

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Sirkus

2013

Toivo Kautto

KEHOLLISUUDEN MERKITYS JONGLEERAUKSESSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Sirkus

Toukokuu 2013 | 24

Ohjaaja | Minna Karesluoto

Toivo Kautto

KEHOLLISUUDEN MERKITYS JONGLEERAUKSESSA

Jongleerauksen tunnetuin muoto nykyaikana on heittojongleeraus. Siinä heitetään esineitä ilmaan ja pyritään pitämään esineitä ilmassa ottamalla ne kiinni ja heittämällä ne uudestaan ilmaan. Muita yleisiä jongleerauksen lajeja ovat mm. tasapainoilu- ja kontaktijongleeraus.

Sujuva jongleeraus edellyttää hyvää kehon hallintaa. Silloin ei rasiteta kehoa turhaan tai väärin. Kehon hallinta on tärkeää niin tanssimisessa, teatterissa kuin voimistelussakin. Loppujen lopuksi kaikki lähtee kehostamme, koska se on työvälimeemme. Luonnostaan ihmisillä ei ole kehon tuntemusta syntymästään lähtien. Hyvää kehon tuntemusta ei saada tuurilla, vaan sitä harjoitellaan kokeilun ja erehdyksen kautta pikkuhiljaa.

Esitän kolme periaatettani jongleerauksen harjoittelusta. Ne mahdollistavat monipuolisen ja persoonallisen tavan oppia jongleerausta.

ASIASANAT: sirkus, jongleeraus, keho, tietoisuus, esittävä taide, kehollisuus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of performing arts | Circus

May 2013 | 24

Instructor | Minna Karesluoto

Toivo Kautto

THE IMPORTANCE OF THE BODILY AWARENESS IN JUGGLING

The best known form of juggling is toss juggling nowadays. In toss juggling a person throws objects in to the air and tries to keep them in the air by catching and throwing them again. Other well known forms of juggling are balancing and contact manipulation.

Fluid juggling requires a good control of the body. With good control of the body one does not stress the body too much. A good control of the body is required in dancing, theatre and gymnastics. Afterall, everything is about our body, it is our tool we use. Humans don't have a good awareness of the body from the moment they are born. It means that you don't get the good awareness of the body by chance, instead it is practiced by trial and error.

I present my three principles in training of the juggling. The three principles allow diverse and personal way of learning the juggling.

KEYWORDS: circus, juggling, body, awareness, performing arts, somatic

SISÄLTÖ

KÄYTETTY SANASTO	5
1 JOHDANTO	6
2 MITÄ JONGLEERAUS ON?	7
3 MITÄ KEHOLLISUUS TARKOITTA?	8
3.1 Kehollisuuden käsite	8
3.2 Onko meillä luonnostaan hyvä kehollisuuden tuntemus?	9
4 MIKSI MEIDÄN ON HARJOITELTAVA UDESTAAN KEHOLLISUUTTA AIKUISIÄSSÄ?	11
5 JONGLEERAUKSEN HARJOITTELU	13
5.1 Harjoittelun kulku	13
5.2 Hyvä jongleerausasento ja neutraalivartalo	15
5.3 Hyvä käsien liikerata heittojongleerauksessa	15
5.4 Kolme peruseriaatettani jongleerauksen harjoittelusta	17
6 KEHOLLISUUDEN LISÄÄMINEN JONGLEERAUKSEEN	18
6.1 Ensimmäiset askeleet	19
6.2 Tietoisuuden kasvaminen	20
6.3 Kohti persoonallista liikettä	21
7 POHDINTA	22
LÄHTEET	24

KÄYTETTY SANASTO

ÉSAC	École Supérieure des Arts du Cirque on sirkustaiteen korkeakoulu Brysselissä, Belgiassa.
Landau-reaktio	Noin 6 kuukauden ikäisenä reaktion ansiosta ihmisen seisomiseen ja kävelyyn tarvittavat lihakset ovat aktivoituneet (Hanna 1988, 64).
The Red Light Reflex	Kaikilla nisäkkäillä on tämä refleksi. Se auttaa toimimaan nopeasti tahdosta riippumatta vaaratilanteissa aktivoiden etupuolen lihakset. Se aiheuttaa ihmisen kumartumisen eteenpäin. (Hanna 1988, 50-51)
The Green Light Reflex	Tämä on suorittamisen refleksi ja se aktivoituu tahdosta riippumatta. Se aktivoi selän lihakset. (Hanna 1988, 61-62)

1 JOHDANTO

Tarkastelen kirjallisessa opinnäytetyössäni kehollisuutta jongleerauksessa ja sitä, miksi on tärkeää olla tarkasti tietoinen kaikesta, mitä tapahtuu kehossa jongleerauksen aikana. Jongleerauksessa useasti todella suuri osa huomiosta kohdistetaan jongleerattaviin esineisiin ja helposti unohdetaan, mitä omassa kehossa tapahtuu jongleerauksen aikana. Minkälaisessa asennossa seison, entä mitä käteni tekevät tarkalleen, ja onko kehossani tarpeettoman paljon lihasjännityksiä? Kehollisuudesta jongleerauksessa ei ole suomeksi tutkielmia ja siitä muutenkin puhutaan mielestäni liian vähän jongleerauksen parissa.

Analysoin opinnäytetyössäni myös, mitä jongleeraus on ja mitä kehollisuus on. Jongleerauksen tarkastelu auttaa ymmärtämään tarkemmin jongleerauksen asettamia vaatimuksia ja mitä vaatimuksia tarvitaan keholta. Kehollisuuden termin käsittäminen auttaa ymmärtämään niitä osa-alueita, joita tulee kehittää jongleerauksen parissa kehollisesti.

Olen itse jonglööri ja olen jongleerannut useita vuosia. Vuosien varrella olen myös tutustunut monenlaisiin jongleerattaviin esineisiin kiinalaisistalautasista keiloihin ja moneen muuhun niiden väliltä. Olen myös pärjännyt Jojon suomen mestaruus kilpailussa sijoittuen kymmenen parhaan joukkoon. Oma välineeni on keilat, joita jongleeraan suurimman osan ajastani. Olen osallistunut vuosien varrella lukuisiin jongleerausalan johtavien jonglöörien pitämiin työpajoihin ja olen tavannut paljon muita jonglöörejä. Keskusteluista muiden jonglöörien kanssa jongleeraukseen liittyvistä asioista olen kartuttanut omaa tietoa ja ymmärrystäni jongleerauksesta ja olen saanut myös uusia näkökulmia. Saadakseni työhöni lisää laajempaa näkökulmaa kuin vain omani, olen myös työtäni varten haastatellut kahta jongleerauksen ammattilaista ÉSAC:n sirkuskoulussa Brysselissä: Roman Müller ja Stefan Sing.

Saavutettuani teknisesti edistyneen tason olen alkanut pohtia, kuinka voisin edelleen parantaa jongleeraustani. Aina voi tietenkin yrittää lisätä esineiden määrää yhdellä tai lisätä piruettiin vielä yhden kierroksen lisää. Mutta se ei ole

enää minusta niin mielenkiintoista, koska en enää tee jongleerausta ainoastaan määrien jongleerauksen vuoksi. Lähdin etsimään parannettavaa muualta. Minulla on suuri halu viedä jongleerausta myös lavalle, joten haluan myös parantaa lavaolemustani jongleerauksessa ja tavoittelen täydellistä varmuutta jongleeraukseeni.

Teatterituntien kautta olen huomannut ja oppinut pikkuhiljaa ymmärtämään, kuinka valtavasti kehossa tapahtuu kaikenlaisia pieniä asioita. Olen huomannut, että kehossani on paljon parannettavaa, vaikka pystynkin jongleeraamaan seitsemää palloa. Asennostani ja tavastani jongleerata löytyy paljon pientä hienosäätöä vailla olevia yksityiskohtia, joita en ole aiemmin tiedostanut. Ymmärtäessäni paremmin, mitä kehoni tekee, parantuu jongleeraukseni, liikkeen laatuni ja lavaolemukseni.

Opinnäytetyöni tarjoaa monipuolisesti tietoa ja harjoitteita jongleeraukseen. Niiden avulla voi parantaa tietoisuuttaan omasta kehostaan ja täten parantaa jongleeraustaan ja keksiä uusia tapoja liikkua jongleeratessaan. Tästä hyötyvät erityisesti henkilöt, jotka haluavat esittää jongleerausta yleisön edessä. Myös kaikki jongleerausta harrastavat hyötyvät, koska tarjoan ideoita, joilla voi muokata jongleerauksen harjoittelua mielenkiintoisemmaksi ja saada erilaisia motiiveja jongleeraukseen.

”Loppujen lopuksi keho on meidän työväliseemme. Kaikki lähtee kehostamme riippumatta siitä mitä teemme; onko se tanssia, jalkapalloa tai jongleerausta. Kehon tuntemus on äärimmäisen tärkeää, koska kaikki lähtee siitä.” –S. Sing

2 MITÄ JONGLEERAUS ON?

Jongleeraus on laaja käsite, johon sisältyy paljon erilaisia alalajeja. Jonglööri tarkoittaa henkilöä, joka jongleeraa, eli jonglööri jongleeraa eikä päin vastoin. Jongleerauksen tunnetuin muoto nykyaikana on heittojongleeraus. Siinä heitetään esineitä ilmaan ja pyritään pitämään esineitä ilmassa ottamalla ne kiinni ja heittämään ne uudestaan ilmaan. Muita yleisiä jongleerauksen lajeja

ovat muun muassa tasapainoilu- ja kontaktijongleeraus. Tasapainoilujongleerauksessa pyritään pitämään esinettä tasapainossa jonkin kehon osan päällä. Keilaa voi esimerkiksi pitää vaikkapa otsan päällä tasapainossa. (Aulanko & Nieminen 1989, 61.) Kontaktijongleerauksessa liikutetaan esinettä/esineitä kehoa pitkin niin, että kosketus säilyy koko ajan kehon ja esineen välillä.

Jongleeraus on erittäin vanha taiteenlaji. Se on vanhimpia sirkuksen lajeja akrobatian ja nuorallakävelyn rinnalla. Vanhin jongleerausta kuvastava piirros on löytynyt niinkin varhain kuin antiikin Egyptistä noin 1700 ekr. Piirros on löytynyt Beni Hassan nimisen henkilön haudasta ja se esittää kolmea jongleeraavaa naista. Yhdellä naisista on kädet ristissä, kun hän samalla jongleeraa kolmella pallolla. Se taitaa olla jongleerauksen vanhin temppu. Ja se ei olekaan aivan helppo temppu. (Aulanko & Nieminen 1989, 62.)

Jongleeraus on oma taiteenlajinsa ja sen puolesta puhuvat koko illan pituiset jongleerausesitykset. Kuitenkin loppujen lopuksi jongleeraus on tyyllilajistaan riippumatta keho ja esineet tilassa. Se muistuttaa mielestäni eniten tanssia ja fyysistä teatteria. Jongleeraus on kuin tanssia liikkeen kannalta. Kehon lisäksi jongleerauksessa liikkuu jokin määrä esineitä tilassa. Kun jongleerauksella välitetään tekniikan lisäksi jotain muutakin, esimerkiksi tunnetta, silloin se muistuttaa fyysistä teatteria. Jongleeraus ei ole pelkästään kehollista toimintaa tai pelkästään esineiden käsittelyä. Se on aina molempia, vaikka painotettaisiin jompaa kumpaa eli esineitä tai kehoa. Se ei sulje toista osapuolta kokonaan pois.

3 MITÄ KEHOLLISUUS TARKOITTA?

3.1 Kehollisuuden käsite

Jokaisella ihmisellä on oma keho. Sillä on oma persoonallinen muoto ja kokonsa. Kaikki ihmiset ovat tietoisia kehostaan ainakin jollakin tavalla. Jos ei ole mitään tietoisuutta kehosta, niin silloin kaikki liikkuminen sekä aistimukset kehon kautta ovat poissa. Kehollisuus tarkoittaa itsensä kuuntelua ja

ymmärtämistä. Kehollisuudessa huomio siirretään ulkopuolisista asioista sisäänpäin, eli itseensä.

On olemassa kaksi eri tapaa, joilla ihmistä voidaan tarkastella. Katsotaan ulkopuolelta tai katsotaan sisältä. Ulkoapäin katsottaessa katsotaan toista ihmistä. Esimerkiksi jongleerauksen opetustilanteessa jongleerausopettaja katsoo opetettavaansa aina ulkoapäin. Kun tarkastellaan ihmistä ulkoapäin, niin näemme vain kehon, jolla on tietty koko ja tietyt muodot. Se on sama asia, kuin katsoisimme vahanukkeja, jolla on myös kehollinen muoto ja koko. Itse itseään voi ainoastaan tarkastella ulkopuolelta esimerkiksi peilin kautta tai videon avulla. (Hanna 1988, 19-21.)

Kun katsotaan itseään sisältäpäin, niin silloin on kyseessä täydellisempi olento. Henkilö on tietoinen itsestään, tunteistaan, liikkeistään ja tarkoituksistaan. Se on oma henkilökohtainen tuntemus itsestään, joihin muilla henkilöillä ei ole sisäänpääsyä. Ulkoapäin katsoessamme näemme vain vartalon. Sisältäpäin katsoessamme olemme tietoisia itsestämme, eli minä itse. Sisältäpäin itsensä tuntemuksella tarkoitetaan somaattisuutta. Soma on kreikkalainen sana, joka Hesiodista lähtien on tarkoittanut elävää kehoa. (Hanna 1988, 19-21.)

3.2 Onko meillä luonnostaan hyvä kehollisuuden tuntemus?

Elämän seikkailu alkaa ihmisen syntymästä. Syntyessään lapsi on aivan avuton maailmassa ja tarvitsee paljon vanhempiensa hoitoa pärjätäkseen. Hän ei osaa vielä liikkua ja sen tietoisuus kehostaan on aivan lapsen kengissä. Ensimmäisten viikkojen aikana lapsen etupuolen lihaksissa on paljon toimintaa, ne toimivat. Selkäpuolen vahvoissa lihaksissa ei kuitenkaan ole vielä mitään toimintaa havaittavissa. Vauva ei pysty kannattelemaan päätään tai taivuttamaan selkäänsä kaarelle. Se osaa ainoastaan taivuttaa vartaloon eteenpäin etupuolen lihaksillaan. (Hanna 1988, 63.)

Tätä toimettomuutta ei kuitenkaan onneksi kestä ikuisesti. Kolmen kuun ikäisenä lapsi pystyy nostamaan päätään. Hän harjoittelee sitä loppumattomalla intohimolla. Sitä kutsutaan Landau-reaktioksi ja se on geneettisesti ohjelmoitu ihmisiin. Se saa todella suuren löytämisen ilon tunteen vauvassa ja hän

harjoittelee sitä väsymättömästi. Ensimmäistä kertaa vauva saa päänsä pystyasentoon ja pikkuhiljaa se oppii tuntemaan päänsä tasapainon suhteessa maan vetovoimaan. Ne ovat ensimmäiset ja tärkeät askeleet seisomisen ja kävelemisen oppimiseen. Landau-reaktio aktivoi ensimmäiseksi niskan lihakset mahdollistaakseen pään nostamisen, mutta vauva ei osaa vielä käyttää alempia selän lihaksia. Alemmat selän lihakset pysyvät edelleen toimeettomina. (Hanna 1988, 63-64.)

Viiden ja kuuden kuukauden välillä vauva ottaa uuden harppauksensa eteenpäin kehollisuuden kehityksessään. Hän oppii taivuttamaan selkäänsä kaarelle taaksepäin selän lihaksillaan. Samaan aikaan se oppii myös taivuttamaan ja nostamaan raajojaan. Se on todella tärkeä kehitysvaihe. Silloin seisomiseen ja kävelemiseen tarvittavat kaikki lihakset ovat vihdoinkin aktivoituneet, ja vauva oppii käyttämään niitä. Se oppii tekemään uintia muistuttavaa liikehdintää maatessaan vatsallaan ja se oppii myös ensimmäistä kertaa elämässään liikkumaan eteenpäin työntämällä itseään lattiaa pitkin. Tämän kaiken mahdollistavat selän ja raajojen lihasten aktivoituminen. Tämä liikkumisen tunne tuottaa todella suurta riemua lapsessa. Ensimmäistä kertaa ikinä elämässään hän pystyy itse liikkumaan ja vieläpä valitsemaan kohteensa, jonne haluaa liikkua. Hitaasti mutta varmasti kohti täydellistä kävelyn taitoa käy lapsen kehitys askel kerrallaan. (Hanna 1988, 64-65.)

Luonnostaan ihmisillä ei ole kehon tuntemusta syntymästään lähtien. Eli hyvää kehontuntemusta ei saada tuurilla syntyessään, vaan sitä harjoitellaan kokeilun ja erehdyksen kautta pikkuhiljaa. Vauvat harjoittelevat asia kerrallaan hyvin konkreettisesti seisomiseen ja kävelemiseen tarvittavia taitoja. Luonto on ohjelmoinut viisaasti lihasten aktivoitumisen porrastetusti. Jos kaikki lihakset toimisivat tahdonalaisesti heti syntyessään, niin siitä tulisi liian suuri informaatio-tulva vauvalle. Kuka tahansa menisi helposti sekaisin, jos yhtäkkiä ryöpsäytetään valtava määrä informaatiota, joka täytyisi oppia. Evoluutio on ohjelmoinut nerokkaan järjestelmän meihin, jotta voimme käyttää aikaa perusasioiden harjoitteluun yksityiskohtaisesti ja pala palalta.

4 MIKSI MEIDÄN ON HARJOITELTAVA UUDESTAAN KEHOLLISUUTTA AIKUISIÄSSÄ?

Lapset oppivat noin kymmenen kuukauden vanhoina ottamaan ensimmäisiä oikeita kävelyn askelia tuen kanssa. Kehitys on tietenkin persoonallista ja se vaihtelee jokaisen yksilön välillä. Kun lapset ovat kävelleet ensimmäisiä kertoja itseksensä ottaen tukea huonekaluista tai seinistä, niin sitten ei enää kestä kauan, ennen kuin he kävelevät itseksensä jo hyvin. Luonnollisesti kävelyn jälkeen tulee seuraava vaihe eli juokseminen! Tämän kaiken mahdollistaa Landau-reaktio, joka on aktivoitunut porrastetusti kävelemiseen tarvittavat lihakset selän puolella niskasta alaspäin.

Lasten seikkailumieli ja tutkimisen halu on erittäin ihailtavaa. He ovat erittäin kiinnostuneita heitä ympäröivästä maailmasta. Lapset kuitenkin kasvavat koko ajan isommiksi, ja iän myötä heille tulee velvoitteita. Kaikki velvoitteet eivät ole yhtä mielenkiintoisia kuin ensimmäiset kävelyn askeleet olivat tai ensimmäiset tutkimusretket ympäristössä. Velvoitteet tuovat vastuuta lapsille. Vastuuta täytyy ottaa itselleen koko ajan enemmän ja enemmän. Lapsen autonomia kasvaa koko ajan muun muassa tarhassa käynnin vastuusta edelleen koulunkäyntiin. Lapset oppivat myös lisää vastuusta tarkkailemalla vanhempiaan, joiden täytyy elättää perhe ja käydä töissä. (Hanna 1988, 65.)

Nykyisessä teollistuneessa hyvinvointiyhteiskunnassa on todella paljon ärsykejä. Ärsykkeet eivät ole suoraan hyvästä tai pahasta, mutta ne vaikuttavat aina kehoomme. Erilaisia ärsykejä voivat olla muun muassa: riidat, työkiireet, urheilu tai valvominen. Ihmisillä on kaksi refleksiä, jotka toimivat negatiivisissa tai positiivisissa tilanteissa. Negatiivisissa tilanteissa refleksiä kutsutaan 'The Red Light Reflex'. Se löytyy kaikilta nisäkkäiltä ja se on suojausrefleksi, joka auttaa toimimaan esim. pakenemaan vaaratilanteissa. Positiivisissa tilanteissa aktivoituvaa refleksiä kutsutaan 'The Green Light Reflex'. Sitä tarvitaan jatkuvasti teollistuneessa yhteiskunnassa, jossa meille sinkoutuu koko ajan suorittamisen ärsykejä. Se on suorittavan ihmisen refleksi. (Hanna 1988, 45-47, 49-50 65-66.)

The Red Light Reflex vaikuttaa etupuolen lihaksistossa ja se saa ihmisen asennon sulkeutumaan ja taipumaan eteenpäin. Green Light Reflex vaikuttaa takapuolen lihaksistossa ja varsinkin alaselän lihaksissa. Eli kyseessä on kahdesta eri refleksistä, joista toinen aktivoi etupuolen lihaksia ja toinen aktivoi selän lihaksia. Ärsykkeiden jatkuva tulva meitä kohtaan voi helposti johtaa siihen, että ikääntymisen myötä unohdamme refleksien olemassaolon. Tavaksemme olla jää pysyvä lihasjännitys joko The Red Light Reflex:n tai The Green Light Reflex:n tai molempien ansiosta. Pysyvä lihasjännitys aiheuttaa ryhdin huonontumista, ja ajan kuluessa tulee kiputiloja alaselkään, niskaan, lantioon tai hartioihin. (Hanna, 65-66.)

Näiden refleksien takia kehomme asento on muuttunut pysyvästi epätasapainoisemmaksi, koska kiristyneet lihakset vetävät meitä huonoon asentoon. Huono asento vaikuttaa meidän jokapäiväiseen elämäämme. Se väsyttää ja huonontaa yleisesti hyvinvointiamme (Hanna, 1988, 58). Ihmiset ovat erittäin sopeutuvia. Siksi he voivat tottua huonoon asentoon (Hanna 1988, 53). Tämän takia meidän on palattava kehollisuuden alkujuurille ja pohdittava uudestaan askel askeleelta, kuinka seisomme tasapainoisesti tai kävelemme kuluttamatta turhaan energiaa.

Urheilussa, musiikin soittamisessa kuten myös jongleerauksessa kehon koordinaatiolla on suuri merkitys hyvän tuloksen tai esityksen tekemiseksi. Usein koordinaatiota pidetään hyvänä, sikäli kuin sitä huomataankaan, jos tulos tai esitys on hyvä. Kyse on kuitenkin vielä syvällisemmästä asiasta, kehollisuudesta eli kehon luonnollisesta ja virheettömästä hallinnasta. Esimerkkejä hyvästä koko kehon koordinaatiosta ja kehollisuudesta olen nähnyt televisiosta, kun Tiger Woods pelaa golfia, Roger Federer pelaa tennistä, Harlem Globetrotters ottelee koripallossa tai Arthur Rubinstein soittaa pianoa. (Kingsley 2011, 32.)

Tyypillisesti käy niin, että tapamme ja tottumuksemme ovat jossakin määrin mukana suorituksessa. Tämä usein estää tai hankaloittaa loistosuorituksen tekoa. Esimerkiksi toinen olkapää voi olla ylempänä kuin toinen. Tämä pitäisi saada korjatuksi niin, että olkapäät asettuisivat samalle tasolle. Harjoittelu

vääristyy helposti siten, että alempana olevaa olkapäätä kohotetaan ylemmäs tai ylempää lasketaan alemmas hieman lihasvoimaa käyttäen. Näin saatu ja ylläpidetty tasapaino (olkapäiden suhteen) on teennäisesti saavutettu. Hyvällä kehon rentoutusharjoittelulla pitäisi päästä tilanteeseen, jossa olkapäät ovat rennosti, huomaamatta ja luonnostaan samalla korkeudella. Vastaava pätee koko kehoon. Eräs harjoittelumetodi tällaiseen tilaan pääsemiseksi on Alexander-tekniikka. (Kingsley 2011, 68.)

5 JONGLEERAUKSEN HARJOITTELU

Harjoittelu on yksilökohtaista, ja ihmiset oppivat omalla tavallaan. Jokainen joutuu etsimään ja kehittämään itselleen parhaimman tavan oppia. Hyvään harjoitteluun kuitenkin liittyy samoja piirteitä kaikille yksilöille. Niitä piirteitä ovat muun muassa: keskittyneisyys, määrätietoisuus, harjoittelusta nauttiminen ja suunnitelmallisuus.

Riittävän pitkän ajan varaaminen harjoitteluun on tärkeää. Lisäksi tarvitaan kärsivällisyyttä perusasioiden harjoitteluun. Niitä ovat muun muassa hyvä heittoasento ja puhdas käden liikerata. Uusien tekniikoiden harjoittelu pitää aloittaa hitaasti hyvien liikeratojen hahmottamisen helpottamiseksi. On hyödyllisempää harjoitella liioitellun hitaasti oikeata liikerataa yhdellä esineellä kuin yrittää tuurilla nopeasti mahdollisimman monta kertaa heittämällä saada puhdas liikerata. Oikeaoppiset toistot lisäävät oppimista, kun taas väärin tehdyt toistot hidastavat oppimista, koska ne opettavat aivoille väärän liikeradan. (Vasiliev 2004, 8.)

5.1 Harjoittelun kulku

Harjoittelu on syytä aloittaa lämmittelyllä. Siinä herätetään mieli ja keho harjoittelua varten. Jongleeraus on fyysisesti kuluttavaa tekemistä. Erityisesti kädet, hartiat ja niska joutuvat koetukselle. Hyvän asennon ylläpitämiseksi kannattaa lämmittää myös erityisesti vatsa- ja selkälihakset. Jalkojen lämmittäminen on tärkeätä sen takia, koska koko jongleerausasento perustuu jalkojen hyvään tuntumaan maahan. Lämmittelyn aikana on hyvä kohdistaa

huomio kehoon ja tutkia, miltä kehossa ja mielessä tuntuu tänään. Jos kehossa on ylimääräisiä jännityksiä joissakin lihaksissa, niin kannattaa keskittää huomiota niiden lämmittämiseen.

Käsien, kyynärpäiden ja ranteiden erilaiset pyöriykset ovat hyviä keinoja lämmittelyyn. Ne ovat myös lähellä jongleerauksen liikettä. Käsien pyörittelystä kannattaa hyötyä mahdollisimman paljon. Sen sijaan, että pyörittää käsiä kuin unissakävelijä, oma huomio tulee laittaa kehoonsa ja liikkeeseen mitä tekee. Hyvä jongleerausasento on syytä pitää yllä jo lämmittelyvaiheessa. Liikkeen kannalta pitää pohtia tarkalleen, mitä kädet tekevät, ja miten ne liikkuvat. Ovatko käsien linjat suorassa, ja ovatko liikkeet rentoja ilman ylimääräistä voiman käyttöä. Vaikka oma huomio on keskitettynä tehtävään liikkeeseen, pitää olla samalla myös tietoinen tilasta, jossa työskentelee. Jos ei ole tietoinen tilasta, niin silloin on kuin eksynyt unissakävelijä.

Alkulämmittelyn jälkeen siirrytään itse jongleerauksen harjoitteluun. Aluksi on hyvä kerrata perustekniikkaa ja vanhoja temppuja, joita jo osaa tehdä. Jongleerauksen alkuvaiheessa on hyvä edetä helpommasta vaikeampaan tekniikkaan. Seuraavaksi harjoitellaan uusia tekniikoita ja uusia temppusarjoja tai improvisoidaan uutta materiaalia.

Harjoittelun jälkeen on syytä suorittaa palauttavat toimenpiteet. Niihin kuuluvat muun muassa lyhyet venytykset ja kevyt aerobinen kuntoilu. Kevyt aerobinen kuntoilu lopussa on hyvä asia, koska yleensä jongleeraus on erittäin paikallaan pysyvää tekemistä. Aerobinen liikunta vilkastuttaa verenkierron ja nopeuttaa palautumista aineenvaihdunnan nopeutuessa. Lopuksi on hyvä rentouttaa kädet.

"Anna kätesi avautua, jotta supistuneet koukistajalihakset vapautuvat. Ajattele, että kämmenesi laajenevat ja sormesi pitenevät" (Kingsley 2011, 94).

Vaikka esitin harjoittelun kulun todella kaavamaisena, täytyy olla kuitenkin varovainen, ettei jää omien rutiinien ja tottumusten vangiksi. Kannattaa välillä rikkoa harjoittelun kaavaa virkistääkseen itseään. Varsinkin esiintyessä lämmittely voi jäädä vähäiseksi, ja erityisesti tila, jossa esiinnyttään, vaihtuu. Jos

harjoittelee aina samassa tilassa ja samassa paikassa tilaa, voi tottua siihen tilaan. Sen jälkeen onkin vaikeampaa esiintyä uudessa tilassa. Jos lämmittely on aina todella kaavamainen ja rutiininomainen, niin voi olla vaikeuksia esiintyä, jos aikaa ei olekaan oman normaalin lämmittelyrutiinin suorittamiseen.

5.2 Hyvä jongleerausasento ja neutraalivartalo

Tärkein asia jongleerauksessa on hyvä asento ja ryhti. Jongleeraus lähtee hyvästä asennosta ja sen tärkeyttä ei voi liioitella. Kun keho on oikeassa asennossa ja luuranko on suorassa, niin silloin ei tarvita ylimääräistä lihastyötä kannatukseen. Hyvä asento rakentuu kuin pyramidi kohti huippuaan. Pyramidin alimmat palikat ovat tukevasti yhteydessä maahan ja pyramidi rakentuu kerros kerrokseltaan kohti huippuansa.

Hyvä jongleerausasento on rento ja symmetrinen ilman ylimääräisiä lihasjännityksiä. Se rakentuu jalkapohjien hyvästä ja symmetrisestä kosketuksesta maahan. Jalkapohjat kannattelevat lantiota. Lantio kannattelee selkärankaa ja selkäranka päätä. Hartiat ovat rennosti laskeutuneet alas. Ne eivät nouse korviin ja kädet roikkuvat rentoina. Päästä kuvitellaan veto suoraan ylöspäin, ikään kuin pään yläosasta lähtisi lanka, jota joku vetää ylöspäin.

Hyvä seisomisasentomme rakentuu jalkapohjista lähtien, koska kaikki paino on jalkapohjien varassa. Jo pienikin virhe jalkapohjien asennossa vaikuttaa kokonaisuuteen. Jos paino on liikaa päkiöillä, kantapäällä, sisä- tai ulkosyrjillä, niin asento muuttuu heti epätasapainoisemmaksi ja tarvitaan ylimääräistä lihastyötä jo pelkästään asennon ylläpitämiseen.

5.3 Hyvä käsien liikerata heittojongleerauksessa

Kun seisomisasento on viilattu kuntoon, on aika tarkastella sitä, mitä kädet tekevät jongleerauksessa. Hyvä asento on perusta jongleeraukselle, ja se on pyrittävä pitämään koko ajan. Jongleeraus on erittäin symmetrinen laji, joten se tarkoittaa sitä, että kehon molempien puolien eli oikean ja vasemman tulisi olla yhtä hyvät. Todellisuudessa jokaisella on oma parempi puolensa, mutta

kuitenkin tavoitteena jongleerauksessa on pikkuhiljaa erojen tasoittaminen ja temppeujen oppiminen molemmilla käsillä tai puolilla.

Kun asento on hyvä, voidaan taittaa molemmat kädet suoraan eteenpäin kyynärpäistä yhdeksänkymmenen asteen kulmaan kämmenet ylöspäin ja sormet auki. Olkapäät pysyvät rentoina ja kyynärpäät ovat olkapäiden alapuolella lähellä kylkiä, mutta niitä ei puristeta kiinni kylkiin. Esineiden kiinniottopaikka on hieman käsien suoran linjan ulkopuolella ja heittopaikka on hieman käsien suoran linjan sisäpuolella. Esine otetaan pehmeästi ja äännettömästi kiinni. Sormet puristuvat esineen ympärille käyttäen vain tarvittavan määrän voimaa esineen kiinnipitoa varten. Esinettä ei tarvitse puristaa kovaa, mutta ei myöskään liian vähän, jottei se pääse putoamaan kädestä. Kiinnioton jälkeen käsi vieään esineen voimaa hidastaen käden lihaksilla alaspäin. Käsi ei pysähdy alas, vaan se lähtee seuraavaa heittoa varten kaartamaan sisäpuolelle ja ylöspäin. Heitossa käsi avataan kokonaan ja se liikutetaan suoranlinjan ulkopuolelle seuraavaa kiinniottoa varten.

Käsien liikkeiden tulisi olla sulavia, pehmeitä ja hyvässä rytmissä. Voimaa käytetään vain tarvittava määrä hyvän heittoliikeradan, kopin ja heiton tekemiseksi. Asennon pysyminen on erittäin tärkeää. Sen menettää helposti aloittaessaan jongleerauksen. Yleisin ongelma on se, että kehon painopiste menee hieman taaksepäin. Toisin sanoen jalkapohjien painopiste siirtyy kantapäille tai selkä menee hieman kaarelle taaksepäin. Hyvällä vatsan kannatuksella kompensoidaan jongleeraukseen tarvittava voima kehon etupuolella, estetään painon siirtyminen kantapäille ja estetään selän taaksepäin kaareutuminen.

Toinen helposti tapahtuva virhe on pään asennossa. Helposti korkeita heittoja tehdessä päätä käännetään huonosti ylöspäin ja niska painuu kasaan. Tärkein ohjenuora on ajatella itsensä kasvavan pituutta selkärangan ja niskan alueella suoraan ylöspäin. Koskaan ei voi ajatella tarpeeksi paljon vetoa päästä suoraan ylöspäin. Selän tai niskan kasaanpainuminen aiheuttaa nopeasti väsymystä lihaksissa ja voi aiheuttaa vakavia lihasjännityksiä pidemmällä aikavälillä. Tämä on helppo estää ajattelemalla luotisuoraa linjaa ja kehon asennoimista linjaan.

Kun pää käännetään ylöspäin, on hyvä muistaa, että silmillä voi katsoa ylöspäin. Se vähentää jo huomattavasti tarvetta taivuttaa päätä ylöspäin. Pään kääntämisen ylöspäin ei pitäisi huonontaa ryhtiä. Eli kun päätä käännetään, ei anneta selän mennä kaarelle tai rintakehän avautua liikaa.

5.4 Kolme peruseriaatettani jongleerauksen harjoittelusta

Olin harjoitellut jongleerausta kauan aikaa pelkästään tuntuman mukaan ilman mitään selviä raameja. Minusta tuntui, että kehitykseni oli pysähtynyt paikoilleen. Halusin saada lisää määrätietoisuutta harjoitteluuni. Päädyin jakamaan jongleerauksen harjoittelun kolmeen periaatteeseen. Kehitin nämä periaatteeni uuden näkökulmani pohjalta, jonka olen saanut R. Müllerin ja S. Singin kokemusten ja näkemysten pohjalta. Koen, että voin nyt keskittyä tarkemmin yksityiskohtiin ja tavoitteisiini, mitä kulloinkin harjoittelen. Näihin kolmeen periaatteeseen sisältyy monipuolisesti eri asiat, mitä jongleerauksessa voi tehdä. Mielestäni nämä periaatteet lisäävät jongleerauksen teknistä osaamista ja antavat tilaa oman persoonallisen tyylin löytämiseen. Yhdessä päivässä ei tarvitse käydä läpi kaikkia periaatteita. Kannattaa jakaa eri päiville eri periaatteita ja myös kannattaa hieman kuunnella omaa mieltään valitessaan harjoitettavaa periaatetta. Jos esimerkiksi ensimmäinen periaate eli tekniikan työstäminen tuntuu todella vaikealta, niin ei kannata väkisin pakottaa itseään tekemään. Aikaa voi käyttää toisen tai kolmannen periaatteen läpi käymiseen.

Kolme peruseriaatettani jongleerauksen tekniikan harjoittelusta ovat:

1. Jongleeraus paikallaan seisten ja mahdollisimman vähän energiaa käyttäen.
2. Jongleeraus liikkeessä säilyttäen kehon tasapainon ja esineiden hallinnan.
3. Täydellinen improvisaatio.

Avaan yllä mainittuja periaatteitani. Ensimmäinen on periaate, jota kaikki jonglöörit ovat varmasti harjoitelleet jossain vaiheessa uraansa tai harrastustaan. Se on tyypillinen mielikuva jonglööristä, joka seisoo kauan aikaa

paikallaan heittäen jongleerattavia esineitä. Se on tehokas tapa uusien tekniikoiden oppimiseen ja olemassa olevien tekniikoiden puhdistamiseen. Siinä on aikaa tarkastella ja kuunnella kehoaan, koska tarkoituksena on ainoastaan seistä paikallaan hyvässä asennossa rennosti ja hengittää.

Toinen periaate voi olla esimerkiksi yksinkertaisesti kolmen esineen jongleerausta kävellessä. Jongleeraus muuttuu samantien vaativammaksi, kun siihen lisätään liikettä. Voi myös rikkoa ryhdikästä asentoa kokeilemalla erilaisia variaatioita; jongleeraus selin maaten, istuen lattialla tai tuolilla, erilaisissa asennoissa seisten. Lisäksi voi ideoida, miten voi siirtyä erilaisesta asennosta toiseen. Se antaa uusia ulottuvuuksia jongleeraukseen, koska tyypillisesti jonglööri nähdään lähes aina seisomassa ryhdikkäästi ja symmetrisessä asennossa.

Kolmannessa periaatteessa on sallittua unohtaa kaikki yllä sanottu. Se on nimensä mukaisesti täydellistä improvisaatiota. Siinä voidaan unohtaa kaikki jongleerauksen tekniikat ja tottumukset. Kuitenkaan kehollisuutta ei unohdeta! Täytyy olla tietoinen improvisaationkin aikana, mitä keho tekee, vaikka samalla antaa improvisaation kulkea ilman suunnittelemista. Tavoitteena on päästä irti tottumuksista ja liikkua sulavasti. Jongleerauksen liikkeen mukana menemisestä on helpointa aloittaa. Myöhemmin voi kokeilla tietenkin erilaisia tapoja tehdä liikettä vastaan tai vaikeuttaa liikkeen kulkua. Kehontuntemusta tarvitaan siihen, kun löydetään joku hieno uusi tempu tai tekniikka improvisaation kautta. Jos ei ole ollut tietoinen siitä, mitä tekee, niin ei voi myöskään löytää uusia asioita.

6 KEHOLLISUUDEN LISÄÄMINEN

JONGLEERAUKSEEN

Kehollisuuden tunteminen on oma tekniikkansa. Minä ajattelen eri toimintoja omina tekniikoinaan. Esimerkiksi tanssiminen on oma tekniikkansa kuten myös laulaminen tai piirtäminen. Niillä on erilaisia teknisiä vaatimuksia, mutta kaikissa tarvitsemme omaa kehoamme. Kun keho toimii hyvin, niin myös toimii

tanssiminen, laulaminen tai piirtäminen. Kun puhumme jongleeraustekniikasta, niin se vaatii todella paljon motoriikkaa, koordinaatiota, tarkkuutta ja keskittymistä. Ja tämä vie helposti koko huomiomme esineisiin.

Harjoittelun tulee olla mielekästä ja harjoittelussa edetään askel kerrallaan eteenpäin pikku hiljaa helpommasta asiasta vaikeampaan. Jongleerauksessa on turha yrittää esimerkiksi viiden keilan jongleeraamista, ennen kuin osaa muutamia viiteen keilaan valmistavia harjoituksia. Sama pätee kehollisuuden tuntemiseen. Sitä täytyy harjoitella, jotta oppii tuntemaan paremmin oman kehonsa. Kehollisuuden oppiminen vie aikansa, ja siinäkin on tietty järjestys, jossa kannattaa edetä.

6.1 Ensimmäiset askeleet

Aluksi lähdemme liikkeelle perusasioista. Suurin osa huomiostamme jongleerauksessa on todella useasti esineissä, joita jongleeraamme. Ensimmäinen askelemme on huomion kohdistaminen kehoomme esineiden sijasta. Jotta voimme kohdistaa tarpeeksi huomiota kehoomme, täytyy jongleeraustekniikan olla tarpeeksi helppoa. Mitä useampaa välinettä jongleeramme, sen vaikeampi on aloittaa kehon tarkastelua, koska jongleeraus vie helposti todella suuren osan huomiostamme. Aivan aluksi on hyvä lähteä liikkeelle vain yhden esineen jongleeraamisesta, kun herättelemme tietoisuuttamme kehostamme.

"Minä kävin fyysisen teatterin koulun, koska minulle jongleeraus on liikettä ja halusin oppia lisää liikkeestä. Pallon heittäminen on liikettä. Fyysisen teatterin koulussa harjoittelimme todella intensiivisesti perusasioita. Ne eivät ole varsinaisesti jongleeraustekniikkaa, mutta ne kuitenkin liittyvät jongleeraukseen. Aivan ensimmäinen asia on seistä, tuntea lattia jalkapohjissaan ja hengittää. Todella monet ihmiset tekevät asioita ilman hengittämistä" -R. Müller

Ensimmäinen asia on vain seistä, rentouttaa keho ja hengittää. Pikkuhiljaa alkaa ymmärtää paremmin, mitä kehossa tapahtuu. Havainnoin, miten seison, onko minulla turhia lihasjännityksiä vartalossa, onko asentoni symmetrinen ja kulkeeko hengitykseni? Tämän tiedon oppiminen vie aikaa. Kun vihdoinkin oppii tiedostamaan perusasiat eli seisomaan ryhdikkäästi ja rennosti, sekä hengittämään automaattisesti, sitten voi siirtyä eteenpäin.

"Aluksi on vaikeaa havainnoida näitä perusasioita. Tuntuu siltä, että ei osaa tehdä mitään: seistä, istua, kävellä ja hengittää. Lopulta tämä tietoisuus tulee automaattiseksi." -R. Müller

6.2 Tietoisuuden kasvaminen

Kun osaamme seistä paikallamme tiedostaen hengityksen ja asennon kokonaisuuden varpaista päähän asti, voimme siirtyä seuraavaan vaiheeseen, eli liikkeeseen. Siinäkin on hyvä lähteä liikkeen perusasioista, eli miten liikumme ja mitkä osamme kehosta liikkuvat ja millä tavalla.

"Kehomme nivelet saavat meidät liikkumaan. Jos meillä ei olisi niveliä, niin olisimme kiviä. Kivillä ei ole niveliä ja ne eivät voi täten liikkua. Kun tutkimme kykyämme liikkua, niin ne ovat kaikki nivelet, jotka mahdollistavat meidän kaikki eri liikkeet. Jos haluat oppia liikkumaan paremmin, niin kaikista yksinkertaisinta on käydä erikseen läpi kaikki nivelet ja tutkia, minkälaista liikettä ne saavat aikaan. Se on todella hyödyllistä" -S. Sing

On hyvä käydä ajatuksen kanssa läpi kaikki kehon eri osat yksi kerrallaan paikallaan seisten. Kun olemme tutkineet erilaisia asentoja, vartalon kiertoja ja nivelten liikelaajuudet, niin voimme tehdä saman liikkeen kanssa.

"Kävely on yksi asia, mitä olemme harjoitelleet todella paljon. Tarkoituksena on vain tuntea ja ymmärtää miten kävelemme. Siinä on kyse liikkeen ymmärtämisestä. Täytyy olla aina tietoinen siitä mitä tekee." -R. Müller

Tavallisen kävelyn lisäksi voi tutkia eri tavat, miten voi kävellä. Minkälaisessa asennossa kävelee, millä nopeudella ja millä tasolla. Miten liikkumiseni muuttuu, jos koetan kävellä mahdollisimman suurena tai pienenä tilassa. On hyvä pitää mielessä koko ajan, miten olen yhteydessä lattiaan ja missä painoni on.

Useasti jonglöörit ovat todella kiireisiä käsiensä kanssa, ja suurin huomio on heittämisessä ja kiinniottossa. Mutta mitä tapahtuu heittämisen ja kiinniottamisen välillä? Se on hyvä kysymys. Useasti siinä jää aikaa tehdä jotain keholla, vaikkapa piruetin. Sama pätee esimerkiksi vartaloheitoissa kuten niskan taakse kiinniottossa. Luonnollisesti käsi täytyy viedä jotenkin niskan taakse ottamaan esine kiinni. Mutta miten se käsi viedään sinne? Sillä voi pelata paljon, meneekö käsi esimerkiksi hitaasti suoraan ojennettuna vai meneekö se vain nopeasti ilman muuta tarkoitusta kuin kiinniottamista varten. Kun on tietoinen kaikista liikkeistä, mitä tapahtuu jongleerauksessa, niin silloin pystyy varioimaan

liikettä. Turhan liikkeen voi poistaa, tai siitä voi tehdä mielenkiintoista korostamalla sitä. On paljon vaihtoehtoja mitä voi tehdä, mutta täytyy valita ja olla tietoinen siitä.

6.3 Kohti persoonallista liikettä

”Eräs jonglööri Pariisin Fratellinin koulussa sanoi minulle: 'Minä tarvitsen liikettä jongleerauskeinoiksi, voitko opettaa liikkeitä minulle?' Minä vastasin: 'En.' Ensimmäinen asia mitä teimme: otimme kengät pois jalasta ja teimme seisten jalkapohjien hieronnan käyttäen kovaa jongleerauspalloa. Hieronnassa on kyse huomion lisäämisestä kehoon. Kun oppii tuntemaan mitä kehossa tapahtuu, niin oppii ymmärtämään mitä liike on. Kun ymmärtää mitä kehossa tapahtuu, niin silloin on jotain, mitä voi viedä eteen päin tai tehdä suuremmin. Lisäksi voi ymmärtää, että tämä temppu kääntyy tähän suuntaan ja voisin myös itse kääntyä tempun mukana. En ole kiinnostunut opettamaan suoraan erilaisia liikesarjoja. Tähtään siihen, miten voi oppia löytämään omaa liikettä.” -R. Müller

Kun on saanut herätetyksi tietoisuuden itsestään, eli tietää tarkalleen mitä tekee ja miten, niin silloin avautuu paljon mahdollisuuksia muunnella tekemistään. Liikkeitään voi suurentaa tai pienentää. Kun oppii tuntemaan omat tapansa liikkua, niin liikkeitä voi esimerkiksi korostaa suuremmaksi ja miettiä minkälaista liikettä siitä syntyy.

Improvisointi on todella hyödyllistä oman liikkeen löytämiseksi. Kun on tietoinen kehostaan ja siitä, miten keho liikkuu erilaisilla tavoilla, niin pääsee pitkälle. Improvisointia voi helpottaa asettamalla erilaisia sääntöjä itselleen. Jos aikoo vain liikkua, niin aluksi sekin voi tuntua vaikealta. Se helpottaa, jos ajattelee, että nyt teen vaikkapa kyynärpästä alkavaa liikettä. Se antaa jo paljon suuntaa, minkälaista liikettä tuottaa. Erilaisia lähtökohtia ovat esimerkiksi: liikun etupäässä alatasossa, tai jokin kehon osa joko aloittaa tai johtaa liikettä.

Liikkuminen on oma tekniikkansa. Aivan kuin jongleerauskin on oma tekniikkansa. Liikkumisessa kehittyy harjoittelun myötä. Sellainen ajattelumalli ei toimi, että ensiksi harjoittelen jongleeraustekniikan äärettömän hyväksi ja sitten vain lisään liikkeen tekemiseeni. Liike ei tule heti ja automaattisesti. Ensimmäisiä askeleita otettaessa täytyy vain uskaltaa liikkua. Se on ensimmäinen vaihe. Pikkuhiljaa liikkuminen kehittyy ja oman liikkeen tuottaminen tulee helpommaksi ja helpommaksi. Se tuottaa hyvän tunteen, kun

keksii omaa liikettä ja ymmärtää minne liike minua vie. Se avaa paljon uusia mahdollisuuksia jongleeraukseen.

7 POHDINTA

Olen todella kiinnostunut kehollisuudesta ja oman liikkeen tuottamisesta. Jongleeraukseni harjoittelussa painotan erittäin paljon kehontuntemuksen lisäämistä. Aluksi se on varsin hankalaa. Hengitys ei kulje, asento ei pysy rentona ja kehossa tapahtuu paljon turhaa liikettä, jota ei tarvita jongleerauksessa. Kun vihdoinkin oppii ymmärtämään tarkasti kehonsa tapahtumat, niin tekemisestä saa karsituksi turhaa liikettä ja lihasjännitystä pois. Silloin tietoisuus on todella hyvä. Se on mahtava tunne ja silloin ymmärtää myös liikkumisen kannalta hyvin, minne jongleerauksen liike voi viedä.

Kehollisuuden tuntemus on erittäin tärkeää. Jokaisella on oma kehonsa ja se on meidän välineemme, jota käytämme. Oli tekemisemme mitä tahansa, niin kaikki lähtee kehostamme. Nykyisessä yhteiskunnassamme kehollisuutemme unohtuu helposti, koska ihmiset yleensä tekevät paljon istumatyötä ja harrastavat vähän liikuntaa fyysisen työn sijaan. Meille on kehitetty lähes jokaista asiaa varten kone, joka tekee työn puolestamme. Liikumme useasti kiireesti paikasta toiseen autolla tai julkisilla kulkuneuvoilla, ja mielessämme on useasti vain määränpää. Liikumme alkupisteen ja määränpään välin helposti sokeana ymmärtämättä, mitä alun ja määränpään välillä tapahtuu. Tietoisuutemme kannalta on tärkeää elää tässä hetkessä. Tällä tarkoitan, että olemme myös tietoisia määränpään lisäksi siitä, miten saavutamme määränpään.

"Jo pelkästään lavalle astuminen on teatterillinen teko. Miten kävelet, miten hengität ja minkälainen on olemuksesi lavalla" -R. Müller

Varsinkin jongleerauksessa ja myös muissakin esiintymistä vaativissa tilanteissa kehollisuuden tuntemus on erittäin tärkeää. Yleisö on tosi tarkka. Siltä ei jää huomaamatta turhat liikkeet tai eleet. Kehomme kertoo jo paljon, ja se antaa meistä ensimmäisen vaikutelman yleisölle.

Toivon, että kirjallisesta työstäni on apua jonglööreille ja muillekin, jotka haluavat parantaa kehollisuuden tuntemustaan. Kehollisuuden tuntemus antaa jongleeraukselle todella paljon lisää, varsinkin oman liikkeen kehittämisen kannalta. Jos haluaa erottua jongleerauksessa muista jonglööreistä, niin nykyään oma persoonallinen liikkuminen on siihen todella hyvä tapa. Jonglöörien jongleerauksen tekninen taso kasvaa koko ajan ja on vaikeampaa kilpailla pelkästään teknisyydessä, koska tekninen taso on niin korkealla.

Kun on oppinut tuntemaan kehoaan, niin sitä kannattaa hyödyntää myös jongleerauksen ulkopuolella. On hyvä pohtia myös arkisissa askareissa tarkalleen, mitä teen ja miten teen. Hyvällä ryhdillä ja rennolla keholla voi parantaa tekemisen lisäksi hyvinvointiaan. Silloin välttää huonon ryhdin aiheuttamat kiputilat niskassa, selässä ja lantiossa.

LÄHTEET

Aulanko, M. & Nieminen, K. 1989. Sirkustaitojen käsikirja. Keuruu: Otava

Hanna, T. 1988. somatics reawakening the mind's control of movement, flexibility and health. United States of America: Da Capo Press

Kingsley, N. 2011. Free yourself from Back Pain. A Guide to the Alexander technique by Noël Kingsley. Suom. Aho, P. Kiina: Taitto Yliveto OY

Vasiliev, V. 2004. Russian Systema's Flow Training: A Progressive Alternative to Stimulus-Response Training. Viitattu 10.4.2013
http://www.montrealsystema.com/uploads/Russian_Systema_JAMA_Article.pdf

Müller, R. Haastattelu 21.2.2013

Sing, S. Haastattelu 26.1.2013

