

Opinnäytetyö (YAMK)

Kulttuuriala, Taiteen uudet kontekstit

2020

Netta Reunanen

# SUORITTAJASTA HENGITTÄJÄKSI

– havaintoja nuorallatanssin ja meditaation  
yhteyksistä

Netta Reunanen

## SUORITTAJASTA HENGITTÄJÄKSI

– havaintoja nuorallatanssin ja meditaation yhteyksistä

Opinnäytetyöni tavoitteena oli oman sirkustaitelijana työskentelyni kehittäminen harjoittelukulttuuria muokkaamalla. Mielekkyyttä ja kestävämpiä työskentelymalleja etsin nuorallatanssin ja meditaation välisistä yhteyksistä. Näiden yhteyksien merkityksiä pohdin esiintyjänä työskentelyssä sekä nuorallatanssin harjoittelussa ja peilaten meditaation vaikutuksia yleiseen hyvinvointiini. Tämä opinnäytetyö on autoetnografinen tutkimus, jossa kuvaan ja analysoin henkilökohtaista kokemustani.

Opinnäytetyössäni käyn läpi matkaani nuorallatanssijana alkaen vuodesta 2007 ja jatkuen vuoteen 2020. Punaisena lankana matkalla kulkee hengityksen merkitys työskentelyssäni. Keskityn valikoituihin (merkityksellisiin) kokemuksiini opiskellessani nuorallatanssijaksi sekä työskennellessäni sirkustaiteilijana. Käyn läpi harjoituspäiväkirjojani, esiintymiskokemuksiani sekä minulle erityisen merkityksellisen tutustumisen funambulismiin maailmaan vuonna 2017.

Avaan kokemuksiani ja havaintojani vuoden 2020 kahdelta kuukauden mittaiselta meditaatiojaksolta. Jaksoilla tutkin nuorallatanssin ja meditaation yhteyksiä harjoittelemalla ja itsereflektoiden. Ensimmäisessä jaksossa siirsin meditaatioharjoitukset nuoralle. Tätä meditoimisen tapaa kutsun nuorameditaatioksi. Toisessa jaksossa meditoin päivittäin. Näitä jaksoja tarkastelen harjoituspäiväkirjojeni tekstien avulla. Tukenani tarkastelussa käytän tuloksiani WHOQOL-BREF: Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittarin lyhennetystä versiosta. Opinnäytetyön teoreettisina lähteinä käytän tutkittua tietoa meditaation vaikutuksista mieleen ja kehoon.

Meditaatio lisäsi kahden kuukauden tarkastelujaksolla yleistä hyvinvointiani. Nuorameditaation avulla löysin uudelleen innostuksen nuorallatanssin harjoitteluun ja sirkustaiteilijana työskentelyyn. Työni tutkimus ja jäsentäminen kehitti työskentelyäni ja antoi työkaluja muovata harjoittelukulttuuriani minulle kestävämpään ja mielekkäämpään suuntaan.

### ASIASANAT:

Meditaatio, nuorallatanssi, funambulismi, esiintyjä, introspektio, sirkustaiteilija, autoetnografia

Netta Reunanen

## FROM ACCOMPLISHING TO BREATHING

- observations of the connections between tight wire dancing and meditation

The aim of this thesis is to develop my way to work by modifying my culture of practice. I was searching for more meaningful and sustainable ways to work from connections between tight wire dancing and meditation. With these connections I reflected the purpose of working as a performer and practicing tight wire dancing as well as the effect of meditation on my overall wellbeing. This thesis is an autoethnographic study in which I describe and analyze my personal experience.

In this thesis I go through my journey as a tight wire dancer from 2007 until now. As a common thread the meaning of breathing on my field of work runs along the way. I focus on chosen (meaningful) experiences as a tight wire dancer student and as a circus artist. I'll go through my practice diaries, experiences from performances and a very meaningful period of time when I got acquainted with the world of funambulism in 2017.

I will share my experience from a two month meditation period in 2020. During this period I explored the connections between tight wire dancing and meditation through practice and introspection. During the first period I transferred the meditation onto the tight wire. I call this method tight wire meditation. During the second period I meditated daily. With the help of my practicing diaries I reflect on these periods of time. As a reflection tool I'll be using the quality of life instrument: The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) -BREF. As the theoretical context for this thesis, I use research on the effects of meditation on body and mind.

During the two month period, meditation improved my overall wellbeing. With the help of tight wire meditation, I rediscovered my passion for practicing tight wire dancing and working as a circus artist. Researching and structuring my work improved my working methods and gave me tools to modify my culture of practice to a more meaningful and sustainable direction.

### KEYWORDS:

Meditation, tight wire dancing, funambulism, performer, introspection, circus artist, autoethnography

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 NUORALLATANSSI JA FUNAMBULISMI</b>	<b>7</b>
2.1 Nuorallatanssin historiaa	9
2.2 Ensimmäiset askeleeni vaijerilla	9
2.3 Ammattilaisena	11
2.4 Kosketus funambulismiin	12
<b>3 MEDITAATIO</b>	<b>14</b>
3.1 Mindfulness	16
3.1.1 Mindfulness-tutkimukseen osallistuminen	18
3.2 Transsendenttinen meditaatio	19
3.3 Jooga, hengitysharjoitukset ja somaattinen työ	20
<b>4 NUORALLATANSSIN JA MEDITAATION YHTEYDET</b>	<b>25</b>
4.1 Aiemmat teokset ja harjoitusjaksot – ensimmäisiä kokeiluja	25
4.2 Funambulismiresidenssit	27
4.3 Tutkimusmenetelmät	30
4.4 Nuorameditaatiojakso	31
4.5 Meditaatiojakso	35
4.6 Yhteenveto meditaatiojaksoista	39
<b>5 LOPUKSI</b>	<b>41</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>44</b>

## KUVAT

Kuva 1. Vaijerilla viidessä metrissä. Denis Josselin avustaa. Kuva: Rasmus Witikka	13
Kuva 2. Päivä yksi. Roikkumassa kolmen metrin nuoralla. Kuva: Jori Reunanen	28
Kuva 3. Loppuviikolla kävelemässä kolmen metrin nuoralla. Kuva: Jori Reunanen	29

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on narratiivinen itsereflektiivinen prosessi, joka esittelee havaintojani nuorallatanssin ja meditaation välisistä yhteyksistä. Historiani ja työskentelyni avainkohtia sekä kokemustietoani esitellen kirjoitan auki omaa sirkustaiteilijan työni tutkimusta ja kehittämistä.

Avaan tässä työssäni useita polkuja, jotka saivat minut kiinnostumaan nuorallatanssin ja meditaation välisistä yhteyksistä. Viimeisimpänä sysäyksenä aiheen pariin toimi työuupumuksen musta pilvi, joka lipui hiljalleen kymmenen vuoden ammattilaisuran aikana lähemmäs ja lähemmäs. Olen havainnut esittävien taiteiden alalla tämän valitettavan trendin, uupumisen. Jopa vastavalmistuneet ammattilaiset uupuvat. Kollegoiden kanssa käymieni keskustelujen perusteella voin todeta, että valitettavan usein intohimoammattista muodostuu kivireki, jota ei jaksata vetää. Tämä henkilökohtainen tutkimusmatka meditaation ja nuorallatanssin yhteyksiin on yritys löytää keinoja *alan sisältä* lisätä omaa hyvinvointia ja jaksamista. Kun apukeinot jaksamiseen tai uupumuksesta toipumiseen ovat nenän edessä, on niihin helpompi tarttua. Samalla voi löytää kadonneen kipinän alaa kohtaan uudestaan.

Meditaation käytöstä, muun muassa uupumuksesta toipumisen nopeutumiseen ja stresstitason alenemiseen sekä ahdistuneisuuden lievenemiseen, on vahvaa tutkimuksellista näyttöä. Lähdeaineistona tässä opinnäytetyössä käytän meditaatiosta tehtyjä tutkimuksia ja kirjallisuutta, kuten Mindfulness Based Stress Reduction -menetelmän kehittäjän Jon Kabat-Zinn:n kirjoja.

Meditaatio on aiemmin toiminut minulla hyvin stressin ja esitysjännityksen lieventäjänä. Se on auttanut esiintymisjännityksen hallinnassa ja rentouttanut minua esiintyjänä parhaaseen mahdolliseen suoritukseeni. Vuoden 2017 meditatiivisen funambulismikokemuksen kautta aloin pohtimaan: Voiko nuorallatanssia harjoitella meditoiden? Voiko nuorallatanssi jo itsessään olla meditaatiota? Halusin kokeilla mitä lisätyökaluja nuorallatanssin harjoitteluun meditaation keinoin voi antaa hyvinvointiin sekä työhöni sirkustaiteilijana. Hypoteesina oli, että se voi lisätä henkistä ja fyysistä hyvinvointia siviili- ja työelämässä. Lisäksi se voisi lieventää ovella kolkuttelevan työuupumuksen oireita ja siten uudelleen innostaa nuorallatanssin harjoitteluun ja sirkustaiteilijana työskentelyyn.

Opinnäytetyöraporttini aluksi kerron nuorallatanssista ja funambulismista lajeina sekä omasta polustani vaijerin päällä tasapainoa etsimässä. Esittelen erilaisia meditaation tapoja sekä matkaani meditaation maailmassa joogan, somaattisen työn sekä hengitysharjoitusten avulla. Pohdin nuorallatanssin ja meditaation välisiä yhteyksiä myös retrospektiivisesti käyttäen esimerkkinä aiempia töitani ja harjoituksiani. Lopuksi esittelen kahden kuukauden mittaisen tarkastelujakson vuodelta 2020. Jaksoon kuuluu kuukauden mittainen nuorameditaatiojakso ja kuukauden mittainen meditaatiojakso. Vertailen näiden jaksojen aiheuttamia tuntemuksia ja kokemuksia toisiinsa harjoituspäiväkirjojeni avulla sekä yleiseen hyvinvointiini WHOQOL-BREF: Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittarin lyhennettyä versiota tukenani käyttäen.

Tavoitteena on, että tästä opinnäytetyöstä on hyötyä esittävän taiteen parissa työskenteleville ammattilaisille ja opiskelijoille, erityisesti nuorallatanssikollegoilleni. Toivon myös, että tämä auttaa kyseenalaistamaan opittua harjoittelukulttuuria sirkusalalla sirkuslajista riippumatta. Kyseenalaistamisen avulla voi löytää itselleen toimivat tavat harjoitella ja siten kehittää omaa ammattitaitoa sekä edesauttaa työhyvinvointia. Meditatiivisesta toiminnasta uskon löytyvän apukeinoja jaksamiseen ihan jokaiselle.

## 2 NUORALLATANSSI JA FUNAMBULISMI

Nuorallatanssissa on alalajeja, jotka määräytyvät käytetyn välineen mukaan. Yhteistä kaikille nuorallatanssin lajeille on tasapainon hakeminen ohuiden vaijereiden tai köysien päällä. Kun kuvaan tässä opinnäytetyössäni kokemuksiani nuorallatanssijana, tarkoitan tiukkaa/kireää nuora (engl. tight wire). Tiukka nuora on kahden nuorallatanssitelineen päädyn väliin viritetty noin 12 millimetrin paksuinen teräsvaijeri. Vaijeri on kiristetty jännitykseen vetolujuudeltaan 2000 kg kestäväällä taljalla, eli nimensä mukaisesti vaijeri on siis hyvin kireä. Telineen päädyn ja kiinnityspisteen välissä on jousi, joka mahdollistaa vaijerin liikkumisen sekä jouston muun muassa hyppyjä ja rytmitystä varten. Nuorallatanssi tapahtuu usein maksimissaan kahden metrin korkeudessa ja siinä tehdään akrobaattisia ja tanssillisia liikkeitä. Nuorallatanssija käyttää tasapainon hakuun koko kehoaan ja usein myös kädessä pidettävää nuorallatanssiviuhkaa. Katseen kiintopisteen pitäminen vaijerin päässä tai nuoran päädyssä auttaa tasapainon hallinnassa ja askeleiden osumisessa vaijeriin. Nuorallatanssijan optimaalinen asento vaijerin päällä on hyvin ryhdikäs, suoraselkäinen asento. Taiteellinen vapaus ja taiteelliset ratkaisut määrittävät asentoa ja liikekieltä esiinnyttäessä. Nuorallatanssi vaatii ainakin keskittymistä, rauhoittumista, kehohallintaa, kivun sietoa, rohkeutta, notkeutta, musikaalisuutta ja toistoja – erityistaitoja, joiden harjoittelu vie vuosia. Teräsvaijerin sijasta tiukan nuoran tekijä voi käyttää esimerkiksi hammppuköyttä (engl. tight rope). Köysi on joustava, paksumpi ja pehmeämpi vaihtoehto kuin vaijeri.

Sanotaan, että nuorallatanssi on yksi vaikeimmista sirkuslajeista esittää. Tämä johtuu lajin herkkyydestä. Tasapainoillessa vaijerin päällä keskittyminen ja rauhoittuminen on oleellisen tärkeää. Esiintymistilanne jo itsessään voi olla hyvin jännittävä ja kun siihen lisätään nuorallatanssin jännittävyys, voi tilanne olla esiintyjälle hyvin haastava. Lajissa epäonnistuminen näkyy: yleisö kyllä huomaa, jos esiintyjä putoaa nuoralta ja pahimmassa tapauksessa satuttaa itsensä. Verrattuna esimerkiksi ilma-akrobatiaan, jota olen myös itse esittänyt useasti, nuorallatanssi on hyvin erilainen esityslaji. Ilma-akrobaatiassa esitysjännityksen tuoma adrenaliini antaa voimaa ja varmuutta, nuorallatanssissa se tärisyttää jalkoja ja saa olon levottomaksi.

Löysä nuora (engl. slack rope) on nimensä mukaisesti löysänä roikkuva, kahden nuorallatanssitelineen päädyn väliin kiinnitetty köysi tai vaijeri. Löysä nuora ei vaadi

kiinnitysvälineiltään niin paljon kestävyyttä kuin tiukka nuora. Löysällä nuoralla tehdään askelluksia, akrobaattisia ja tanssillisia liikkeitä sekä keinutaan sivusuunnassa. Löysän ja tiukan nuoran suurin eroavaisuus liittyy tasapainon hakuun. Tiukalla nuoralla pyritään pitämään kehon tasapainopiste nuoran päällä, kun taas löysällä nuoralla pyritään pitämään nuora kehon tasapainopisteen alla. Ne ovat siis vastakkaisia tasapainon hakemisen tekniikoita.

Funambulismi tarkoittaa nuorallakävelyä korkealla ja/tai pitkiä matkoja taittaen. Nimitys tulee latinan kielen sanoista funis; köysi ja ambulare; kävellä, edetä (Kosonen 2005, 6). Funambulismia esitetään usein tekemällä iso ylitys, kuten Nik Wallendan suorittama Niagaran putouksien ylitys vuonna 2012 (Töyrylä 2012) tai tasapainoilumalla rakennusten väliin viritetyn vaijerin päällä, kuten Philippe Petit:n WTC kaksoistornien välissä tasapainoilu vuonna 1974 (Marsh 2008). Funambulistit käyttävät tasapainon hakuun pitkää, noin 6-15 kiloista, tasapainoilutankoa (balancier). Muu keho pysyy mahdollisimman rauhallisena. Tasapainoilutanko auttaa stabilisoimaan nuorallakävelijän vaijerille. Vaijerilla kuljettava matka voi olla jopa satoja metrejä ja kävelyyn vaikuttavat muun muassa sääolosuhteet. Korkealla ulkoilmassa tuulen puuskat voivat yllättää ja näistä haasteista selviämiseen auttaa painava tasapainoilutanko. Tangon avulla voidaan nuoralle rakentaa myös ihmispyramideja ja esittää akrobaattisia liikkeitä. Funambulistit käyttävät joskus turvavälineenä turvaverkkoa nuoran alla tai turvaköyttä. Turvaköysi kulkee nuoran yläpuolella toisessa vaijerissa kiinni tai seuraa kävelijää kävelyvaijeriin kiinnitettynä. Usein funambalisti ei kuitenkaan käytä turvavälineitä esiintyessään ja jotkut huimapäät esiintyvät myös ilman tasapainoilutankoa.

Mainittakoon vielä slackline, vain muutamia kymmeniä vuosia vanha tasapainoilun muoto, joka pohjautuu nuorallatanssiin ja funambulismiin. Slackline on litteä ja leveä, erittäin joustava ja trampoliinimainen nauha, joka voidaan virittää esimerkiksi kahden puun väliin. Slackline on oma lajinsa, jossa on myös alalajeja sekä kilpailuja näistä lajeista. Slacklinen avulla voidaan tehdä muun muassa rotkojen ylityksiä. Näissä ylityksissä tasapainoilijalla on usein turvaköysi. Nuorallatanssijana olen käyttänyt slacklineä esimerkiksi tasapainoilutangon käytön tekniikan harjoittelussa.



## 2.1 Nuorallatanssin historiaa

Teatterin, tanssin, musiikin ja sirkuksen historian alkupiste löytyy palvontamenoista ja rituaaleista. Sota- ja metsästystaidot, kosiskeluleikit sekä yhteisöjen historiaa ja myyttejä kertaavat teatterilliset leikit ovat esittävien taiteiden alkujuurilla. Sivilisaation kehityksen myötä tyyllittelyn osuus kasvoi ja näin syntyi myös sirkuksen ensimmäisiä esittämisen muotoja. Sirkustaidoista on löydetty hautakammiomerkintöjä yli 4000 vuoden takaa. (Purovaara 2005, 29–30.) Nuorallatanssin historia ulottuu niin kauaksi, että sen alkuperää ei ole pystytty tarkasti määrittelemään. Tiedetään, että jo antiikin kreikassa nuorallatanssia harjoitettiin. Sana akrobatia tulee kreikankielisestä sanasta akrobates, joka tarkoittaa nuorallakävelijää. Luultavasti niin kauan kuin köysiä on ollut olemassa, on ihminen kiinnittänyt niitä kohteiden väliin ja yrittänyt tasapainoilla niiden päällä. (Kosonen 2005, 5.)

## 2.2 Ensimmäiset askeleeni vaijerilla

Olen ammatiltani sirkustaiteilija, nuorallatanssija. Aloitin nuorallatanssin opettelun pääalajinani Turun Taideakatemian sirkuskoulussa vuonna 2007 ja valmistuin ammattiin Turusta vuonna 2010. Nuorallatanssi on tasapainolaji ja olen viettänyt aikaa nuoralla tasapainoillen, tai pikemminkin ajattelen *halliten epätasapainoa*, yli 13 vuoden ajan.

Kosonen referoi tietoa ihmisen tasapainoaistin kehittymisestä ja esittää, että ihmisen tasapainoaisti alkaa kehittyä jo hyvin varhaisella iällä lapsen opetellessa liikkumista ja paikallaan pysymistä (Kosonen 2005, 8). Ennen sirkuskoulua harrastin useita eri lajeja: muun muassa tanssia, cheerleadingia ja muutaman vuoden ajan harjoittelin myös yksipyöräisellä ajoa. Väitän kuitenkin, että tasapainoani eniten harjoittanut laji on ollut 10-vuotiaana aloittamani ratsastus. Yhdeksän vuoden intensiivisen harrastamisen aikana tasapainoa on kehittänyt erityisesti esteratsastus, kiitolaukkaa kiittäminen sekä ravihevosten harjoittaminen selästä käsin.

Turun Taideakatemian sirkuskoulutuksessa vuonna 2006 opiskelun aloittaessa ajattelin, että erikoistun toiseen tasapainolajiin, yksipyöräiseen. Se oli laji, jota jo vähän hallitsin. Ajatukset muuttuivat kuitenkin ensimmäisellä vuosikurssilla, kun vierailevaksi opettajaksi saapui nuorallatanssija Ulla Tikka. Hänen uskomaton ammattitaitonsa oli inspiroivaa. Innostuin tiukasta nuorasta lajina sen haastavuuden ja estetiikan takia.

Ohuella vaijerilla tasapainoilu näytti, ja useasti myös tuntui, mahdottomalta ja taianomaiselta.

Päälajiopinnot alkoivat toisella vuosikurssilla. Kouluaikana harjoitteluni oli hyvin teknistä: askelluksia, optimaalisen kehonasennon etsimistä, erilaisia tapoja kääntyä ja hypätä vaijerilla, liikkumista ja pysähtymistä eri tasoissa vaijerilla (seisten, kyykyssä, istuen, maaten, vaijerin alla roikkuen) sekä muiden perinteisten nuorallatanssitemppujen ja -sarjojen toisintoa, joita minua edeltäneet nuorallatanssijat olivat kehittäneet. Ensimmäisen vuoden harjoittelin ilman nuorallatanssiviuhkaa, sillä suullinen perinne kertoo, että näin nuorallatanssin harjoittajan kannattaa tehdä. Nuorallatanssin harjoittelun alku on suurelta osin turhautumisen ja epäonnistumisen sietoa: vaijerilla ei vain pysy. On aina noustava uudestaan vaijerille ja yritettävä, kunnes keho alkaa löytämään tapoja hakea tasapainopiste takaisin vaijerin päälle vaikeistakin asennoista. Toisesta vuodesta eteenpäin harjoittelin viuhkan kanssa, jolloin esimerkiksi koreografian teko musiikkiin helpottui.

Kuten jo aiemmin kirjoitin, sirkusalalla sanotaan, että nuorallatanssi on yksi vaikeimpia sirkuslajeja esittää. Uskallan allekirjoittaa lauseen, vaikka en tietenkään kaikkia muita sirkuslajeja ole esittänyt. Kouluaikana vuonna 2007 tämä lajin haastavuus näyttäytyi minulle ikävällä tavalla. Valmistimme soolonumerot, jotka esitettiin yhteisillassa nimeltä Lupa Sooloilla. Esityskertoja oli luvassa useampi ja toisella esityskerralla putosin nuoralta katkaisten sääri- ja pohjeluuni.

Olen miettinyt paljon onnettomuuteen johtaneita syitä. Soolonumeroa valmistaessa olin hukassa. En tiennyt mitä ja miten tehdä soolona nuorallatanssinumero tai edes sirkusnumero, sillä en ollut ikinä ennen sellaista tehnyt. En myöskään osannut pyytää apua tai tukea numeron valmistamiseen. Ajatus numeron julkisesti esittämisestä lähinnä kauhistutti. Esitysjännitys oli minulle enemmänkin kauhua ja häpeää kuin niin sanottua hyvää ja tsemppaavaa esitysjännitystä. Soolonumerossa esitin nuorallatanssin tekniikkaa (juoksu vaijerilla), johon en ollut vielä taidollisesti valmis. Koen, että paine tämän tekniikan esittämiseen tuli itseni ulkopuolelta, vaikka toki sain itse viime kädessä päättää, mitä numeroon sisällytän. Esityksen aikana juoksun viimeinen askel ei osunutkaan vaijeriin vaan putosin maahan satuttaen itseni. Keskittymiseni ei riittänyt loppuun asti, vaan ajatuksissani olin jo päässyt päätyyn asti, eli ”selvinnyt” tästä kaikkein jännittävimmästä osuudesta. Jalan kuntoutuminen vaati kaksi leikkausta ja noin vuoden aikaa. Henkiset esteet, kuten pelko vaijerilla, hälveni ajan myötä.

Koen, että neljän opiskeluvuoden jälkeen minulla oli perustekniikka hyvin hallussa, mutta omanlainen liikekieli ja oma tapa esittää sekä harjoitella nuorallatanssia olivat vielä etsinnässä.

### 2.3 Ammatillisena

Opinnoista valmistumisen jälkeen vuonna 2010 perustimme yhdessä neljän luokkatoverini kanssa nykysirkusryhmä Zero Gravity Companyn, jonka nimen alla olen toteuttanut suurimman osan taiteellisesta työstäni. Meillä oli halu, toive ja innostus tehdä yhdessä nykysirkusta ja myös ajatus ”meidänlaisen” tai ”omanlaisen” sirkuksen tekemisestä sekä esittämisestä. Aloitimme työstämään koko illan nykysirkusteosta nimeltään Ydin vuonna 2010. Teos sai ensi-iltansa vuoden 2011 marraskuussa Cirko – Uuden sirkuksen keskuksessa Helsingissä. Esikoisteoksen jälkeen olen työskennellyt soolona, duona ja ryhmässä Zero Gravity Companyn teoksissa Will Have Sex for Love (2013), Scaffold (2013), Kesäsirkus (2014), Toisin Sanoen (2015), Light light (2016), liris (2017) ja Liljat (2019). Lisäksi olen työskennellyt muun muassa englantilaisen Dizzy O’Daren teoksessa Body of Wires (2015) ja Lumo Companyn teoksessa Wigsby (2018). Näihin kaikkiin teoksiin on sisältynyt nuorallatanssia.

Vuosien, teosten ja esiintymiskertojen myötä alun jännitys ja hengittämättömyys nuoralla on lohdullisesti vaihtunut varmuuteen ja hengitykseen luottamiseen. Konkreettisena esimerkkinä tästä huomiosta on eräs esityskerta vuodelta 2016, jolloin esiinnyin teoksessa Kesäsirkus. Nuorallatanssin lisäksi esitän teoksessa pariakrobatiaa, klovneriaa ja hulavannetta eri hahmoissa. Viimeisimmästä Kesäsirkuksen esittämiskerrasta oli jo jonkin aikaa ja lämmittelyn olin tehnyt kiireessä. Keskittyminen ja esitykseen valmistautuminen oli jäänyt vajavaiseksi. Esityksen alun vanne-osuuden kiirehdin ja esityksessä tapahtuvat nopeat vaihdot hahmon asusta ja olemuksesta toiseen tuntuivat kiireen alla menevän vain hosuessa pieleen: seuraavan hahmon, nuorallatanssijan, mekko oli mutkalla ja jumissa selkäpuolelta. Käteni tärisivät riuhtoessani mekkoa lavasteissa ja ajatus oli ihan hukassa. Rauhoitin itseäni ottamalla pari rauhallista ja pitkää hengitystä, jonka jälkeen asun vaihto onnistui. Nousin esille nuorallatanssitelineen päädyn päälle numeroni alkuasemiin ja mieleni valtasi yllättäen rauha: tämän minä osaan. Nuorallatanssi on ydinosamistani. Oivalsin, että vuosien aikana, huomaamattani, nuora oli muuttunut esityksen jännittävästä osuudesta

turvapaikaksi. Tähän kokemukseen palaan mielessäni usein jos nuorallatanssin esittäminen jännittää. Hengitys ja pieni sisäinen hymy ajatuksella ”tämän minä osaan”.

#### 2.4 Kosketus funambulismiin

Yksi käänteentekevä askel nuorallatanssin maailmassa minulle oli elokuu 2017. Osallistuin silloin ensimmäistä kertaa elämässäni funambulismikurssille. Kurssin opettaja oli ranskalainen funambulisti Denis Josselin. Josselin on tehnyt töitä funambulistina lähes 40 vuotta ja nuorallakävely on hänelle, hänen omien sanojensa mukaan, koko elämä. Kurssi järjestettiin Josselinin tilalla Ranskassa, jossa oli vaijereita ja slacklineja eri pituuksilla ja eri korkeuksissa. Pienin nuora oli samanlainen, jolla olin itsekin aloittanut nuorallatanssin harjoittelun: Unicycle -merkkinen itsestään seisova nuorallatanssiteline, jossa on vähän yli neljä metriä pitkä vaijeri 50 senttimetrin korkeudella maasta. Korkein nuora oli 10 metrissä. Kurssilla ihastuin erityisesti 33 metriä pitkään ja kaksi ja puoli metriä korkeaan vaijeriin. Koin, että vaijerin pituus auttoi minua rauhoittumaan ja keskittymään matkaan. Pitkän vaijerin takia toinen pääty, eli matkan päätepiste tai ”maali”, ei ollut katseeni kiintopiste. Olen tottunut harjoittelemaan ja esiintymään viidestä seitsemään metriä pitkällä vaijerilla, joten vaijerin pituuden muutos oli suuri.

Menin funambulismikurssille saamaan oppia tasapainoilutangon käytöstä sekä inspiraatiota ja uutta tuulahdusta nuorallatanssini harjoitteluun. Sain kyllä niitäkin, mutta suurin oivallukseni oli, kuinka funambulismi on mielen hallintaa. Se ei vaadi samanlaisia fyysisiä erityistaitoja kuin nuorallatanssi. Täytyy ”vain” tyhjentää mieli kaikesta turhasta ja keskittyä hetkeen. Täytyy kohdata vaikeudet hyväksyen niiden olemassa olo ajatellen, ettei ole mitään hätää. Tämähän on todella vaikeaa, kun on kymmenessä metrissä tasapainoilemassa 12 millimetrin vaijerin päällä. Mutta pakollista! Minulle funambulismi oli haastavaa pienen korkeanpaikankammon takia, mutta myös erityisesti meditatiivista. Korkealla vaijerilla kävellessä oli oltava juuri siinä hetkessä, tässä ja nyt. Parhaimmillaan tuntui, että yhtäkkiä jokaisen sekunnin sisään mahtui monta hetkeä, jotka seurasivat toisiaan. Olin hyvin tietoinen kehoni jokaisesta solusta ja liikkeestä. Ajatukset eivät hallinneet minua, vaan minä vain olin. Joillekin ihmisille tällainen funambulismikokemus voi varmasti tuntua samankaltaiselta kuin esimerkiksi extreme-urheilun tuottama flow-kokemus. Flow-kokemuksessa keskittyminen on niin intensiivistä, että tietoisuus itsestä katoaa ja aikakäsitys muuttuu.

Ihminen pakottautuu korkeammille suorituksen tasoille, joka johtaa ihmisen kasvuun ja vie hänet uudenväliselle tietoisuuden tasolle. (Koivumäki 2012,18–19.) Minä en kokenut adrenaliinihiikkiä tai itsetietoisuuteni katoamista. Päinvastoin, koin, että olin minä ja täysin siinä hetkessä. Josselinin kurssilla osallistujina oli nuorallatanssijoiden lisäksi ilma-akrobaatti ja näyttelijä. Kurssilla tajusin, että tämä on mahdollista kaikille, jotka hallitsevat kehonsa ja mielensä.

*"I am a dragonfly, I am light. I want, I can. Be happy! Smile."* – Denis Josselin

Ranskan funambulismikokemuksen jälkeen aloin suunnittelemaan funambulismia ja meditaation yhteyksien tutkimista harjoittelemalla. Kerron tästä lisää luvussa 4.



Kuva 1. Vaijerilla viidessä metrissä. Denis Josselin avustaa. Kuva: Rasmus Witikka

### 3 MEDITAATIO

Meditaatiota on harjoitettu vuosisatoja eri puolilla maailmaa ja siihen kuuluu useita erilaisia tekniikoita. Vahvimmin meditaatio liitetään hindulaisuuteen ja buddhalaisuuteen. Muun muassa Dalai Lama Tenzin Gyatson vaikutuksen ansiosta meditaation ja buddhalaisuuden suosio on kasvanut myös länsimaalaisten parissa. Meditaatiotekniikoita on useita. Yhteneväisyytenä niiden pohjalla on Pali-kielen sana ”sati”, joka on käännetty jo vuonna 1921 englanninkielen sanaksi ”mindfulness”. Tämä mindfulness:n mielentila tarkoittaa mindfulnessin terapeuttisen käytön pioneeri Jon Kabat-Zinn:n (2008) mukaan tilaa tietoisuudesta, joka syntyy tarkoituksellisesti kiinnittämällä huomiota nykyhetkeen ja ei-arvottavasti kokemalla hetket, jotka seuraavat toisiaan.

Meditaatiota on aikojen alusta asti pidetty keinona vahvistaa niin mieltä kuin kehoakin. Enenevässä määrin meditaation vaikutuksia on alettu myös tieteellisesti tutkimaan ja tämä on lisännyt meditaation vaikutusten huomioimista terveydenhuollon ja psykoterapian saralla. On todistettu, että meditaatiolla on vaikutusta psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Esimerkiksi meditaation käytöstä epilepsian hoidossa on tehty tutkimuksia ja tulokset ovat olleet hyviä. Positiivisia muutoksia epilepsiaa sairastavilla potilailla oli mm. mielialassa, kohtausten harventumisessa ja kielellisessä muistissa. Meditaatiotutkimuksissa käytetään aivojen kuvantamista (EEG-, fMRI ja PET-tutkimukset) sekä kokemuspohjaista tietoa. Tutkimustilanteissa aivojen kuvantamisella pystytään tekemään mittauksia ja täten saamaan tutkittuja tuloksia. Ehkäpä tämä on syynä meditaation aivotutkimusten suosioon. Yksilölle itselleen kokemus sekä mielen perspektiivi saattaa olla meditaatiossa tärkeämpi. Meditaation filosofiaan kuuluu ajatus kaiken tarpeellisen tiedon löytymisestä itsen sisältä. (Manuello ym. 2015, 68–75.)

Yhteistä eri meditaatiotekniikoissa on niin sanottu egon häviämisen tavoittelu. Meditaatiofilosofioissa esitetään, että niin sanotun egon häviämisen vaikutuksesta esiin nousee puhdas tietoisuus, jonka avulla voidaan saavuttaa valaistuminen. Joidenkin meditaatio-oppien mukaan valaistuminen voidaan saavuttaa pitkäaikaisen harjoituksen tuloksena, kun taas joidenkin mukaan valaistuminen voi tapahtua myös äkillisesti. Meditaatioasunnoista ehkä tunnetuin on lootus-asento, jossa istutaan selkä suorana, jalat ristissä, jalkapohjat ylöspäin osoittaen asetettuina reisien päälle. Meditaatiota voi harjoittaa myös makuuasennossa tai liikkeen avulla, esimerkiksi kävellen.

Meditaatiotekniikasta riippuen voidaan meditaatiossa pyrkiä tyhjentämään mieli esimerkiksi keskittymällä tiettyyn kohteeseen, kuten hengitys tai jokin mantra. Mantra tarkoittaa toistettavaa sanskritin kielen sanaa tai tavua, joista kenties tunnetuin meditaatiossa käytettävä sana on ”om”. Tällaista keskittynyttä meditaatiota (focused attention meditation) edustaa esimerkiksi transsendentaalinen meditaatio. Tarkkailevassa meditaatiossa (open-monitoring meditation), jota on mm. mindfulness, tarkkaillaan vapaammin elämysten virtaa. (Aulankoski 2019, 16–18.)

Meditoinnin ansiosta aivoissa tapahtuvien muutosten lisäksi tutkijat ovat kiinnostuneita meditaation vaikutuksesta hyvinvointiin. Voiko meditaation avulla tulla onnellisemmaksi? Auttaako meditaatio mielenterveyden häiriöihin kuten masennukseen? Eri meditaatiotapoja yhdistävä tekijä on etäisyyden tavoittelu omiin tunteisiin, ajatuksiin ja tunnereaktioihin. Mieleen nousevia ajatuksia ja tunnetiloja pyritään etäännyttämään, jotta niitä voisi tarkastella realistisemmin. Tämä auttaa erilaisten tunteiden kanssa elämisessä sekä niiden hallinnassa ja voi auttaa jopa lievittämään masennus- ja ahdistustiloja. Meditoidessa pyritään tyyneyteen ja neutraliteuteen. (Aulankoski 2019, 34.) Meditaation harjoittaminen voi edistää luovaa ajattelua sekä myötätuntoista suhtautumista itseen ja toisiin, sillä se kehittää empatiaa ja vapauttaa hetkellisesti ajatuksista, tunteista ja asenteista. Aulankosken mukaan (2019, 61) joidenkin tutkimusten perusteella tietoista läsnäoloa harjoittamalla on voitu lisätä omaelämäkerrallisen muistin tarkkuutta, sillä ”meditaatio kehittää kykyä keskittyä, ohjata toimintaa ja kenties myös kykyä painaa mieleen ja palauttaa mielestä.” Meditaation positiivisista vaikutuksista on tutkittua tietoa esimerkiksi stressin, ahdistuneisuuden ja masennuksen lievittäjänä. On olemassa mielenterveydellisiä häiriöitä, joihin meditaatio on tutkitusti vaikuttanut myös negatiivisesti. Näitä ovat esimerkiksi empatiakyvyn väheneminen narsisteilla. ”Tämä tulos on ymmärrettävissä sen valossa, ettei omien kokemusten salliva tarkastelu edistä automaattisesti halua eläytyä toiseen. Sikäli kun myötätuntoinen ystävällisyys on asenne, siihen tarvitaan ennen muuta tahtoa.” (Aulankoski 2019, 76.)

Meditaatio on hivuttautunut minun elämäni kirjallisuuden ja joogan kautta. Olen kokeillut ja harrastanut erilaisia joogan muotoja, joissa meditaatiota on käytetty harjoitteena tai harjoituksen päättämisen keinona. Joogasta innostuneena kiinnostuin myös henkisestä kirjallisuudesta ja buddhalaisuudesta. Kirjallisuuden avulla aloin kokeilemaan erilaisia meditaatiotapoja. Etsin lisätietoa internetistä ja löysin sieltä myös haun Tuomo Kareojan (Helsingin yliopiston sosiaalitieteiden laitos)

meditaatiotutkimukseen, johon osallistuin koehenkilönä. Näitä kokemuksiani tulen avaamaan kappaleessa 3.1.1 vielä tarkemmin. Pohjimmainen syy meditaation pariin hakeutumisessa minulla lienee elämänhallintaan liittyvissä kysymyksissä sekä onnellisuuden ja mielekkyyden etsimisessä niin työ- kuin siviilielämässäkin. Ominaista minulle on ollut kaikenlaisten asioiden mielessä pyörittely. Tähän olen kaivannut muutosta, sillä uskon, että vaikka luovalla alalla asioiden pyörittelystä ja hauduttamisesta mielessä on hyötyä, voi erilaisista jatkuvasti mielessä pyörivistä ajatuskaarista helposti muodostua pakonomainen, kuluttava, kehä. Meditaatiosta olen löytänyt keinon tarkastella asioita etäämmältä ja päästää irti turhista ajatuksista. Tärkeää hyötyä meditaatiosta minulle on ollut työskennellessäni esiintyjänä, erityisesti nuorallatanssijana. Olen tehnyt meditaatioharjoituksia ennen esiintymisiä ja näistä koen olleen minulle valtavasti apua esiintymisjännityksen hallinnassa sekä keskittymisessä.

En seuraa mitään tiettyä ”suuntausta” meditoinnissa. Olen kokeillut erilaisia meditaation tapoja ja kokeillut niistä myös omia versioitani nuoralla. Näitä versioitani esittelen luvussa 4. Tämä nuorameditaatioksi kutsumani tapa harjoittaa meditaatiota ja nuorallatanssia samaan aikaan on tuonut uutta suuntaa harjoittelukulttuuriini nuorallatanssijana. Mielestäni meditoida voi missä tahansa ja miten tahansa, aikataulutetusti tai spontaanisti arjen askareiden keskellä. Jos haluaa käyttää mantraa, voi se olla transsendentaalisen meditoinnin opettajalta saatu henkilökohtainen sanskritin kielinen sana tai vaikka omista askeleista kuuluva ääni. Uskon, että jokainen löytää itselleen parhaiten soveltuvat keinot kokeilemalla.

### 3.1 Mindfulness

Mindfulness based stress reduction (MBSR) -menetelmän kehitti Jon Kabat-Zinn. Hän on Massachusettsin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan emeritusprofessori ja yliopistollisen sairaalan stressiklinikan (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR, Clinic) perustaja. Hän on erikoistunut kehon ja mielen vuorovaikutukseen paranemisessa. Hän on tutkinut mindfulnessiin perustuvien stressinhallinnanmenetelmien vaikutusta immuunijärjestelmään ja aivoihin, etenkin stressaavissa tilanteissa. Kabat-Zinnin urauurtavan työn ansiosta tietoista läsnäoloa on alettu soveltamaan muun muassa hoitolaitoksissa, urheilussa, kouluissa, sairaaloissa ja vankiloissa. Alunperin MBSR –menetelmä kehitettiin kroonisten kipupotilaiden hoitoon ja sitä on tutkittu systemaattisesti jo vuodesta 1979 lähtien.



Menetelmä on kahdeksan viikon mittainen harjoitusohjelma, joka perustuu buddhismissa harjoitettuihin meditaatiotekniikoihin ja joogaperinteen harjoituksiin. Kyseessä ei ole uskontoon tai esoteerisiin tulkintoihin perustuva asia. Tieteelliset tutkimukset MBSR -menetelmästä ovat todistaneet että se on stressiä vähentävä ja elämänlaatua parantava menetelmä. Todistetusti MBSR –menetelmän terveydellisiä hyötyjä ovat muun muassa: stressitason aleneminen ja kroonisen kivun, niskahartiakipujen, selkäkipujen, ahdistuksen, pelkojen, paniikkireaktioiden sekä masennuksen lievittyminen ja kaksisuuntaisten mielialojen tasoittuminen sekä uupumuksesta toipumisen nopeutuminen. Harjoittaminen aiheuttaa aivoissa muun muassa seuraavia rakenteellisia muutoksia: oppimiseen ja muistamiseen liittyvä hippokampus vahvistuu ja limbiseen järjestelmään kuuluva pieni osa, oikeanpuoleinen manteliumake, ohenee. Tämä aivojen osa säätelee muun muassa havaittuihin uhkiin liittyviä pelkoreaktioita. (Kabat-Zinn 2017, 12–13, 34–35, 175.; Sovijärvi ym. 2018, 66–67.)

Mindfulness on huomion kiinnittämistä nykyhetkeen tarkoituksellisesti ja arvostelematta. Keskeistä on havaita ja hyväksyä hetkestä hetkeen vaihtuvat mielen ja aistikokemusten luomat prosessit. Toisin kuin joskus kuvitellaan, meditaatiossa ei ole kyse siitä että ihminen sulkisi asiat itsensä ulkopuolelle tai ei välittäisi niistä, vaan hän tarkastelee niitä tietoisesti eri näkökulmasta ja siten näkee ne selkeämmin. Meditaatio auttaa suhtautumaan sekä toimimaan mielen tyyneyttä horjuttavien tapahtumien ja asioiden edessä. Mielen tynnyttäminen pakolla tai keinotekoisesti voi aiheuttaa lisää jännitteitä ja sisäistä kamppailua. Siksi tunteiden hyväksyvä tarkastelu meditaation avulla auttaa ja moni mieltä horjuttava tekijä katoaa. Mindfulness harjoitteiden avulla kyky olla läsnä hetkessä voimistuu. Niin sanotun aloittelijan mielen (avoin ja arvottoman) avulla voi tutkia uteliaana ja kiinnostuneena jokaisen hetken kokemusta. Tällainen mieli auttaa havainnoimaan laajemmin ja elävämmin sekä opettaa päästämään irti ajatuksista, jotka eivät ole enää totta. Meditaatio harjoittaa kykyä keskittyä ja tehdä tietoisia valintoja. Mielen ominaispiirre on vaeltaminen ja meditaation avulla vaeltanut mieli palautetaan lempeydellä takaisin tähän hetkeen. Tosiasiat sallitaan tosina ja muutos on mahdollista tämän hyväksynnän jälkeen. (Kabat-Zinn 2004, 46.; Sovijärvi ym. 2018, 66–67.) ”Muutos on mahdollista vain, jos ensin tulemme tietoiseksi asioista.” (Center for Mindfulness Finland, 2020).

### 3.1.1 Mindfulness-tutkimukseen osallistuminen

Vuoden 2012 tammikuussa löysin sattumalta internetistä hakuilmoituksen Mindfulness-tutkimukseen osallistujille. Kyseessä oli Tuomo Kareojan Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitokselle tekeillä olevasta pro gradu -tutkielmasta, johon tarvittiin vapaaehtoisia tutkimukseen osallistujia. Pääsin mukaan tutkimukseen yhdessä 1181 muun henkilön kanssa. Ehtona oli, että tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä ei ole ennestään kokemusta pitkäaikaisesta meditoitijaksosta. Osallistujat jaettiin kolmeen eri ryhmään: kehomeditaatio-, istumameditaatio- ja verrokkiryhmä. Kuuluin kehomeditaatioryhmään. Tutkimuksessa selvitettiin mindfulness-harjoitusten vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Käytössä oli itsehoitomenetelmä, jossa ohjeet tulivat sähköpostitse. Ohjeet sisälsivät lyhyen kirjallisen selityksen mindfulnessista sekä kirjalliset ja äänitetyt ohjeet kehomeditaatiotekniikasta. Meditoida tuli 20 minuuttia päivässä kahden kuukauden ajan. Osallistujien psyykkistä hyvinvointia mitattiin Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CESD) - masennusmittarilla ja Maailman Terveysjärjestön (WHO) elämänlaatumittarin lyhennetyllä versiolla (WHOQOL-BREF). Mittarit täytettiin kuukauden välein. (Kareoja 2015, 46.)

Tämä kahden kuukauden jakso oli ensimmäinen pitkä päivittäinen meditaatiojakso minulle. Vaikka meditointi itsessään tuntui luonnolliselta ja hyvältä, niin alun innostuksen jälkeen päivittäinen ”pakko” meditointiin alkoi vaikuttaa minuun myös negatiivisesti. Olen herkkä stressaamaan asioista sekä taipuvainen suorittamaan, joten vaikka 20 minuutin meditointi ei olisi millään sopinut päivän aikatauluun, oli se sinne pakolla sisällytettävä. Tämä pakko ja stressi tuntui meditaatiota harjoittaessa, joka ei taas palvellut meditoinnin tarkoitusta ollenkaan. Toinen kohtaamani haaste oli, että kehomeditaatio tehtiin selällään maaten ja usean kerran nukahdin kesken harjoituksen. Aulankoski korostaa, että vaikka meditaatio rentouttaa, olisi tarkoitus kuitenkin pitää tarkkaavaisuutta yllä, keskittyä aktiivisesti havaittuun, eikä päästää irti kontrollista eli nukahtaa. (Aulankoski 2019, 32.)

Tutkimuksen tuloksista Kareoja (2015, 74) kirjoittaa seuraavaa: ”Odotusten mukaisesti meditaatioryhmillä havaittiin tutkimuksessa selkeästi suurempi positiivinen muutos psyykkisessä hyvinvoinnissa verrattuna passiiviseen kontrolliryhmään. Kuitenkin odotusten vastaisesti psyykkisen hyvinvoinnin positiiviset muutokset meditaatioryhmillä erosivat kontrolliryhmästä vain 1. tutkimuskuukauden aikana.” Tutkimustuloksiin vaikuttaneita tekijöitä pohtiessaan Kareoja mainitsee mm. tutkimuksen suuren katon

(49.8 %), ohjelman vaikutuksia koskevat odotukset ja niiden tuottamat vastausvääristymät sekä sen, että meditaatioharjoitukset selittävät mindfulness-ohjelmien vaikutuksista korkeintaan vain pienen osan (muita ohjelman osasia ovat mm. sosiaalinen interaktio ja hoitoa koskevat odotukset). (Kareoja 2015, 74–78.)

Tämä tutkimukseen osallistuminen ja kahden kuukauden mittainen meditaatiojakso työnsi minua pidemmälle matkallani meditoinnin maailmaan. Vaikka kokemus oli hyvä, en kokenut että mindfulness-jakso olisi ollut minulle maailmaa mullistava kokemus. Luulen, että kehomeditaatioissa käytetty makuuasento ja stressaaminen päivittäisestä meditaatioajan löytymisestä vaikuttivat negatiivisesti tämän mindfulness-jakson vaikutuksiin minulla. Jaksosta kuitenkin jäi tiedonnälkä ja halu kokeilla myös muita meditaatiotapoja.

### 3.2 Transsendenttinen meditaatio

Mindfulness on minulle tutuin meditaationtapana, mutta lisäksi olen tutustunut muihin meditaation suuntauksiin. Yksi niistä on transsendenttinen meditaatio. Tähän meditaation suuntaukseen minut innosti tutustumaan David Lynchin kirja ”Catching the Big Fish – meditaatio, tietoisuus ja luovuus” (2008). Kirjassaan Lynch (2008) kertoo harjoittaneensa transsendenttistä meditaatiota 33 vuotta. Sillä on ollut erittäin merkittävä vaikutus hänen työskentelyynsä elokuvan ja maalauksen parissa, samoin kuin muihin elämän alueisiin. Hän kuvaa meditaation vievän hänet ”puhtaan tietämisen valtamereen”, josta pyydystää kaloja – ideoita. Kaikki merkittävä tulee hänelle pintaa syvemmältä tasolta, jota hän kutsuu yhtenäiskentäksi. Mitä syvemälle hän sukeltaa meditaation avulla, sitä isompia kaloja löytyy ja nämä ideat liittyvät elämän kaikkiin osaluoksiin. Meditaation avulla Lynch kokee, että työn tekemisen ilo kasvaa, intuitio kasvaa, elämästä nauttiminen lisääntyy ja negatiivisuus vähenee. (Lynch 2008, 11–15.) Tämän kirjan luettuani halusin myös löytää tällaisen ideoiden valtameren minun sisältäni. ”Mutta transsendoiminen tekee elämästä leikin kaltaisen – fantastisen leikin. Ja luovuus pääsee todella virtaamaan. Se on luovuuden meri. Se on samaa luovuutta, joka on luonut kaiken mitä on. Se on meissä” (Lynch 2008, 54). Transsendenttinen meditaatio kuulosti minusta mainiolta tavalla kehittyä taiteilijana, päästä eroon negatiivisuudesta ja saada luovuus virtaamaan. ”Jotta ihminen kykenisi luomaan, hänessä täytyy olla kirkkautta. Hänen täytyy pystyä kalastamaan ideoita” (Lynch 2008, 17).

Transsendenttisen meditaation on kehittänyt intialainen Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008). Tämä meditaatiomuoto pohjautuu Intian veedisiin perinteisiin ja länsimaihin se rantautui vuonna 1958. Meditoidessa käytetään mantraa, jota toistetaan joko ääneen tai hiljaa mielessä. Mantrasta päästetään irti meditaation kuluessa ja kun näin tapahtuu, se huomioidaan ja mantra palautetaan takaisin mieleen. Keskeistä on olla oma itsensä samaistumatta mihinkään ulkoiseen tai sisäiseen muuttujaan kuten ajatukseen tai tuntemukseen. Ajatusten ja tuntemusten annetaan vaihtua hetki hetkeltä, eikä tarkoitus ole keskittyä mihinkään tiettyyn. Transsendenttinen meditaatio tarjoaa työvälineitä itsensä löytämiseen ja tuntemiseen ja sitä tulisi harjoittaa kaksi kertaa päivässä 20 minuutin ajan. Tätä meditaation muotoa on tutkittu erittäin paljon ja sen tutkittuja terveystaivikutuksia ovat muun muassa stressitason lasku, parempi stressinsietokyky, ahdistuksen lievitys ja verenpaineen lasku. (Sovijärvi ym. 2018, 68.)

Lynchin kirjasta innostuneena päätin kokeilla transsendenttistä meditaatiota vuonna 2017. Yritin etsiä tämän meditaation opettajaa itselleni. Henkilöä, joka opastaisi minua ja antaisi minulle henkilökohtaisen mantran meditaatiota varten. Etsinnästä huolimatta opettajaa ei löytynyt, joten kokeilin meditaatiota itsekseni käyttämällä mantraa "Om", joka on tuntunut minusta hyvältä sanalta joogaharjoitusten aikana. Om-mantran toistamisen on havaittu lisäävän aistiherkkyyttä (Sovijärvi ym. 2018, 70). Ääneen lausuttuna Om -sanana pitkä m-äänne tuntuu minusta fyysisesti hyvältä leuan, kaulan ja rintakehän alueella. Äänettömästi käytettynä sana tuntuu menevän luonnollisesti hengityksen rytmin kanssa yhteen. Meditaatiokokeilujen aikana mielessäni pyöri jatkuvasti kuitenkin epäily, mistä voin tietää onko tämä nyt hyvä sana minulle? Teenkö tämän oikein? Suorittaja-minä nosti taas päätään. Jätin kokeilun alkumetreille, sillä kiinnostukseni löytää minun oma tapani meditoida alkoi viedä mennessään. Kokeilusta syntyi kuitenkin ajatuksen alku kohti nuorameditaatiota: minun tapani löytää tie ideoiden valtamereen ja stressittömämpään elämään.

### 3.3 Jooga, hengitysharjoitukset ja somaattinen työ

Jooga on ollut elämässäni noin 15 vuoden ajan. Olen harjoittanut muun muassa iyengarjoogaa, astangajoogaa, hathajoogaa ja kundaliinjogaa. Toisia muotoja enemmän ja toisia vähemmän, ohjatusti sekä itsenäisesti. Joogassa käytettävä ujjayi-hengitys lisää parasympaattisen hermoston toimintaa kiertäjähermoa stimuloivan vaikutuksensa kautta. Parasympaattisen hermoston aktivoinnilla on yhteys

lisääntyneeseen rentoutuneisuuteen ja palautumiseen sekä alentuneeseen sykkeeseen ja verenpaineeseen. (Sovijärvi ym. 2018, 70–71.)

Merkittävä kokemus joogasta minulle tuli vuonna 2010 kun olin 1,5 kk Intiassa ja joogasin siellä. Matkustin eri puolilla Intiaa ja kokemukseni siellä oli, että jooga on joogaa. Paikoissa, joissa kävin paikallisten opettajien johdolla joogaamassa, ei määritelty joogaa tietyn suuntauksen mukaan. Mantroja, hengitysharjoitteita ja asanoita (jooga-asentoja) käytettiin kaikissa vierailmissani paikoissa. Suhtautuminen joogaan oli jotenkin arkipäiväistä; se kuului päivän rutiineihin. Välillä jooga tuntui ihan vain aamujumpalta, ei sen kummemmalta. Hienoista teknisistä joogamatoista ja -housuista ei ollut tietoaakaan, saatiikka välillä minkäänlaisesta henkisestä harjoituksesta tai pyrkimyksestä siihen. Tajusin, että joogaan, kaikkeen harjoitteluun ja sitä kautta elämään ylipäätään, voi suhtautua monella eri tavalla. Intian joogakokemus sai minut pohtimaan omaa harjoitteluani nuorallatanssijana. Olin juuri valmistunut sirkuskoulusta ammattiin ja evääksi ammatillisuutta varten olin kehittänyt itselleni rutiininomaisen treeniohjelman: alkulämmittely nuoralla ilman viuhkaa, sitten viuhka käteen ja juoksu 10 kertaa nuoralla, sitten pikkuhyyt, käännökset, isot hyyt, uusi temppu joka on harjoitusvaiheessa ja lopuksi hetki improvisaatiota vaijerilla. Tämä tuntui yhtäkkiä ihan absurdilta. Tätäkö minun olisi tarkoitus toistaa ammatillisurani ajan? Näinkö kehityn nuorallatanssijana?

Näihin kysymyksiin sain osittain vastauksia kun seuraavana vuonna (2011) osallistuin Reija Tapanisen ohjaamalle kursille Somaattinen työ ja improvisaatio. Kurssi oli osa Tapanisen Teatterikorkeakoulun tanssipedagogiikan opintoja. Kurssilla tehtiin erilaisia harjoitteita kehoyhteyksistä, hengityksestä ja improvisaatiosta. Se kesti viisi viikkoa ja harjoittelimme 3-4 kertaa viikossa kahden tunnin ajan kerrallaan. Harjoitukset aloitettiin aina rituaalinomaisesti yhteisellä lattian pyyhkimisellä. Lattian pyyhkiminen pohjautui itämaiseen harjoittelukulttuuriin ja ajatukseen harjoituksen tilan kunnioittamisesta sekä siihen siirtymisestä niin henkisesti kuin fyysisestikin.

Toinen rituaalinomainen tapa oli joka perjantainen lopetus kävelymeditaatioon. Kävelymeditaatiossa käveltiin kuunnellen kehon tapahtumia, tiedostaen ja ei-arvottavasti. Kabat-Zinn:n mukaan kävelymeditaatiossa voi keskittää huomion yhteen askeleeseen kokonaisuutena tai askeleen jokaiseen eri vaiheeseen. Kävelyvauhdilla ei ole merkitystä, mutta askeleen jokaisen osion huomioimisen seurauksena kävelyvauhti usein hidastuu. Merkittävää on ottaa jokainen askel vastaan sellaisena kuin se on ja olla läsnä. (Kabat-Zinn 2004, 148–149.)

Reflektiivinen kirjoittaminen oli kurssilla suuressa roolissa: aina kun siltä tuntui, vaikka kesken harjoituksen, sai mennä kirjoittamaan havaintojaan omaan muistikirjaan. Tapaninen myös kannusti kirjoittamaan ja aikataulutti kurssin sisälle kirjoittamiselle varattua aikaa. Kurssi oli käänteentekevä kokemus omaan harjoittelukulttuuriini suhtautumisessa. Sirkuskoulussa olin tottunut tekemään asiat oikein tai väärin. Onnistuin tai epäonnistuin. Minulla oli käsitys siitä mikä on oikein tekemistä ja oikein harjoittelemista. Somaattinen työ ja improvisaatio -kurssin jälkeen uskalsin kyseenalaistaa opitun ajatteluni. Kurssilla improvisaatioharjoitteita ei voinut tehdä väärin, ei ollut oikeaa ja väärää tekemistä. Opettaja ei arvottanut kenenkään tekemistä vaan ohjeisti kurssilaisia tekemään vain havaintoja. Tämä oli hyvin vapauttavaa ja koin, että tämänlainen harjoittelun kulttuuri sopii minulle. Pääsin irrottautumaan minulle tyypillisestä suorittamisesta ja sisäinen kommentaattorini vaimeni arvottamisen suhteen. Kurssin jälkeen jatkoin improvisaatioharjoitteiden sekä kehoyhteyksien harjoittamista myös nuoralla. Myös kävelymeditaatio tuli jäädäkseen elämääni. Kävelymeditaatiota olen harjoittanut esitysten harjoitusvaiheissa ja se on päätynyt myös muutamaan teokseen sisälle. Näistä teoksista kerron lisää luvussa 4.

Alla oleva ensimmäinen lainaus somaattinen työ ja improvisaatio -kurssin harjoituspäiväkirjastani kertoo minulle hengityksen huomioimisen oivalluksesta. Tämä yhdistää kurssin työskentelyn itselläni vahvasti ajatukseen siitä, miten koen joogaamisen kokonaisvaltaisena kehon liikkeenä, jossa hengitys on kehon moottori ja liike tapahtuu kuin ”skannaten” läpi koko kehon. Toinen lainaus kertoo oman suhtautumiseni muutoksesta harjoittelua ja itseäni kohtaan. Erityisesti viimeinen lause ”*Ens kerralla sitten.*” osoittaa armollisuutta itseä kohtaan, jota aiemmin valtaa pitänyt suorittaja-minä ei olisi ajatellut tai kirjoittanut.

*”14.3.2011 Hengitykset ja sen mukana liikkuminen tuntuu helpommalta. Ei tarvitse koko aikaa muistuttaa itseään mitä ajatella ja miten hengittää.”*

*”23.3.2011 Pää-häntä yhteys oli vaikea, koska ajattelin ihan liikaa vaan yhteyden päätepisteitä enkä välissä olevaa selkärankaa. Ens kerralla sitten.”*

Joogassa ja somaattisessa työskentelyssä on yhteistä hengityksen käyttö osana liikettä. Näitä polkuja pitkin hengityksen tietoinen käyttö on kulkeutunut myös mukaan nuorallatanssiini. Alkuaikoina hengitys saattoi unohtua kokonaan jännityksen alle harjoitellessa tai esiintyessä. Nykyään rytmitän esitykseen tietoisesti hengityksiä ja teen liikkeitä hengityksen mukana. Tämän olen kokenut auttavan nuoralle

maadoittumisessa, rauhoittumisessa ja rytmissä kiinni pysymisessä. ”Tekemällä kehon ja mielen tietoiseksi läsnäolevasta hetkestä esimerkiksi hengitykseen keskittymällä voi lievittää koettua jännitystä sekä stressiä” (Sovijärvi ym. 2018, 67).

Eri liikkeisiin löytyy luonnollisin hengityksen rytmi kokeilemalla eri vaihtoehtoja. Esimerkki tällaisesta hengityksen käytöstä on käännös nimeltä ”kaarikäännös”. Kaarikäännöksessä tukijalka on vaijerin myötäisesti vaijerilla ja liikkuva jalka tekee iso kaaren suorana edestä taakse kääntäen samalla kehon 180 astetta vaijerilla, jolloin tukijalka kääntyy aukikiertoon vaijerille ja liikkuva jalka laskeutuu tukijalan taakse vaijerille aukikiertoon. Liikkeen alussa hengitän sisään ja kohotan ylävartaloani, suoristan liikkuvan jalan polven. Uloshengityksellä koukistan tukijalan polven ja teen kaari-liikkeen jalalla kääntyen 180 astetta ja liikkuva jalka laskeutuu vaijerille. Tässä liikkeessä keuhkoihin kulkeutuva happi auttaa ylävartalon kohotuksessa ja uloshengitys auttaa pitämään painopisteen tukijalalla sekä liikkuvaa jalkaa osumaan vaijerille tukijalan taakse.

Hengitysharjoituksia olen käyttänyt myös keskittymisen keinona ennen esiintymistä tai esitysharjoitusta. Joskus lämmittelytilat ovat rajalliset tai niissä voi olla tilanteeseen kuuluvia, mutta keskittymistä häiritseviä tekijöitä, kuten äänien ja valojen testaus sekä muut tilassa liikkuvat ihmiset. Keskittymistäni on erityisesti auttanut vuorosierainhengitysharjoitus, jonka voi tehdä istuen. Harjoituksessa istutaan hyvässä asennossa, oikea käsi on kasvojen edessä nasagra mudrassa eli nenäsormiasennossa. Nasagra mudrassa oikean käden etu- ja keskisormi ovat kevyesti vasten otsaa ja hengitystä kontrolloidaan peukalolla ja nimettömällä. Pikkurilli on vapaana. Peukalolla painetaan oikean sieraimen sivusta, jolloin hengitys kulkee vain vasemman sieraimen kautta sisään ja ulos. Tämän jälkeen peukalo päästetään irti ja painetaan nimettömällä vasenta sierainta sivusta, jolloin hengitys kulkee vain oikean sieraimen kautta. Tätä hengitysharjoitusta on opastettu minulle joogatunneilla sekä meditaatioppaissa kolmella eri rytmillä, joista jokainen kokemukseni mukaan on toimiva. Rytmit ovat:

1. Jokainen hengitys kestää saman ajan, esimerkiksi neljä sekuntia. Hengitys kulkee oikeasta sieraimesta sisään, vasemmasta ulos, vasemmasta sisään, oikeasta ulos, oikeasta sisään, vasemmasta ulos jne.
2. Hengitetään esimerkiksi kahden minuutin ajan pelkän oikean sieraimen kautta ja tämän jälkeen kahden minuutin ajan vasemman sieraimen kautta.

3. Hengitetään oikeasta sieraimesta sisään ja ulos kolme kertaa, sitten molemmista sieraimista yhtä aikaa kolme kertaa, sen jälkeen vasemmasta sieraimesta kolme kertaa ja molemmista yhtä aikaa kolme kertaa. Tätä jatketaan haluttu aika.



## 4 NUORALLATANSSIN JA MEDITAATION YHTEYDET

Ranskan funambulismikurssin innoittamana kiinnostuin funambulismiin ja meditaation yhteyksistä, sillä kokemus funambulismista oli ollut minulle niin meditatiivinen. Halusin harjoittaa funambulismia lisää, jotta pääsisin sukeltamaan syvemmälle pohdintoihini yhteyksien etsimisessä. Funambulismiin ja meditaation välisiä yhteyksiä pohtiessani käännsin huomioni myös nuorallatanssiin. Ymmärsin, että olin jo itseasiassa pidemmän aikaa harjoitellut nuorallatanssia meditaation avulla ja jopa käyttänyt sitä esityksissä. Halusin havainnoida ja tutkia asiaa lisää ja näin syntyi ajatus nuorameditaatiosta. Minua kiinnosti siirtää meditaatioharjoitteita nuoralle ja pohtia, millaisia tuntemuksia ja ajatuksia se herättää minussa. Päätin jaksottaa itselleni nuorameditaatiokuukauden ja tutkia asiaa itsereflektoiden. Nuorallatanssin ja meditaation yhteyksien tutkimisessa koin tärkeäksi, että sisällytän tarkastelujaksolleni myös perinteisemmän meditaatiojakson. Tällöin sain kokemuksen ja vertailupintaa nuorameditaatiojaksolle.

Aloitan kertomalla retrospektiivisesti aiemmista töistäni ja harjoituksistani, joissa olen jo sivunnut nuorameditaatiota. Koen, että nämä projektit ovat joogan, meditaation ja somaattisen työn lisäksi vieneet askeleitani kohti nuorameditaatiota.

### 4.1 Aiemmat teokset ja harjoitusjaksot – ensimmäisiä kokeiluja

Retrospektiivisesti tarkastellen mieleeni nousee vahvasti kaksi teosta, joissa olen jo sivunnut meditaation käyttöä esiintyjänä sekä nuorameditaatiota.

Ensimmäinen teos on vuonna 2015 ensi-iltansa saanut Zero Gravity Companyn nykysirkusteos Toisin Sanoen. Toisin Sanoen teos oli kollektiivisen työskentelyn tulos. Työryhmään kuului neljä esiintyjää, säveltäjä-äänisuunnittelija, valosuunnittelija, pukusuunnittelija ja mentori. Kuuluin esiintyjänelikkoon. Me esiintyjät ohjasimme harjoituksia kukin vuorollamme ja koko työryhmä vaikutti teoksen visuaalisuuteen sekä lopulliseen muotoon yhdessä keskustellen ja kokeillen. Harjoituskauteen kuului muun muassa viiden viikon residenssi Barcelonassa La Central del Circ sirkuskeskuksessa. Barcelonan residenssissä teimme yhdessä meditatiiviseen kävelyyn pohjautuvia harjoitteita. Harjoitteita oli esimerkiksi somaattisen työn kurssilta tuttu kävelymeditaatio ja kehittelemämme harjoite nimeltä ”rakkausbutoh”. Rakkausbutoh kesti usein 60 minuuttia. Meillä esiintyjillä oli päätettynä harjoituksen fyysinen alku- ja päätepiste.

Liikkeellinen matka tapahtui jokainen kehon liike tiedostaen ja arvostaen jokaista hetkeä. Tämä tiedostaminen tuotti usein hyvin hidasta ja keskittynyttä liikettä. Harjoittelun edetessä myös nopeammat liikkeelliset purkaukset, joissa sama intensiteetti säilyi, tulivat mukaan. Etuliite ”rakkaus” tuli harjoituksen nimeen ajatuksesta ”universaali rakkaus”, jota harjoituksen aikana oli tarkoitus vaalia. Universaalien rakkauden tulkitsin niin, että juuri nyt tässä on hyvä olla ja kaikki on sallittua. Butoh taas määritti meille tekijöille liikkeen harkittua ja intensiivistä laatua, vaikka varsinaisesta butoh-harjoituksesta ei ollut kyse. Rakkausbutoh oli hyvin meditatiivinen harjoite. Tämä harjoitus jäi teoksen raamiksi.

Valmis teos jakoi hyvin vahvasti mielipiteitä. Jotkut rakastivat ja jotkut vihasivat. Tekijänä koin, että Toisin Sanoen -teos onnistui luomaan omanlaisen meditatiivisen ja peilaavan maailman. Toisin Sanoen ehdotti, mitä nykysirkus voisi olla.

*"Zero Gravity Companyn uusin teos Toisin Sanoen on hidas. Hyvin hidas. Se on vavahduttavan hämmäntävää tässä ajassamme, jossa kaiken pitäisi olla nopeaa, selkeää ja lyhyissä, helposti jaettavissa paloissa. Toisin Sanoen ei ole mitään näistä."*  
(Vanhanen 2015, 8)

Toinen mieleeni nouseva teos on sooloteokseni Light light vuodelta 2016. Teoksen alkusysäyksenä toimi kuva, jossa jalka oli asetettuna hehkulampun päälle. Tästä kuvasta minulle tuli haave kävellä valon päällä, olla valon kannateltavana. Harjoituskauden aikaan luin paljon kirjallisuutta meditaatiosta, joogasin päivittäin ja etsin sisäistä valoa. Henkilökohtaisen elämän ja työelämän yhdistävistä toiveista ja etsinnöistä syntyi teoksen kaari myrskystä tyyneyteen ja pimeydestä valoon.

Harjoitus- ja esityskaudella käytin hengitysharjoituksia, kuten aiemmin mainitsemani vuorosierainharjoitusta, keskittymiseen ja teoksen tilaan pääsemisessä. Teokseen sisällytin myös kävelymeditaation nuoralla. Tässä kohtauksessa kuljen viisi metrisen matkan vaijerilla noin kolmessa minuutissa. Liike etenee kokoajan, tunnustelen ja tiedostan jokaisen askeleeni jokaisen osan. Tiedostan kuinka polvi alkaa koukistua, kuinka painonsiirto jatkuu jalalta toiselle, miltä tuntuu kun kantapää irtoaa vaijerista ja rullaan koko jalkapohjan läpi varpaiden vaijerista irtoamiseen asti. Miltä tuntuu kun paino on kokonaan toisen jalan varassa ja toinen jalka liikkuu ilmassa hitaasti toisen eteen. Tunnustelen, mikä osa jalkaa johtaa liikettä. Tunnen kuinka kantapää osuu vaijeriin, rullaus alkaa ja toinen kantapää taas irtoaa. Tässä kohtauksessa kaikki huomioni on jaloissani sekä kävelyn aiheuttamissa tuntemuksissa. Vuonna 2016

minulla ei ollut vielä nuorameditaatio -sanaa tai edes vahvaa ajatusta siitä mielessä. Näin jälkeenpäin ajatellen kohtaus ja sen harjoittelu oli jo ensimmäinen nuorameditaatiokokemukseni.

#### 4.2 Funambulismiresidenssit

Ranskan funambulismikurssin jälkeen jatkoin funambulismia ja meditaation välisten yhteyksien tutkailua Cirko – Uuden sirkuksen keskuksen residensseissä, Helsingissä. Yhteistyökumppaneiden ja rahoituksen haun olin aloittanut jo pian Ranskan funambulismikurssin jälkeen, sillä tarvitsin välineet funambulismia varten sekä harjoitustilan. Yhteistyötahojen mukaan saaminen vei oman aikansa ja vuoden 2019 alussa pääsin aloittamaan projektin. Rahoituksen varmistuttua rakennutin funambulismitelineet. Telineistä tuli kolmeen eri korkeuteen säädettävät, jolloin ne on monikäyttöiset ja niillä on turvallista harjoitella. Korkeimmillaan kävelyvaijeri on kolmen metrin korkeudessa.

Projektille myönnettiin kaksi viikon mittaista residenssiä Cirkosta. Residensseissä tutkin harjoittelemalla funambulismia ja meditaation yhteyksiä. Residenssit olivat 23.-28.7.2019 ja 7.-13.10.2019. Cirkon residenssejä varten hankin 15 metrin mittaisen kävelyvaijerin. Tämä oli pisin vaijerin mitta jonka Cirkon Maneesi-saliin sai turvallisesti viritettyä. Cirkon ensimmäisen residenssin aluksi valmistin kaksi noin seitsemän kiloa painavaa tasapainoilutankoa.

Harjoitteluni molemmilla residenssijaksilla aloitin päivittäin tekemällä ohjatun meditaation. Meditaationa käytin mobiilisovelluksen Insight Timer meditaatioita. Meditaation jälkeen siirryin nuoralle. Residenssien aikana pohdin, harjoituspäiväkirjan avulla, kuinka meditaatioharjoitteet vaikuttavat nuoralla olemiseeni.

Nuoran korkeutta vaihtelin. Ensimmäisenä päivänä pystyitin kolmemetrinen vaijerin ja kävin seisomassa päädyssä ja hengitin. Kävin istumassa ja roikkumassa vaijerissa, mutta seisomaan tai kävelemään en vielä uskaltanut. Kolmen metrin korkeus tuntui pelottavalta ja todella korkealta, erityisesti koska vaijerin alla oli kova vesivanerista tehty lattia. Ranskassa kahden ja puolen metrin korkeus oli paljon matalamman ja turvallisemman oloinen. Tämä johtune siitä, että sitä se todellisuudessakin oli, mutta myös nuoran alla olleesta pehmeämmästä ruohikkoisesta maasta. Lisäksi Ranskassa harjoittelu aloitettiin 50 cm korkuiselta vaijerilta. Ranskan kurssista oli vierähtänyt aikaa

jo lähes kaksi vuotta, joten jo pelkkään tasapainoilutankoon totuttelu vei hetken aikaa. Seuraavana päivänä viritin matalan (70 cm) vaijerin ja meditaation jälkeen muistelin tasapainoilutangon käytön tekniikkaa sekä totuttelin vaijerilla oloon tangon kanssa. Välissä viritin 1,5 metrin korkuisen ja 15 metrin mittaisen vaijerin, jolla totuttelin vaijerin pituuteen. Viikon lopulla pystyitin taas pitkän kolme metrisen nuoran ja kävelin, hengitin ja olin vaijerin päällä.



Kuva 2. Päivä yksi. Roikkumassa kolmen metrin nuoralla. Kuva: Jori Reunanen

Ajallisesti viikko oli todella lyhyt. Funambulismien ja meditaation yhteyksien tutkimisen kannalta pidempi yhtäjaksoinen aika olisi varmasti ollut parempi. Kolmemetrillä nuoralla olo oli hetkittäin hyvin jännittävää, mutta silti koin myös meditatiivisia hetkiä. Olin 100 prosenttisesti läsnä jokaisessa hetkessä ja askeleen vaiheessa. Mielikuvat putoamisesta vaijerilta hyppäsivät välillä mieleen, mutta pystyin olemaan niiden kanssa ja antaa niiden mennä menojaan pois mielestä.



Kuva 3. Loppuviikolla kävelemässä kolmen metrin nuoralla. Kuva: Jori Reunanen

Meditaation käyttö ennen funambulismien harjoittelua toimi minulle keskittymisen keinona ja virittäytymisenä. Aivan kuten se on aiemmin toiminut muun muassa hengitysharjoitusten muodossa ennen esitys- tai harjoitustilanteita. Funambulismia

harjoittaessa meditaation ajatukset, kuten ajatuksista irti päästäminen ja hetkessä olo, toivat varmuutta ja hengittämistä vaijerille. Funambulismi ikään kuin pakotti minut meditatiiviseen tilaan, jotta pystyin ottamaan askeleita vaijerilla. Jännityksen kanssa pystyi elämään ja toimimaan meditaation oppien avulla.

Funambulismi on minulle henkilökohtaisesti astumista epämukavuusalueelle. Lievä korkeanpaikankammo ja se, että en ole kiinnostunut etsimään extreme-kokemuksia tai saa palkitsevaa adrenaliinipiikkiä oikeastaan mistään, toimivat minulle jarruna funambulismien harjoittelussa. Adrenaliinipiikki tuntuu minusta vain hyvin epämukavalta kehosta irtautumiselta. Uskon kuitenkin, että epämukavuusalueelle astuminen on askel aina johonkin suuntaan ja siten minulle tarvittavaa kasvua ihmisenä ja taiteilijana. Mukavuusalueella pysyttelemisen tuntuu prosessin pysähtymiseltä ja itsensä toistamiselta. Siksi funambulismi on minulle oivallinen keino kirjaimellisesti astua epämukavuusalueelle, oppimaan uutta itsestäni ja maailmasta. Tenzin Wangyal Rinpoche (2018, 140) kirjoittaa seuraavaa: ”Etsi henkilökohtainen epämukavuusrajasi ja pysähdy siihen avoimena ja tiedostavana. Ota kokemus vastaan kokonaisuudessaan, avoimen tiedostavana. Älä katkaise yhteyttä omaan itseesi ajamalla takaa ajatuksia ja analysointia. Ole läsnä. Lämmin ja läsnä. Ole elävä ja valpas jokaisena elämäsi hetkenä. Sen palkaksi saat jotakin mikä ylittää egon kuvittelukyvyn.” Nämä lauseet hän on kirjoittanut puhuessaan Tiibetiläisestä meditaatiosta. Minä voisin kuvailla funambulismia samoilla sanoilla.

#### 4.3 Tutkimusmenetelmät

Kahden kuukauden mittaisella tarkastelujaksolla vuonna 2020 tutkin meditaation ja nuorallatanssin yhteyttä harjoittelemalla. Työskentelyjaksojeni aikana kirjoitin harjoituspäiväkirjaa ja keräsin aineistoa itseltäni tekstien, kuvien ja videoiden muodossa. Itsereflektion tukena käytin WHOQOL-BREF: Maailman terveysjärjestön (WHO) elämänlaatumittarin lyhennettyä versiota. Mittarissa on yhteensä 26 kysymystä, joista yksi liittyy yleiseen terveydentilaan ja yksi yleiseen elämänlaatuun. Loput kysymykset liittyvät neljään eri ulottuvuuteen: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus ja elinympäristö.

Keväällä 2020 harjoitin kuukauden ajan päivittäin meditaatiota matalalla nuoralla, omalla kotipihallani. Kokeilin ja tutkiskelin meditaation harjoitteiden siirtämistä nuoralle. Nuorameditaatiokuukauden jälkeen aloitin kuukauden mittaisen päivittäisen

meditaatiojakson, jonka aikana kokeilin erilaisia meditaatioharjoitteita. Käytin molemmissa meditaatiojaksoissa ohjattua kehomeditaatioäänitettä Tuomo Kareojan tutkimuksesta sekä äänitteitä ja ajastinta mobiilisovelluksesta Insight Timer. Kirjoitin harjoituspäiväkirjaa jaksojen aikana. Nuorameditaatiojakson päiväkirjaamisessa käytin seuraavia tukikysymyksiä ja vapaata kirjoittamista:

- Miltä nyt tuntuu? Vapaa sana.
- Miten keskittyminen ja meditatiiviseen tilaan pääsy vaihtelee päivästä toiseen?
- Mihin suuntaan ajatukseni koskien nuorallatanssia menevät?
- Tiivistyykö keskittyminen vai alkaako ajatus harhailta vaijerilla?
- Katoaako ajantaju?
- Millä tavalla nuorameditaatio vaikuttaa muuhun elämään ja ajatuksiin?
- Millaista hyötyä koen harjoittelusta olevan itselleni? Onko siitä jotain haittaa?
- Miltä *nyt* tuntuu?

Tein Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittarin lyhennetyin version ennen nuorameditaatiojaksoa, jaksojen välissä ja meditaatiojakson jälkeen, yhteensä siis kolme kertaa. Mittaria olin jo käyttänyt osallistuessani Tuomo Kareojan mindfulness-tutkimukseen vuonna 2012. Mittarin otin käyttöön, jotta sain tukea itsereflektioon päiväkirjaamisen lisäksi. Jälkimmäisellä meditaatiojaksolla kirjoitin harjoituspäiväkirjaa ainoastaan vapaan kirjoittamisen avulla.

#### 4.4 Nuorameditaatiojakso

Funambulismiresidenssien (ks. luku 4.2) jälkeen käänsin huomioni takaisin nuorallatanssiin. Tuntui, että yritin mennä ”merta edemmäs kalaan” funambulismiprojektini kanssa. Mietin, olisiko minulle paljon tutumpaa lajia, nuorallatanssia, mahdollista harjoitella meditaation avulla? Voiko nuorallatanssi jo itsessään olla meditatiivista? Jos funambulismi on minulle meditatiivista, miksei nuorallatanssi olisi? Toisiko meditaatio minulle uuden tulokulman nuorallatanssiin? Voisiko nuorallatanssin harjoittelu meditaation avulla tuoda minulle samoja hyötyjä kuin meditaatio? Päätin alkaa tutkimaan meditaation ja nuorallatanssin

yhteyksiä harjoittelemalla. Nuorallatanssin harjoittelu vaatii tilalta erityistarpeita kiinnityspisteiden sekä korkeuden suhteen ja meditaation harjoittaminen työskentelyrauhaa. Siksi päätin tehdä itselleni tutkimusjaksoa varten raamit, jotka minun oli varmasti mahdollista toteuttaa. Raamit olivat:

- Nuorameditaatiojakso kestää yhden kuukauden.
- Nuorameditaatiossa siirrän meditaatioharjoitteita nuoralle. Olen nuoran päällä ja toteutan meditaatioharjoitetta äänitteen tai ajastimen avulla. Harjoituksen kesto vaihtelee 10 ja 20 minuutin välillä.
- Harjoitan nuorameditaatiota päivittäin. Jos jostakin syystä meditaatio jää tekemättä, se ei haittaa. Voin siirtää meditaatiojakson lopetuspäivämäärää tai pitää lepopäivän harjoittamisesta.
- Jos en saa harjoitustilaa käyttööni residenssinä tai vuokrattuna, toteutan jakson oman kotini pihalla. Sääolosuhteiden arvaamattomuuden takia hankin 50 senttiä korkean itsestään seisovan nuorallatanssitelineen, jonka voin tarvittaessa siirtää kotiini sisälle.
- Ennen ja jälkeen nuorameditaatiojaksoa teen elämänlaatumittarin, joka toimii tukena itsereflektiossa.
- Kirjoitan harjoituspäiväkirjaa heti nuorameditaation harjoittamisen jälkeen. Käytän vapaata kirjoittamista ja apukysymyksiä päiväkirjaamisessa.

Yritin vuokrata harjoitustilaa, mutta aikataullisista ongelmista johtuen vuokraaminen ei onnistunut. Cirkosta tarjottiin minulle harjoitustilaa viikoksi residenssinä, mutta koronasulun takia en päässyt matkustamaan Kanta-Hämeestä Uudellemaalle huhtikuussa 2020. Näiden syiden takia nuorameditaatiojakso toteutui oman kotini takapihalla. Muutamana päivänä sääolosuhteet pakottivat minut siirtämään nuoran kotiini sisälle, kuten harjoituspäiväkirjani merkinnöistä selviää:

*”15.4.2020 Lumisade. Aloitus siirtyy.”*

*”16.4.2020 20 minuutista toteutuu 13 minuuttia. Satoi rakeita 2 krt ja vesisade lopetti harjoituksen. Vituttaa ja lannistaa.”*

*”17.4.2020 Roudasin nuoran sisälle ja tein illalla nuorameditaation. Halusin poistaa luonnonvoimat häiritsemästä.”*

*”29.4.2020 Selvisin! Oli vähän raekuuroa matkalla. Mut hei, näitä tulee ja sit ne menee. Niinku elämässäkin.”*



Merkinnöistä näkyy myös, kuinka jakson edetessä en enää jää jumiin ajatuksiin kuinka harjoituksen olisi mielestäni pitänyt mennä ja kuinka pettynyt olen, kun luonnonvoimat tai muu ”häiriötekijä” on tullut harjoituksen kulkua häiritsemään. Tämä kertoo mielestäni meditaation vaikutuksesta yleisesti asioihin ja ajatuksiin suhtautumisessa. Jakson alussa naapurin puolelta kantautuva meteli ja tupakansavu, autojen äänet, koiran haukunta ja jopa lintujen laulu häiritsivät. Jakson loppua kohden en enää välittänyt niistä, havaitsin ne ja hyväksyen päästin niiden aiheuttamista ajatuksista irti.

*”16.4.2020 Äänet, ihmiset, eläimet ja luonto häiritsi.”*

*”21.4.2020 Oudon rauhallinen olo, vaikka häiriötekijöitä meditaation aikana oli useita: naapurin painepesuri, naapurin huuto, toinen naapuri, J & A.”*

*”13.5.2020 Kosteaa kesäiltä. Ruoho vihertää, linnut visertää. Ajatukset tulee ja menee. On ihana olla elossa. Tässä on hyvä.”*

*”14.5.2020 Jotain on muuttunut. Joku häiritsemätön olotila on tullut tilalle. Naapurin rööki, autot, ei haittaa. Olen ja hyväksyn. Olenko siis löytänyt meditatiivisen hyväksyvän tilan nuoralla?”*

Kirjoittamani ajatukset koskien nuorallatanssia ja sen harjoittamista nuorameditaation avulla ovat innostuneita ja positiivisia jakson alusta loppuun. Pohdin teksteissäni omaa ammattiani nuorallatanssijana ja harjoittelukulttuurini muokkaamista. Opitun kaavamaisen tekniikkatreenin lisäksi, ja myös sen sijaan, haluan sisällyttää tulevaisuudessa harjoitteluohjelmaani nuorameditaatiota. Nautin nuorameditaation harjoittamisesta ja se on auttanut minua innostumaan nuorallatanssista uudestaan sekä rohkaissut kohti omaa tapaa harjoitella, esittää ja opettaa nuorallatanssia.

*”16.4.2020 Näin tätä vois jaksaa treenata. Tulee oltua vaijerilla. Se tulee taas kodiksi.”*

*”17.4.2020 Nuorallatanssissa on sitä jotain. On se vaan parasta. Hieno laji! Ihana. Kiehtova.”*

*”19.4.2020 Mulla on toivoa vaikken treenaa enää joka päivä tehokkaasti ja tarkasti kunnollisena tyttönä nuoraa.”*

*”27.4.2020 Tätä olisi kivaa opettaa (myös) näin.”*

*”14.5.2020 Oma liike, oma tyyli, oma tekniikka. Jos haluan roikottaa viuhkaa kädessä niin voin ja saan. Muiden opit kummittelee. Tämän haluan muuttaa omassa pedagogiikassani.”*

Meditatiivisia hetkiä koin koko jakson läpi. Vahvimmin minuun vaikutti kävelymeditaation harjoittaminen nuoralla. Siinä oli jotain niin tuttua. Kävelymeditaation siirtäminen nuoralle tuntui luonnolliselta ja helpolta. Meditatiiviseen tilaan oli helppo päästä nuorakävelymeditaation avulla.

*”17.4.2020 Mietin oloa kun pääsee meditatiiviseen tilaan. Siihen, jota minä sillä tarkoitan. Se on keskittynyt ja rauhallinen tila, jossa jokainen hetki koetaan hyväksyvästi. Kylki karkasi, ahaa, korjasin, nyt olen tässä balanssissa taas. Tämä on se tavoiteltava tila esiintymisessä. Hereillä oleva, hyväksyvä, keskittynyt rauha. Hyvä pohja, jonka päälle rakentaa hahmoa tai tunnelmaa, joka voi olla jotain ihan vastaista pohjatunteelle.”*

*”24.4.2020 Tää kävelymeditaatiohan on mulle tosi tuttua ja olo oli hyvä tehdessä, että oli kyllä tosi jees.”*

*”27.4.2020 Kävelyjutusta on helppo saada kiinni.”*

*”28.4.2020 En osaa sanoa onko toi kävelymeditaatio nuoralla meditaatiota vai mitä se on. Se on niin tuttua. Onko nuorallatanssi siis itsessään jo meditaatiota? Muna vai kana?”*

*”13.5.2020 Oli hyvä rauha. Mikään ei hetkauta oloani tässä -olo.”*

*”15.5.2020 Ajatus lensi välillä kauaskin, mutta ei haitannut, palautin vain. Hidas kävely on hyvä maadoitus/palautus takaisin tehtävään. Hitaassa pääsee mukaan olemaan joka hetkessä.”*

Yleiseen hyvinvointiin nuorameditaation positiivisen vaikutuksen huomasin jakson alusta loppuun asti. Joinakin päivinä olo ennen nuorameditaatiota oli ollut vihainen, väsynyt, turhautunut tai yleisesti alakuloinen. Nuorameditaation jälkeen olo oli aina parempi. Fyysisesti hyvältä tuntuivat keholliset tuntemukset ja hengittäminen nuorameditaation harjoittamisen jälkeen.

*”18.4.2020 Tunnen kehoni ääriiviivat. Hengitän. Tulee hyvä olo kun tekee. Vaikuttaa yleiseen mielialaan, ajatukset virtaa. Tosi rauhallinen olo.”*

*”19.4.2020 Todella tunteva keho. Olen läsnä. Olen nyt. Kuulen, havaitseen ja olen rauhallinen. Olen kehossani ja haluan olla tässä hetken vielä silmät kiinni kuunnellen. Olen elossa, olemassa, tässä ja nyt.”*

*”28.4.2020 Siinä nuoralla kun on tässä hetkessä niin kaikki on tosi hyvin. Ainakin tänään oli. Että tällaisinä päivinä kun kaikki väsyttää ja ei ole motivaatiota niin nuo hetket on tosi tärkeitä. Ja tärkeitä on, että huomioi ne. Että ne raskaat olot ei ole kaikki tässä elämässä.”*

*”30.4.2020 Olo on rauhoittunut vs. ennen meditaatiota olin raivoissani.”*

*”9.5.2020 Taas virkisti. Aloittaminen on vaikeinta. Kuten kaikessa. Nyt on energiaa!”*

Nuorameditaatiojaksolla minulta jäi väliin kuusi päivää kolmestakymmenestä. Syinä oli mm. lapsen syntymäpäivä, toisella paikkakunnalla olo ja lumisade. Tein elämänlaatumittarin mittauksen nuorameditaatiojakson jälkeen 17.5.2020. Mittauksen tulokset olivat hyvin samanlaisia kuin mihin olin itsereflektoinnin avulla päätenyt. Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi olivat parantuneet ja muut osa-alueet (sosiaalinen ja elinympäristö) pysyneet samana.

#### 4.5 Meditaatiojakso

Nuorameditaatiojakson jälkeen aloitin kuukauden mittaisen meditaatiojakson. Ajatuksena oli verrata tuntemuksia ja kokemuksia nuorameditaatiojaksoon. Meditaatiojaksolle asettamani raamit olivat:

- Meditoin päivittäin paikallani pysyen paikkaa, aikaa sekä harjoitetta vaihdellen. Jos jostakin syystä meditaatio jää tekemättä, se ei haittaa. Voin siirtää meditaatiojakson lopetuspäivämäärää tai pitää lepopäivän harjoittamisesta.
- Käytän ohjeistettua meditaatiota tai ajastinta.
- Kirjoitan harjoituspäiväkirjaa heti meditaation harjoittamisen jälkeen. Kirjoittamisessa käytän vapaata kirjoittamista. Merkitsen ylös meditaatioon käyttämäni ajan ja meditaation tavan.
- Meditaatiojakson jälkeen teen elämänlaatumittarin, joka toimii tukena itsereflektiossa.

Meditaatiojakson alussa kokeilin kehomeditaatiota selälläni maaten. Kohtasin heti tutun ongelman jo mindfulness-tutkimuksesta: nukahtelun. Päätin vaihtaa meditaatioasentoni istuvaan asentoon. Parhaaksi asennoksi koin suoraselkäisen risti-istunnan. Jalat koukussa ja sääret peräkkäin lattialla, eivät toistensa päällä. Kädet lepäsivät sylissä kosmisessa mudrassa. Kosmisessa mudrassa vasemman käden sormet ovat asetettuina oikean käden sormien päälle ja peukalot koskettavat toisiaan. Meditaatioasentoni oli rento, mutta kannatettu. Kahdenkymmenen minuutin meditaatio tuntui usein liian pitkältä ja jakson loppua kohden harjoituksen kestoksi vakiintui keskimäärin 10 minuuttia.

Meditaatiojaksolla häiriötekijät pysyivät minulle häiriötekijöinä läpi jakson. Näitä olivat muun muassa korviini kantautuvat ihmisten äänet, meditaationauhojen lukijan puhetapa tai liiallinen selittäminen sekä oma väsymys. Tarvitsin rauhaa ja toisin kuin nuorameditaatiojaksolla, en oikein osannut päästää irti meditaation häiriötekijöistä, jos niitä ilmaantui. Osasin suhtautua kuitenkin niihin niin, että seuraavana päivänä asiat voisivat olla toisin. Mietin myös ratkaisuja poistaakseni häiriön mahdollisuuden seuraavalla kerralla. Meditaatioharjoituksen aikana vain harvoin osasin antaa häiriötekijöiden olla ja mennä. Joskus meditaation jälkeen olo oli hyvin turhautunut ja ärsyntyneenä. Tällöin en ollut päässyt harjoittamisen aikana meditatiiviseen tilaan ja se lisäsi turhautumista.

*"18.5.2020 Tein kehomeditaation nauhan avulla. Nukahteluksihan se meni. Huomenna uudella suunnitelmalla ja tarmolla. Onkohan toi 20 minuuttia vaan liikaa mulle?"*

*"19.5.2020 Huono asento, väsymys ja tuskastuminen. Hengityksen laskeminen toimi, mut lukija vaan selitti. Teen ton huomenna hiljaisuudessa ite."*

*"24.5.2020 Alkoi jäätävä väsymys. Tosi helposti alkaa väsyttämään nää vähänkin pidemmät sessiot. Olo on ihan hyvä kuitenkin."*

*"26.5.2020 Kodin sisältä kantautuvat äänet taas häiritsi. Pitänee tehdä olosuhteille jotain."*

*"31.5.2020 Välillä tuli ihan pelko. Teki mieli avata silmät kun kuuli jotain outoa ääntä. Päivän tapahtumat jäi kummitelemaan enkä päässyt niistä nyt irti. En tainnut meditoida?"*

*"4.6.2020 Tosi vaikeaa. Ei tästä tuu mitään."*

*”15.6.2020 Levoton olo. Levoton keho. Käsien asento auttoi. Peukut yhdessä, kädet sylissä. Ajatuksia miljoona, mutta osasin päästää irtikin.”*

Motivaation löytäminen meditoimiseen oli välillä haastavaa. Jakso ei tuntunut minusta nuorameditaatioon nähden niin innostavalta tai hyödylliseltä. Suorittaja-minä nosti taas välillä päätään ja se turhautti ja tuntui takapakilta vaikka meditointiharjoitus olisi muuten tuntunut hyvältä.

*”20.5.2020 Aika meni todella nopeasti. Ajantaju katosi kokonaan. Ehkä kun ei tiennyt yhtään mihin lukuun 10 minuutissa päätyy. Ens kerralla suorittaja minussa saattaisi odottaa sitä tiettyä lukua ja tehtävän suoritetuksi saattamista.”*

*”5.6.2020 Aina haluaa tuloksia ja suorituksia. On se jännä. Nuorameditaatiossa en muista että ois ollut tällaisia tuntemuksia.”*

*”8.6.2020 Jotenkin ollut vaikeaa löytää motivaatiota ja (mukamas) aikaa meditaatiolle. Johtuuko se siitä, että se ei tunnu hyödylliseltä? Se on vaikeaa mulle. On vaikeaa olla ja kääntää ajatukset sisään. Olla. Meditoiminen on vaikeaa.”*

Meditatiiviseen tilaan pääsyyn auttoi rauhallinen tila, jossa meditoida sekä hyvä vireystila itsellä. Minulle toimivin tapa meditoida tällä tarkastelujaksolla oli hengityksen laskeminen ajastimen kanssa. Hengityksen laskemisessa jokainen sisään- sekä uloshengitys lasketaan. Jos laskuissa menee sekaisin, niin aloittaa alusta. Ajastimen käyttö sopi minulle paremmin kuin päätös lopettaa johonkin tiettyyn lukuun. Tällöin myös suorittaja-minä pysyi poissa meditaatioharjoitteesta.

*”21.5.2020 Hengityksen laskeminen toimintona toimii. Tuntui kuin juuri olisin sukeltanut jonnekkin toiseen kerrokseen ja alapuolella olisi vielä kerroksia. Catching the Big fish. Rauhaista ja levollinen olo. Hengittäminen on ihanaa. Jäin kaipaamaan lisää. Olo on energinen ja hyvinvoiva.”*

*”27.5.2020 Hengityksen laskeminen on kyllä yksinkertainen ja toimiva meditaatio. Jotain samaa kuin kävelymeditaatioissa nuoralla. Simppeli ja hyvä. Ajatus harhaili tänään jonkin verran ja räksät räkäyi. Mutta sitähan tää elämä on, jatkuvaa keskeytystä ja huomion karkaamista. Eri asia on miten siihen suhtautuu. Jääkö jumiin vai päästääkö irti. Antaako asioiden tulla ja mennä. Sitä se meditaatio ehkä yrittää opettaa?”*

*”9.6.2020 Jotenkin koin ahaa-elämyksen. On ok, että mieli vaeltaa. Silloin vaan annan ajatusten tulla ja mennä. Keskityn johonkin (nyt hengitys), jolla saan palautettua mielen harhapoluilta takaisin. Mietiskely. MIETISKELY.”*

*”10.6.2020 Meditaation paikka = meditaation tilan löytäminen. Olkoon se sitten jakkara tai nuora. Paikalla ja aikeella on merkitystä. Tämä on se paikka, jossa meditoin. Luon tilan, jossa pääsen meditaation tilaan. Tuntuu kehossa ja mielessä nyt, että jotain on voinut löytyä tai loksauttaa paikoilleen. Tila. Meditaation tila. Fyysinen ja/tai henkinen.”*

Fyysisen ja henkisen tilan merkitys meditaatioon nousi minulla esiin myös luonnon kautta. Teksteissäni pohdin suhdettani luontoon, sillä tein meditaatioharjoitteen ja kirjoittamisen usein ulkoilmassa. Kevään ja alkukesän äänimaisemassa kuului lintujen laulua ja uusien lehtien havinaa puissa. Auringonsäteet loivat toivoa ja positiivista energiaa olemassaolollaan.

*”26.5.2020 Tää kesäinen aurinko ja lintujen viserrys on ihanaa! Tää on sitä parasta meditaatiota. Luonto = meditaatiota minulle. On tosi hetkessä kun vaan kuuntelee ja aistii luontoa, sen ääniä ja hajuja ja tunteuksia. Lämmittävä ihana aurinko. On vaan tässä nyt eikä ajatuksia ole. On ja hengittää.”*

*”13.6.2020 Tuli semmoinen olo, että tarvitsee ja haluaa meditoida. Ehkä kun löysin tuon kivan ohjatun meditaation tai sitten kun on kaikkea stressaavaa ja väsyttävää elämässä just nyt. Niin tasapainottaa. Toki tää ulkona istuminen, pörräisten katselu ja linnunlaulun kuuntelu auttaa myös. Ihanaa.”*

Meditaatiojaksolla minulta jäi väliin viisi päivää kolmestakymmenestä. Syinä oli mm. motivaation hetkellinen kadottaminen sekä tilan ja rauhan puute. Tein elämänlaatumittarin meditaatiojakson jälkeen 19.6.2020. Mittarin tulokset yllättivät minut osin, sillä fyysinen ja psyykinen hyvinvointi oli parantunut hieman. Niihin en kokenut muutosta tapahtuneen. Koin, että nämä osa-alueet pysyivät samalla tasolla kuin nuorameditaatiojakson jälkeen. Yllättävää ei ollut, että sosiaalinen sarake oli heikentynyt ja elinympäristö parantunut. Näihin uskon isoimman vaikutuksen olleen vallinneella koronatilanteella.

#### 4.6 Yhteenveto meditaatiojaksoista

Aloitin tämän kahden kuukauden tarkastelujakson juuri kun Covid-19 koronakriisi oli alkanut Suomessa. Uskon, että yleiseen hyvinvointiini vaikutti vahvasti vallitseva tilanne. Taiteelliset työt ja opetustyöt peruuntuivat, yleinen ilmapiiri oli hyvin epävarma ja sosiaalisia suhteita joutui rajoittamaan vahvasti. Ensimmäisen elämänlaatumittarin mittauksen tein 14.4.2020, jolloin Uudenmaan koronasulku oli päällä ja se peruutti minulta muun muassa Cirkon residenssin. Opiskelut sekä ne työt, jotka oli mahdollista toteuttaa etänä, täytyi nopealla aikataululla siirtää netin kautta suoritettaviksi. Maailma muuttui monella tavalla yhtäkkiä.

Minulle suurimpana erona nuorameditaation ja meditaation välillä näillä tarkastelujaksoilla on liike. Aiemmin jo hyväksi kokemani kävelymeditaatio siirrettynä nuoralle toimi loistavasti. Nuoralla ollessa kävelymeditaation avulla pääsen meditatiiviseen tilaan ja samalla koen sen vaikuttavan kehittävästi nuorallatanssiini. Maadoitun nuoralle ja vietän siellä aikaa. Siten se muodostuu paikaksi ja tilaksi, jossa on hyvä olla fyysisesti ja henkisesti. Liikkeessä olo auttaa keskittymistäni tiivistymään.

Meditaatiojaksolla meditoin paikallani pysyen. Luonteeni levottomuus ja liikkeessä olemiseen tottunut kehoni eivät palvelleet paikallaan pysymistä. Minulle on aina ollut vaikeaa keskittyä paikallaan ollen. Esimerkiksi luentoa kuunnellessa minun on vaihdettava asentoa usein, jotta keskittymiseni pysyy asiassa. Myös muistikirjaan piirtäminen auttaa keskittymisessä. Meditaatioharjoitetta makuuasennossa tehden paikallaan olo johti nukahtamiseen eikä meditaatioon. Istuma-asennossa paikallaan olo lisäsi levottomuutta. Tämä on varmasti harjoittamisen puutetta. Häiriötekijöihin ja mielen vaelteluun suhtautuminen on tärkeää. Avain on oppia käsittelemään niitä ja olla jäämättä niiden vangiksi. (Gunarata 2002, 141.)

Niinä kertoina, kun pääsin meditatiiviseen tilaan, oli minulla käytössä rauhallinen tila, jossa ei ollut häiriötekijöitä. Lisäksi vireystilani oli hyvä ja olin löytänyt minulle hyvin toimivan tavan meditoida, eli hengityksen laskemisen. Kuukauden tarkastelujakso oli hyvin lyhyt. Meditaatiota täytyy harjoittaa ja opetella, siten sitä voi oppia. Jon Kabat-Zinn (2017, 113) kirjoittaa: ”Kun puhumme hyväksyvän tietoisien läsnäolon siemenistä, puhumme tammenterhon kaltaisesta mahdollisuudesta. Jos sitä kastellaan säännöllisesti ja suojellaan kasvun alkuvaiheessa, se kasvaa korkeaksi ja tanakaksi puuksi, jonka oksat ja lehdet tarjoavat suojaa luonnonvoimilta. Sinun kannattaa siis

pitää huolta orastavasta meditaatioharjoituksestasi, eritoten ensimmäiset kolmekymmentä-neljäkymmentä vuotta.” Täten voin todeta, että tämä meditaatiojakso oli vasta pienen pieni alku paljon pidemmällä taipaleella.

WHO:n elämänlaatumittarin tulokset tukivat omaa kokemustani meditaatiojaksojen vaikutuksista yleiseen hyvinvointiini. Arjessa meditaation vaikutus näkyi minulle asioiden rauhallisella kohtaamisella ja käsittelyllä. Osasin, yllättävissäkin tilanteissa, antaa jonkun asian vain olla ja kohdata sen ilman tunnekuohua. Suurimman vaikutuksen huomasin stressitasoni laskussa. Uskon, että elinympäristön paraneminen viimeiseen mittariin johtui maalla asumisen tuomasta turvallisuudentunteesta koronakriisin aikana. Sosiaalisen ulottuvuuden heikentyminen johtui myös koronakriisistä ja sen asettamista rajoituksista sosiaaliseen kanssakäymiseen työ- ja siviilielämässä.



## 5 LOPUKSI

Tavoitteenani oli pohtia nuorallatanssin ja meditaation välisiä yhteyksiä. Halusin uudelleen prosessoida aiempia töitäni ja pohtia polkuja, jotka ovat vieneet minua kohti nuorameditaatiota. Halusin löytää kadonneen innostuksen sirkustaiteilijan työtä kohtaan. Päiväkirjaamisen avulla pystyin palaamaan tuntemuksiin sekä muistuttamaan mieleeni ja kehooni meditaatiojaksojen aiheuttamia tuntemuksia. Palasin teksteihin vasta jaksojen päätyttyä ja siten ne avautuivat minulle yllättävinäkin. Vapaan kirjoittamisen avulla tekstini oli sensuroimatonta ja autenttista. Tekstien, kokemusten ja retrospektiivisen työskentelytapojen jäsentämisen avulla pystyin tarkentamaan itselle merkittäviä asioita ja elementtejä sirkustaiteilijana työskentelyssä. Tällä tavoin niiden entistä tiedostavampi käyttäminen jatkossa on mahdollista.

Ennen nuorameditaatiojaksoa esitin itselleni kysymyksiä. Tässä loppupohdinnassa nuo kysymykset on kirjoitettu kursiivilla ja vastaan niihin parhaani mukaan, nyt, tehtyäni tutkimusmatkani nuorallatanssin ja meditaation yhteyksiin.

*Jos funambulismi on minulle meditatiivista, miksei nuorallatanssi olisi? Mietin, olisiko minulle paljon tutumpaa lajia, nuorallatanssia, mahdollista harjoitella meditaation avulla?*

Kokemukseni mukaan myös nuorallatanssi voi olla meditatiivista ja sitä voi harjoitella meditaation avulla. Mielestäni kyse on meditaation tilan löytymisestä henkisesti ja fyysisesti. Meditaation harjoittamisen tavalla, ajalla ja paikalla on merkitystä vain harjoittajalle itselleen. Uskon, että erilaisia meditaation tapoja kokeilemalla jokainen voi löytää itselleen parhaiten toimivat elementit meditaatiota varten.

Harjoittelun tavoitteet jokainen määrittelee itse. Esimerkiksi henkilö voi joogata fyysisen kunnon kohottamisen tai liikkuvuuden edistämisen takia. Jollekin toiselle kyseessä voi olla henkinen harjoitus. Minulle nuorameditaatio toimi hyvänä nuorallatanssin harjoitteena, sillä kokemukseni mukaan, mitä enemmän vietän aikaa vajjerilla, sitä luonnollisempaa ja helpompaa siellä olo on. Siten myös taidollisesti vaativammat temput tai liikesarjat helpottuvat. Jatkossa tulen harjoittamaan nuorameditaatiota teknisen ja luovan nuorallatanssiharjoittelun rinnalla. Tällä hetkellä ajattelen, että minulle on taiteilijana enemmän hyötyä nuorameditaatiosta kuin nuorallatanssin tekniikkatreenistä. Tekniikkatreeni kehittää taitojani nuorallatanssijana, kunhan minulla

on motivaatiota harjoitteluun. Nuorameditaation avulla motivaationi nuorallatanssin harjoitteluun kasvaa. Täten nuorameditaatio auttaa minua kehittämään omaa työtäni ja sen tutkimusta sirkustaitelijana.

*Toisiko meditaatio minulle uuden tulokulman nuorallatanssiin?*

Hitaan kävelyn harjoitteluun sijaan (ks. luku 4.1) tein kävelymeditaation nuoralla. Toiminto oli sama, ajatus eri. Pienen ajatuksen käynnön avulla löysin nuorallatanssista mielekkyyttä ja vaijerilla olo teki sekä fyysisesti että henkisesti hyvää. Pääsin irtautumaan suorittamisesta: ajan ja toistojen laskemisesta. Harjoittelukulttuurini muovautui sallivampaan ja armollisempaan suuntaan. Samansuuntaiseen malliin kuin somaattisen työn kurssilla ja joogatessa (ks. luku 3.3). Tämän koen olevan kehittävä ja kestävä suunta minulle. Tämä on myös suunta, jota kohti haluan pedagogisessa työssäni kulkea. Kannustaa oppilaitani löytämään omanlaisen, mielekäs, tapa harjoitella nuorallatanssia.

*Voisiko nuorallatanssin harjoittelu meditaation avulla tuoda minulle samoja hyötyjä kuin meditaatio?*

Huomasin suuren positiivisen vaikutuksen yleisessä hyvinvoinnissani nuorameditaatiojakson jälkeen. Yleisen hyvinvointini paranemisen lisäksi kipinä nuorallatanssia kohtaan löytyi uudelleen. Meditaation vaikutuksen huomasin myös jaksojen päättymisen jälkeen, kun arjen pienet vastoinkäymiset tuntuivat taas suuremmilta.

Meditaatioissa ja nuorallatanssissa yhteistä on myös se, että aina on uutta opittavaa eikä koskaan tule valmiiksi. Nuorallatanssin ja meditaation yhteyksien tutkiminen oli henkilökohtainen tutkimusmatkani. Jos asiaa haluaisi tutkia yleistäen, tarvitsisi huomattavasti suuremman otannan. Mielenkiintoista olisi saada tietää myös aivotutkimuksen näkökulmasta mitä nuorameditaation aikana tapahtuu. Onko aivoissa näkyvissä nuorameditaation aikana samankaltaista toimintaa kuin perinteisempää meditaatiota harjoittaessa?

Päätän tämän kirjallisen työni ranskalaisen Les Colporteurs -ryhmän nuorallatanssijan, Antoine Rigot:n kirjoittamiin sanoihin. Hänen kirjoittamansa teksti nuorallatanssista löysin vuonna 2010 hänen kotisivuiltaan ([www.lescolporteurs.com](http://www.lescolporteurs.com)) ja kopioin sen harjoituspäiväkirjani väliin. Olen palannut tekstiin usein kymmenen vuoden aikana, sillä se on kannustanut ja inspiroinut minua eri tavoin ja eri vaiheissa nuorallatanssijan

uraani. Teksti on taas minulle ajankohtainen – tänään se kertoo nuorallatanssin meditatiivisesta tilasta.

*”You must know that the path is long, difficult and without assurance*

*If you try yourself on my back, you will find me selfish, intolerant and very harsh.*

*But if you hold on I will let you taste of the extraordinary,*

*I will require the whole of your attention and if you will dance on me, I will burn the soles of your feet.*

*But if you are courageous and tenacious, I will accept the incessant caress of your thin leather shoes, and your feet will come to love me.*

*Through your feet, you will feel equilibrium seek the most perfect way to invest your body,*

*Through the extreme concentration I require, you will soon discover the pleasure of an escape*

*that nothing around you may disturb.”*

*(Rigot A. 2010)*

## LÄHTEET

Aulankoski, S. 2019. Aistiva ja tiedostava mieli. Meditaation näkökulma tietoisuuteen ja psyykeen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Center for Mindfulness Finland. Viitattu 29.7.2020. <https://mindfulness.fi/mindfulness-hyodyt/mindfulness-harjoitusten-peruspilarit/>

Gunaratana B. H. 2011. Johdatus tietoiseen läsnäoloon. Helsinki: Basam Books.

Kabat-Zinn J. 2004. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Helsinki: Basam Books.

Kabat-Zinn J. 2008. Kehon ja mielen viisaus. Tietoisien läsnäolon parantava voima. Helsinki: Basam Books.

Kabat-Zinn J. 2017. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon perusteet. Esipuhe Leena Pennanen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä.

Kareoja T. 2015. Istuma- ja kehomeditaation vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin. Pro Gradu – tutkielma. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 17.7.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201703273148>

Koivumäki S. 2012. Mikä extreme-urheilussa viehättää? Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Idrott och Hälsopromotion. Arcada. Theseus Viitattu 12.8.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012061912855>

Kosonen S. 2005. Nuorallatanssien. Tutkielma nuorallatanssin oppimisesta ja opettamisesta. Opinnäytetyö. Esittävän taiteen koulutusohjelma. Turun Ammattikorkeakoulu. Painettu nide.

Lynch D. 2008. Cathching the big fish. Meditaatio, tietoisuus ja luovuus. Helsinki: Otava.

Manuello, J., Vercelli, U., Nani, A., Costa, T. & Cauda F. 2016. Mindfulness meditation and consciousness: An integrative neuroscientific perspective. Elsevier. Consciousness and cognition 40, 67-78.

Marsh J. 2008. Dokumenttielokuva Man on Wire. DVD. New York: Magnolia pictures.

Purovaara, T. 2005. Nykysirkus: Aarteita, avaimia ja arvoituksia. Helsinki: Like.

Rinpoche T.W. 2018. Herätä valoisa mieli. Tiibetiläinen meditaatio sisäiseen rauhaan ja iloon. Toinen uudistettu painos. Helsinki: Kulttuuriosuuskunta Patruuna.

Sovijärvi O., Arina T. & Halmetoja J. 2018. Biohakkerin stressikirja. Hallitse hermostosi, palaudu tehokkaasti ja saavuta unelmasi. Helsinki: Biohacker Center BHC Oy.

Töyrylä K. 2012. Ulkomaat: Nuorallakävelijä ylitti Niagaran putoukset. Yle Uutiset. Viitattu 7.9.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-6184303>

Vanhanen T. 2015. Arviot: Toisin Sanoen on vavahduttavan hidas teos. Sirkuspyramidi 2, 8.

WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. Psychol Med May. 1998; 28(3):551–558.

Julkaisematon aineisto:

Lepistö N. 2007. Työskentelypäiväkirja.

Lepistö N. 2010. Työskentelypäiväkirja.

Lepistö N. 2011. Työskentelypäiväkirja.

Lepistö N. 2015. Työskentelypäiväkirja.

Lepistö N. 2016. Työskentelypäiväkirja.

Reunanen N. 2019 Työskentelypäiväkirja.

Reunanen N. 2020. Työskentelypäiväkirja.