enemmän.

Pohdin myös yleisemmin, millä tavalla taidepedagogin taidot voisivat olla arjessa ja kaupunkiympäristössä läsnä ja millaisia erilaisia muotoja esimerkiksi näkymättömän praktiikan pohjalta voisi syntyä. Toivoisin maailmaan enemmän yhdenvertaisuutta ja taidepedagogiikalla on varmasti paljon vielä toistaiseksi näkymätöntä potentiaalia tuoda erilaisia ihmisiä yhteen.

Nyt, tässä hetkessä praktiikan harjoitusjakson jälkeen, minusta tuntuu, että opinnot ovat tuoneet minut paikkaan, johon ne aloittaessani toivoin pääseväni. Huomaan, kuinka opinnäytetyöhön liittyvät ajatukset nivoutuvat todella moniin asioihin, jotka ovat opintojen aikana olleet itselleni erityisen merkityksellisiä. En olisi osannut etukäteen ajatella, kuinka lähellä näkymätön praktiikka olisi sitä kaikkea, miksi olen hakeutunut opiskelemaan tanssinopettajan maisterin opintoja.

Keskeneräisyyden kanssa saan olla jatkuvassa dialogissa, mutta koen löytäneeni kokemuksen riittävydestä ja olen oppinut taitoja harjoittaa yhteyttä. Tässä hetkessä tunnen valmiutta olla suhteessa maailmaan ja toisiin ihmisiin. Koen olevani avoimempi taiteen tapahtumiselle ja dialogisemmalle pedagogiikalle. Klemola kuvasi kirjansa johdannossa tutkimustaan seuraavasti: *”Kyse on eräänlaisesta sukeltamisesta syvälle kehon kokemukseen ja palaamisesta sieltä takaisin uuden ymmärryksen kanssa”* (Klemola 2005, 10).” Voin todeta samoin näkymättömän praktiikan harjoittamisesta.

LÄHTEET

Anttila, Eeva 2010. Taiteen tieto ja kohtaamisen pedagogiikka. Teoksessa Anttila, Eeva (toim.) Taiteen jälki Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä (151–173). 40

Teatterikorkeakoulun julkaisusarja. Haettu 17.10.2024.

https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7000/TeaK_40.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bregman, Rutger 2020. Hyvän historia – Ihmiskunta uudessa valossa. Atena kustannus.

Bresler, Liora 2010. Epilogi: Taiteen vitalisuus ja pedagoginen voima. Teoksessa

Anttila, Eeva (toim.) Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä.

Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 40, Helsinki. 175–180. Haettu 20.8.2024.

https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7000/TeaK_40.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Buber, Martin 1947. *Between Man and Man*, Taylor & Francis Group, 2002. *ProQuest Ebook Central*. Haettu 18.10. 2024.

<http://ebookcentral.proquest.com/lib/uahelsinki/detail.action?docID=180796>.

Chang, Dsu Yao & Fassi, Roberto 2008. *Corso di T'ai Chi Ch'üan*. Prato: De Vecchi.

Ch'eng-fu, Yang 1971. *A discussion Of the Practice of T'ai Chi Ch'üan*. Teoksessa Wile, Douglas 1986 (1983). *T'ai Chi Touchstones: Yang Family Secret Transmissions*. Compiled and translated by Douglas Wile. Sweet Ch'i Press, Brooklyn New York.

De Saint-Exupery, Antoine 2001. *Pikku Prinssi*. (Suom. Irma Packalén.) WS Bookwell Oy Porvoo. (Alkuteos julk. 1944.)

De Saint-Exupery, Antoine 2017. *The little prince*. (Suom. Katharine Woods.) Harper Collins Publishers Dublin. (Alkuteos julk. 1944.)

Fassi, Roberto, Cuturello, Ignazio, Magni, Davide & Tomatis, Francesco 2012. *Corpo e preghiera: la Via del T'ai Chi Ch'üan*. Roma: Città Nuova.

Foster, Raisa, Salonen, Arto, O., & Sutela, Katja 2022. Taidekasvatuksen ekososiaalinen kehys: Kohti kestävyystietoista elämänorientaatiota. *Kasvatus*, 53(2), 118–129. Haettu 25.11.2022. <https://doi.org/10.33348/kvt.115918>

Goria, Gabriele 2022. Meditazione e creazione artistica. Conversazione con Gabriele Goria. Teoksessa Scquizzato, Paolo 2022. Conversazioni intorno al fuoco – Meditazione e tradizioni spirituali. Lindau s.r.l, Torino.

Haapoja, Terike 2021. On belonging. Haettu 16.12.2022. https://aistit-senses.com/wp-content/uploads/2021/06/AISTIT_Terike_Haapoja_On_Belonging_WEB.pdf

hooks, bell 2007 (1994). Vapauttava kasvatust. Kansanvalistusseura, Helsinki.

Huhtinen, Aki-Mauri & Tuominen, Juha 2020. Fenomenologia. Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (296–307). Gaudeamus Oy.

Ilmarinen, Ville-Juhani 2018. *When and why is “extraversion” associated with social popularity?* University of Helsinki. Haettu 16.9.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-4316-7>

Klemola, Timo. 2005. *Taidon filosofia – Filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press.

Klemola, Timo 1990. Taiji. Liikettä hiljaisuudessa – hiljaisuutta liikkeessä. Otava.

Kujala, Emilia 2024. Ulkopuolisuudesta. Otava kirjapaino, Keuruu.

Mäkinen, Mirva 2018. Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehityksessä. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Haettu 19.10.2024. <https://actascenica.teak.fi/makinen-mirva/3-2-soman-kasite/>

Novack, Cynthia, J 1990. Sharing the dance. Contact improvisation and American culture. The university of Wisconsin press.

Parviainen, Jaana 2006. Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Gaudeamus Kirja.

Puusa, Anu 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (145–156). Gaudeamus Oy.

Salonen, Arto 2014. Ekososiaalinen hyvinvointiparadigma – Yhteiskunnallisen ajattelun ja toiminnan uusi suunta täyttyvällä maapallolla. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2014, vol. 15. Haettu 19.12. 2022.

file:///C:/Users/Sari%20Kerkk%C3%A4nen/Downloads/Salonen_A_2014_Ekososiaalinen_hyvinvoint.pdf

Tienari Janne & Kiriakos, Carol 2020. Autoetnografia. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (282–295). Gaudeamus Oy.

Väänänen, Mikko 2014. Vipassana ja tietoinen läsnäolo. (36–51). Teoksessa Kortelainen, Ilmari, Saari, Antti & Väänänen, Mikko (toim.) 2014. Mindfulness ja tieteet. Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Haettu 10.10.2024.

Tampere <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103675/978-951-44-9550-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Muut internet lähteet:

Fassi 2009. Maestro Roberto Fassi intervista. Haettu 12.10. 2024.

<https://www.youtube.com/watch?v=hyB15I34Gdk>

Lehikoinen, Kai 2024. Taide ja kulttuuri demokratian tukipilareina: kohti tasa-arvoisempaa yhteiskuntaa. Taideyliopiston blogikirjoitus 23.9.2024. Haettu 4.10.2024. <https://blogit.uniarts.fi/en/post/taide-ja-kulttuuri-demokratian-tukipilareina-kohti-tasa-arvoisempaa-yhteiskuntaa/>

Paxton, Steve 2022. The initiation of contact improvisation for me. *CQ Contact Improvisation Newsletter*. Haettu 26.3.2024. <https://contactquarterly.com/contact-improvisation/newsletter/view/the-initiation-of-contact-improvisation#>

Wikipedia 2024. Miyamoto Musashi 1645. Dokkōdō ("The Path of Aloneness", "The Way to Go Forth Alone", or "The Way of Walking Alone). Haettu 31.3.2024.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Dokk%C5%8Dd%C5%8D>