

Opinnäytetyö (AMK) / (YAMK)

Esittävä taide

Sirkus

2013

Pyry Kääriä

TAISTELE TAI PAKENE - REAKTIO SIRKUSTAITEILIJAN TYÖSSÄ

– Mitkä asiat estävät ja edistävät sirkustaiteilijan kehittymistä?



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Sirkus

2013 | 18 sivua

Minna Karesluoto

Pyry Kääriä

TAISTELE TAI PAKENE -REAKTIO SIRKUSTAITEILIJAN TYÖSSÄ

Tutkin tässä opinnäytetyössäni taistele tai pakene -reaktion merkitystä sirkustaiteilijan työssä. Pelko aiheuttaa jännitteitä, jotka vaikuttavat palautumiseen. Palautuminen on taas suoraan verrannollinen loukkaantumiseen. Puran taistele tai pakene -reaktion hyötyjä ja haittoja sirkustaiteilijan kehitykselle.

ASIASANAT:

Taistele tai pakene -reaktio, kehitys, pelko, jännitteet, palautuminen, läsnäolo ja luottamus.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts | Circus

2013 | 18 pages

Minna Karesluoto

Pyry Kääriä

EFFECTS OF THE FIGHT OR FLIGHT REFLEX ON THE CIRCUS ARTIST

In this thesis I will be going through the fight or flight reflex and how it affects the circus artist. Fear produces tension and tension effects recovery. Recovery corresponds directly to the amount of injuries. I will write about the pros and cons of the fight-flight reflex and how it effects development.

KEYWORDS:

Fight or flight reflex, development, fear, tensions, recovery, awareness and trust.

SISÄLLYSLUETTELO

1 johdanto	5
1.1 Sirkustaiteilija ja kehitys	5
2 Pelko	7
2.1 Mitä ihminen pelkää?	7
2.2 Taistele tai pakene -reaktio	8
3 Jännitteet	10
3.1 Keho ja mieli	10
3.2 Ryhti	10
3.3 Ryhti kommunikaatio välineenä	11
3.4 Kehityksellinen liike	12
4 Palautuminen	14
4.1 Ruokavalio	14
4.2 Hengittäminen ja meditaatio	15
5 Luottamus	16
5.1 Itseluottamus	16
5.2 Toisiin luottaminen	16
5.3 Yleisöön luottaminen	17
5.4 Luottamus, tyhjyys ja kehitys	17
LÄHTEET	18

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössäni yritän avata sitä, kuinka ihminen voi tutustua omaan kehoonsa ja mieleensä ja toivon mukaan siten tunnistaa itsessään piilevän parantavan voiman. Sen voiman, joka antaa mahdollisuuden kehittyä. Pyrin valottamaan sirkustaiteilijan kehittymisen kompastuskiviä ja ponnahduslautoja.

1.1 Sirkustaiteilija ja kehitys

Sirkustaiteilijan suurin este on pelko. Pelko syntyy tuntemattomasta, tyhjyydestä. Pelko saa aikaan primitiivisen itsesuojelumekanismen joka laukaisee aivoissa tilannearviorefleksin. Aivot käsittelevät tilanteen ja tilanteen ollessa liian äkillinen syntyy refleksinomainen päätös paeta. Jos on luottamusta tilanteeseen, silloin taistelee, ottaa haasteen vastaan. (Ledoux 2004, 212-214.)

Taistellessa aivot käsittelevät tiedon, joka tulee kehosta aistien kautta. Jatkuva pelkotilassa oleva ihminen puolustaa itseään joko taistelemalla tai pakenemalla. Taistelu puskee rajoja ja vahvistaa. Paetessa on mahdollisuus levähtää ja kerätä voimia, jos luottaa siihen, että pakenemisen loputtua on turvassa.

Ihminen voi levätä myös taisteltuaan, jos luottaa siihen, että on turvassa. Silloin rentoutuu ja kehossa ja mielessä syntyy uusia yhteyksiä tapahtuman pohjalta. Ne muokkaavat omaa näkemystä maailmasta ja itsestään ja sen kautta vaikuttavat suoraan mm. ryhtiin. Tapahtumat lisäävät joko pelkoa ja jännitteitä (pako) tai luottamusta ja rentoutta (taistelu). Täydellinen rentous on tyhjyyttä. Se on nollahetki, joka mahdollistaa kaiken.

Monissa maailman syntyä kuvaavissa myyteissä ja kertomuksissa kaoottinen tyhjyys on kaiken alkutilana (Pasanen 2008, s.13). Tyhjän voi täyttää millä tahansa.

Sirkustaiteilijalla on lava. Tyhjä tila. Ennen kuin lavalle pistää mitään, on siinä mahdollisuus olla mitä tahansa. Lavan lisäksi sirkustaiteilijalla on kehonsa. Tämä sama alkutila mahdollistaa myös kehollisen kehityksen.

Tyhjyys vaatii halun pyrkiä nollatilaan, josta voi taas alkaa. On uskallettava päästää irti vanhoista traumoista, sekä henkisistä että fyysisistä, jotta tulee tilaa uudelle kehitykselle.

2 PELKO

Pelko on osa jokapäiväistä elämäämme. Fobioita on maailma pullollaan. On korkeanpaikankammoa, ahtaanpaikankammoa, menettämisen pelkoa, hylkäämisen pelkoa, pelkoa siitä, että on huono ihminen, pelkoa läheisten kuolemasta, pelkoa hämähäkeistä, linnuista, pölystä ja kaikesta mahdollisesta mitä voi kuvitella.

Pelko on niin tavallinen elementti nykypäivän maailmassa, että sitä ei monesti edes huomata. Pelko ajaa ihmisiä toimimaan tavalla josta he eivät itse ole tietoisia. Ihminen myös turhan usein toteuttaa omat pelkonsa juuri sen takia, ettei huomaa tekevänsä niin. Pelko voi vallata ihmisen jo pienestä pitäen ja ihminen voi identifioitua pelkoihinsa ja suojamuureihinsa. Näin niistä tulee tuttuja eli turvallisia. Kun pyrkii turvalliseen elämään huomaa, että kaikki muutos on tuntematonta, pelottavaa ja sen takia vältettävää.

Sirkustaiteilijan ensimmäinen suuri askel kohti pelon hallintaa on löytää halu poistua muuttumattomasta elämästä. Sirkuksessa kehittyä koko ajan, keho muuttuu ja taidot kasvavat. Ne asiat, jotka joskus pelottivat, eivät enää pelota. Sirkustaitelijat avautuvat mieleltään ja kehollisesti kokemaan elämän itselleen ennestään aivan tuntemattomalla tavalla.

2.1 Mitä ihminen pelkää?

Ihminen pelkää tuntematonta. Kun ihminen havaitsee itselleen tuntemattoman asian, tuntemattoman hetken tai tuntemattoman tunteen, hän rupeaa pelkäämään. Pelko alkaa helpottamaan vasta siinä vaiheessa, kun hyväksyy tuntemattoman ja päästää irti sen luomista kehollisista ja mielellisistä jännitteistä ja tekee siitä tutun ja tunnetun.

We are designed to survive. Evolution has hard-wired a complex personal protection system into our bodies that we carry with us everywhere we go. The entire function of this reflex system depends upon our perception of any given threat. (The Journal of Asian Martial Arts, 2004, 2.)

Pelko on ihmiselle täysin luontaista ja primitiivistä. Pelko suojelee ihmistä ja pitää hänet hengissä, kun hän aistii mahdollisen hätätilanteen. Pelko myös estää ihmistä loukkaamasta itseään. Pelko voi myös refleksiivisesti vallata kehon ja mielen ja pistää automaattisen pelästymisreaktion käyntiin ja tällöin ihminen pakenee.

Silloin, kun sirkustaiteilija ylittää itsensä, haastaa pelkonsa ja selviää tilanteesta, hän kehittää itseään. Mitä pitemmälle sirkustaiteilija puskee pelottomuuden puolelle, sitä korkeammalle nousee loukkaantumisriski. Pelkäämällä taas sirkustaiteilija estää itseään loukkaantumisesta mutta samalla kehittymästä. Sirkustaiteilijalla pelko on suojeleva este.

2.2 Taistele tai pakene -reaktio

Taistele tai pakene -reaktio on primitiivinen suojelumekanismi. Se räpsähtää päälle joka kerta, kun ihminen saa pelkoärsyksiä. Pelkoärsyksiä aistitaan silmien, korvien ja muiden aistien kautta. Tietoa käsittelee aivoalue nimeltään Thalamus. Siellä, jos aikaa riittää, aivot käsittelevät tiedon ja muodostavat kuvan tilanteesta. Thalamus prosessoi tilanteeseen ”oikean” reaktion ja lähettää tiedon aivokuoreen. Aivokuori on vastuussa liikkeiden toiminnasta. Näin ihmisellä pysyy rationaalinen ajattelu. (Ledoux 2004, 212-214.)

Jos aivot päättävät tilanteen olevan liian äkillinen, Thalamuksen saama viesti menee suoraan manteliumakkeeseen (lat. Amygdala). Näissä tilanteissa rationaalinen aivokuori ohitetaan täysin. Manteliumake saa aikaan reaktion, joka paremmin tunnetaan termillä taistele tai pakene -reaktio. Nämä ovat automaattisia refleksejä jotka suojelevat kehoamme yllättävältä vaaralta, kuten käden

vetäminen kuumalta liedeltä, aivastus tai silmien räpsyttäminen. (Ledoux 2004, 212-214.)

Otetaan esimerkiksi akrobaatti, joka valmistautuu harjoittelemaan uutta temp-puaan. Ajatus epäonnistumisesta saa aikaan pelkoreaktion ja primitiivinen suo-jelumekanismi käynnistyy. Adrenaliinia ja kortisolia erittyy ja keho menee valmi-ustilaan. Näköaisti kapenee, ruuansulatusjärjestelmä ja sukupuolivietti hetkelli-sesti sammuvat ja veri ohjautuu pois raajoista suuriin lihasryhmiin. Lihakset valmistautuvat joko taistelemaan tai pakenemaan. (Shillingford 2000, 18.)

Kun akrobaatti miettii uutta temp-pua, hänen mielessään on tieto siitä miltä temp-pu näyttää, mutta ei tietoa siitä miltä se tuntuu tehdä. Hän on tuntematto-man äärellä. Jos akrobaatti päättää taistella pelkoa vastaan hän lähtee suorit-tamaan temp-pua. Juoksussa ennen ponnistusta aivot prosessoivat tilanteen uudestaan ja päätös syntyy joko taistella (jatkaa temp-pua) tai paeta (keskeyttää temp-pu). Itse tempun aikana kaikki tyhjät hetket aiheuttavat pelkoa jotka käyn-nistävät taistele tai pakene -prosessoinnin yhä uudelleen. Jos akrobaatin aivot kokevat tilanteen olevan liian äkillinen, syntyy automaattinen reaktio. Yleensä tämä reaktio pyrkii pysäyttämään liikkeen ja pahimmassa tapauksessa johtaa loukkaantumiseen. Harjoittelulla pyritään hallitsemaan automaattista reaktiota.

3 JÄNNITTEET

Turhat ja ylimääräiset jännitteet ovat suurin syy loukkaantumiselle. Tukiranka on rakentunut ottamaan vastaan iskuja ja painoa. Jos tukiranka on väärässä asennossa ei se pysty vastaanottamaan siihen kohdistuvia voimia ja ihminen loukkaantuu. Miksi ihminen ei sitten voi olla täydellisessä tasapainossa, jossa tukiranka ottaa kaiken vastaan eikä lihasten tarvitse tehdä ylimääräistä työtä?

3.1 Keho ja mieli

Joka kerta, kun ihminen ajattelee, syntyy siitä jännitteitä kehoon. Joka kerta, kun ihminen liikkuu, syntyy siitä aivotoimintaa. Kehon olemus heijastaa sisäisiä tunteen tiloja ja liikkumistavat ovat vahvasti yhteydessä mieleen. Yksi vaikuttaa toiseen ja toisinpäin. Ihminen joka on surullinen on aina kyyryssä eteenpäin. Hän suojelee itseään kehollisesti ja mielellisesti ulkopuoliselta maailmalta. Lopulta surun aiheuttama ryhti menee lihasmuistiin ja ihminen oppii näkemään itsensä surullisena ihmisenä.

3.2 Ryhti

Ihmisen ryhti on kiinni siitä minkälaisia jännitteitä syntyy kehossa ja mielessä. Iloisen ihmisen ryhti on erilainen kuin surullisen tai vihaisen ryhti. Ajatukset ja tunteet vaikuttavat ryhtiin selkärangan mikroliikkeiden avulla.

Ristiluun alue, eli lantion alue reagoi mm. luoviin, nautinnollisiin ja himon ajatuksiin ja tunteisiin. Solar plexus, eli pallean alue, reagoi aktiivisiin, tahtoon ja voimaan liittyviin ajatuksiin ja tunteisiin. Sydämen kohdalla ranka reagoi rauhallisiin, rakkaudellisiin ja henkisiin ajatuksiin ja tunteisiin. Sydämen ympäristö reagoi myös itsekkyyden ja kiintymisen tuntemuksiin. Kilpirauhanen, eli kurkunpohja-alue, reagoi kommunikatiivisiin ajatuksiin ja tunteisiin. (Räisänen ym. 2005,

18.) Positiiviset ajatukset saavat aikaan positiivisia tunteita ja mahdollistavat alueen rentoutumisen. Negatiiviset ajatukset saavat aikaan jännitteitä.

Kaikkien näiden alueiden pienetkin reaktiot ajatuksiin ja tuntemuksiin vaikuttavat ryhtiin eri tavoin.

3.3 Ryhti kommunikaatio välineenä

Ryhti on yksi voimakkain kommunikatiivinen väline mikä ihmisellä on. Se on universaali elekieli, body language, jota kaikki ymmärtävät. Ryhdistä voi nähdä ihmisen (ja myös eläimen) historiaa, vanhoja vammoja, menneitä ja päällä olevia tunteita, mielialoja, elämäntilanteita yms. Nämä kaikki heijastavat vointia ja terveyden tilaa. Primitiivinen kommunikaatioväline on kehittynyt, jotta lajitoverit löytävät parhaan parittelukumppanin, jonka jälkeläisillä ovat parhaat mahdolliset edellytykset selvitä hengissä.

Sirkustaiteilija voi tietoisesti käyttää ryhtiä kommunikaatiovälineenä yleisön kanssa. Tämä kuitenkin vaatii sirkustaiteilijalta halun – ja kyvyn – päästää irti henkisistä ja fyysisistä lukoistaan. Kyvyn kehittäminen vaatii halun oppia tuntemaan itsensä hyvin, kehittää koordinaatiota niin, että ryhtiä voi tietoisesti kontrolloida.

Kannatettu laiskuus on termi, jonka kehitin itselleni muistisäännöksi, jonka avulla voin päästää irti menneistä fyysisistä traumaista ja peloista. Se tarkoittaa tapaa olla, jossa selkärangan tukilihaksisto pysyy aktiivisena jolloin raajat ja pää voivat pysyä rentoina. Kädet rentoutuvat lantiosta asti ja jalat hartioista asti. Silloin raajat toimivat painoina, joita voi 'heitellä' ympäriinsä saadakseen aikaan liikevoimaa. Ryhti pysyy vahvana, mutta rentona joka hetki.

Kannatettua laiskuutta voi harjoitella selkärangan nikamien mobilisoinnilla, jolloin syvät tukilihakset tulevat tietoisuuteen ja aktivoituvat. Samalla selkärangan nikamien liikelaajuus suurenee.

Keskivartalosta saa paljon enemmän voimaa ja kestävyyttä kuin raajoista ja loukkaantumisen riski pienenee. On myös helpompi sisäistää useampia liikkei-

tä, jos jokaisessa liikkeessä on sama perusta, on se sitten käden nostaminen ylös, tai arabi-flikki-voltti.

3.4 Kehityksellinen liike

Auttaakseni teitä ymmärtämään kuinka ihmiselle on alunperin tullut se ryhti mikä hänellä on ja ne ajatusmallit jotka hänellä ovat, avaan tässä kehityksellistä liikettä.

Jokainen meistä syntyy. Kohdussa olemme jo yhteydessä äitiimme todella perustavanlaatuisella tavalla. Jokainen solu liikkuu, kasvaa ja muodostuu. Sikiö on koko ajan liikkeessä, symbioosissa. Syntyessä keho sykkii ensimmäistä kertaa hengityksen kanssa pois keskustasta ja takaisin kohti keskustaa. Yhteyksiä rupeaa kehittymään. (Hackney 2002, 11-13)

Selkäydinrefleksit ovat heti toiminnassa. Jos kutitat vauvan ojennettuja jalkoja, hän vetää ne koukkuun. Jos kutitat koukussa olevia jalkoja hän suoristaa ne. Jos toinen jalka on suorassa ja toinen jalka koukussa ja kutitat toista jalkaa, hän vaihtaa jalkojen asentoa päittäin. Vauvan luontainen refleksi valmistaa häntä tasapainoon ja painon siirtoon. (Hackney 2002, 11.)

Keskustan vahvistuessa pyöriminen tulee mahdolliseksi. Tämä on ensimmäinen askel liikkumiseen tilassa. Mielellisesti tämä laajentaa paljon maailmaa ja synnyttää lukemattomia yhteyksiä.

Pään ja hännän välinen käärmemäinen selkäranka rupeaa löytämään lihaksistoa. Lihaksiston kehityttämisen ja rangan stabilisoitumisen ansiosta istuminen mahdollistuu. Ensimmäistä kertaa vauva on ylä-ala asennossa. Tämä on vauvalle maailmaa mullistavaa. (Hackney 2002, 11-13)

Istuessa kädet ovat edessä ja niitä on hauska liikutella. Isää voi läpsiä naamalle ja se vain nauraa. Pian voi jo parrasta ottaa kiinni, kun sormiyhteys syntyy. Samalla mieli ja tunteet kehittyvät. Hän oppii tunnistamaan kuinka vanhemmat reagoivat.

Tähän asti vauva on elänyt symbioosissa äidin kanssa. Pian tulee toteamus: minä. Yhteys vanhempiin rupeaa hahmottumaan. Peilisolut aktivoituvat ja lapsi automaattisesti apinoo vanhempiaan. Lapset näkevät kuinka vanhemmat ovat ja käyttäytyvät samalla tavalla. Ryhti, käyttäytymismallit ja ajattelumallit kopioituvat lapselle.

4 PALAUTUMINEN

Jokaisella on siis jännitteitä ja niistä irti päästäminen on pelottavaa, koska se on tuntematonta. Jännitteet voi tuntea ja sen mitä ei voi tuntea on tuntematonta. Pelko tuntemattomasta saa aikaan taistele tai pakene prosessoinnin. Taistella-ko rentoutta kohti vai paetako takaisin tuttuun ja tunnettuun jännitteeseen. Täytyy oppia tuntemaan rentous ja sen kautta oman kehon aistimukset. Täytyy uskaltaa rentoutua tyhjään tilaan, jotta voi lähteä uuteen uteliaaseen ja pelottavaan matkaan.

4.1 Ruokavalio

Ruoan valmistaminen itsellemme ja lähimmillemme on yksi ihmiskunnan vanhimmista perinteistä. Se liittyy läheisesti terveytemme sekä siihen, minkälainen keskinäinen suhteemme on sukulaistemme ja ystäviemme kanssa. Sillä, kuinka ruoka valmistetaan, keitetään ja syödään, on suuri merkitys terveytemme kannalta. (Gascoigne 2003, 52.) Useissa maissa ruoan valmistuksesta ja ruokailusta on tullut oma kulttuurinsa, jota kiire ja pikaruoka nykypäivänä kuitenkin murentavat.

Ihmisellä on luontainen mekanismi, joka kertoo mitä keho tarvitsee milloinkin. Joskus tekee mieli jotain todella makeaa. Silloin keho himoitsee nopeita hiilihydraatteja. Silloin kun tekee mieli rasvaista ja suolaista keho kaipaa rasvoja ja suoloja. Tuhti ruoka on proteiinipitoista, kirpeät ruoat ovat täynnä vitamiineja ja happamat täynnä maitohappobakteereja. Nämä kaikki vaikuttavat ruoansulatuksen toimintaan ja sen kautta myös kehon fysiologisiin toimintoihin.

Täytyy muistaa, että kehon pyytäessä suoloja, se haluaa nimenomaan suoloja eikä natriumkloridia (NaCl) eli pöytäsuolaa. Sama pätee kaikkiin ravintoaineisiin. Kehon tarvitsee proteiineja eikä proteiinia, vitamiineja eikä vitamiinia jne. Monipuolisuus on erittäin tärkeää.

Maukas ruoka on täynnä ravintoaineita. Huonosti tehty, ylikypsennetty, mikrossa, vailla rakkautta tehty ruoka on mautonta ja ravinnoltaan lähes arvotonta. Ylikypsentaaminen tappaa ravinteita. Samoin mikroaallot tappavat ravinteet. Prosessoitu ruoka on menettänyt suurimman osan ravintoarvostaan jo ennen pakkauksen avaamista. Parhaat ravintoarvot löytyvät ruuista, jotka ovat mahdollisimman lähellä luonnollista muotoaan ja mahdollisimman tuoreita. Tuore ruoka on keholle myös helpoin sulattaa ja hyödyntää.

Sirkustaiteilijan on siis hyvä oppia kuuntelemaan kehonsa lisäksi ruoansulatusjärjestelmänsä aistimuksia. On myös tärkeää ymmärtää miten ruoka täytyy valmistaa, jotta ravintoarvo pysyy mahdollisimman korkealla. Sopivasti ravittu keho kiittää, kun taas jatkuva ravinnottoman biomassan ahtaaminen johtaa ylensyöntiin ja fyysisiin tai henkisiin vaivoihin. Ravintorikas ruoka pitää kehon pitkään tyytyväisenä pienestäkin määrästä. Pelkkä biomassa taas ei ravitse kehoa, jolloin keho pyytää jatkuvasti lisää. Lopulta ruoansulatusjärjestelmä ylikuormittuu ja kehon normaalit fysiologiset toiminnot lamautuvat.

4.2 Hengittäminen ja meditaatio

Meditaation avulla hiljennät mielesi ja näin vähennät kehon jännitteitä. Meditoimalla voi pyrkiä tyhjään tilaan. Rennossa kehossa nesteet ja energiat virtaavat helpommin ja keho pystyy paremmin rakentamaan itseään.

Meditaatiota pidetään kaikkein vaikuttavimpana menetelmänä hyvän terveyden saavuttamisessa. Se vaikuttaa meihin kaikilla tasoilla auttaen, ei ainoastaan fyysisesti, vaan myös psyykkisesti sekä viime kädessä myös henkisesti. (Gascoigne 2003, 7.)

Rentona sirkustaiteilijalla on myös vahvempi läsnäolo. Tämä läsnäolo mahdollistaa kommunikaation yleisön kanssa. Läsnä olet myös tietoisempi ympäristöstäsi. Aistit saavat rauhassa vastaanottaa tietoa. Tietoisuus taas poistaa tuntemattomuutta, eli pelkoa, ja antaa tilaa kehitymiselle ja uusille yhteyksille.

5 LUOTTAMUS

Luottamus on pelon vastakohta ja sirkustaiteilijan kehittymisen kannalta tärkein yksittäinen asia. Luottaminen ansaitaan luottamalla.

5.1 Itseluottamus

Hyvä itseluottamus perustuu terveeseen itsetuntoon. Itseluottamus on sitä, että tietää voittavansa kaikki pelot tilanteessa kuin tilanteessa ja selviytyvänsä siitä. Kun tuntee itsensä, tietää oman taitotasonsa ja kehittyy siitä käsin. Terve itsetunto on sitä, että hyväksyy itsensä sillä hetkellä sellaisena kuin on. Huono itsetunto johtaa usein huonoon tai korostetusti esille tuotuun itseluottamukseen. Itseluottamus, joka ei perustu hyvään itsetuntoon voi johtaa vääränlaiseen luuloon pelkojen voittamisesta.

Itseluottamus on yhteys itseensä. Oppimalla kontrolloimaan itseäsi vahvistat kehon ja mielen yhteyttä. Mitä paremmin olet yhteydessä kehoosi, sitä paremmin pystyt kontrolloimaan sitä. Koordinaatio- ja mobilisaatioharjoitteet ovat oiva tapa kehittää keho-mieli yhteyttä.

Temppuja tehdessä kontrolli poistaa tyhjiä hetkiä, jolloin pelko vähenee ja luottamus kasvaa. Samalla täytyy jatkuvasti taistella pelkoja vastaan. Hengittämällä ja meditaatiolla saa pelot hiljentymään.

5.2 Toisiin luottaminen

Sirkustaiteilija on kiivennyt kolmea kaveria pitkin ylöspäin. Alhaalla seisoo joku, jonka harteilla seisoo toinen. Hänen harteillaan seisoo vielä kolmas jonka päällä sirkustaiteilija on. Hän katsoo alaspäin maailmaa seitsemän metrin korkeudesta vailla mitään turvaa. Sieltä ei halua pudota. Menisitkö itse sinne? Kukaan ei sinne menisi, ellei luottaisi muihin, itseensä ja uskoisi, että se onnistuu.

Luottamalla alla oleviin miehiin sirkustaiteilija avaa yhteyden heihin. Yhteyttä kehitetään ja harjoitellaan turvallisesti, kunnes temppuun voi täysin luottaa. Jos joku menettää luottamuksen jostain syystä, ei temppuun voi enää luottaa ja kehitys pysähtyy.

5.3 Yleisöön luottaminen

Luottamalla yleisöön sirkustaiteilija antaa itselleen rauhan olla täysin paljaana esitystilanteissakin. Yleisö rentoutuu hyvässä ilmapiirissä ja nauttii esityksestä puhtaammassa tilassa. Syvempi yhteys syntyy yleisön ja esiintyjän välille ja kokemus on voimakkaampi.

5.4 Luottamus, tyhjyys ja kehitys

Jotta pystyy luottamaan täysin, että itse selviää, että temppu onnistuu, että elämä hymyilee, täytyy hyväksyä se tosiasia, että huonosti voi käydä. Kehittyminen vaatii itseensä puskemista kohti tuntematonta. Kohti pimeää, kohti tyhjyyttä. Pelko ja itsesuojelu vetää tuttuun ja turvalliseen, kun taas halu kehittyä puskee kohti tyhjyyttä. Yltiöpäinen itseluottamus, joka ei perustu hyvään itsetuntoon, pelon ja itsesuojelun unohtaminen ja holtiton ryntäys kohti tyhjyyttä johtaa loukkaantumiseen ja henkiseen romahdukseen. Olen huomannut, että kun sen hyvin hienon veitsenterän löytää pelon ja tyhjyyden väliltä on kehitys tehokkainta ja pitkällä tähtäimellä potentiaalisinta.

You have to put aside the fear of failing and the desire of succeeding. Because the things that we do without lust or result are the purest actions we shall ever make. (Moore 2005)

LÄHTEET

Hackney, P. 2002. Making Connections. Total Body integration through Bartenieff Fundamentals. New York: Routledge

Gascoingne, S. 2003. Kiinalainen tie terveyteen. Hongkong: Gumerrus

Pasanen, K. 2008. Tyhjyys itämaisessä ajattelussa ja taiteessa. Jyväskylä: Gumerrus

Räisänen, P.; Berg A. & Rasmuson N. 2005. Astanga. Joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan. Helsinki: Otava

Shillingford, R. 2000. The elite forces handbook of unarmed combat. New York: Thomas Dunne Books

Internet lähteet:

The Journal of Asian Martial Arts 2004. Russian Systema's Flow Training: A Progressive Alternative to Stimulus-Response Training. Viitattu 24.3.2013
http://www.montrealssystema.com/uploads/Russian_Systema_JAMA_Article.pdf

Holt, D. 2008. The Role of the Amygdala in Fear and Panic. Viitattu 3.4.2013
<http://serendip.brynmawr.edu/exchange/node/1749>

Dokumenttilähteet:

Moore, A. 2005. The Mindscape of Alan Moore. Shadowsnake Films