

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

TIETOINEN MINUSTA

Kehomeditaatiota, somatiikkaa ja liiketutkimusta yhdistävän
menetelmän kehitysprosessi

TEKIJÄ Veronika Hailu

Koulutusala Kulttuuriala			
Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä Veronika Vilhelmiina Hailu			
Työn nimi Tietoinen minusta – kehomeditaatiota, somatiikkaa ja liiketutkimusta yhdistävän menetelmän kehitysprosessi			
Päiväys	16.5.2023	Sivumäärä/Liitteet	118/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Savonia-ammattikorkeakoulu			
Tiivistelmä			
<p>Tämä opinnäytetyö oli kehittämistyö. Sen päätavoitteena oli luoda menetelmä, joka kehittää tietoisuutta liikkeestä. Menetelmän lähtökohtana oli yhdistää kehomeditaatiota, somatiikkaa sekä liiketutkimusta ja tutkia näiden elementtien avulla tietoisuuden kokemuksia sekä sitä edistäviä tekijöitä. Työn tekijä koki kehon sisäisen toiminnan tutkimisen sekä kehon tarpeiden äärelle pysähtymisen olevan tärkeää, jotta ihminen voisi paremmin ymmärtää itseään ja kunnioittaa tarpeitaan.</p> <p>Menetelmän kehitystyö perustui tammi-maaliskuun 2023 aikana pidettyihin säännöllisiin projektiryhmän tapaamisiin, joissa tekijä sekä neljä osallistujaa toteuttivat menetelmänmukaista tietoisuusharjoittelua. Työn aineistona ja kehitystyön pohjana toimivat tapaamisten aikana syntyneet projektiryhmäläisten kokemuspäiväkirjamerkinnot sekä tekijän kirjaamat keskustelumistiinpanot. Kattava aineisto sisälsi osallistujien yksilö- ja kokemuspohjaista kuvailua tuntemuksista, tapahtumista sekä tietoisuuskokemuksista. Aineisto teemoiteltiin siinä toistuvien kokemusten avulla, jonka jälkeen menetelmäharjoittelulle pystyttiin luomaan arvot ja periaatteet.</p> <p>Syntynyt Tietoisin liikkein menetelmä (TL-menetelmä) oli syväanatomiseen tietoisuuteen pyrkivä, keskittymistä vaativa harjoittelumuoto. Kehomeditaatio, somatiikka ja liiketutkimus muodostivat menetelmälle toisiinsa sulautuvan rakenteen, jonka aikana harjoittaja syventyi kehomieleensä tunnustellen sekä kehonsa sisäistä että ulkoista liikettä. Menetelmäharjoittelua haastoivat epäkonkreettiset tiedostamisen kohteet, harjoitteen pitkäkestoisuus sekä erilaiset keskittymisvaikeudet. Prosessin aikana TL-menetelmän liikekäsitys kirkastui ja sen arvot muuttuivat yhä sallivimmiksi painottaen kehon kuuntelua sekä niin toiminnan kuin toimimattomuudenkin vapautta. Menetelmän todettiin kehittävä tietoisuutta pitkällä ajanvälillä, ja sen kehitystyö jatkuu edelleen.</p>			
Avainsanat tietoisuus, liiketietoisuus, kehomeditaatio, somatiikka, liiketutkimus, kokemuskokemuksisuus			

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Dance Pedagogy	
Author Veronika Vilhelmiina Hailu	
Title of Thesis Aware of myself – Development process of a method combining body meditation, somatics, and movement exploration	
Date 16.5.2023	Pages/Appendices 118/3
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences	
<p>Abstract</p> <p>This thesis was the development process of a new method, which main aim was to improve awareness of movement. The base of the method was comprised of body meditation, somatics, and movement exploration. With those elements the author wanted to research experiences of awareness and factors to contribute consciousness. The author thought that exploring the anatomic body and having a moment to listen to the needs of the body is very important for understanding and respecting oneself.</p> <p>A group of four participants and the author herself practised with the awareness method in regular meetings from January to March 2023. The data for the development process and this report was collected from practise diary texts of the group and discussion notes made by the author in the meetings. This large amount of data consisted of the participants' personal experiences about feelings, happenings, and awareness during the practice and the whole process. The data was analysed and categorised to create the values and the principles of the method.</p> <p>The created method (TL-method) dived deep into anatomical consciousness, demanding a strong concentration during the practise. The body meditation, the somatical part, and the movement exploration glided together forming a clear structure, in which the practiser tried to feel both outer and inner movement of the body. The difficulties of the practise came from non-concrete targets for the awareness, a very long exercise time, and many challenges of concentration. During the process the method reached a better understanding of what is movement. The values directing the practise became freer and more permissive so that the method emphasized listening the body needs and filling them, no matter if it means doing or not doing. It was found out that the method develops the awareness when practised regularly. The development work is still going to continue.</p>	
<p>Keywords</p> <p>consciousness, movement awareness, body meditation, somatics, movement exploration, experience-based work</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	KEHOMIELEN HARJOITTAMISEN TAUSTAA	11
2.1	Käsitys ihmisestä, tiedosta ja oppimisesta	11
2.2	Tietoisuusharjoittelu ja kehomeditaatio	13
2.2.1	Tietoisuusharjoittelu	13
2.2.2	Kehomeditaatio suhteessa meditaatioon	17
2.3	Somatiikka	19
2.3.1	Somaattisia piirteitä ja näkemyksiä	19
2.3.2	Työn yhteyksiä somaattisiin tekniikoihin	20
2.4	Liiketutkimus	25
3	PROJEKTIRYHMÄN KOKEMUKSET AINEISTONA	29
3.1	Ryhmän kokoaminen	29
3.2	Aineistonkeruumenetelmät, etiikka ja arvot	31
3.3	Aineiston käsittely	32
3.4	Kirjoittaminen ja keskustelu	34
3.4.1	Kokemuspäiväkirja: alkukirjoitus	35
3.4.2	Kokemuspäiväkirja: harjoite	36
3.4.3	Keskustelu	37
3.5	Tietoisuustyöpajat osana prosessia	39
4	HARJOITTELU	41
4.1	Harjoittelun tavoitteet ja lähtökohdat	41
4.2	Ohjaaminen	42
4.3	Teemat ja harjoitetyypit	43
4.4	Harjoitekaari	48
4.4.1	Kehomeditaatio, somatiikka ja liiketutkimus osuuksina	48
4.4.2	Kokeilut kaaren rikkomisesta	50
4.5	Harjoittelun haasteet ja menetelmän mukauttaminen	52
4.5.1	Keskittymishaasteet ja tylsistyminen	52
4.5.2	Väsymys	57
4.5.3	Epämukavuus	61
4.6	Onko pakko liikkua?	64

4.6.1	Lähtökohtia liikkumiselle	65
4.6.2	”Kukaan ei minulle sanele mitään tehtäviä”	69
4.6.3	Ennakko-oletusten kumoutuminen	73
4.6.4	Liikekäsityksen kirkastuminen	74
4.7	Tietoisuus.....	79
4.7.1	Mitä on olla tietoinen?.....	79
4.7.2	Kehon ja mielen tarpeet	85
4.7.3	Kuvittelenko vain?	88
4.8	Ryhmän merkityksellisyys	92
4.9	Kokemuksia tietoisuustyöpajoista	93
5	TIETOISEN LIIKKEEN MENETELMÄ	96
5.1	Arvot.....	96
5.2	Mitä TL-menetelmäharjoittelu on?	98
5.3	Toimivuus, soveltuvuus ja jatkokehitys.....	101
6	POHDINTA.....	108
	LÄHTEET	114
	LIITE 1: PROJEKTIRYHMÄN MARKKINOINTIViesti	116
	LIITE 2: AINEISTONKERUUN LUPAKIRJA.....	117
	LIITE 3: TYÖPAJOJEN MARKKINOINTIViesti	118

1 JOHDANTO

Keho ja liike ovat ihmeellisiä. Ruumiimme sisällä sen elävissä kudoksissa tapahtuu koko ajan paljon asioita, jotka mahdollistavat olemassaolomme, mutta vain harvoin pysähdymme tunnustelemaan niitä. Harvemmin tulemme myöskään kiinnittäneeksi huomiota siihen, että kehomme rakenteen avulla voimme kävellä, syödä, keskustella ja nostaa kahvikupin pöydältä. Kehomme on ällistyttävä kokonaisuus, joka ansaitsee tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Jos herkistyy kehonsa moniulotteisille tasoille, voi huomata, että sen läsnäolevassa tunnustelussa on jotain todella syvää ja samaan aikaan saavuttamatonta.

En tiennyt tätä vielä silloin, kun uteliaisuuteni kehoani kohtaan syveni kymmenisen vuotta sitten. Aloin tuolloin löytämään keholähtöisestä liikkeestä kerta toisensa jälkeen mitä mielenkiintoisimpia tapahtumia, ja improvisoidussa liikkeessä tuntui olevan äärettömästi tutkittavaa. Minusta tuli liikkeen rakastaja ja kehollinen seikkailija. Aikojen saatossa yksinkertaiset, ohjatut improvisaatiotehtävät ovat muodostuneet syvätasoisiksi, itsenäisiksi liiketutkimusharjoitteiksi sekä somaattiseksi työskentelyksi. Seikkailullisuus ei ole kadonnut, vaan kehon tutkiminen vie minut edelleen mukanaan. Nykyään voin harjoittelun kautta hahmottaa kehoni toimintaa, mahdollisuuksia ja mahdottomuuksia, ja toisaalta havaita sen, miten vaikeaa kehon todellinen aistiminen oikeastaan on.

Mitä enemmän olen liikkunut, sitä kiinteämmäksi osaksi minua ja olemassaolon kokemustani liike on tullut. Koen tarvitsevani lähes päivittäisiä liikkeellisen tutkailun hetkiä, joissa voin vapaasti heittäytyä ihmiskehon mahdollisuuden mysteereihin ja oppia ymmärtämään niitä. Yhä tiiviimmin minua myös kiinnostaa se, mitä sisälläni tapahtuu, ja miten tuo kaikki tekee minusta minut. Kehollinen oleminen, liikkuminen ja tutkailu ovat vaatineet pysähtymistä, keskittymistä ja tarkkaa aistimista, ja vähitellen olen ymmärtänyt, että kyse on *tietoisuuden* kehittämisestä. Haluan kasvattaa oppiani siitä, miten olen olemassa, mihin kehoni pystyy ja ennen kaikkea – miten voisin olla mahdollisimman tietoinen kehostani ja liikkeestäni.

Tietoinen läsnäolo ja tunnustelu tuntuu minusta meditatiiviselta, vaikka lähtökohtani ovatkin kehon liikkeellisessä tunnustelussa. Välillä olen huomannut somaattisten harjoitteiden sisältävän paljonkin meditaation ja idän perinteiden mukaisten tietoisuusharjoitteiden piirteitä. Toisaalta koen somatiikan limittyvän liiketutkimusharjoitteluun, sillä molemmissa on lähtökohtana kehon ja sen liikkeen konkreettinen havainnointi. Tietoisuuden kautta meditaatio, somatiikka ja liiketutkimus kytkeytyvät toisiinsa kokonaisuudeksi, jossa näen monia kehon ja läsnäolon ulottuvuuksia sekä yhteyksiä, joita haluan tutkia.

Sille, miksi pidän tietoisuutta ja erityisesti liiketietoisuutta tärkeänä taitona ja tutkimisen kohteena, on kaksi eri näkökulmaa, arkinen ja liikkeellinen. Arkisesta näkökulmasta katsoen ajattelen, että mitä paremmin tiedostamme itsemme, sitä tarkemmin osaamme hyvin erityyppisissäkin tilanteissa kohdistaa huomioimme tuntemuksiimme, tarpeisiimme sekä muihin haluamiimme asioihin. Tietoisuus auttaa meitä ymmärtämään ja tulkitsemaan kokemuksiamme sekä myös arvostamaan kehomiel-tämme. Jatkuvan kiireen ja erilaisten ärsykkeiden täyttämä yhteiskuntamme kuitenkin hyvin harvoin antaa armoa oman olemuksemme tunnustelevalle kohtaamiselle. Rauhoittumiseen ja itseensä laskeutumiseen varattu hetki antaisi tärkeän mahdollisuuden ihan vain olla hetken oman itsensä kanssa

ja vain itseään varten. Pysähtyminen opettaa meitä kärsivällisyyteen, ymmärtävyyteen ja oman itsemme kunnioittamiseen.

Liikkeellisestä tai tanssillisesta näkökulmasta käsin olen sitä mieltä, että oman kehonsa ja liikkeensä tunteminen, tunnistaminen ja aistiminen on äärettömän mielenkiintoista, ja tuottaa samalla liikkeen sen tarkkuuden ja merkityksen. Jos ei pysty havainnoimaan toimintaansa, ei voi olla täysin mukana omassa liikkeessään. Liian usein tanssijat mielestäni vain suorittavat liikehdintää ja hakevat virtaavuutta tunnistamatta itseään tai kehoaan. Silloin osa tapahtuneesta lipuu liikkujan ohitse hänen käsittämättään sitä tai hänen löytämättään sille syytä tai merkitystä. Kun on utelias sille, mitä tekee, ja haluaa ymmärtää tapahtumat, liike tuntuu tärkeältä, läsnäolevalta ja antoisalta. Näin minä olen tuntenut, ja väitän, että jos liike on tarkkaa, aistittua ja tärkeää liikkujalle, myös liikkeen mahdollinen todistaja huomaa sen.

Tietoisuusharjoittelu ja oman kehonsa tutkiminen synnyttävät hetken, jonka yksilö kokee sisältäpäin. Minulle myös tanssi ja liike ovat ennen kaikkea kokemuksellisia, aistittavia ja itseisarvollisia asioita, joiden merkitys syntyy nimenomaan liikkujan tuntemuksista. Kehon tai liikkeen estetiikka ei ole minulle yhtä tärkeää tai kiinnostavaa kuin kehon ja mielen sisäinen kokemus tapahtumista. Taitelijapedagogina arvoni ovatkin keho-, yksilö- ja kokemuslähtöisyydessä sekä yksilöllisessä kunnioituksessa. Ajattelen, että jokainen ainutlaatuinen keho toimii ja oppii erilaisin tavoin ja reitein, luoden jatkuvasti henkilökohtaisia muistoja ja tuntemuksia osaksi omaa olemustaan.

Minulle oli tärkeää, että nämä keholähtöiset arvoni sekä liiketietoisuudelliset kiinnostuksenkohteeni muodostaisivat opinnäytetyöni pohjan. Tietoisuusharjoittelu, meditaatio, somatiikka, liiketutkimus sekä kokemuslähtöisyys tuntuivat kiteyttävän kaiken sen, mikä minusta tuntui merkitykselliseltä, ja oikeastaan konkreettisin tapa kerryttää näistä kokemustietoa on harjoitella niitä käytännössä. Päädyin siksi tekemään kehittämistyön ja tunnustelemaan meditaation, somatiikan ja liiketutkimuksen yhteyksiä kokemuksellisuuden kautta. Pian tarkensin meditaation kehomeditaatioksi painottaakseni edelleen kehollista tutkimista. Kehittämistyön tavoitteena on luoda oma menetelmä, jonka avulla voi parantaa tietoisuutta liikkeessä. Toiveenani on luoda kiinnostava, toimiva ja uudella tavalla eri elementtejä yhdistävä menetelmä, jonka parissa työskentely olisi antoisaa sekä itselleni että ryhmäläisille.

Kokosin menetelmän kehitystyötä varten heti vuoden 2023 alussa viisihenkisen, projektiryhmäksi kutsutun yhteisön. Koin tärkeäksi, että menetelmä syntyisi ryhmäläisten yksilökohtaisista kokemuksista, ja halusin kuulla sekä inspiroitua erilaisten ihmisten tuntemuksista saavuttaen niiden kautta monipuolisempaa ymmärrystä tietoisuusharjoittelusta. Ryhmämuotoisella tutkimisella pyrin myös varmistamaan sen, että omat taustani ja kokemukseni eivät veisi kehitystyötä liian yksipuoliseen suuntaan. Tavoittelin siis syntyvän menetelmän soveltuvuuden laajenemista projektiryhmäläisten tuomien erilaisten näkökulmien kautta. Lisäksi halusin jakaa eteenpäin kiinnostustani aihetta kohtaan, tuoda lisää ihmisiä kehoarjoittelun pariin sekä tarjota ilmaista, rauhoittavaa ja kehittävää tekemistä sitä kaipaaville. Halusin myös itse kehittyä läsnäolevana, aitona ohjaajana ja keskustelunrakentajana. Projektiryhmän työskentelyn lisäksi pidin tietoisuustyöpajoja osana opinnäytetyöprosessia, mutta tämä kirjallinen raportti syventyy lähinnä projektiryhmän kokemuksiin.

Menetelmän päätavoite on lisätä tietoisuutta liikkeessä. Kehittämistyön näkökulmasta oli erityisen tärkeää saada tietoa siitä, mikä toimii, eli mikä toisin sanottuna lisää tietoisuutta sekä kykyä kuunnella oman kehon tarpeita. Halusin tutkia, mitä tietoisuus oikeastaan on, miten se ilmenee ja millaisia tuntemuksia tietoinen oleminen saa aikaan. Minua kiinnostivat myös osallistujien ajatukset tietoisuuden määritelmästä, merkityksestä ja konkreettisuudesta, sekä havainnot siitä, millaisista asioista osallistuja kokee voivansa olla tietoinen ja mistä ei. Tärkeää oli tutustua kehomeditaation, somatiikan ja liiketutkimuksen luomaan kaareen ja siihen, miten kukin näistä elementeistä tukisi tietoisuutta.

Projektiryhmän työskentely tammi-maaliskuussa 2023 rakentui harjoitteille, kirjoittamiselle ja keskustelulle. Harjoitteissa tietoisuutta lähestyttiin kehomeditaation, somatiikan ja liiketutkimuksen keinoin, ja niiden yhteydessä toteutetut kirjoitukset sekä keskustelut toimivat opinnäytetyön aineistona. Harjoittelun ollessa kokemuksellista yksilötyötä, jota ulkopuolinen ei seuraa, toivat nimenomaan kirjoittaminen ja keskustelu minulle vastauksia menetelmän pohjalla olleisiin kysymyksiin. Keskustelun kannalta yksi tärkeimmistä lähtökohdistani oli luoda turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen ryhmäläinen voisi heittäytyen ja omana ainutlaatuisena itsenään ensin kokea mielekkäitä harjoittelun hetkiä ja sen jälkeen jakaa niistä ajatuksiaan. Prosessin alussa toivoinkin keskustelun ja positiivisen ryhmähengen tekevän prosessista innostavan, tunnelmasta avoimen ja pohdiskelevan sekä kehitystyön näkökulmasta aineistosta monipuolisen. Koen näiden toiveiden toteutuneen, sillä sain ryhmäläisistä paljon inspiraatiota, luottoa ja rikasta materiaalia menetelmän luontiin.

Myös kirjoittaminen muodostui kiinteäksi ja merkitykselliseksi osaksi prosessia, ja sille annettiin paljon aikaa ja arvoa tapaamisten aikana. Kirjoittaminen on minulle tärkeää, koska sen kautta voi luoda ja ymmärtää yhteyksiä erilaisten ilmiöiden, tunteiden tai tapahtumien välillä. Omassa päivittäisessä arjessani vapaa kirjoittaminen ja myös kehomielen liikkeellisten tapahtumien sanallistaminen kulkevat aina mukana, ja kirjoittamisesta onkin muodostunut minulle rakas, luonteva ja antoisa tapa kokea elämää. Projektin alkaessa en kuitenkaan voinut tietää, miten paljon ja millaista kirjoittamista kukakin osallistuja on tehnyt, ja minua hiukan jännitti kirjoitustehtävien vastaanotto sekä aineiston anti. Kaikki osallistujat kuitenkin kirjoittivat heti alusta asti hyvin avoimesti ja omalla tyylillään, ja vaikka kaikille kirjoittaminen ei ollut yhtä tuttua, jokainen koki sen antoisaksi osaksi kehitysprosessia. Itse olin tyytyväinen pystyessäni sisällyttämään minulle tärkeän arjen elementin osaksi opinnäytetyötäni sekä saadessani luettavakseni erittäin mielenkiintoista, kuvailevaa kokemustekstiä.

Rooliani projektiryhmän tapaamisissa voisi kuvailla *osallistuvaksi ohjaajaksi*. Toimin harjoitteiden suunnittelijana ja vetäjänä, mutta ohjauksen rinnalla harjoittelin aina myös itse. Kaikki kirjoitustehtävät tein samaan tapaan kuin hekin, ja keskusteluissa toimin kysymysten ja ajatusten herättelijänä. Projektin oli kehitystyö eikä siis varsinaisesti tutkimus, mutta menetelmän luojana minulla oli osin myös prosessin sisällä toimivan, tutkivan havainnoijan rooli. Samalla luin myös itseni projektiryhmäläiseksi ja olin itse itselleni aineisto.

Valitsin osallistuvan ohjaajan roolin, jotta ryhmän toiminta olisi kokonaisuudessaan mahdollisimman luontevaa ja turvallisen tuntuista. En halunnut asettaa itseäni ”opettajan” asemaan erilleen muista, vaan halusin toimia mahdollisimman samalla tasolla ryhmäläisten kanssa. Yksi syy tehtäviin osallistumiseen oli se, että olen äärimmäisen kiinnostunut kehollisesta läsnäolosta. Halusin itsekin päästä

konkreettisesti kokeilemaan menetelmää ja pitää aktiivisesti menetelmäpäiväkirjaa. Henkilökohtaisena tavoitteena menetelmän kehityksen rinnalla kulki tavoite kehittää omaa tietoisuuttani ja saavuttaa parempi ymmärrys omasta itsestäni. En nähnyt syitä olla pelkkä harjoiteohjeiden antaja, sillä menetelmäharjoittelua ei koskaan katsota tai tulkita ulkopuolelta. Harjoittelemasta pitäytymisestä ei siis olisi ollut myöskään observoinnin hyötyä. Olisi myös ollut vaikeaa ja tarpeetonta erotella tai poistaa omat ajatukseni menetelmästä sen sijaan, että nyt ymmärrän itsekin sitä paremmin kokemusteni kautta.

Omaan kokemukseeni ja kirjoittamiseen sekoittuvat väistämättä ohjaajan, menetelmänkehittäjän ja opinnäytetyön tekijän näkökulmat. Minun tuli analysoitua kokemuksiani paljon myös harjoitteiden ulkopuolella, vaikka en tätä osallistujilta vaatinut. Prosessoin ajatuksiani lukiessani osallistujien tekstejä, ja kirjoitin heti ensimmäisestä tapaamiskerrastamme lähtien runsaasti päiväkirjamerkintöjä menetelmästä, projektiryhmästä ja muista kokemuksistani suhteessa opinnäytetyöhön. Kirjoittamisen määrään vaikutti myös se, että prosessin vetäjänä olin tietysti itse aina paikalla tekemässä ihan jokaisen kirjoitustehtävän, kun taas projektiryhmäläiset kirjoittivat vain silloin, kun olivat paikalla. Lisäksi omiin kysymyksiin vastaaminen verrattuna toisen suunnittelemiin kysymyksiin on erilaista. Minulla on aiheesta todennäköisesti jo jokin oma ajatus ja myös tiedän, miksi asiasta kysyn. Oma päiväkirjani on siis kokonaisuudessaan ollut näkökulmaltaan erilainen ja myös laajempi verrattuna projektiryhmäläisten kokemuspäiväkirjoihin.

Aloittaessani opinnäytetyöprosessia minun oli tarkoitus lukea runsaasti lähdemateriaalia tapaamiskertojen suunnittelua varten, mutta en lopulta toiminut näin. Sen sijaan päätin toimia menetelmän lähtökohdista, omasta kiinnostuksestani sekä osallistujien kokemuksista nousevista tarpeista käsin. Koen tämän olleen hyvä ratkaisu, koska näin harjoittelusta ja menetelmästä tuli oikeasti oma työtapansa, joka on vaikuttanut itse itsestään. Ei-tietäminen oli yksi prosessin piirteistä, ja etenkin projektin alkaessa olin hyvinkin epätietoinen siitä, mitä kukin osioista, eli kehomeditaatio, somatiikka ja liiketutkimus, tämän menetelmän yhteydessä edustaa. Jos olisin lukenut niistä runsaasti pohjatietoa, olisin tiedostamattanikin perustanut menetelmäni ennemmin näille tiedoille kuin menetelmästä nouseville teemoille. Minulla oli prosessin alussa siis hyvin vähän käsitystä siitä, millainen menetelmästä tulisi, ja näin minun tulikin annettua tilaa harjoittelusta nouseville kokemuksille. Näin kokemuksista syntyi työtapana, jonka nimesin myöhemmin *Tietoisen liikkeen menetelmäksi* eli *TL-menetelmäksi*.

Opinnäytteeni on kehittämistyö eikä siis varsinaisesti tutkimus, mutta siinä on havaittavissa *laadullisen tutkimuksen* ja tarkemmin erityisesti *fenomenografisen tutkimuksen* piirteitä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 164-166; Kettunen julkaisuaika tuntematon). Kokemuspäiväkirjoja ja keskusteluja voidaan pitää sekä tutkimuksen laadullisena, rajattuna aineistona että myös tämän tutkimuksen menetelminä, vaikkakin myös tietoisuusharjoittelu toimi merkittävä tutkimisen tapana. Luin päiväkirjoja ja keskustelumuiistiinpanoja läpi prosessin, ja merkitsin itselleni ylös niiden synnyttämiä ajatuksia, huomioita ja oivalluksia. Myös niistä tuli laadullisessa työssäni hyödynnettävää aineistoa, kuten Sajavaara ehdottaa (Hirsjärvi ym. 2016, 267). Prosessin kirjoitus- ja keskustelukysymykset sisälsivät fenomenografisesti ajateltuna *avointa kysymyksenasettelua*, jolloin en liiaksi ohjannut aineiston syntyä (Kettunen julkaisuaika tuntematon). Toisaalta prosessin loppuvaiheessa, kun aineiston kiinnostavat

piirteet alkoivat hahmottua, osasin hyödyntää aineiston *täydentämistä* tarkentamalla kysymykseni yhä paremmin menetelmän kannalta oleellisiin asioihin (Hirsjärvi ym. 2016, 222).

Jo tapaamiskertojen aikana mutta etenkin niiden ollessa ohi aloin *järjestellä* ja *teemoitella* aineistoa (Hirsjärvi ym. 2016, 222; Juhila julkaisuaika tuntematon). Järjestely on tapahtunut vähitellen havaitessani toistuvia teemoja tai selkeitä kokemuksellisia eroja työskentelystä, jolloin olen kyennyt luomaan merkittävimmistä havainnoista laajempia *luokittelukategorioita* (Hirsjärvi ym. 2016, 266; Kettunen julkaisuaika tuntematon). Kuten teemoitteluun kuuluu, kategoriat syntyivät prosessin myötä, eivätkä siis olleet tiedossani sitä aloitellessani (Juhila julkaisuaika tuntematon). Teemoittelu sisälsi yksittäisten ja toistuvien kokemusten *tunnistamista*, ja niiden kautta pyrittiin hahmottamaan eri aikoina ja eri henkilöiden saamien tuntemusten suhteita toisiinsa (Juhila julkaisuaika tuntematon; Kettunen julkaisuaika tuntematon). Näiden suhteiden ymmärtäminen ja *tulkinta* vaativat paljon aikaa ja syvää aineistoon perehtymistä, jotta siitä oli mahdollista nostaa esiin menetelmän kannalta tärkeimmät löydökset. Pyrin tulkintojen tekemisessä tarkkuuteen ja sensitiivisyyteen, ja käytän työssäni teemoittelulle ominaisesti paljon suoria lainauksia, jotta osallistujien alkuperäiset tuntemukset eivät katoaisi yleistyksien alle. (Hirsjärvi ym. 2016, 229-230, 266; Juhila julkaisuaika tuntematon.)

Oikeastaan vasta kirjoittaminen itsessään onkin opettanut minulle, mitä olen löytänyt ja miten tulkinnoista voi muodostaa kokonaisuuksia (Juhila julkaisuaika tuntematon). Sekä projektiryhmän tapaamiset että kirjoitusprosessi ovat olleet kokemuksellisen oppisen kehällä, jonka havaitsin intuitiivisesti työskennellessäni teemoittelun parissa. Prosessissa kokemusten kerääminen sekä niiden reflektio ovat vuorotelleet, ja vähitellen ne ovat ruokkineet toinen toistaan lisäten jatkuvasti ymmärrystä sekä uusia työskentelynäkökuilimia. Kokemukset ovat vähitellen käsitteellistyneet ja kirkastuneet, ja tämä taas on tiivistänyt kokemuksellisen oppimisen kehän sellaiseen muotoon, jolla syntynyttä menetelmää on mahdollista kuvata. (Anttila 2022.)

Kokemuksellinen kehä ja läpi prosessin jatkunut pohtivuus näkyvät tämän opinnäytetyön luonteessa sekä rakenteessa. Prosessista tehtyjä havaintoja ei voi erottaa irralleen kokonaisuudesta, vaan ne rakentuvat toistensa päälle selventäen lukijalle kuljettua matkaa. Jo kertoessani syntyneistä kokemuksista kuvailen niiden vaikutusta menetelmän kehitystyön seuraaviin vaiheisiin. Tämä on välttämätöntä, jotta harjoitteluprosessin kaari ja kokemuksellisella kehällä kuljetut kierrokset tulevat ilmi. Lukijan on myös helpompi ymmärtää syntynyt menetelmä, kun hän voi jo prosessista lukiessaan hahmottaa sen myötä syntyneet syy-seuraussuhteet. Pohtivuus sekä omien valintojeni ja työtapojeni reflektio kantaa siis läpi työn.

Tämän opinnäytetyön raportti jatkuu johdannon jälkeen kehomieliharjoittelun teoriataustaan (luku 2) ja edelleen aineistonkeruutapojen avaamiseen (luku 3). Harjoitteluprosessin kuvaamisen (luku 4) voidaan ajatella muodostavan työn lihan, sillä kuvaus kertoo kaikista niistä syntyneistä kokemuksista ja teemoista, joihin menetelmä perustuu. Työ tiivistyy kuvaamaan syntyneen TL-menetelmän ydinpiirteitä ja toimivuutta (luku 5), ja lopun pohdintaosuus reflektoi koko kuljettua matkaa (luku 6). Toivon itselleni tärkeään, kokemuksellisen prosessin välittyvän antoisana kokonaisuutena myös lukijalle.

Työn tilaaja on Savonia-ammattikorkeakoulu.

2 KEHOMIELEN HARJOITTAMISEN TAUSTAA

Opinnäytetyöprosessini aikana syntyneen Tietoisien liikkeen menetelmän (TL-menetelmän) taustalla ovat olleet kehomeditaatio, somatiikka sekä liiketutkimus. Näihin kaikkiin liittyy vahvasti myös tietoisuuden harjoittaminen, kohdentaminen sekä ylläpitäminen. Lisäksi työtä ovat ohjanneet käsitykseni kehollisesta tiedosta sekä ihmisestä holistisena kehomielikokonaisuutena ja kehollisena oppijana. Tämän luvun tarkoituksena on avata työni viitekehystä, selventää erilaisia käsitteitä sekä tuottaa ymmärrystä niistä ajatusmalleista, joihin työni erityisesti tietoisuusharjoittelun ja liikkeen näkökulmista nojaa. Ihmis- ja oppimis- ja tiedonkäsitysten määrittelyn jälkeen alaluvut etenevät loogisesti mukailen samalla myös itse TL-menetelmän rakennetta kehomeditaatiosta somatiikkaan ja edelleen liiketutkimukseen.

En ole ensimmäinen, joka yhdistää meditaatiota, somaattisuutta ja liikettä, enkä ensimmäinen, joka tutkii kehollista kokemista ja oppimista. Sekä Suomessa että ulkomailla toimii valtavasti menetelmänkehittäjiä ja harjoittajia, joilla on laajaa ammattitaitoa useammasta edellä kuvatusta teemasta, ja jota he ovat siten alkaneet monialaisesti yhdistää. Ihmisen olemuksen ymmärtäminen, kehomielellinen vapautuneisuus sekä liikkeen voima ovat kiehtoneet ihmistä vuosituhansia, ja teemat tulevat todennäköisesti tarjoamaan äärettömästi tutkittavaa myös jatkossa.

2.1 Käsitys ihmisestä, tiedosta ja oppimisesta

Vaikka tämä kehitysprosessi ei ole taiteellinen tutkimus, siinä on tutkimuksellisia piirteitä (ks. Johdanto). Työskennellessään ihmisten ja kokemusten parissa tutkimuksellisella otteella tekijän on tärkeä tunnistaa ja ymmärtää, millaisia oletuksia, periaatteita ja taustatietoa toiminnan takana on suhteessa ihmiseen sekä oppimiseen. Näin tekijä pystyy toimimaan kriittisemmin ja eettisemmin. (Vadén 2003, 87.) Siksi esittelen ja perustelen tässä alaluvussa menetelmäprosessia ohjanneet ihmis-, oppimis- ja tiedonkäsitykseni.

Ihmiskäsityksen ytimessä on kysymys siitä, millainen ihminen on. *Ontologia* on nimenomaan tätä olioiden olemisen tutkimista, ja tulen myöhemmin tässä työssä viittaneeksi siihen puhuessani ”olevan minän” tutkimisesta. Ontologia nostaa esiin kysymyksiä siitä, mitä on olla tai mitä oleminen tarkoittaa, ja tutkii esimerkiksi, onko olemisella erilaisia tasoja. (Davis 2014, 5-6.) Filosofin Martin Heidegger käyttää ihmisenä olemisesta sanaa *täälläolo* (saksaksi *Dasein*), joka viittaa olemiseen toimintana ja tapahtumana eikä niinkään olioina (Tieteen termipankki 2016; Davis 2014, 6). Oleminen ei Heideggerin mukaan koskaan täysin paljasta itseään, vaikka sitä voikin tutkimuksellisesti ja ajattelulla lähestyä (Davis 2014, 9). Voimme tunnistaa itsemme ja olemuksemme parhaiten havainnoiden toimintaamme. Tarkkaillessamme voimme ymmärtää olevamme havainnoitavan objektin lisäksi myös oman toimintamme subjekteja. (Rouhiainen 2011, 87.) TL-menetelmä perustuu nimenomaan tähän päällekkäiseen tarkkailuun ja tarkkailtavana olemiseen.

Lauri Rauhalan määrittelemän *holistisen ihmiskäsityksen* muodon mukaan ihminen on kehollinen, tajunnallinen ja elämäntilanteellinen olento. Kehollisuus kattaa kaiken aineellisen sekä olemassaololle välttämättömät, fyysis-organiset tapahtumat. Tajunnallisuuteen kuuluvat tunteet, havainnot, ilmiöt ja merkityssuhteet eli kaikki se, mistä voimme olla tietoisia. Elämäntilanne eli situationaalisuus tarkoittaa kaikkia ihmisen ympärillä olevia asioita, joihin hänen olemuksensa väistämättä kietoutuu

ja suhteutuu. Kaikki nämä olemusmuodot, eli kehollisuus, tajunnallisuus ja situationaaliuus, ovat vahvassa yhteydessä toisiinsa. Ne ovat toisilleen välttämättömiä ja siten kaikki yhtä tärkeitä. (Rauhala 2005, Kauppilan 2022 mukaan.)

Puhuttaessa *kehomiielestä* tai ihmisestä kehomielikokonaisuutena korostuu erityisesti, että ihmisen ruumis ja henki ovat koko ajan yhdessä, eikä kumpikaan niistä ole ”ensin” tai tärkeämpi (Ojanen 2005, 13). Sanojen yhteen kirjoittamisella pyritään välttämään kehon ja mielen dualistista erottelua, ja kuvaamaan niiden tiivistä yhteyttä toisiinsa. Timo Klemola myös esittelee näkökulman, jossa kehomieli on tiivis yksikkö, jolla on egotietoisuuden ja kehotietoisuuden ääripäät. (Klemola 2015, 11, 87.) Näin vältetään ajattelemasta kehoa ja mieltä erillisinä, vaikkakin kielessämme hahmotamme yhä monet asiat dualistisen kahtiajaon kautta, kuten maailma-ulkomaailma ja sielu-ruumis (Ojanen 2005, 14; Klemola 2015, 85).

Tarkastelemme kaikkea todellisuudessa, siis myös kehoamme, mielemme kautta. Kehomielen yhtenäistä toimintaa voidaan siis perustella tunnistamalla, että ajattelu, eli mielemme toiminta, tapahtuu aivoissa, joka on yksi kehon elimistä. Ajattelua ei tapahtuisi ilman kehoa, ja toisaalta ihmiskeho ei olisi toiminta- tai liikuntakykyinen ilman hermoston toimintaa. (Hartley 1995, xxvii; Ojanen 2005, 18.) Tässä työssä kehomieli-sanalla viitataan siis siihen, että ihminen on holistinen, erilaisista toisilleen välttämättömistä olemisen tasoista koostuva kokonaisuus.

Ihminen kerää tietoa intuitiivisesti kokeilemalla ja havainnoimalla. Oppiminen ei ole ainoastaan ajatuksellista tiedon siirtoa, vaan tietoa kertyy myös esimerkiksi aistien, persoonan ja kulttuuristen kokemusten kautta. Oppiminen on toiminnallinen ja kokemuksellinen tapahtuma, josta syntynyt kehon sisäinen tieto on yhtä totta kuin ihmiselle ulkopuolelta syötettävä tieto. Ihmisen voidaan siis todeta olevan *aktiivinen ja kehollinen tiedonhankkija*, eikä pelkästään tiedon ajatuksellinen vastaanottaja tai kohde. (Ojanen 2005, 34-35; Rouhiainen 2011, 75-76, 89.)

Ihmisen toiminta maailmassa tuottaa hänelle kinesteettistä tietoa, eli esimerkiksi ruumiin tuntemuksia (Rouhiainen 2011, 78; Parviainen 2006, Rouhaisen 2011, 80 mukaan). Tällaiset keholliset kokemukset pyrkivät luonnostaan saamaan sanallisen muodon, mutta samalla joitain osia kekokokemuksesta aina katoaa. Se, mitä kieli tuottaa tai mitä kykenemme sanallisesti tai käsitteellisesti ilmaisemaan, ei kata koko kokemusta. Välillä pystymme tarkastelemaan tai kuvailemaan kokemuksia hyvinkin konkreettisesti, mutta usein ymmärryksestä osa jää vain ensisijaisen tunnustelijan eli kehon tasolle. (Damasio 1999, Anttilan 2003, 141 mukaan; Vadén 2003, 86.) *Ihminen on siis ensisijaisesti olemassa kehollaan ja aisteillaan*. Maailma on olemassa meille aistiemme kautta (Klemola 2015, 148).

Hermeneuttisella kehällä tarkoitetaan oppimisprosessia, jossa oppi ja ymmärrys kasvavat vähitellen hänen tekemiensä tulkintojen myötä (Tieteen termipankki 2023a). Ihmisen olemassa oleva tieto- ja merkityspohja vaikuttavat ensin kokemuksesta syntyvään tulkintaan sekä reflektioon. Tämä tarkastelu itsessään synnyttää jälleen uusia tulkintoja ja merkityksiä. Näin ymmärrys ei periaatteessa almistään tai pääty mihinkään, vaan synnyttää itse itseensä vaikuttavan spiraalimaisen kierteen, jossa on aina sekä historiaa että tulevaa. (Tieteen termipankki 2023a; Vadén 2003, 86-87, 89; Anttila

2022.) Samaan tapaan kuin ymmärrys kertyy päällekkäisiksi kehiksi, myös keho saavuttaa kokemuskerrostumia ja siten kokemuksellista tietoa (Anttila 2003, 138-139, 143). Samalla ruumis muokkautuu ja sopeutuu kohtaamaan erilaisia tilanteita (Rouhiainen 2011, 84). Ihminen oppii siis kokemuksensa, tulkintojensa ja kehonsa kautta, ja on *kokemuksellinen ja kehollinen oppija*.

Jotta taidetutkimuksellinen prosessi voisi lisätä tekijänsä sekä maailman ymmärrystä pohdittavasta aiheesta, olisi työskentelyotteen hyvä olla avoin, oletukseton ja heittäytyvä. Jos tulee tehneeksi tarkkoja etukäteisvalintoja esimerkiksi toiminnan etenemisestä tai syntyvistä kategorioista, voivat aidosti prosessista itsestään kumpuavat, uudet ja oleelliset havainnot jäädä huomaamatta. (Granö 2003, 132-134.) Hyväksyessämme tietämättömyyden välitilan ja toimiessamme siinä, on kyse *ei-tietämisestä*. Tila voidaan kokea pelottavana, koska se tuntuu sisältävän epäonnistumisen riskin. Ymmärrys kuitenkin kasvaa vähitellen pienistä palasista ja niistä teemoista, joiden parissa tekijä on saattanut työskennellä pitkäänkin tiedostamattaan vielä niiden merkitystä prosessille. Syntyy intuitiivista tietoa, johon on syytä luottaa, koska se tuottaa usein ratkaisuja ja reittejä tutkimukselle tai prosessin kulle. (Granö 2003, 134-135.)

Ei-tietäminen tuottaa päättymätöntä ymmärrystä ja jatkuvia kysymyksiä sekä prosessille että tekijälle itselleen. Harvoin kaikkea tiedetään työskentelyn loppuessaan, jolloin jää aina jatkotutkimuksen tai -kehityksen mahdollisuus. (Granö 2003, 134-136.) Hermeneuttinen kehä ja ei-tietäminen yhdistyvät siten myös toisiinsa – ne molemmat tarjoavat jatkuvaa itsensä reflektointia ja siitä oppimista. Ei-tietäminen voi lopulta tuottaa tilan, jossa useampi ihminen jakaakin saman, syntyneen kokemuksen. Tällöin *intersubjektivisuus* lisääntyy, eli alkaa kehittyä yhteinen kokemuskieli ja tiettyjä ilmaisuja voidaan käyttää kollektiivisemmin. Syntyy analyysin, tulkinnan ja yleistysten luonnin mahdollisuus, sekä hermeneuttisen kehän uusi kerros. Tulkintoja tehdessä yksittäiset kokemukset on silti säilytettävä prosessin arvokkaimpana pohjana. (Vadén 2003, 86-89; Tieteen termipankki 2023b.)

2.2 Tietoisuusharjoittelu ja kehomeditaatio

Tässä alaluvussa kuvaan, mitä ovat tietoisuusharjoittelu ja meditaatio, ja mitä yhteneväisyyksiä niissä on suhteessa tässä opinnäytetyössä luotuun menetelmään. Avaan tietoisuusharjoittelun taustoja, termistöä sekä ominaispiirteitä, ja tuon esille sen haastavuuden. Lisäksi selvennän, mitä on Tietoisuusharjoittelun menetelmässä käytetty kehomeditaatio. Kutsumalla osuutta meditaation sijasta kehomeditaatioksi pyrin kirkastamaan, ettei kyse ole klassisesta meditaatiosta, vaikka selvä yhteys tietoisuusharjoitteluun löytyykin.

Perustan ajatuksiani ja näkemyksiäni jatkossa paljon Timo Klemolan kirjoituksiin. Hän on tutkinut kattavasti tietoisuutta sekä tietoista liikettä ja julkaissut monia kirjoja sekä artikkeleita aiheeseen liittyen. Hän on myös ollut mukana kehittämässä asahi-menetelmää, joka keskittyy kehomielen hoitamiseen (Klemola 2014, 10). Tietoisuuden ja kehomielen aiheet ovat hyvin vahvasti myös tämän opinnäytetyön ytimessä, joten Klemolan ajatukset avaavat pätevästi TL-menetelmäprosessin viitekehystä.

2.2.1 Tietoisuusharjoittelu

Tietoisuusharjoittelun eli niin kutsutun mindfulness-kulttuurin perinteet ovat 2500 vuotta vanhassa idän buddhalaisessa psykologiassa. Mindfulness-harjoittelu, jonka kuvailuun tämä alaluku painottuu,

on kuitenkin vain yksi osa buddhalaista perinnettä. Klemola keskittyy tarkemmin erityisesti zen-perinteeseen, joka on yksi isomman kokonaisuuden alahaaroista. Lisäksi buddhalaisuudesta puhuttaessa on ymmärrettävä, että buddhalaisen psykologian ja perinteiden tarjoamat mielen harjoittamisen ehdotukset eivät nojaa buddhalaiseen uskontoon, vaan järkeen, kokemukseen ja omana itsenään olemiseen. (Klemola 2015, 15-17; Kabat-Zinn 2021 13-14, 21.)

Kulttuuris-filosofinen buddhalainen perinne sisältää mielen harjaannuttamista, mindfulnessia, jotta ihminen voisi ymmärtää todellisuuden selkeämmin ja totuudenmukaisemmin. Se pyrkii vastaamaan ihmisen olemassaolon kysymyksiin ja ymmärtämään ihmisen jatkuvaa ”tyytymättömyyden luonnetta”. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihminen toivoo muutoksia, joita ei voi saada, ja toisaalta sellaisten asioiden muuttumattomuutta, joilla on muuttuva luonne. Perinne tähtää haluamisen ja tyytymättömyyden ymmärtämiseen, jotta voisimme tehdä valintoja haluamisemme suhteen. (Klemola 2015, 21-22.) Vaikka tämän opinnäytetyön aikana syntynyt menetelmä on melko kaukana buddhalaisesta perinteestä, siinä on kuitenkin yhteneväisiä piirteitä perinteen mukaisen mindfulness-harjoittelun kanssa.

Mindfulness-sana viittaa tarkkaavaisuuden harjoitteluun eli läsnäolevan tietoisuuden harjoittamiseen aistiemme sekä mieleemme kautta (Klemola 2014, 28). Yksittäistä mindfulness-harjoitusta taas kutsutaan *meditaatioksi* (Kabat-Zinn 2021, 26). Oleellisinta kaikessa mielen harjoittamisessa on *huomion suuntaaminen* yhteen kohteeseen pidemmäksi aikaa niin, että tietoisuus myös pysyy kohteessa. *Tietoisuuden* voi siis määritellä *keskittymiskyvyksi* sekä ajatusten vaeltamisen välttämiseksi. (Klemola 2015, 28-29; Klemola 2014, 28.) Tärkeää on ymmärtää, että tajunta ei ole sama asia kuin tietoisuus, sillä tajuaminen on yleispätevää huomaamista, mutta tietoisuus vaatii tarkkaavaisuutta ja kuuntelua (Feldenkrais 2015, 51). Huomion suuntaaminen, tietoinen oleminen sekä keskittymiskyvyn harjoittaminen loi myös omalle menetelmäprosessilleni pohjan.

Tietoisuusharjoitteiden aikana mieli kuitenkin karkaa helposti harjoituksesta ja nykyhetkestä menneeseen tai tulevaan. Kun huomaamme tämän, palautamme huomion nykyhetkeen. Harjoittelussa onkin kyse ennen kaikkea jatkuvasta läsnäoloon palaamisesta ja *huomion palauttamisesta* harjoittelun kohteeseen. Tässä tarvitaan myös kiinnostusta, johon Klemola ehdottaa avuksi ihmettelevää, lapsenomaista ja ennakkokäsityksetöntä asennetta, jolla tekijä tutkii kohdettaan kuin ensimmäistä kertaa. (Klemola 2015, 78-79, 105-106; Klemola 2014, 11, 181.) Prosessin aikana huomasimme keskittymisen olevan haastavaa ja vaativan yhä uudelleen Klemolan kuvaamaa tietoisuuden palauttamista (ks. esim. luku 4.5.1).

Läsnäololla, johon tietoisuusharjoittelussa pyritään, tarkoitetaan tapahtumien tiedostamista tapahtuma-aikana eikä vasta jälkeenpäin. Harjoittelussa pyritään keskittymään nimenomaan käsillä olevaan hetkeen ja suuntaamaan huomio nykyisyyteen. Aistit auttavat tunnistamaan kyseisen hetken ja palaamaan läsnäoloon. (Klemola 2014, 38, 60.) Usein tietoisuusharjoittelussa keskitytään nykyhetkeen *hengityksen* kautta, mutta Klemola kuvaa, että huomiota voidaan kiinnittää myös mihin tahansa muuhun yksittäiseen kohteeseen. Kohde voi olla myös laajempi ”aistikenttä”, jonka sisällä tarkkailu tapahtuu tunnustelemalla useita eri kehonosia. (Klemola 2015, 99-100, 121-123.) Hengitys on kuitenkin konkreettisenä tapahtumana usein huomion keskiössä varsinkin harjoittelua aloitetta-

essa. Havainnoinnin taidon kehittyessä huomiota voidaan laajentaa koskettamaan koko kehon tietoisuutta ja isompia aistikenttiä. Taitajien tietoisuus ulottuu jo lähes kaikkialle kehomieleessä. (Klemola 2015, 95.) TL-harjoittelu alkoi hengitykseen keskittymisellä, mutta laajeni hyvin nopeasti useampiin aistikenttiin ja laajempaan kehon tunnusteluun (ks. luku 4.3).

Tietoisuuden ylläpitämistä voidaan tunnustella kysymysten esittämisen kautta pohtimalla hetkittäin, miten, missä, milloin, mitä ja miksi tarkkaillaan. Tällaisen näkökulman kautta voi ymmärtää, millaisiin asioihin läsnäolo hetkessä ulottuu, ja mihin ei. (Watson 2017, Baconin 2019 mukaan.) Kysymyksiä voi esittää itselleen muulloinkin kuin tietoisuusharjoittelun yhteydessä, jolloin havainnoinnista tulisi arkipäiväinen tapa. Tällöin ei ole enää kyse vain mindfulness-harjoittelusta, vaan myös kyvystä artikuloida itseään esimerkiksi arjessa ja luovassa työssä. (Bacon 2019; Klemola 2014, 61.) TL-menetelmäharjoittelun tavoitteena olikin osin se, että tietoisuus ulottuisi vähitellen myös arkiseen toimintaan, ja tämä myös osin toteutui (ks. luvut 5.3 ja Pohdinta). Prosessin aikana havaitsin itse kehittyväni myös Jane Baconin esittämässä itse prosessin tiedostamisessa (engl. *processual attention*), mikä myös merkitsee tietoisuuden mukautumista kokonaisvaltaisemmaksi tapahtumaksi (Bacon 2019; ks. Pohdinta).

Klemola selittää ymmärrettävästi auki niitä ihmisen toiminnan kerroksia, joita pyritään mielen harjoittelussa tutkimaan. Ensimmäinen vaihe on tahto tehdä jotain, mutta vain harvoin tunnistamme sen. Tahtomista seuraa huomion kiinnittäminen haluamisen kohteeseen, kohteen havainnoiminen ja lopulta havainnoinnin jonkinasteinen ymmärtäminen. Viimeisenä on tahdon mukainen toiminto. Arjessa nämä tapahtumaketjut kulkevat varsin nopeasti, emmekä tiedosta niitä. Jotta eri vaiheet olisi mahdollista hahmottaa, jotta toimintaa sekä haluamista voitaisiin ymmärtää, ja jotta olisi mahdollisuus tehdä valintoja automatisoituneen toiminnan sijaan, on ihmisen hidastettava. Tätä tietoisuusharjoittelu itse asiassa on – mahdollisimman hidasta mielen tapahtumien tarkkailua ja tarkoituksenomaisia valintoja. (Klemola 2015, 25-27, 29.) Myös omassa menetelmässäni pyrittiin tutkimaan syy-seuraussuhteita tapahtumille sekä niiden toteuttamiselle, joka on rinnastettavissa Klemolan kuvaaman ketjun vaiheiden tunnistamiseen.

Mindfulness-harjoittelu sekä harjoittelurutiinin luominen on työlästä, koska ihminen on perusluonteeltaan mukavuudenhaluinen, laiska, levoton, epäileväinen ja melko negatiivinen (Klemola 2015, 107-108). Tietoisuusharjoitteluun ryhtyminen vaatii näiden kaikkien ominaisuuksien tietynlaista hyväksymistä ja ylittämistä. Ennen kaikkea se vaatii tahdonvoimaa sekä aloittaa harjoitus että pysyä harjoitteen aikana keskittymisen kohteessa (Klemola 2015, 223, 235). On tärkeää ymmärtää, että tietoisuusharjoittelu ei ole rentoutumista, vaan mielen suuntaamisen työtä. Prosessin aikana havaitsimme projektiryhmän kanssa tietoisuusharjoittelun vaativuuden sekä sitä haastavat ihmisen perusluonteenpiirteet hyvin konkreettisesti (ks. luku 4.5).

Jos mielen taitojaan eli *tietoisuustaitojaan* haluaa kehittää, täytyy harjoitella säännöllisesti ja paljon. Todellinen ymmärrys kehomielestä syntyy vasta vuosien harjoittelun myötä. (Klemola 2015, 23-24; Hakkarainen 2014, 13.) Olemuksensa tutkimisesta kiinnostuneita kehotetaan tekemään vähintään yksi päivittäinen meditaatioharjoitus, mutta usein kannustetaan jopa siihen, että päivään sisältyisi

useita tietoisien läsnäolon hetkiä (Kabat-Zinn 2021, 29, 42, 129). Harjoitukset voivat olla hyvin erimittaisia kymmenestä sekunnista 90 minuuttiin. Tarmo Hakkarainen ehdottaa, että vasta tietoisuustaitojen edetessä pituutta kannattaa haastaa enemmän. (Hakkarainen 2014, 31-33, 198.)

Toisaalta Jon Kabat-Zinnin mukaan voi olla kannattavaa aloittaa säännöllinen meditointi heti alussa 45 minuutin harjoitteesta, koska kun vaatii itseltään paljon, myös saa paljon. Hän kuvailee, että 45 minuutissa on mahdollista sekä päästä hiljaiseen mielentilaan. Silloin voi myös kokea esimerkiksi niitä haastavia kärsimättömyyden ja tylsyyden hetkiä, joita meditaatioon kuuluu. Toisaalta myös lyhyessä ajassa voi saavuttaa syvän tietoisuuden hetken, eli jos harjoittelu tuntuu hyvin turhautavalta, voi hyvin lähteä liikkeelle lyhyemmistä harjoitteista. Kabat-Zinnin mukaan yksittäiseen harjoitukseen käytetyllä ajalla ei ole niin paljoa merkitystä kuin harjoittelun säännöllisyydellä. (Kabat-Zinn 2021, 126-129.)

Tämän menetelmäprosessin aikana harjoittelu tapahtui kahdesti viikossa, ja yhden harjoitteen kesto oli 45-75 minuuttia. Kabat-Zinnin ajattelu perustelee harjoitteen pitkäkestoisuutta, mutta verrattuna perinteiseen tietoisuusharjoitteluun harjoittelimme melko harvakseltaan. On myös luonnollista, että tämän menetelmäprosessin kolmen kuukauden jakso ei riitä syvään itsen hahmottamiseen, vaan harjoittelua tulisi jatkaa vuosia, kuten tietoisuusharjoittelun yhteydessä esitetään.

Klemolan näkemyksen mukaiseen mielen harjoittamisen ytimeen kuuluu vahva kehollisuus: kehon hengityслиike, liikkeen ja asennon aistiminen sekä *kehotietoisuus* ylipäätään. Kehotietoisuus tarkoittaa hänen mukaansa tapaamme kohdata oma kehomme. (Klemola 2015, 51, 53.) Klemola kuvailee kehotietoisuutta kohdaksi, jossa keho ja mieli yhtyvät, ja jossa myös keho ja tietoisuus yhtyvät. Kehotietoisuuden harjoittaminen on kehon kuuntelua ja kehon sisäisen maiseman tutkailua. Aluksi tuota sisäistä maisemaa voi olla vaikea ymmärtää, mutta vähitellen sen kokonaisuuden oivaltaa ja tuntemuksistaan alkaa löytämään myös yksityiskohtia. (Klemola 2014, 15, 28, 45, 68-69.) Myös TL-menetelmäprosessissa tunnistin, että kehomaisema tarkentuu harjoittelun myötä.

Kun tietoisuusharjoittelun perinne on siirtynyt idästä länsimaihin, siitä on vähitellen muodostunut jopa kaupallisestikin käytetty trendi-ilmiö. Samalla ihmisenä olemisen tutkiminen ja tietoisuusharjoittelun ydin on pinnallistunut yleisesti ottaen stressin lieventämisen keinoksi. (Klemola 2015, 20.) Ongelmaksi on Klemolan mukaan muodostunut puutteellinen ymmärrys ihmisestä kokonaisuutena ja yhtenä kehomielenä. Hän on havainnut, että länsimaissa tietoisuuden harjoittaminen nähdään välillä mielen harjoittamisena itsenäisesti, mutta todellisuudessa mieltä harjoitetaan aina kehon kanssa, kehomielessä. (Klemola 2014, 15; Klemola 2015, 39.)

Klemola esittelee kehollisuutta tarkemmin zazen-meditaatioharjoituksen kautta. Harjoitteessa istutaan lattialla tyynyn päällä niin, että risti-istuntaan tai lotus-asentoon asetut jalat sekä toisiaan koskettavat kädet muodostavat kehosta kokonaisuuden koskettamalla toisiaan. Asentoa perustellaan kehollisen yhteyden saavuttamisella. Kun raajat ovat tiiviisti vasten toisiaan, jäljelle jää selkeä kehomielikokonaisuus. Klemolan mukaan on tärkeää oppia kannattelemaan kehoaan ja selkäranksa pystyasentoa. Jos asentoa muutetaan, menetetään osan harjoitteen sisällöstä. Harjoitteessa pyritään tunnistamaan oman asennon lisäksi erityisesti maan vetovoima sekä hengityksen tuoma liike ja kokonaisvaltaisuus. (Klemola 2015, 39-40, 65-69, 225.)

Tällainen harjoite on hyvinkin kehollinen, eikä ole mitenkään luettavissa vain mielen harjoitteeksi, kuten länsimaissa muokkaantunut mindfulness-kulttuuri esittää. Keho on osittain aina läsnä tässä hetkessä, vaikka mieli ei olisikaan. Siksi huomion kiinnittäminen kehoon auttaa mieltä tulemaan läsnäolevaksi nykyisyyteen. Keho on välttämätön mielen harjoittamiseksi. (Klemola 2015, 39-40, 53.)

Klemola ei suosittele muita kuin lattialla istumisen asentoja, jotta harjoitteen periaatteet ja sisällöt säilyvät. Tuolilla istuminen kannattaa hänen mukaansa vain, jos harjoittajalla on pahoja selkäongelmia, ja makuuasennosta hän ei puhu lainkaan. (Klemola 2015, 67, 225.) Sen sijaan Kabat-Zinn tuo näkemyksensä makuulla tehtävään tietoisuusharjoitteluun painottaen sen tuomaa rentouden kokemusta sekä levollisempaa mahdollisuutta tarkkailla omia tunteita ja niin kutsuttua ”omaa sydäntä”. Hän kuitenkin tuo esiin yhteyden nukkuma-asentoon ja selventää nukahtamisen riskin olevan olemassa. Hän kehottaa lukijaa harjoittamaan makuumeditaatiota myös muualla ja muulloin kuin sängyssään mennessään nukkumaan. (Kabat-Zinn 2021, 153-157.) TL-menetelmäprosessissa luovimme istumameditaation asennosta sen epämukavuuden vuoksi kuunnellaksemme kehojen tarpeita. Kokeillessamme makuuasentoa tosin havaitsimme nukahtamisen riskin (ks. luku 4.5.3).

2.2.2 Kehomeditaatio suhteessa meditaatioon

Tavanomaisessa meditaatiossa ihminen etäännyttää itsensä katsojaksi, joka tarkkailee ja tiedostaa itseään ulkopuolelta. Pyrkimyksenä on oivaltaa, että juoksevat ajatukset ovat vain tarinoita, jotka vievät huomiota jatkuvasti pois nykyhetkestä, ja jotka eivät välttämättä ole totta. Ihmisen päänsisäinen puhe ei ole sama kuin ihminen itse, ja etääntymällä ajatuksista voidaan niiden alta löytää todellinen ihminen. Etäämmältä katselevalla tarkkailijalla haetaan myös sitä, että vaikka kehomielessä tapahtuu muutoksia, tarkkailijan näkökulma ei muutu. Sen avulla pyritään pääsemään käsiksi ihmisen todelliseen olemukseen ja tunnistamaan, kuka on se, joka katsoo - kuka minä olen? (Klemola 2015, 36, 48-49, 118-119.)

Kehomeditaation lähestymistapa on nimensä mukaisesti kehollisempi. Siinä pyritään pääsemään syvälle kehon sisään ja sen pieniinkin yksityiskohtiin, jolloin perinteisen meditaation kaltainen etäännyttäminen itsestä ei ole tarpeen. Vaikka TL-menetelmäni yhdistää koko kehomieltä, se painottuu ruumiiseen pyrkien kiinnittymään kehon sisäisiin elementteihin ja tapahtumiin eikä niinkään esimerkiksi ihmisen tyytymättömän olemuksen tutkailuun. Olennaisena osana kehomeditaatiota on se, että kun tietoisuus kohdistetaan kehoon, mieli hiljenee ja tyhjenee. Kehon noustessa huomion keskiöön mieli saa olla oikeasti vapaa, eikä ole enää pakonomaisesti kiinni arjen pyörteissä (Klemola 2015, 54, 177).

Kehomeditaatio ei sanana ole täysin uusi, sillä kehomeditaatioksi kutsutaan yleisellä tasolla monia sellaisia meditaatioharjoitteita, jotka pyrkivät käymään läpi kehoa kehonosa kerrallaan. Harjoitteet ovat usein perinteistä meditaatiota pidempiä. (Kabat-Zinn 2021, 154; Studio Laive 2021.) Tässä työssä kehomeditaatio on harjoittelua, jossa harjoittaja kiinnittää huomionsa tiiviisti kehoonsa tarkkaillen sitä. On tärkeää painottaa, että puhuessani tietoisuudesta puhun nimenomaan ihmisen tietoisuudesta hänestä itsestään, hänen kehomielestään. *Tässä työssä tietoisuus ei ulotu käsittämään ympäristöä* esimerkiksi katseen havainnoin keinoin. TL-menetelmäharjoittelussa ja kehomeditaatioissa tietoisuutta ei houkutella suuntautumaan ympäristöön muutoin kuin niiltä osin, missä määrin

sen koetaan vaikuttavan keholliseen kokemukseen. Klassisessa meditaatiossa katseen käytöllä ja ympäristön huomioinnilla on suurempi painoarvo (Klemola 2015, 69).

Klemolan mukaan ulkoisesti pysähtynyt keho pystyy aistimaan itseään tarkemmin, jolloin ihminen voi tulla tietoisemmaksi olemuksestaan. Tällöin kehoa voidaan aistia sisäisten aistien eli proprioception kautta, joka mahdollistaa asentojen ja liikkeen havainnoinnin. (Klemola 2015, 53-54.) Kehomeditaatio on juuri tätä pysähtymistä ja aistitarkkailua. Proprioception sekä lisäksi tuntoaistin avulla ihminen voi hahmottaa, miten istuu ja mihin koskee, sekä havainnoida tuntemuksiaan yleisellä tasolla. Kun kehomeditaatioissa käytetään tämänkaltaista tiedostamisen keinoa, on kyse *perusharjoituksesta*. Niiden avulla menetelmäharjoittaja pääsee käsiksi siihen, millainen on hänen kehonsa kokonaisuus. Hän tunnistaa raajansa, ääriviivansa sekä kolmiulotteisuutensa ja ymmärtää, että hänellä on massa, johon painovoima kohdistuu. Hän pystyy analysoimaan karkealla tasolla, missä osissa keho tuntuu hyvältä, ja mikä kehonosa ehkä kaipaa huomiota tai muutosta. Perusharjoitteiden kautta voi harjoittajalle myös hahmottua, mitä hän ja hänen kehonsa ei ole, jolloin hän voi paremmin ymmärtää, mitä hän on (Bacon 2019).

Perusharjoitteiden lisäksi kehomeditaatio ja koko TL-menetelmäharjoittelu sisältää *kehojärjestelmäharjoitteita*. Ne sukeltavat perusharjoitteita syvemmälle anatomiseen kehoon. *Kehojärjestelmällä* tarkoitan ihmisen kudostyyppien muodostamia kokonaisuuksia, kuten hengityselimistöä, verenkiertoa, luustoa, ihoa tai hermostoa. Tukeudun tässä osin Bonnie Bainbridge-Cohenin (2020, 3-5) määritelmiin (ks. luku 2.3). Kehojärjestelmät ulottuvat kattavasti eri puolille kehoa muodostaen siten ihmisen anatomisen rakenteen. Niiden toiminta mahdollistaa ihmisen olemassaolon ja toiminnot, ja eri järjestelmät ovat myös riippuvaisia toisistaan. Esimerkiksi aivot, joka on yksi hermoston osa, tarvitsevat happea, jonka toimittaminen on hengityselimistön ja verenkierron vastuulla.

Kehojärjestelmäharjoitteet tutkivat näiden järjestelmien toimintaa. Tavoitteena on hahmottaa, että kehon sisällä on paljon elimiä, kudoksia ja soluja, joilla on erilaisia tehtäviä ja jotka mahdollistavat erilaisia asioita. Kehojärjestelmien olemassaolon ymmärtämisen lisäksi pyritään hahmottamaan niissä tapahtuvaa liikettä, joka on myös välttämätöntä elävälle organismille eli keholle. Kehojärjestelmäharjoitteet selventävät, miksi en voi käyttää TL-menetelmän yhteydessä termiä meditaatio sanan klassisimmassa merkityksessä. Kehomeditaatio pyrkii tiedostamaan kehon pienimmätkin partikkelit, solut, ja niiden väliset liikehdinnät. Tavanomainen meditaatio ei kohdistu huomioitaan näin pienipiirteisiin, anatomisiin asioihin.

Sekä kehomeditaatio että meditaatio pyrkivät tunnistamaan ihmisen olemista ja olemusta, mutta reitti on erilainen. Meditaatiossa hyödynnetään mielen etäännyttämistä ja tarkkailijan asemaa sen tunnistamisessa, kuka minä olen, ja olemusta tutkitaan ennemmin henkisestä näkökulmasta. Kehomeditaatio taas pyrkii hahmottelemaan ja perustelevaan ihmisen olemassaoloa anatomian ja elämän orgaanisen olemuksen kautta. Anatomia on se, mistä ihminen ja erityisesti ihmisen keho koostuu. Viittaan tässä yhteydessä Lauri Rauhalaan, jonka mukaan ihmisen kehollisuus on lähtökohtaisesti vain "esiymmärrettyä", eli kehollisia tapahtumia ei tiedosteta keholla, vaan tajunnalla eli mielellä (Rauhala 2005, Kauppilan 2022 mukaan). Kehomeditaation tarkoituksena on muuttaa esiymmärrys aidoksi kehon ja mielen yhteiseksi tietoisuudeksi anatomisesta kokonaisuudesta.

Rauhala myös kuvaa, että monet kehon ”orgaaniset prosessit” ovat sellaisia, joista emme voi ollenkaan tulla tietoisiksi edes mieleemme kautta (Rauhala 2005, Kauppihan 2022 mukaan). Haluaisin haastaa ja menetelmätyössäni haastankin tätä ajattelutapaa. Tukeudun muun muassa Bonnie Bainbridge-Cohenin (ks. luku 2.3) näkemykseen siitä, että jokaisen solun on mahdollista tunnistaa itsensä, aikaansaada toimintaa ja ilmaisua, sekä vastaanottaa viestejä muualta kehosta (Bainbridge-Cohen 2020, 3). On myös tiedossa, että kaikkialla kehossa on hermoja, myös esimerkiksi luissa sekä suoliston limakalvoilla, ja hermojen kautta minkä tahansa kehonosan tunnistelun pitäisi siis olla mahdollista. Aihe vaatisi silti lisää taustoittamista sekä anatomiseen lähdekirjallisuuteen perehtymistä, johon tämän opinnäytetyön resurssit eivät riitä.

2.3 Somatiikka

Somatiikka on laaja-alainen käsite, jonka määrittely ei ole aivan yksinkertaista. Termin ja teorian täydellinen avaaminen tai monien erilaisten somaattisten tekniikoiden erittelemine ei ole tämän työn puitteissa mahdollista eikä kannattavaa. Sen sijaan on tarpeen avata pintapuolisesti somatiikan peruspiirteitä sekä omaa somaattista näkökulmaani, joka on ohjannut menetelmänkehitystä. Huomiointavaa on, että olen käyttänyt tässä luvussa kuvattua somaattista lähestymistapaa sekä menetelmän kokonaisuudessaan että menetelmäkaaren somatiikan osuudessa.

Peilaan omia ajatuksiani neljään eri somaattiseen tekniikkaan selventääkseni sitä, millaisia piirteitä TL-menetelmä on muista harjoittelun tyypeistä itseensä sisällyttänyt. Esittelemäni neljä tekniikkaa ovat Body-Mind Centering, Feldenkrais-menetelmä, Alexander-tekniikka sekä Autenttinen liike -työskentely. Avaan Body-Mind Centeringiä tarkemmin kuin muita kolmea, koska siitä löytyy eniten yhteneväisyyksiä suhteessa omaan menetelmänkehitysprosessiini.

2.3.1 Somaattisia piirteitä ja näkemyksiä

Erilaisia ruumiin harjoittamisen tapoja oli länsimaissa olemassa jo 1800-luvun lopulla, mutta varsinaisen *somatiikka*-sanon englanninkielistä muotoa *somatics* käytti ensimmäistä kertaa Thomas Hanna 1970-luvulla. Hän kuvaili somaatiikaksi kehomieliyhteyttä vahvistavia sekä ihmistä ”eheyttäviä” menetelmiä. Hanna käytti myös termiä *soma* viittaamaan ihmisen omaan, elettyyn kehoon ensimmäisestä persoonasta käsin. Hänen mukaansa ihminen on holistinen, tasapainoon pyrkivä olento, ja somatiikka tutkii ihmisen olemusta tukien sen hyvinvointia. (Rouhiainen 2006, 13-14, 17; Bainbridge-Cohen 2020, 1.)

Leena Rouhiainen esittelee, täydentää ja vahvistaa Hannan näkemyksiä. Hänenkin mukaansa somaattiset tekniikat ovat kehollisia kokemuksia hyödyntäviä sekä *kehomieliyhteyttä vahvistavia* menetelmiä. Somaattisuutta yhdistävät myös esimerkiksi prosessimaisuus, aistiminen ja sisäinen tietous. Pyrkimyksenä on usein muuttaa kehon tottumuksia, tulla tietoisemmaksi kehostaan sekä oppia ymmärtämään itseään eri tavoin. Joistain yhdistävistä tekijöistään huolimatta somatiikkaa ei voi yksiselitteisesti määrittää, sillä siltä puuttuu selkeä, yhteinen teoria. Sen sijaan termi voi linkittyä yhteydestään riippuen esimerkiksi liikuntaan, tanssiin, taiteeseen, psykologiaan, henkisyyteen tai terveydenhoitoon, mikä tekee somatiikan toiminta-alasta varsin hajanaisen. (Rouhiainen 2006, 10, 24.) Käsite on viime vuosikymmeninä yleistynyt ja vahvistunut, mutta toisaalta kietonut itseensä hyvin erityyppisiä harjoittelutapoja (Mäkinen 2018, 3.2).

Minulle somatiikka on tapa lähestyä kehoa tunnustelevasti, kuunnellen ja keskittyen. Se on, kuten Rouhiainen ja Hanna kuvaavat, kehotietoisuuden kehittämistä, kehomieliyhteyden tutkailemista sekä ennen kaikkea *kehon vapauttamista siihen, mikä sille on luontaista ja mitä se haluaa tehdä*. Somaatiikka tarjoaa vapaan kentän kokeilla kehon fyysisiä funktioita sekä aistia kaikki kehomielen tuottamat tuntemukset.

Itse en ajattele, että somaattisella harjoittelulla pyrittäisiin muuttamaan kehon tottumuksia, vaan ne vain tunnistetaan. Kehomieli muuttuu, jos on muuttuakseen. Tärkeää on saavuttaa rehellinen työskentelyote sekä kokemusten hetkellisyys ja ainutkertaisuus. Pitkällä aikavälillä somatiikan harjoittamisella voi tavoitella kokonaisvaltaista tunnetta kehomiielestä, parempaa oman itsensä tuntemista sekä tiiviimpää keskittymiskykyä. Somaatikasta saa oman kokemukseni mukaan usein myös hyvää oloa, rauhallisuutta sekä iloa.

Oman näkemykseni ja toimintani mukaan somaattiseen harjoitteluun kytkeytyy usein kehon sisäinen liike, pieni tai laajempi ulkoinen liike, kosketus tai useampi näistä elementeistä. Minusta somatiikka rakentuu keholliselle sekä anatomiselle pohjalle, ja koska ihmisen rakenteessa liike on välttämättömyyksiä, takertuu *liike* myös somaattiseen tutkailuun vähintäänkin sisäisenä, ja usein myös ulkoisena liikkeenä. Liike ja myös kaikki muut tapahtumat ovat aina vapaita, ennalta määrittelemättömiä ja hetkessä tapahtuvia. *Kosketus* taas on usein mukana somaattisessa työssä siksi, että sen avulla on mahdollista saavuttaa aistituntemuksia, ymmärtää itsensä kolmiulotteisena, ääriivivaisena ja massaisena olentona sekä lisätä kehollisen rauhan tunnetta. Kosketus voi tulla lattiasta, istuimesta tai muusta tukipinnasta, omasta kehosta tai toisen ihmisen kehosta.

Tietoisen liikkeen menetelmässä somatiikan osuus tarjoaa mahdollisuuden kuunnella kehoa erilaisin liikkeellisin tavoin sekä kosketuksen kautta. Siinä missä kehomeditaatio tutkii ”olevaa minää”, mahdollistaa somatiikkaosuus tutustumisen ”*tunnistavaan minään*” (ks. luku 4.4.1). Somaatiikan osuus toimii TL-menetelmässä *herkistymisen* tilana liikkeellisille tai toiminnallisille tarpeille. Se ehdottaa pienen liikkeen tutkimisen mahdollisuuksia sekä kysyy, miten harjoittaja voisi huomiota suuntaamalla, liikkeellisesti tai kosketuksellisesti tiedostaa kehoaan. Myös Mirva Mäkinen kuvaa samankaltaista *somaattista läsnäoloa* tarkoittaen kehollista herkkyyttä sekä sen aktiivista suuntaamista (Mäkinen 2018, 3.4). Somaatiikkaosuudessa ei ole kiirettä eikä pakkoa toteuttaa mitään, eikä liikkua tarvitse, jos keho ei siitä viesti. Ajatuksena kuitenkin on, että ymmärtämällä liikkeen essentiaalisuuden olemassaolonsa osana löytäisi harjoittaja myös luonnollisen yhteyden ulkoiseen liikkeeseen.

2.3.2 Työn yhteyksiä somaattisiin tekniikoihin

Body-Mind Centering

Body-Mind Centering (BMC) on Bonnie Bainbridge-Cohenin kehittämä somaattinen menetelmä. Sen, kuten TL-menetelmänkin, periaatteet ovat syntyneet sitä säännöllisesti harjoittaneiden ihmisten yhteisiä kokemuksia punnitsemalla. BMC yhdistää idän filosofiaa lännen anatomiseen, kinesiologiseen, psykologiseen ja fysikaaliseen tietoon, mutta lisää olemassa olevan faktatiedon päälle tärkeän, kokemuksellisen kerroksen. (Bainbridge-Cohen 2020, 2; Hartley 1995, xxix.) Se painottaa kehon viisautta, kehollisen kokemuksen arvoa sekä tarkemman tietoisuuden saavuttamista (Hartley 1995, xx, xxxi).

BMC perustuu mielen tuntemusten ja tapahtumien tutkimiseen kehollisuuden kautta. Tavoitteena on kehittää ymmärrystä kehomyielestään jatkuvalla dialogilla, joka tapahtuu intuitiivisen kehollisen toiminnan sekä valppaan tietoisuuden välillä. Tärkeää on oppia luottamaan omaan keholliseen tietoonsa sekä ymmärtää kehon ja mielen väistämätön vaikutus toisiinsa. Näitä oppeja voidaan tavoitella esimerkiksi kosketuksen, liikkeen, aistien, äänen, keskustelun, mielikuvittelun ja visualisoinnin kautta, mutta harjoittaja on vapaa oppimaan omalla tavallaan. Harjoittaja on samanaikaisesti itse itsensä tutkimuskohde, opettaja sekä oppija. (Bainbridge-Cohen 2020, 1-3; Hartley 1995, xxx-xxxii.) Kaikkien näiden periaatteiden voidaan todeta pätevän myös Tietoisien liikkeen menetelmän harjoittelussa.

Body-Mind Centeringissä pyritään tunnistamaan pienimmätkin solutason liikkeet, kehon laajat liikkeet tilassa sekä ennen kaikkea hahmottamaan näiden suhdetta toisiinsa. Tavoitteena on pystyä tietoisesti havaitsemaan ja erottelamaan erilaisia kudoksia, kuten luukudosta tai rasvakudosta, sekä ymmärtämään niiden välisiä yhteyksiä ja erikoisominaisuuksia. (Bainbridge-Cohen 2020, 1-2.) BMC tutkii ihmisen kehityksellistä kaarta niin alkiodesta aikuiseksi kasvamisen anatomisesta näkökulmasta, eläinkunnan evoluution näkökulmasta, kuin mielen ja psyykeen näkökulmasta. Jokaisen yksilön kehitys on yksilöllinen, mutta BMC auttaa ymmärtämään sen perusvaiheita. Ajatuksena on, että mitä tarkemmin voi oman kehityksellisen historiansa ja tulevaisuutensa ymmärtää, sitä paremmin voi kehollisesti ilmaista mieltään. (Bainbridge-Cohen 2020, 5; Hartley 1995, xxxii.) Harjoittellessaan on kuitenkin hyväksyttävä epätietoisuus siitä, että etukäteen ei voi tietää, millaista oppia menetelmä tulee tuottamaan (Hartley 1995, xxxv). Tämä pätee myös omaan menetelmääni sekä koko prosessin eittämisen periaatteeseen.

Body-Mind Centering jakautuu kuuteen pääosa-alueeseen ja -periaatteeseen. Olen suomentanut ne parhaan käsitykseni mukaisesti perustuen lukemaani sekä BMC-harjoittelussa kokemaani, mutta suomenokseni eivät toki ole absoluuttisia. Kuusi osa-alueita ovat kehojärjestelmät (the body systems), kehityksellinen liikkuminen (developmental movement), alkiokehitykselliset liikeperiaatteet (the embryological foundations of the movement), aisti-informaatio (the dynamics of perception), hengitys ja ääni (breathing and vocalization) sekä aktivoiva kosketus (the art of touch and repatterning). Lisäksi näillä periaatteilla on alaotsikoita sekä jatkosovellutuksia, eli Body-Mind Centering on hyvin laaja-alainen menetelmä. (Bainbridge-Cohen 2020, 3-8.)

Tässä yhteydessä ei ole mahdollista avata jokaisen kuuden osa-alueen sisältöjä ja merkityksiä, mutta niiden kokonaisuutta hahmottamalla on tärkeää ymmärtää, että BMC-menetelmäharjoittelulla on hyvin *anatominen ja kehityksellinen näkökulma*. TL-menetelmä hyödyntää erityisesti BMC:n kehojärjestelmäperiaatteita ja sitä, että kehoon voi tutustua ja sitä lähestyä anatomisten rakenteiden ja elintoimintojen kautta. Kudosten ryhmittely tuo sekä BMC:ssä että omassa Tietoisien liikkeen menetelmässä esiin kunkin kudoksen tehtäviä sekä niiden välisiä yhteyksiä, ja niiden kautta on mahdollista ymmärtää ihmisen toimintaa ja olemusta. Omassa menetelmässäni hyödynnän myös BMC:n käsitystä liikkeen ja kosketuksen merkityksellisyydestä aisti-informaation tuottajina. (Bainbridge-Cohen 2020, 3-5, 7.)

BMC tukee menetelmäprosessiani merkittävästi näkemyksellään, jossa *soluja ja kudoksia on mahdollista tunnistaa*. Jokainen solu ja jokainen kudos on yksilöllinen, niillä kaikilla on tuntemuksia ja ne

pystyvät lepäämään, aktivoitumaan ja fokusoitumaan. (Bainbridge-Cohen 2020, 3; Hartley 1995, 8.) Solutason tietoisuutta täytyy toki harjoituksella herätellä, mutta se on olemassa (Hartley 1995, xxx). TL-menetelmä pureutuu lähes yhtä syväälle anatomiselle tasolle ja solutasolle kuin Body-Mind Centering, ja BMC:n taustan kautta voidaan todeta, että solutasoinen tietoisuus on mahdollista.

Toinen hyvin tärkeä ajatus on se, että soluhengitys, kudosten välinen liike, alkionkehitys sekä ihmisen kehityksellinen kasvu aikuiseksi on itsessään kaiken muun liikkeen perusta. Harjoittajan oivallus siitä, *miten välttämätöntä liike sekä sen tiedostaminen on ollut hänen kehityksensä sekä olemassaolonsa kannalta, tuottaa kytköksen ulkoiseen liikkeeseen*. (Bainbridge-Cohen 2020, 5-6.) Ajatus liikkeen essentiaalisuudesta kytkeytyy ihmisen lisäksi kaikkiin muihinkin elämänmuotoihin, kuten kasvien kasvuun. Body-Mind Centeringin siis ymmärtää liikkeen elämän mahdollistajana. (Hartley 1995, xix.) Perustan myös itse menetelmänkehitystyöni sille ajatukselle, että liike on välttämätön osa ihmiskehon ja maailman olemassaoloa. BMC:n näkökulma tuo ilmi, miksi liikettä on oleellista tutkia, ja miten se johtaa laajempaan liikkeeseen ja tämän työn kohdalla liiketutkimusosioon.

Feldenkrais-menetelmä

Moshe Feldenkraisin kehittämän *Feldenkrais*-menetelmän tarkoitus on tehdä vaikeasta helpompaa ja mahdottomasta mahdollista. Ajatus perustuu siihen, että jos jokin tuntuu ihmisestä liian haastavalta, siitä ei koskaan tule osa hänen arkielämäänsä. Feldenkrais selventää, että jatkuva ponnistelu, rasittaminen sekä pelkällä tahdonvoimalla työskentely vie liikaa energiaa. Sen sijaan meidän olisi harjoitettava aistejamme kaikessa rauhassa ja yksinkertaisuudessa, herkistyen liikkeelle ja keholliselle työlle. Feldenkrais-menetelmä pyrkii siis kehittämään kykyä, ei tahdonvoimaa. (Feldenkrais 2015, 57-60.)

Feldenkraisin yksinkertaiset kehon ja liikkeen havainnoinnin harjoitukset perustuvat tällaisen ylimääräisen työn välttämiseen ja tehokkaaseen liikkumiseen. Niissä esimerkiksi tarkkaillaan ryhtiä, nousemaan seisomaan tai nostetaan hitaasti kättä. Harjoitteen muodostaa usein jokin yksinkertainen liike, kuten nostaminen tai pyörittäminen, joka toteutetaan hitaassa tempossa monta kertaa. Kaikki tapahtuu mahdollisimman pienellä työllä ja toisaalta tapahtuvalle liikkeelle välttämätöntä työtä havainnoiden. (Feldenkrais 2015, esim. 74-75, 79, 85.) Erona TL-menetelmään on siis se, että liikkeet on määritelty etukäteen, sekä se, että TL-menetelmä vaatii mindfulnessin kaltaista kärsivällistä tahdonvoimaa.

Sekä Feldenkraisin että TL-menetelmän tähtäys on tietoisessa liikkeessä ja liikkeen aistimisessa. Myös monet Feldenkrais-menetelmän taustalla olleet ajatukset perustelevat joitain osin työni merkityksiä sekä sen tarpeellisuutta. Yksi näistä on ajatus siitä, että ihminen ei lähtökohtaisesti ole tietoinen siitä, mitä tekee ja miten toimii. Toteutamme tapahtumia lähes aina totuttujen liikemallien sekä vaistonvaraisesti yhteiskunnalta imettyjen menettelytapojen mukaisesti. Vain harvoin siis ymmärrämme, miten jonkin liikkeen on ylipäätään mahdollista toteutua, ja oppiaksemme tapahtumien aktiivisen havainnoinnin on meidän tehtävä paljon työtä. (Feldenkrais 2015, 27, 31, 47-48.) Feldenkraisin näkökulma on siis samankaltainen kuin omani. Haluan tutkia tietoista liikettä juuri siksi, että arjessamme ohitamme liikkeen todelliset tapahtumat lähes aina, emmekä siksi tunne kehoamme kovin hyvin.

Feldenkrais puhuu myös kolmesta olemassaolon tilasta, joita ovat nukkuminen, valveillaolo sekä tietoinen tila. On selvää, että nukkuessaan ihminen ei voi olla kovin tiedostava. Erityisen huomioitavaa kuitenkin on, että *valveilla oleminen on lähempänä nukkumista kuin tietoisuutta*. (Feldenkrais 2015, 35.) Hereillä ollessaan ihminen ei siis todellakaan ole tietoinen, vaan tietoiseen tilaan pääseminen vaatii erityistä paneutumista. Feldenkrais avaa edelleen, että valvetila perustuu neljään osatekijään, jotka ovat aistiminen, tunteminen, ajattelu ja liike. Nämä neljä elementtiä ovat hereillä ollessamme jatkuvassa toiminnassa ja vuorovaikutuksessa toistensa kanssa myös silloin, kun emme tunnista niitä tietoisesti. (Feldenkrais 2015, 36-37.)

Tietoista tilaa taas voisi näiden kautta pyrkiä määrittelemään niin, että ne asiat, mitä tiedostetaan, ovat nimenomaan aistit, tunteet, ajatukset sekä liike. Menetelmänkehitystyölleni merkityksellisen asian Feldenkrais tuo ilmi kirjoittamalla, että *ei-tahdonalaisten lihasten toiminnan tiedostaminen on mahdollista*. Tällaisten alitajuntaisten prosessien tuominen tietoisuuteen onkin sekä Feldenkraisia että TL-menetelmää yhdistävä, tärkeä tavoitetekijä. (Feldenkrais 2015, 51.)

Alexander-tekniikka

Frederick Matthias Alexanderin kehittämä *Alexander-tekniikka* on kolmeen peruseriaatteeseen nojaava kehotietoisuuden harjoittamisen menetelmä. Ensimmäinen on itsen käyttö toiminnassa, joka kuvaa ihmisen tapaa toistaa totuttuja liikeratoja sekä keskittyä enemmän päämäärään kuin toiminnan hetkeen. Ensimmäinen periaate kuvaa myös ihmistä kehomielikokonaisuutena sekä painottaa, että yhden kehonosan asennon muutos vaikuttaa joka puolella kehoa. (Monni 2012, 6, 13, 15-19.) Toista periaatetta kutsutaan perusohjaukseksi tai primäärikontrolliksi, ja se tarkoittaa pään, niskan ja vartalon välistä suhdetta. Kyse on siitä, että näiden kolmen oikeanlainen suuntaus tekee liikkumisesta sekä reagoinnista valpasta sekä vapaata. Kolmas periaate on ei-reagoiminen eli inhibitio, joka tarkoittaa, että ihminen ei hyödynnä aiemmin opittua toiminnan tapaa. Sen sijaan pyritään havainnoimaan pieni ajallinen viive ennen toimintaa ja antamaan kehomielelle mahdollisuus valita toimintatapa automaation sijaan. (Monni 2012, 15, 19-22, 24-25.)

Alexander-tekniikkaa harjoitellaan yleensä yksilöopetuksessa niin, että opettaja koskettaa oppilasta käsillään tuottaen näin informaatiota halutuista suuntauksista. Menetelmässä harjoitellaan seisomista, seisomaannousua, istumista sekä makaamista, mutta harvemmin laajempaa liikettä. (Monni 2012, 9-13, 28.) Näistä toimintatavoista katsoen Alexander-tekniikka on varsin erilainen kuin oma menetelmäni. Tausta-ajatuksista sekä tavoitteista löytyy yhteneväisyyksiä, joista osassa on samankaltaisuuksia myös edellä esiteltyyn Feldenkrais-menetelmään.

Alexander-tekniikassa taitoina pidetään *toiminnallista tietoisuutta* sekä *ajattelua toiminnassa*, mutta ei liikkumista itsessään. Liikkeen avulla voimme oppia ymmärtämään kekokokemustamme, mutta oikeanlaisen asennon tai liikkeen sijaan haetaan enemmän ymmärrystä itsen käytöstä. Alexander-tekniikkaa pyrkii läsnäoloon hetkessä, sillä päämäärään ei päästä keskittymällä suoraan sitä kohden. Sen sijaan keskitytään keinoihin, joilla saavuttaa päämäärä epäsuorasti. (Monni 2012, 19, 26, 35-38.) Näistä ajatuksista muodostuu pyrkimys aktiiviseen kehotietoisuuteen, joka yhdistää Alexander-tekniikkaa TL-menetelmään. Molemmissa on tarpeen olla koko ajan läsnä hetkessä unohtumatta tapahtuvaan liikkeeseen.

Autenttinen liike -työskentely

Autenttinen liike -työskentely sai alkunsa, kun sen kehittäjä Mary Starks-Whitehouse havaitsi omassa tanssinopettajan työssään, että tanssijat eivät päästä irti heille syötetyistä stereotyyppisistä liikemalleista myöskään improvisatorisissa tehtävissä (ks. luku 2.4). Starks-Whitehouse halusi vapauttaa nuo kehot liikkumaan niiden omasta olemuksesta käsin ilman rajoitteita tai annettua suuntaa. Tästä syntyi Autenttinen liike -työskentely, joka perustuu silmät kiinni toteutettavaan, täysin vapaaseen improvisaatioon, jolla on aina myös todistaja eli katsoja. Menetelmässä korostuvat prosessimaisuus sekä harjoittajan oma oppiminen yli opettajan antaman avun. (Monni 2012, 41-42, 44-45, 52-53, 55.)

Sanalla *autenttinen* viitataan ennakoimattomiin tapahtumiin ja intuitiolla liikkumiseen. Siksi Autenttinen liike -työskentelyyn liittyy *avoimen odottamisen tila*, jonka kautta minkä tahansa liikkeen ja kaikenlaisten kokemusten on mahdollista ilmentyä. Tila, jossa liikkeen annetaan ottaa valta, vaatii kehomielen aitoa kuuntelua sekä herkistymistä hetkeen. Tavoitteena on, että liike johtaa, ja liikkuja seuraa, jolloin saadaan kokemus liikutetuksi tulemisesta itse tekemisen sijaan. (Monni 2012, 44-46, 51-52, 54.) Monet näistä periaatteista, erityisesti tapahtumien spontaanius ja luonnollisuus, hetkelle herkistyminen sekä liikkeen päätäntävalta, ovat myös Tietoisen liikkeen menetelmässä vahvasti läsnä. Ylipäätään liikkumisen rajoittamattomuutta voidaan pitää tekniikoita yhdistävänä tekijänä.

Työskentelyssä kehomielen tiedostamattomat asiat nousevat esiin liikkeen kautta. Toisaalta ymmärretään, että keholliseen työhön vaikuttaa yhä moni tiedostamaton elementti, joita kohden voidaan edelleen pyrkiä liikkeen avulla. Olennaisena osana työskentelyä on myös syntyneiden kokemusten tietoinen reflektointi. (Monni 2012, 47, 49, 57.) Harjoitteen jälkeen liikkuja ja todistaja keskustelevat usein keskenään, mikä osaltaan mahdollistaa kokemusten purun sekä edistää tiedostamattoman ymmärtämistä. Yksittäinen harjoite voi kestää esimerkiksi 45 minuuttia, mutta työskentely vaatii pitkäkestoista jatkumoa eli harjoittelun toistoa. (Monni 2012, 67-68.)

Harjoittelun jälkeisen keskustelun sekä pidemmän harjoitteluprosessin kehotuksen voidaan katsoa yhdistävän Stark-Whitehousen menetelmää omaani. Myös Autenttinen liike -työskentelyn vapaus, intuitiota kuunteleva perusolemus sekä salliva ja pakottamaton ote ovat hyvin samankaltaisia kuin TL-menetelmässä (Monni 2012, esim. 67-68). Eroa taas on mahdollista löytää siitä, että Starks-Whitehousen menetelmää katsotaan ja todistetaan aina, kun taas omaani ei koskaan (Monni 2012, esim. 60-61).

Koontia ja vertailua

Avaamiani somaattisia tekniikoita verratessa on mielenkiintoista havaita, että tietoista liikettä sekä somatiikkaa yleensäkin voi lähestyä, tutkia ja harjoittaa sekä vapaalla liikkeellä että ennalta annetuilla liikeradoilla. Oma menetelmäni, Body-Mind Centering sekä Autenttinen liike -työskentely hyödyntävät ennakoimatonta, vapaata liikettä, kun taas Feldenkrais-menetelmä ja Alexander-tekniikka sisältävä yleensä yksinkertaisia, enakkoon tiedossa olevia toistettavia liikkeitä. Monissa somaattisissa menetelmissä myös ohjaajan kosketus on oleellisessa osassa, kuten esitellyistä tekniikoista Alexander-tekniikassa sekä esimerkiksi Body-Mind Centeringin aktivoivan kosketuksen (the art of touch

and repatterning) harjoitteissa (Monni 2012, 28; Bainbridge-Cohen 2020, 8). Toisaalta oma menetelmäni ja Autenttinen liike -työskentely eivät vaadi ulkopuolisen henkilön kosketusta keho- ja liiketoisuuden harjoittamiseksi.

Koen, että TL-menetelmä sisällyttää itseensä BMC:n anatomisuutta, Feldenkraisin ja Alexander-tekniikan toiminnan sekä tiedostamisen käsityksiä sekä Autenttinen liike -työskentelyn improvisatorista vapautta. Somaattisten tekniikoiden kirjo on valtava, joten yhteneväisyyksiä, joskin myös eroja, löytyisi varmasti myös muista työskentelytavoista. Koen myös edelleen tärkeäksi selventää, että edellä kuvatut somaattiset piirteet ja valikoiduista somaattisista tekniikoista poimitut ajattelutavat pätevät lähtökohtaisesti koko Tietoisin liikkeen menetelmän rakennekaareen, eivätkä pelkästään somaattiseen osuuteen.

2.4 Liiketutkimus

Aivan ensimmäiseksi haluan lähestyä liikettä Moshe Feldenkraisin (2015, 36) määritelmän kautta: *”Liike käsittää kaikki ajalliset ja tilalliset muutokset kehon ja sen osien olotilassa, kuten hengityksen, syömisen, puhumisen, verenkierron ja ruoansulatuksen.”* Tämä näkemys kuvaa varsin hyvin tässä työssä muodostunutta *liikekäsitystä*, jossa sekä ihmisen ulkoinen että sisäinen liike luetaan liikkeeksi. *Sisäinen liike* voi olla esimerkiksi soluhengitystä, veren virtausta, kaasunvaihtoa keuhkorakkuloissa tai munuaisten virtsansuodatustyötä. Osaa näistä liikkeistä on tietysti hyvin haastavaa havaita, mutta ne ovat silti liikkeenä olemassa kaksikymmentäneljä tuntia vuorokaudessa. Ihmiskehon tahdosta riippumattomat lihakset, kuten sydänlihas, saavat aikaan suurimman osan sisäisestä liikkeestä.

Liikettä on myös *ulkoinen liike*, eli Feldenkraisin edellisen määritelmän mukaan ihmisen liike tilassa ja ajassa. Ulkoinen liike on lähtökohtaisesti tahdonalaisilla lihaksilla tuotettua. Se voi olla hyvin pientä, jolloin voidaan puhua *mikroliikkeestä* viitaten ikään kuin mikroskooppiseen minimaalisuuteen. Liikkeellä on vapaus muotoutua täysin sellaiseksi kuin se tahtoo, ja sitä voisi kuvailla myös tanssiksi. En kuitenkaan työssäni käytä termiä *”tanssi”*, sillä yksilö määrittää itse liikkeen olemuksen tai merkityksen omalle kehomiellelleen. Huomioitavaa on, että ulkoinen ja sisäinen liike ovat jatkuvassa, päällekkäisessä vuorovaikutuksessa keskenään, sillä esimerkiksi samalla kun ruoansulatus tekee työtään, ihminen voi kävellä. Toisaalta, vaikka ulkoista liikettä ei tuotettaisikaan, esimerkiksi hengitys aiheuttaa automaattisesti myös pienen tilallisen siirron. Ulkoinen liike voi pysähtyä lähes täysin, mutta elävän kehon sisäinen liike ei.

Kuten varsinkin Body-Mind Centering -menetelmän kohdalla kuvasin, liike on välttämätön osa ihmisen ja maailman olemassaoloa (ks. luku 2.3). Myös Maurice Merleau-Pontyn mukaan ihminen on olemassa vain liikkeen välityksellä. Hän havaitsi, että paikallaan oleva keho ei voi tuntea ruumistaan yhtä selkeänä kinesteettisenä kokonaisuutena kuin liikkeessä. Lisäksi liike syntyy kehosta omaehtoisesti eikä käskyjen kautta. (Merleau-Ponty 1962 ja 1964, Rouhianen 2011, 79 mukaan.) Nämä havainnot ovat TL-menetelmän kannalta oleellisia, sillä ne perustelevat liiketutkimusosion: liike edistää tietoisuutta omasta kehosta ja olemuksesta, ja toisaalta liike on olemassa ilman sen patistamista esiin.

Liiketutkimus tarkoittaa tässä työssä nimensä mukaisesti kaiken tapahtuvan liikkeen havainnoimista. Kun harjoittaja keskittyy huomiotaan kehonsa sisäiseen liikkeeseen, hän tekee liiketutkimusta. Ulkoisen liikkeen liiketutkimuksessa heittäytyään toimimaan ennakoimatta tapahtumia, mutta kuitenkin

niin, että pyritään tiedostaen keskittymään johonkin *tehtävään* tai kohteeseen. Kohteet määrittyvät koko menetelmäkaaresta, eli kehomeditaatiossa ja somatiikassa käytetty teema ja kohde ulottuu liiketutkimukseen asti. Tehtävällisyyttä taas kuvaa Hartley (1995, xxxiii), jonka mukaan jokainen kehojärjestelmä itsessään tuottaa erilaisen liikelaadun, havaintokokonaisuuden ja sarjamaisuuden. Kehojärjestelmän ja sen sisäisen sekä ulkoisen liikkeen vaikutuksen tutkiminen on siis liiketutkimusosion tehtävä tai *liiketehtävä*.

Liiketehtäviä ja liiketutkimusta voi laajemmin kuvata mahdollisuuksien kartoittamiseksi, liiketietoisuudellisen artikulaation kehittämiseksi sekä ajatuksen, toiminnan ja intuition yhdistämiseksi (Tenhula & Makkonen 2018). Tämän menetelmätöön liiketutkimus on ennalta määrittelemätöntä kokeilemistä, jossa ei ole tavoiteltavaa liikkeistöä eikä oikeaa tai väärää. Tietoisuutta ja huomiokykyä kuitenkin pidetään aktiivisesti yllä liikkussa. Käytän sanaa liiketutkimus sanan liikeimprovisaatio sijasta, koska aistivuuteen pyrkivä työskentelyote sekä jatkuva huomion kohdentaminen tulevat tutkimus-sanankautta mielestäni paremmin ilmi. Improvisaatio viittaa sanana helposti jonkin tuottamiseen ja luovaan keksimiseen, kun taas tutkimuksellisuudesta tulee ilmi, että keskitytään enemmän jo olemassa olevaan ja jo tapahtuvaan.

Lisäksi liiketutkimus-sanankäyttö viittaa siihen, että menetelmäkaaren viimeinen osuus mahdollistaa ”toimivan minän” tutkimuksen. Toiminnan tutkimus kohdistuu kaikkeen siihen, mitä kehossa jo valmiiksi tapahtuu, mutta vielä enemmän kaikkeen ulkoiseen toimintaan, jota tapahtuu ja jota keho *on mahdollista* toteuttaa. Menetelmäkaari tuottaa samankaltaisen matkan ”olevasta tekeväksi” kuin millaisena Body-Mind Centering -harjoittelua luonnehditaan (Hartley 1995, xxxii). *Olevan minän* tutkimus tapahtuu kehomeditaatiossa, *tunnustelevan minän* tutkimus somaattisessa osuudessa ja lopulta *toimivan minän* tutkimus liiketutkimusosuudessa (ks. luku 4.4.1). Näin voidaan hahmottaa, mitä kehomieli on ja millaisia mahdollisuuksia sillä on toteuttaa itseään sekä ulkoista toimintaa.

Laajasti ajateltuna perustelen liiketutkimuksen käyttöä menetelmässäni sillä, että ihmisen olisi hyvä oppia liikkumaan omaa kehoa kunnioittaen. Tämä on erityisen tärkeää tanssijoiden kontekstissa, sillä kuten menetelmäprosessissakin tuli ilmi, tanssija saattaa kadottaa ymmärryksensä esimerkiksi siitä, miten väsynyt keho on (ks. luvut 4.5.2 ja 4.6.2). Tanssitunneilla ”oppilas” toimii usein saamiensa liikekäskyjen mukaisesti huolimatta siitä, tunteeko hänen kehonsa kipua tai epämukavuutta. Tällaiset sisäiset tuntemukset eivät välttämättä näy ulospäin, ja jos näkyvät, tanssijan ajatellaan helposti olevan pystymätön. (Anttila 2003, 138-140, 142.) TL-menetelmän liiketutkimusosio pyrkii tarjoamaan tilanteen, joissa kehon olotilaa saa ensinnäkin ilmentää vapaasti niin liikkumisen, liikkumattomuuden kuin sanallisenkin ilmaisun muodossa, mutta jossa kehoa ei myöskään käskytetä tiettyihin liikkeisiin, joista epämukavuutta voisi tulla. Tämä sallivuus kehittyi yhä vahvemaksi prosessin edetessä (ks. luvut 4.5 ja 4.6).

Myös Stark-Whitehouse kuvaa tanssijoiden liikekäskyllistä orientaatiota. Tanssijoille on tuttua, että jokin ulkopuolinen taho kertoo heille liikkeet, jotka kehoon tulee totuttaa. Tällöin tapahtuu ”minä liikkun” -toimintaa, johon Autenttinen liike -työskentely pyrkii tuomaan vaihtoehdoisen ”minä tulee liikutetuksi” -toiminnan. Stark-Whitehouse kertoo, että työskentelyn alussa on usein varsin haastavaa ylittää totutut liikkumisen tavat, ja vasta harjoittelun myötä pystytään heittäytymään ennalta-arvaamattomiin tapahtumiin. (Stark-Starks-Whitehouse 2000, Monnin 2012, 54, 56-57 mukaan.) Lisäksi

Kirsi Monni puhuu havainneensa tilanteita, joissa tanssijan tottumukset ja käsitykset esimerkiksi ”kiinnostavasta” liikkeestä ohjaavat tanssijan toimintaa. Ne saavat tanssijan takertumaan aiemmin tehtyyn sen sijaan, että hyödyntäisivät kehon laajempia mahdollisuuksia. (Monni 2012, 89.)

Sekä Starks-Whitehouse että Monni kuitenkin kuvaavat, että Autenttinen liike -työskentely on ajan kanssa tuottanut monille henkilöille opituista raameista purkautumista sekä sellaista liikettä, jota he eivät ole aiemmin uskaltaneet ilmentää (Monni 2012, 90; Starks-Whitehouse 2000, Monnin 2012, 56 mukaan). Samankaltaista omista rajoitteista vapautunutta toimintaa oli sekä toivottavissa että nähtävissä myös omassa menetelmäprosessissani. Nimenomaan liiketutkimusosio tarjosi eniten mahdollisuuksia toimia itselle uusin tavoin ilman, että tulee kahlituksi aiemmin opittuihin olemisen tai tekemisen tapoihin (ks. esim. luku 4.6.1).

Liiketutkimuksen taustalla tässä työssä on, että liike syntyy kehon tarpeista ja kehon johdattamana, ja mieli ainoastaan seuraa perässä. Mieli ei siis tekisi päätöksiä tapahtumista, vaan ainoastaan havainnoisi ja tiedostaisi sitä, minkä keho tuottaa (ks. luku 4.7.2). Myös Merleau-Pontyllä ja Hartleyllä on samankaltainen ajattelutapa kehojohteisuudesta. Merleau-Pontyn (1962, Rouhaisen 2011, 85 mukaan) mukaan kehollinen toiminta tapahtuu ennen ajattelua eli mielen toimintaa. Hartley taas kuvaa, että keho ja sen kudokset ovat niin viisaita, että niillä on kyky havaita sekä toimia nopeammin kuin tietoinen mieli ehtii mukaan. *Kehon on siis mahdollista reagoida ennen mieltä.* (Hartley 1995, xxxi.) Myös oma kokemukseni erityisesti Autenttinen liike -työskentelyn parissa on tuonut selkeästi ilmi sen, että keho todella osaa tehdä ratkaisuja itsenäisesti ilman mielen hallintaa.

Starks-Whitehouse kertoo, että ihmisen täytyy ensin oppia antamaan liikkeelle lupa johtaa, ja välttää liikkeen tekemistä itse. Jos hän tämän jälkeen vain seuraa liikettä eli antaa liikkeen johtaa, hän ei edes voi samanaikaisesti johdattaa sitä itse. Tällöin ihmisen ego luopuu hallitsevasta asemastaan. (Starks-Whitehouse 2000, Monnin 2012, 53, 57 mukaan.) Menetelmäni liiketutkimusosion tavoitteena onkin nimenomaan se, että harjoittaja kykenee luottamaan kehonsa impulsseihin, tarpeisiin ja valintoihin ilman mielen johdatusta.

Ihmisen fysiologia sekä Feldenkraisin avaama näkemys tuovat kuitenkin esiin, että kehon on tieteellisesti ajateltuna mahdotonta toimia ennen mieltä. Kaikki liike perustuu lihastoimintaan, ja toisaalta kaikki lihastoiminta perustuu hermoston toimintaan. Ennen jokaista ulkoista reaktiota, toisin sanoen kehon liikettä, tapahtuu aivoissa sisäinen reaktio. Nimenomaan aivojen hermoimpulssit lähettävät lihakselle supistumiskäskyn, eli periaatteessa kehon on mahdotonta liikkua ulkoisesti ilman mielen päätäntävaltaa. (Feldenkrais 2015, 39-41.) Tämä on faktaa, jota ei voi sivuuttaa, ja jonka kokonaista toimintaperiaatetta ei toisaalta ole tässä opinnäytetyössä mahdollista tutkia tai avata. On kuitenkin hyvä muistaa, että aivot ja hermosto ovat yhtä lailla osa fyysistä kehoamme kuin muutkin elimet. Jos siis käsky tulee aivoista, olisiko liike sittenkin kehon johdattamaa? Missä mieli oikeastaan sijaitsee, kun keho ja mieli ovat ihmisessä yhtä? Tämä jäänee jatkotutkimuskohteeksi.

Tietoista liikkumista, joka TL-menetelmässä ja liiketutkimuksessa on tavoitteena, voi lähestyä monin tavoin. Omassa ajattelutavassani keho johtaa liikettä, jota tietoinen, havaintoihin kykenevä mieli seuraa. Klemola taas kuvaa, että liikkussa tulisi välttää sitä, että jokin liike vain tapahtuu, ja käyt-

tää fraasia ”mieli ohjaa, keho seuraa”. Hänen kehittämässään asahi-menetelmässä on ennalta määritellyt liikkeet, kuten Feldenkrais-menetelmässäkin, ja ne pyritään toteuttamaan tietoisien mielen ohjauksen alaisena. (Klemola 2014, 18-19, 42.) Tällöin ei toki ole tarkoituskaan tehdä liiketutkimusta. Vaikka minun ja Klemolan ajatustapojen välillä on kiintoisa ero liikettä ohjaavasta tahosta, Klemola onnistuu silti kuvaamaan joitain sellaisia *tietoisien liikkeen* ominaisuuksia, jotka liitän myös omaan ajattelutapaani. Tässä yhteydessä puhun nimenomaan kehon ulkoisen liikkeen tiedostamisesta.

Jotta liikettä olisi mahdollista aistia, sen on oltava riittävän *hidasta*, jotta tiedostamiselle jää aikaa. On myös oleellista, että liikkumisen kokemus säilyy tapahtuvan hetken itseisarvona, eikä harjoittaja pyrkisi kiihdyttämisen kautta pakenemaan harjoitetta. Liikkeen on oltava varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa tarpeeksi yksinkertaista ja *helppoa*, koska mitä vaativampi liike, sen tarkempaa huomiointikykyä se vaatii. (Klemola 2014, 44, 53-53.) Hitaan ja helpon liikkeen sekä harjoittelun ansiosta on mahdollista *havaita yksityiskohtia* ja vivahteita, joiden myötä liikekokemuksesta tulee yhä syvempi ja tarkempi. Tarkkuus käsittää myös tapahtuvan liikeradan jokaisen pisteen havainnointikyvyn. (Klemola 2014, 42, 127, 184.) Koska liike on hidasta ja yksinkertaista, ja sen sinällään voisi toteuttaa nopeamminkin, liittyy liikkumiseen usein *kärsimättömyyttä*, malttamattomuutta ja myös tylsistymistä. Harjoittaja saattaa myös turhautua aistimisen vaikeuteen ja voi tuntea halua lopettaa työskentelyn. (Klemola 2014, 45.)

Mikään näistä piirteistä ei mielestäni ole välttämätön tai absoluuttinen, mutta ne antavat viitettä siitä, mitä tietoinen liikkuminen tarkoittaa. Klemola kiteyttää, että tietoisesti liikkuaan ihminen aistii liikkeen tuottamia tuntemuksia (Klemola 2014, 28). Tämä on mielestäni yleisajatuksena toimiva, mutta muutoin yksilö määrittää tietoisuuden kokemuksensa itse. Hän silti todennäköisesti tunnistaa, että hidas liike helpottaa tietoisena pysymistä varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa.

3 PROJEKTIRYHMÄN KOKEMUKSET AINEISTONA

Menetelmäni kehitystyön ydin on projektiryhmässä. Ryhmän tapaamisissa toteutettu tietoisuusharjoittelu sekä sen pohjalta tehdyt päiväkirja- ja keskustelutehtävät mahdollistivat menetelmän synnyn ja tuottivat samalla tämän raportin aineiston. Tilanteessa, jossa aineistona toimivat persoonakohtaiset kokemukset, toimin erityisen huolellisesti ja suunnitelmallisesti taatakseni aineiston keräämisen eettisyyden. Yksilöitä kunnioittavan toiminnan pohjalla on avoimuus siitä, mitä tehdään, mitä tietoja kerätään ja miten niihin kirjallisessa raportissa viitataan. Tässä luvussa kerron seikkaperäisesti tekemistäni valinnoista aineiston keräämisen, käsittelyn sekä analyysin suhteen.

Harjoitekokemuksista kirjoittaminen ja keskustelu ovat tuottaneet kaiken sen tiedon, jota tässä opinnäytetyössä käytetään, joten koen tarpeelliseksi avata, millaisia kysymyksiä ja tarkoitusperiä syntyneen aineiston takana on. Luku selventää, miten runsas, kuvaileva ja moniteemainen aineisto syntyi, eli mitä asioita itse määritin ja mikä tapahtui luonnostaan prosessin aikana. Luvun viimeinen alaluku tiivistää tietoisuustyöpajojen tuottaman lisäaineiston synnyn.

3.1 Ryhmän kokoaminen

Alun perin suunnitelmissani oli koota 6-10 aikuisen henkilön projektiryhmä. Päädyin tähän ryhmäkoon saadakseni tarpeeksi aineistoa, mutta varmistaen silti tapaamisten ilmapiirin turvallisuuden keskustelua sekä harjoitteluun keskittymistä ajatellen. Halusin projektiin mukaan sellaisia ihmisiä, joiden arjessa kehoon keskittyminen ja liike ei ole jokapäiväistä. Näin saatu aineisto olisi monipuolista ja värikästä, ja tieto somaattisesta harjoittelusta leviäisi myös tanssin kentän ulkopuolelle. Minua kiinnosti autenttinen kokemus siitä, miltä tuntuu laskeutua syvälle kehomieleen sekä liikkeeseen nimenomaan kehomeditaation, somatiikan ja liiketutkimuksen kautta.

Saadakseni osallistujia markkinoin projektiryhmää marras-joulukuussa 2022 erilaisissa Kuopion seudun kanavissa. Välitin viestiä (ks. liite 1) Savonian opiskelijoiden ja henkilökunnan sisäisessä intrassa, *Luova veto* -hankkeen kautta, Itä-Suomen tanssin aluekeskuksen uutiskirjeessä sekä *Kuopio Tanssii ja Soi* -festivaalin Facebookissa, ja sain näiden ilmoitusten kautta muutamia yhteydenottoja. Lisäksi pyysin mukaan kahta tanssin alan tuttuani, ja ennen joulua minulla oli kasassa kuuden hengen ryhmä. Projektin alkaessa kaksi ryhmäläisistä kuitenkin peruutti osallistumisensa, joten ryhmä supistui neljään osanottajaan. Lisäksi olin itse osa projektiryhmää. Osallistujien peitenimet tässä opinnäytetyössä ovat Q, Mimi, Torakka sekä Kenna.

Ryhmäkoon pienentymisen lisäksi muuttui myös alkuperäinen ajatus koota ryhmä ihmisiä, joilla ei ole vahvaa keho- ja liiketyöskentelyn taustaa. Neljästä osallistujasta kolmella, Q:lla, Mimillä ja Torakalla, sekä lisäksi minulla, on kokemusta pitkäjänteisestä, säännöllisestä ja tasokkaasta tanssin harjoittelusta. Taustaa on monesta eri tanssilajista, joten kehollinen työskentely on kokonaisuudessaan tuttua. Tässä prosessissa kuitenkin korostunevat nykytanssin kokemukset. Nykytanssissa hyödynnetään teknisiä ja esittävämpiä tanssilajeja, kuten balettia tai show-tanssia, enemmän henkilökohtaisia, kehollisia tuntemuksia. Nykytanssi myös usein sisältää enemmän liiketehtävätyöskentelyä ja käyttää anatomisesti tutkivaa liikkeen lähestymistapaa. Nämä olivat myös menetelmäharjoittelulle ominaisia piirteitä, joten kokemukset tanssista ja nykytanssista vaikuttivat väistämättä osallistujien harjoittelutuntemuksiin sekä siten itse menetelmän muodostumiseen.

Hyväksyin ennakkotoiveisiin nähden erilaisen, neljän hengen tanssijapainotteisen ryhmän, ja aloitin tapaamiset heti tammikuun alussa. Pienen ryhmän etuna oli tapaamisissa vallinnut intiimi turvallisuudentunne, ja sain onneksi enemmän kuin tarpeeksi aineistoa neljänkin henkilön kokemuksista. Haasteena taas olivat poissaolot, sillä usein neljän ryhmäläisen sijaan paikalle pääsi vain yksi tai kaksi osallistujaa. Hyvin harvoin kaikki olivat paikalla, ja poissaolot harmittivat minua paljon, vaikka sainkin riittävästi aineistoa.

Tutustuakseni osallistujien taustoihin sekä työskentelyn lähtökohtiin ja toiveisiin pyysin heitä ensimmäisellä tapaamiskerralla kirjoittamaan odotuksistaan ja toiveistaan prosessin suhteen. Tehtävänä oli myös kuvailla, miten tuttua työskentely meditaation, joksi sitä vielä alussa kutsuin, somatiikan ja liiketutkimuksen parissa kullekin on. Osallistujien lähtökohtia yhdistivät jonkinasteinen kiinnostus, uteliaisuus ja innostus joko meditaatioon, somaattiseen työskentelyyn, liiketutkimukseen tai useampaan niistä. Taustat ja kokemukset teemoista vaihtelivat, sillä Q, Torakka ja Mimi olivat improvisoineet ja liikkuneet tanssin parissa suhteellisen paljon, kun taas Kennalla oli enemmän kokemusta esimerkiksi joogasta ja erilaisista arkimeditaation tyypeistä. Tietoista mietiskelyä tai perinteisempää meditaatiota ei kukaan ollut aktiivisesti harjoittanut, mutta Q oli aloittanut meditoimiseen tutustumisen muutamaa viikkoa ennen harjoittelun aloittamista. Somaattisen työskentelyn taustakokemuksia ei kirjoituksissa juuri kommentoitu, mutta myöhemmin prosessin aikana ilmenneeseen aineistoon peilaten käsitin, että varsinainen somaattinen harjoittelu ei ollut projektiryhmälle kovin tuttua. (Q, Torakka, Mimi ja Kenna 10.1.2023 ja keskustelu, Q 20.3.2023 - ks. viittausmerkintöjen käytänteet luvusta 3.2.1)

Kirjoituksissa korostuivat ajatukset rauhoittumisesta, stressin lievittämisestä ja ajan antamisesta itselleen, ja nämä ovat ehkä myös niitä syitä, miksi osallistujat lähtivät mukaan projektiin. Osallistujat toivoivat prosessin myös edistävän arjessa jaksamista sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kenna toivoi oppivansa tunnistamaan kehonsa tarpeita, Mimi saavuttavansa sallivamman suhteen itseensä ja kehoonsa ja Torakka löytävänsä läsnäoloa ruumiin kautta. Q:ta kiinnostivat erilaiset meditaatiomenetelmät, sisäelinten tunnustelu sekä projektin tuomat vaikutukset improvisaatioon ja liikkumiseen tanssissa sekä muussa liikunnassa. (Q, Torakka, Mimi ja Kenna 10.1.2023) Menetelmäharjoittelun sisällöistä ja käsitteistä oli prosessin alussa myös epävarmuutta ja toisaalta stereotyyppisiä käsityksiä, koska kukaan meistä ei voinut tietää, mitä harjoittelu on.

Projektiryhmän sisällä vallitsi alusta alkaen luottavainen, kiinnostunut ja positiivinen tunnelma. Uskon turvallisen tilan syntyneen siitä, että heti ensimmäisellä tapaamiskerralla asenteeni osallistujia sekä menetelmää kohtaan oli avoin, salliva ja ehdottava. Pyrin selittämään auki menetelmäharjoittelun lähtökohtia sekä kehitystyön merkitystä itselleni, ja annoin tilaa osallistujien tarkentaville kysymyksille. En vaatinut osallistujilta mitään, vaan kyselin heidän ajatuksiaan ja tuntemuksiaan suhteessa siihen, mitä itse kerroin. Uskon, että pehmeän asenteeni kautta osallistujat kokivat tulleeensa kohdatuksi ja arvostetuiksi, jolloin välillemme syntyi luottamussuhde. Koen, että ryhmäläiset ottivat sekä minut että toiset osallistujat vastaan todella hyvin ja juuri sellaisina aitoina yksilöinä kuin kukin meistä on. Turvallisen ja myönteisen tunnelman kautta pääsimme heti kiinni toimintaan ja harjoitteluun. Kerron lisää tunnelman kehittymisestä, keskusteluilmapiiirin avoimuudesta sekä ryhmän tuen merkityksestä luvussa 4.8.

3.2 Aineistonkeruumenetelmät, etiikka ja arvot

Aineiston kerääminen eli kokemusten kuuleminen tapahtui projektiryhmän tapaamisissa kahdella tavalla: keräämällä yksilöiden kirjoituksia sekä kuulemalla ajatuksia yhteisissä keskusteluissa. Kirjoitusten ja keskusteluiden aiheena olivat tehdyt harjoitteet sekä muut teemaan liittyvät ajatukset, näkemykset ja kokemukset. Aineistoa kerättiin nimenomaan harjoitteiden kautta syntyneistä tuntemuksista sekä tietoisuuteen liittyvistä kokemuksista.

Projektin aikana kukin osallistuja kirjoitti kokemuspäiväkirjaa. Projektiryhmäläisillä oli omat vihot, jotka minä aina toin tapaamisiin ja keräsin tapaamisen jälkeen itselleni luettavaksi. Suoraan menetelmäprosessiin liittyvää kokemuspäiväkirjaa kirjoitettiin ainoastaan tapaamisten yhteydessä, eikä osallistujilta vaadittu mitään tapaamisajankohtien ulkopuolella. Kokemustekstien lisäksi aineistonani olivat koko ryhmän väliset keskustelut, joiden aikana tein muistiinpanoja niin yleisellä tasolla kuin toisinaan myös suoraan lainauksin.

Painotin alusta asti, että kirjoittamisesta tai kirjoitusten tai sen osan jakamisesta saa aina kieltäytyä perustelematta syytä. Aina oli myös mahdollisuus jakaa teksti tai sen osa vain minulle ilman, että käytän sitä opinnäytetyöni kirjallisessa osuudessa. Samat periaatteet koskivat myös keskustelua. Aina oli sallittua vetäytyä keskustelusta tai jakaa ajatuksia vain projektiryhmän kesken ilman kokemuksen päätymistä kirjalliseen osaan. Projektin aikana oli myös mahdollista keskeyttää yksittäinen harjoitekerta tai koko prosessi omalta osaltaan syytä ilmoittamatta. Näillä keinoin pyrin varmistamaan kehitystyön eettisyyttä sekä painottamaan sitä, että kunnioitan osallistujien itsemääräämisoikeutta.

Kirjoitukset ja keskustelut ovat olleet täysin projektiryhmän välisiä kirjallisen osuuden kirjoittamiseen saakka. Kirjoittaessani tässä raportissa ryhmän yksilöiden kokemuksista pysyvät he täysin anonyminä niin nimen, iän, sukupuolen kuin muidenkin tietojen osalta. Koska minun tulee kuitenkin pystyä viittaamaan kuhunkin ryhmäläiseen tuodakseni ilmi heidän henkilökohtaista kokemuskaartaan menetelmäprosessin eri vaiheissa, käytän heistä tässä opinnäytetyössä peitenimiä.

Kävin projektiryhmän kanssa keskustelua erityisesti prosessin alkuvaiheessa kuvaamistani opinnäytetyöhön liittyvistä aineiston keräämisen tavoista, kokemusten jakamiseen suostumisesta sekä mahdollisuudesta kieltäytyä siitä. Kaikki suhtautuivat aiheeseen avoimesti, ymmärtäen kokemusten keräämisen perusteet sekä omat oikeutensa niiden jakamiseen liittyen. Jotta kokemusten jakamisesta, aineiston keräämisestä sekä henkilökohtaisten tietojen salassapidosta tehdyt sopimukset olisivat kaikille selkeitä ja kaikki pystyisivät niihin sitoutumaan, allekirjoitimme asiapohjaisen lomakkeen (ks. liite 2). Osallistujien kieltäytymisoikeuksien lisäksi sopimustekstissä kuvattiin opinnäytetyön tekijän oikeus käyttää harjoittelun pohjalta syntyneitä tekstejä ja keskusteluja kehitystyössään sekä opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa. Kunkin osallistujan sopimuksia allekirjoitettiin kaksi kappaletta, yksi osanottajalle ja yksi minulle.

Pyrin olemaan avoin kertoessani projektista sekä siinä kerättävistä tiedoista ja toimimaan mahdollisimman eettisellä, osallistujia arvostavalla tavalla menetelmänkehittäjän roolissa. Ennen tapaamisten alkamista loin ja hyväksyin tutkimuslupahakemuksen, jonka myös osallistujat saivat halutessaan lukea. Tapaamisten alkaessa aineistonkeruusta keskusteltiin laajasti ja yhteisymmärrystä hakien, ja

epäselvissä tilanteissa kysyin aina osallistujalta erillisen luvan hänen aineiston käyttöönsä. Prosessin loputtua kysyin viestin välityksellä jokaiselta osallistujalta luvan säilyttää aineiston vielä opinnäytetyön valmistumisenkin jälkeen omaa reflektiotani sekä menetelmän jatkokehitystä varten.

Projektin arvona oli, että jokaisen yksilön kokemus on merkityksellinen ja ainutlaatuinen. Henkilö ja hänen harjoittelustaan esiin nousseet tuntemukset ansaitsevat tulla kuulluksi sellaisena, kuin henkilö itse ne kokee. Tämän vuoksi päätin, että työskentelyä ei missään vaiheessa katsota tai kuvata kenkään toimesta. Menetelmä keskittyy puhtaasti sisäisiin kokemuksiin, eikä kukaan ulkopuolinen pysty tulkitsemaan toisen ihmisen kokemuksia katsomalla työskentelyä. Videoiminen tai työskentelyn katsominen olisivat sotineet projektin arvoja vastaan sekä tuoneet mukanaan ajatuksen, jossa toiminnan estetiikalla tai sen näyttäytymisellä ulospäin olisi merkitystä.

Tehdessäni tämän päätöksen olla videoimatta työskentelyä tiedostin, että opinnäytetyöni aineisto tulisi olemaan ainoastaan sanallinen. Aiheeni keskittyessä sisäisiin tietoisuuden tuntemuksiin uskoin sen kuitenkin olevan riittävä, ja näin olikin. Koen päätökseni katsomisen poistamisesta sekä silmät kiinni työskentelemisestä luoneen henkisesti ja sosiaalisesti turvallisen sekä paineettoman tunnelman harjoitella. Kukin osallistuja tiesi, että hän saa kokeilla ja kokea harjoitteen vapaasti ilman ulkopuolisia tarkkailijoita. Itse koen myös, että hetkistä tulee ainutkertaisempia ja ne koetaan sisällään vahvemmin, kun videon kautta tilannetta ei ole mahdollista toisintaa. Silmät kiinni työskentelystä ei aiheutunut turvallisuusvaaraa, sillä tapahtunut liike oli pääpiirteissään hyvin pientä.

Projektin arvoja olivat myös avoimuus ja rohkeus. Ryhmäläisten kirjoitukset ja yhteiset keskustelut toimivat aineistonani, joten minulle oli tärkeää kuulla kokemuksista mahdollisimman totuudenmukaisina ja kuvailevina. Tällainen kokemusten jakaminen edellyttää mielestäni avoimuutta ja rehellisyyttä, sekä toisaalta rohkeutta kertoa myös haastavammista asioista. Pyysin ja toivoin osallistujia olemaan uteliaita ja intuitiivisia sekä harjoittelua, kirjoittamista että keskustelua kohtaan. Toisaalta myös selitin, että en painosta osallistujia kertomaan mistään sellaisesta, mitä he eivät halua kuvailla. Kannustin siis rohkeuteen ja sensuroimattomuuteen siinä määrin, kuin se tuntui kullekin mahdolliselta, turvalliselta ja kokonaisuudessaan hyvältä. Toisinaan sanoja voi olla vaikea löytää, vaikka kokemuksistaan haluaisikin kertoa. Siksi olin myös hyväksynyt ajatuksen siitä, että aineistoa saattaa kertyä vähemmän kuin olin toivonut, jos sanallistaminen koettaisiin ongelmalliseksi.

3.3 Aineiston käsittely

Projektiryhmäläiset kirjoittivat tapaamiskerroillamme ajatuksiaan henkilökohtaisiin kokemuspäiväkirjavihkoihinsa ja minä tietokoneelleni. Jokaisen tapaamisen jälkeen luin yksilöiden tekstit, ja kirjoitin ne kaikki tietokoneelle yhtenäiseen tiedostoon siten, kuin ne olivat käsin kirjoitettuna olleet. Merkittisin jokaisen tekstin yhteyteen päivämäärän sekä kirjoittajan. Tekstin pituus oli täysin osallistuja- ja päiväkohtainen, joten kultakin työskentelijältä tulleiden ajatusten määrä vaihtelee suuresti. Kokonaisuudessaan kirjoitetusta materiaalista prosentuaalisesti suurin osa on omaa tekstiäni, koska kirjoituskertoja kertyi minulle menetelmänkehittäjänä ja kokemusten analysoijana paljon enemmän kuin osallistujille. Tämä näkyy myös opinnäytetyöni kirjallisessa osuudessa, jossa lainaan itseäni suhteessa enemmän kuin osallistujia. Pyrin silti siihen, että jokaisen prosessissa mukana olleen henkilön ääni tulee yhtä lailla kokemuksissa kuuluviin.

Keskusteluja ei äänitetty, koska se olisi saattanut vaikuttaa keskustelutilanteen turvallisuudentunteeseen ja luontevuuteen. Lisäksi keskusteluita käytiin niin paljon, että niiden litterointiin olisi kulunut suhteettoman paljon aikaa. Äänittämisen sijaan kirjoitin keskusteluiden aikana muistiinpanoja, merkiten jälleen ylös päivämäärän sekä sen, kenen ajatuksesta oli kyse. Suurin osa keskustelumuiistiinpanoistani on tiivistettyä tekstiä, josta on esimerkiksi poistettu puheen täytesanat, ja jossa minämuoto on voinut vaihtua kolmanteen persoonaan. Välillä kirjoitin ylös myös lyhyitä suorja lainauksia, jos tilanteessa ehdin ja jos koin, ettei sanoja voinut muuttaa muuttamatta sanotun asian merkitystä.

Viiden ihmisen kokemuspäiväkirjamerkinnoistä kolmen kuukauden ajalta syntyi noin 140 sivuinen laadullinen aineisto, joka on opinnäytetyön laajuuteen ja siihen käytettävissä oleviin resursseihin verrattuna valtava. Ryhmäläisten vihoista sähköiseksi aineistoksi kirjoittamiseen sekä erityisesti myöhemmin sen purkamiseen kului todella paljon aikaa. Hienoa on, että runsas materiaali tuo menetelmän kehitystyöhön valtavasti erilaisia näkökulmia ja tarttumapintoja, ja se todellakin on kattava, riittävä ja monipuolinen. Aiempi huoleni neljän hengen ryhmän minimaalisuudesta osoittautui täysin turhaksi.

Aineistonkäsittelyn helpottamiseksi päiväkirja tulostettiin paperiseksi. Tulostetussa versiossa osallistujiin viitataan aina peitenimillä Q, Torakka, Mimi ja Kenna. Kävin tekstiä läpi huolellisesti kronologisessa järjestyksessä *kategorisoiden* ja *teemoitellen* eri asioihin, ilmiöihin ja teemoihin liittyviä ajatuksia eri väreillä. Samalla tiettyyn kokemuskategoriaan liittyvät asiat muodostivat vähitellen kirjallisen osion Harjoittelu-luvun alaotsikot. Aineiston käsittely oli siis kirjoitusten ja keskustelujen luokittelua aikajärjestyksen sijaan teemojen ja ilmiöiden mukaisiin osioihin. (ks. Johdanto)

Kokemusten todenmukaisen ja -tuntuksen kuvailun sekä liiallisen yleistämisen välttämisen vuoksi käytän paljon suorja lainauksia. Kirjoitusten lainaukset ovat katkelmia eli pienempiä osuuksia laajemmasta kirjoitetusta kokonaisuudesta. Poisjätön merkki on hakasulkeissa olevat kaksi ajatusviivaa eli [--]. Lainausmerkinnän alussa en yleisen tavan mukaisesti käytä poisjätön merkkiä, vaikka lainaukset alkavatkin usein tekstin tai lauseenkin keskeltä. Tekstin lopussa merkintä kuvaa kohtaa, jonka jälkeen kirjoitus vielä jatkuisi, mutta josta se on katkaistu. Tekstin keskellä merkintä kuvaa, että sanoja tai lauseita on lainauksen tiivistämiseksi ja ydinajatuksen kirkastamiseksi jätetty pois. Kirjoitetusta tekstistä olevan lainauksen perässä on suluissa kirjoittajan peitenimi tai viittaus itseeni sanalla "minä", sekä päivämäärä. Lainaukset on kirjoitettu sisennettynä, kursivilla ja tiheämmällä rivivälillä.

Esimerkki:

Hengityksen ääneen keskittyminen helpotti. [--] Oli kiinnostavaa tarkkailla muutoksia hengityksessä, kun kädet olivat neljässä eri paikassa. Yhdistelmästä tuli jonkinlainen hissi, joka sisäänhengityksellä kipusi ylös ja uloshengityksellä jatkoi raajoihin, päähän tai selkään. [--]

(Mimi 10.1.2023)

Lyhyempiä lainauksia olen sisällyttänyt myös muun tekstin sisään, jolloin käytän kursiivaa ja lainausmerkkejä. Tällaisessa muutaman sanan tai yhden lauseen lainauksessa en käytä poisjätön merkkiä, mutta viittaus kirjoittajaan näkyy samaan tapaan lauseen jälkeen tai viimeistään kappaleen lopussa. Yllä olevaan esimerkkiin viitaten voin vaikkapa kirjoittaa, että Mimi kuvaili hengityksen tuntemusta

hissinä, *”joka sisäänhengityksellä kipusi ylös ja uloshengityksellä jatkoi raajoihin, päähän tai selkään.”* Voin lisäksi omia sanoja hyödyntäen kirjoittaa, että harjoitteen yhteydessä Mimi kertoi hengitysääneen keskittymisen helpottavan työskentelyään. (Mimi 10.1.2023)

Keskusteluiden lainaamisen tapa on samankaltainen, mutta koska en ole kirjoittanut osallistujien kommentteja sanasta sanaan, en voi hyödyntää varsinaista suoraa lainausta. Kuten kirjoitin, keskustelumuistiinpanoni ovat tiivistettyä tekstiä, jossa sanotun asian idea ja merkitys on säilynyt samana, mutta puhekielisyyys, täytesanat tai verbin taivutusmuodot ovat voineet muuttua. Lainatessani keskusteluja lainaan siis itse asiassa keskustelumuistiinpanoani, enkä suoraan puhujaa. Viittaan näihin kuitenkin sulkumerkinnöissäni puhujan nimellä, koska ajatus ei ole omani, vaan puhujan. Suluissa oleva merkintä ”keskustelu” kertoo, että kyse ei ole kirjoitetun tekstin lainauksesta, vaan keskustelukommentista. Osa muistiinpanoistani on lainausmerkeissä, ja tämä tarkoittaa, että kyseinen lause tai sana on sanottu sanasta sanaan juuri sellaisenaan. Poisjätön periaatteet ovat keskustelulainauksissa samat kuin kirjoitetun tekstin lainauksissa.

Esimerkki:

”Just tänään laitoin tän velourin”. Tää on niin pehmee. Tuli tietoisemmaksi kosketuksen vastakohtaisuudesta. Että kämmen koskettaa olkapäätä ja olkapää kättä [--] Hetkittäin havaitsin kehon kolmiulotteisuuden ja hetkittäin unohtui.

(keskustelu, Torakka 12.2.2023)

Keskustelumerkintöjä käytän kuitenkin lainauksia useammin tekstin sisällä kuvaillen omin sanoin sitä, mitä puhuja on kertonut. Viittaan lauseen tai kappaleen jälkeen puhujaan tai puhujiin lisäten yhteyteen myös päivämäärän. Torakka esimerkiksi kertoi, että tunnisti kehonsa kolmiulotteisuuden vain osan harjoitteen ajasta. (keskustelu, Torakka 12.2.2023)

3.4 Kirjoittaminen ja keskustelu

Kirjoittaminen ja keskustelu tuottivat työn aineiston ja olivat siten menetelmän kehitystyön merkittävien perusta. Niihin paneutumiseen kului yllättävän paljon aikaa kaksituntisista tapaamisistamme, mutta halusin sen ehdottomasti niille sallia. Kirjotus- ja keskusteluajan määrään vaikutti aina kyseisen päivän harjoitteen pituus, jota en ikinä osannut ennustaa etukäteen. Välillä lyhyt harjoite tuotti yli 45 minuutin runsaan purkuajan, ja pitkä harjoite taas saattoi tiivistää reflektion 20 minuuttiin. Käytettävissä oleva aika vaikutti esitettävien kysymysten määrään sekä niistä saatujen vastausten laajuuteen, mutta tämä ei isossa kuvassa heikentänyt aineiston riittävyttä.

Tapaamiset rakentuivat aina samalla kaavalla: alkukirjoitus, harjoite, kokemuskirjoitus ja keskustelu. Viitteellinen ajankäyttömme kulki niin, että alussa kirjoitimme noin 10-20 minuuttia, ja sen jälkeen teimme noin 45-75 minuutin mittaisen harjoitteen. Sitten kirjoitimme harjoitekokemuksistamme suunnilleen 10-20 minuuttia, ja lopuksi purimme ajatuksia keskustellen jälleen 10-20 minuutin ajan. Sekä kirjoittaessa että keskustellessa pyrin pitämään huolta aikataulun järkevyydestä sekä erityisesti siitä, että kirjoittamiseen annetaan tarpeeksi aikaa ja että keskustellessa jokainen saa mahdollisuuden kertoa sanottavansa. Pyrin tasapuolisuuteen myös ajallisesti tiiviimmissä keskusteluhetkissä.

Kirjoittaminen tapahtui kahdessa osassa, ennen harjoitusta alkukirjoituksella ja harjoituksen jälkeen kokemusten kuvailulla, ja kirjoittamiseen kulloinkin käytetty aika riippui kysymysten määrästä, laajuudesta ja haastavuudesta. Kirjoittamisen kokonaistavoitteena oli saada sanallista tietoa siitä, millaisia hetkiä ja tuntemuksia kuhunkin harjoitekertaan sisältyi, sekä tarjota jokaiselle osallistujalle mahdollisuus tunnustella kehomieltään ja näkemyksiään itsenäisesti reflektoiden. Olin myös itse itselleni aineisto tehdessäni jokaisen kirjoitustehtävän osallistujien mukana.

Keskustelun pääasiallinen hetki oli aivan tapaamisen lopuksi harjoitekokemusten kirjoittamisen jälkeen, mutta usein keskustelimme kuulumisista, yleisistä asioista, päivän tuntemuksista ja harjoiteohjeista myös tapaamisten alussa. Toimin keskusteluissa ohjaajana, tilanteen fasilitoijana sekä kysymysten esittäjänä ja ehdottajana. Kysyin kysymyksiä ja jatkokysymyksiä, mutta sallin keskustelun olla muutoin vapaata ja myös poiketa aiheesta. Pyrin luonnolliseen ja turvalliseen tunnelmaan, jossa kokemusten jakaminen koettaisiin mahdollisimman helpoksi.

3.4.1 Kokemuspäiväkirja: alkukirjoitus

Aloitimme tapaamiset aina alkukirjoituksella. Alkukirjoituksen tarkoituksena oli virittää ajatukset tapaamiskertaan sekä saada osallistujat keskittymään omaan itseensä ja ajatuksiinsa ennen varsinaista harjoittelua. Lisäksi näin alkukirjoituksissa mahdollisuuden kerätä aineistoa ja ajatuksia minua askarruttaneista, työskentelyn ympärille kiinnittyvistä teemoista, ja haastaa osallistujia pohtimaan hieman syvempiä tai haastavampiakin kysymyksiä. Minua kiinnostivat erityisesti fundamentaalisemmat ja laajemmat kysymykset esimerkiksi siitä, mitä tietoisuus osallistujille tarkoittaa ja millaisena he kokevat harjoitteluprosessin kokonaisuudessaan.

Kirjoitusten aiheet vaihtelivat, mutta jokaiselle tapaamiskerralle olin aina valmistellut yhden tai kaksi kysymystä. Pohtimisen aiheina olivat esimerkiksi omat toiveet prosessista, väsymyksen ja keskittymisen ristiriitainen suhde, tietoisuuden ja kuvittelun määritelmät sekä harjoittelun vaikutukset omaan arkeen. Pyysin usein vertailemaan asioita tai miettimään erilaisten tuntemusten välisiä ristiriitoja. Vertailimme esimerkiksi, millaiset asiat ovat helppoja, keskivaikeita, todella vaikeita ja mitkä mahdolluttomia tiedostaa, ja pohdimme ajatuksia siitä, millaiset tekijät saavat liikkumaan ja mitkä taas pysymään paikallaan. Minulle alkukirjoitukset antoivat tärkeää informaatiota osallistujien tavoista ymmärtää tietoisuus sekä lähestyä tämän menetelmän harjoittelua. Osallistujille ne taas tarjosivat mahdollisuuden avoimempaan ja laajempaan pohdintaan, jonka erityisesti Torakka koki tärkeäksi.

Kirjoittaminen on ollut antoisampia asioita tässä. Varsinkin ne alkukirjoitukset on ollut tosi kiinnostavia. On saanut reflektoida sellaisia teemoja mitä ei niin usein ole tullut reflektoitua. Itselle ei kiinnostavia sellaset tosi spesifit, että kirjota joku liiketapah-tuma tai miten koit luut tms, vaan laajemmat on olleet kiinnostavampia, mutta nekin [spesifit] varmaan olleet perusteltuja. [--]

(keskustelu, Torakka 26.3.2023)

Muutamilla kerroilla pidimme joko kirjoituksen lisäksi tai sen sijaan aloituskeskustelun. Toimin näin, mikäli koin, että halusin ennemmin avata vuorovaikutuksellisen keskustelun koko ryhmän kesken kuin jättää haastavan kysymyksen pohdittavaksi yksilötasolla.

3.4.2 Kokemuspäiväkirja: harjoite

Harjoitteen jälkeen kirjoitimme kokemuksia, ajatuksia ja tuntemuksia harjoitteesta. Suoraan harjoitteen jälkeen annoin aina reilut viisi minuuttia aikaa kirjoittaa auki päällimmäisiä tuntemuksia ilman ohjailevia kysymyksiä. Tämän avulla tavoittelin tietoa siitä, mitä harjoitteesta jäi vahvimpana mieleen, mikä oli merkityksellisintä tai mikä ehkä yllätti. Koska omassa, arkisessa kirjoittamisessani vapaa ajatuksenvirta on tärkeää, halusin antaa myös osallistujille mahdollisuuden kirjoittaa välillä täysin ilman rajaavaa teemaa. Kirjoitusten aloituksista kumpusikin usein kuvauksia harjoitteen aikana vallinneista vahvoista tunteista, tuntemuksista, ajatuskuluista tai mielikuvista, kuten *”elämän kuhina sisällä”* (Mimi 21.2.2023) tai *”väsytti aivan todella paljon ja ruumis myös tuntui todella raskaalta”* (Torakka 22.1.2023).

Vapaan kirjoitushetken jälkeen annoin osallistujille kysymyksiä, joita oli yleensä kolme. Kysymykset ohjailivat kirjoittamaan senkertaisen harjoitteen teemasta, eli esimerkiksi siitä, miltä ihon eri kohtien tarkkailu tuntui, miten vaikeaa tai helppoa oli liikkua tai miten osallistuja koki painovoiman suhteessa lattiaan. Esitin kysymyksiä myös tietoisuuden kokemuksista eli esimerkiksi suhtautumisesta omaan mieleen, tietoisuuden kohdentumisesta tiettyyn kehonosaan sekä tietoisuuden putoamisen tai pudotamisen kokemuksista. Välillä kysymykset liittyivät osallistujan tämänkertaisten kokemusten suhteesta aiempiin harjoitteisiin tai pyysivät pohtimaan kehomeditaation, somaattisen toiminnan ja liiketutkimuksen kokonaisuutta sekä eroavaisuuksia. Tehtävien kautta päädyimme myös pohtimaan omaa suhdettamme harjoitteluun erityisesti kokemuksiltaan tai tunteiltaan voimakkaissa hetkissä, kun harjoite tuntui vaikkapa todella työläältä tai todella ihanalta.

Osa kysymyksistä oli suoraviivaisia ja selkeitä, ja osa taas kysymyksenasetteluiltaan avoimempia ja pohtimaan houkuttelevia. Projektin edetessä opin ohjaajana luomaan sellaisia kysymyksiä, joissa on riittävästi sekä tarttumapintaa että mahdollisuus henkilökohtaiseen mietiskelyyn. Opin myös *täydentämään* aineistoani eli fokusoimaan kysymykset kohti niitä teemoja ja kysymyksiä, joihin eniten kaipasin vastauksia (ks. Johdanto). Näin pystyin kehittämään menetelmää eteenpäin.

Koska syntyneet tekstit olivat alusta saakka hyvin avoimia ja kuvailevia, ajattelin kirjoittamisen olleen osallistujille jo ennestään luonteva tapa reflektoida kokemuksiaan. Torakalle näin olikin, sillä hänelle kehosta ja liikkeestä kirjoittaminen on suhteellisen tuttua sekä päiväkirjamuotoisesti että myös esseiden kautta. (keskustelu 26.3.2023) Vasta myöhemmin kuitenkin selvisi, että Mimille ja Q:lle kirjoittaminen oli itse asiassa ollut hyvinkin uutta ja haastavaa. Se koettiin kuitenkin kiinnostava.

Kiinnostavat aiheet. [--] Ekalla kerralla oli jännä että kirjoitettiin. Oli eka kerta [minulle]. [--] on ollut tosi vaikeaa. Osa prosessia itsessään. [--]

(keskustelu, Q 20.3.2023)

Prosessin alussa Mimi koki kirjoittamisen tuntuvan jännittävältä, koska hän tiesi, että joku tulisi lukemaan hänen tekstinsä. Tapaamiskertojen loppuvaiheessa Mimi myös kertoi, että hän oli kirjoitustehtäviä toteuttaessaan pyrkinyt kirjoittamaan *”järkeviä ja kauniita”*, kokonaisia lauseita. Hän kertoi ajatelleensa minua aineistoa tarvitsevana opinnäytetyön tekijänä ja häntä itseään osallistujana, joka haluaa tuottaa materiaalia siitä, mistä pyydetään. Mimi koki kuitenkin kirjoittamisen muuttuneen

prosessin myötä luontevammaksi. (Mimi 10.1.2023 ja 5.2.2023 ja keskustelu, Mimi 20.2.2023) Mimin kirjoitukset tosiaan koostuivat yleensä harkitun oloisista kokonaisista lauseista, mutta kirjoittamisen jännittäminen ei näkynyt tekstisisällössä. Ajattelin Mimin kirjoitustavan olevan hänen oma, persoonallinen tyyliä, ja kuulin vasta jälkepäin tästä tavoitteesta kirjoittaa minulle mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi.

Mimi ja Q kertoivat jo harjoitteiden aikana suunnitelleensa, mitä tulevat kirjoittamaan ja miten kokemuksen muotoilisivat. Kirjoitusvaiheeseen päästyään he olivat kuitenkin usein ehtineet unohtaa, mitä olivat aikoneet kirjoittaa. (keskustelu 20.3.2023) Kirjoitukset eivät etukäteissuunnittelusta huolimatta tuntuneet minusta sensuroiduilta tai harkituilta, vaan päinvastoin hyvin rohkeilta, aidoilta ja pohdiskeleivilta. Autenttisen ja rehellisen tekstin saaminen aineistoksi oli myös tavoitteeni, ja koen sen toteutuneen. Oli myös ihanaa kuulla, että kirjoittaminen koettiin antoisaksi tavaksi pohtia ja koota koettuja asioita, eli se ei ollut ainoastaan aineiston keräämisen tapa.

Kokemuksista lukeminen oli mielestäni ihanaa, kiinnostavaa, antoisaa ja usein myös hauskaa. Ryhmäläisen ajatukset ja näkökulmat erosivat välillä räikeästi toisistaan, mikä teki aineistosta kiinnostavaa ja monipuolista. Kaikista antoisinta oli lukea oivalluksen hetkistä sekä syvistä ja aidosta tietoisuuden kokemuksista. Myös kirjoitusten pohdiskelevat kysymykset olivat minulle erityisen pysähtymisen arvoisia.

3.4.3 Keskustelu

Jokaiselle tapaamiskerralle olin suunnitellut noin kolme kysymystä keskustelun pohjaksi. Kysymyksiä oli jakson aikana paljon erilaisia, ja ne olivat samansuuntaisia kuin kirjoittaessakin. Kysyin esimerkiksi, mitä keholle tapahtui harjoitteen dynamiikan muuttuessa, miten tietoinen kustakin kehon alueesta voi olla, ja tuntuiko rasvan ajattelu ällöttävältä. Keskustelimme myös kehon ja mielen tuntemuksista esimerkiksi pitkän paikallaanolon aikana sekä koko harjoitekaaren jälkeen, ja pyrin saamaan monipuolista tietoa sekä vaikeista että helpoista harjoitteiden osasista. Keskustelun yhteydessä kartoitin myös osallistujien ajatuksia aiemmista harjoitekerroista sekä toiveista suhteessa jatkoon, ja sain välillä palautetta ohjaukseni hyvistä sekä kehitettävistä asioista.

Annoin keskusteluissa tilaa vapaalle sanalle ja tunnelmista kertomiselle, enkä siis ohjannut pohdintoja tarkasti tiettyyn suuntaan. Esittämäni kysymykset olivat ehdottelevia ja niiden tarkoitus oli saada osallistujat pohdiskelemaan aiheita omalla tavallaan. Välillä esitin henkilökohtaisia jatkokysymyksiä osallistujan kertomaan kokemukseen perustuen ja välitin näin kiinnostukseni ulottuvan myös peruskysymyksiä laajemmalle alueelle. Usein keskusteluissa ajauduimmekin hiukan kauemmaksi alkuperäisistä kysymyksistä, mikä ei lainkaan haitannut. Päinvastoin minusta oli mielenkiintoista kuulla kokemuksia myös aiheen ympäriltä sekä ymmärtää, millaisia teemoja, mielikuvia tai tapahtumia harjoite tai harjoittelu yleisesti nostaa pintaan. Joissain keskusteluissa kysymyksenasettelusta itsestään muodostui keskustelua, ja kysymys kyseenalaistettiin. Kysyessäni esimerkiksi syntykö tarvetta liikkeelle (kyllä vai ei), sain vastakysymyksen siitä, ovatko liikkuminen ja liikkumattomuus edes vastakkaisia asioita. (keskustelu, Torakka 9.2.2023)

Kaikki ryhmän jäsenet osallistuivat keskusteluihin suhteellisen tasapuolisesti, ja vaikka mihinkään ei ollut pakko vastata, osallistujat olivat lähtökohtaisesti hyvin halukkaita ja avoimia jakamaan tunteuksiaan. Ryhmäläiset antoivat toisilleen tilaa avata omia kokemuksiaan, ja olivat aidosti kiinnostuneita toistensa ajatuksista. Yksilöllisiä kokemuksia ei vertailtu keskustelutilanteessa, vaan jokainen tapa tuntea ja ajatella oli yhtä arvokas ja tärkeä, mikä vahvisti turvallista ilmapiiriä. Myös ohjaajana pyrin arvostamaan ja tasavertaiseen kohtaamiseen ollen aktiivisesti kiinnostunut jokaisen henkilökohtaisista ajatuksista ja tuntemuksista.

Ei ole aina pakko sanoa mitään jos ei halua. Porukka ei ole painostava. Ja ei ole oikeaa tai väärää.

(keskustelu, Q 20.3.2023)

Keskusteluissa syntyi hyvää ja laaja-alaista pohdintaa aiheista ja niiden ympäriltä, ja se tuotti kirjoitetun materiaalin rinnalle tärkeää vahvistusta. Keskusteluissa nousi usein esiin samoja asioita, joita osallistujat olivat myös kirjoittaneet, mutta tällä tavoin minulle myös selkeytyi, mikä oli kullakin keralla päällimmäisenä jäänyt osallistujan mieleen. Keskustelut olivat myös ryhmän tunnelman ja harjoittelun mielekkyyden kannalta äärettömän tärkeitä, ja ryhmäläiset kokivat saavansa niistä paljon (ks. luku 4.8). Keskustelu oli merkityksellistä myös minulle itselleni, ja koin niiden kautta päässeeni tietyllä tavalla lähemmäksi aitoja kokemuksia.

Muiden ajatukset peilauspintana. [--]

(keskustelu puhelimitse, Kenna 20.3.2023)

Keskustelut, niistä on saanut paljon. Yleisesti.

(keskustelu, Torakka 20.3.2023)

Luontevaa, pääsee kuulemaan toisten ajatuksia, että onpa kiinnostavaa tai että mäkin tunnen noin. On ollut rikastuttavaa. Yllätyin että keskustellaan niin paljon ja erityisesti että kirjoitetaan niin paljon.

(keskustelu, Mimi 20.3.2023)

Mimin lisäksi myös Q oli yllättynyt keskusteluun ja kirjoittamiseen käytettävästä määrästä. Hän oli ajatellut harjoitteen kestävän puolisoista tuntia, ja keskusteluun sekä kirjoittamiseen käytetyn ajan olevan siten puolen tunnin luokkaa. (keskustelu 20.3.2023) Torakka taas mainitsi, että hän on tottunut *”tässä nykytanssin maailmassa”* keskustelemaan paljon ylipäätään, joten hänelle se ei ollut sinänsä uutta tai erilaista. (keskustelu, 26.3.2023) Myös minä koen tottuneeni runsaaseen ajatusten jakamiseen keskustellen tanssikontekstien kautta. Olen kokenut sen yleisesti merkitykselliseksi ollessani niin oppilaan kuin opettajankin roolissa, mikä varmasti oli yksi syy siihen, että halusin myös tässä työssä vaalia avointa ja rikasta keskustelua. Mimi ja Q eivät siis todennäköisesti ole kohdanneet tällaista laaja-alaista keskustelukulttuuria nykytanssimaailmassa kuin minä ja Torakka.

Tapaamiskohtaisten keskusteluiden lisäksi pidimme prosessin loppupuolella erillisen keskusteluhetken projektiryhmän sekä opinnäytetyön ohjaajan ja opponentin kesken. Kenna ei päässyt paikalle, mutta vastasi keskustelukysymyksiin osin puhelimitse ja osin sähköpostitse. Torakka taas joutui lähemään kesken, jolloin kävin loput kysymykset hänen kanssaan läpi toisena päivänä. Poikkeuksista huolimatta tämä keskustelu antoi minulle mahdollisuuden kysellä harjoittelusta pidemmällä tähtäimellä sekä kuulla yleisistä tunnelmista. Kysyin esimerkiksi, onko harjoittelu vastannut ennako-

odotuksia, millaisia asioita työskentely on vaatinut osanottajalta, millaista on ollut kirjoittaa ja keskustella sekä onko harjoittelu tukenut osallistujan hyvinvointia. Toisaalta tilaisuus mahdollisti ryhmälle, ohjaajalle ja opponentille kysyä minulta heitä mietittyttäviä asioita. Ryhmän rento ja avoin tunnelma säilyi, vaikka muutama vieraampi ihminen oli paikalla, ja keskustelu oli rikasta tuottaen menetelmänkehitykseen sekä uutta tietoa että vahvistaen aiemmin kuultuja ajatuksia.

3.5 Tietoisuustyöpajat osana prosessia

Projektiryhmään kuului viisi henkilöä itseni mukaan lukien. Viiden ihmisen kokemukset antavat viitettä siitä, millaista menetelmäharjoittelu on, mutta pieni ryhmä on lopulta hyvin marginaalinen ottamaan kantaa siihen, kenelle menetelmä sopii. Saadakseni siis kokemuksia menetelmästä myös ryhmäläisten ulkopuolelta, järjestin neljä kaikille avointa tietoisuustyöpajaa. Työpajat pidettiin *Lähtölaukaus*-festivaalin yhteydessä Kuopiossa ITAK-näyttämön sekä Savonia-ammattikorkeakoulun tanssisaalien tiloissa 27.2., 2.3., 4.3. sekä 5.3.2023. *Lähtölaukaus*-festivaali on Savonia-ammattikorkeakoulun valmistuvien tanssinopettajaopiskelijoiden tapahtuma, jossa esitetään vuosittain taiteellisia opinnäytetöitä. Kevättalvella 2023 järjestetyssä tapahtumassa nähtiin neljä teosta, joiden rinnalla minä pidin tietoisuustyöpajoja. Valmistuvat opiskelijat tuottavat ja suunnittelevat tapahtuman itse.

Pyrin tekemään työpajoista mahdollisimman saavutettavia. Kaikki *Lähtölaukauksen* esityksistä ja työpajoista olivat ilmaisia, ja niitä markkinoitiin sekä sosiaalisen median kautta, Savonian sisäisissä kanavissa, Itä-Suomen tanssin aluekeskuksen kautta, paikallislehdissä että paperijulisteilla eri puolilla Kuopiota. Neljästä työpajasta yhden pidin englanniksi lisätäkseen jokaisen mahdollisuutta osallistua. Työpajojen kuvauksessa (ks. liite 3) kerroin tiiviisti sen sisällöstä sekä painotin, että ihan jokainen on tervetullut täysin riippumatta siitä, onko kuvauksessa esitelty työskentely tuttua vai ei. Työpajat keräsivät kiitettävän määrän kiinnostuneista, sillä osallistujia oli yhteensä 27, joista kolme oli projektiryhmäläisiä.

Kaikki neljä toteutettua tietoisuustyöpajaa olivat keskinäisiltä sisällöiltään lähes samanlaisia. Alussa kerroin hiukan menetelmäprosessista, projektiryhmästä, harjoittelusta sekä työpajan kulusta. Sen jälkeen työpaja eteni kuten mikä tahansa muukin tapaamiskerta, eli ensin kirjoitimme alkukirjoituksen, sitten teimme harjoitteen ja kirjoitimme siitä, ja lopussa keskustelimme kokemuksistamme. Työpajoissa pitämäni harjoite oli tyyliltään samanlainen kuin menetelmässä muutenkin. Harjoite sekä esitetyt kysymykset muokkautuivat hieman joka kerralle, sillä lukemieni vastausten perusteella pystyin jo työpajojen väleillä tarkentamaan toimintaani. Alkukirjoituksissa pyrin kartoittamaan osallistujien suhdetta kehoonsa arjessaan, ja harjoitteeseen pohjaavissa kirjoitustehtävissä tunnustelin harjoitteen vaikeustasoa, kiinnostavuutta, tietoisuuden tasoa sekä yleisiä tuntemuksia.

Tietoisuustyöpajojen oli alun perin tarkoitus olla iso osa tätä opinnäytetyötä ja sen kirjallista osuutta. En kuitenkaan työpajoja ja opinnäytetyökokonaisuutta suunnitellessani tiennyt, että projektiryhmän tuottama päiväkirja-aineisto olisi niin valtava ja riittoisa, ja että pelkästään sen läpikäymiseen tulisi kulumaan todella paljon aikaa. Siksi sen päädyin supistamaan työpajoja käsittelevää osaa merkittävästi pitääkseni tämän opinnäytetyön sen laajuuden ja resurssien mukaisena. Olen tiivistänyt työpa-

jakokemukset alalukuun 4.9. Muutoin en palaa työpajoihin kirjallisessa osuudessa, vaikka onkin huomioitavaa, että työpajoista nousseet kokemukset ovat sekä tietoisesti että alitajuntaisesti vaikuttaneet joihinkin menetelmän osiin tai vahvistaneet joitain ryhmässä saaduista kokemuksista.

4 HARJOITTELU

Aloitimme tapaamiset projektiryhmän kanssa tammikuussa 2023, ja seitsemän viikon ajan työskentelimme kahdesti viikossa kahden tunnin ajan kerrallaan. Tämän jälkeen tavanomaisesta harjoittelusta oli kahden viikon tauko *Lähtölaukaus*-festivaalin (ks. luku 3.5) sekä hiihtolomaviikon vuoksi. Poikkeusviikkojen jälkeen tapasimme vielä kolmen viikon ajan kerran tai kahdesti viikossa. Tapaamisista yhteensä kolme jouduttiin perumaan, koska kukaan osallistujista ei olisi päässyt paikalle. Täten tapaamisia 16 kertaa, joista kullakin osallistujilla oli poissaoloja 3-9 kertaa. Perustapaamisten lisäksi pidimme yhden, täysin keskustelulle varatun kerran ryhmän, opponentin ja ohjaajan kesken.

Projektiryhmän ja harjoittelun tavoitteena oli kehittää tietoisuutta liikkeessä. Jotta tietoinen kehon aistiminen ja tunnustelu onnistuu, täytyy tekijän päästä syvälle kehon rakenteisiin ja tapahtumiin. Tässä menetelmässä sukellus omaan kehomieleen tapahtuu aluksi kehomeditaatiolla, sitten somaattisella tunnustelulla, kosketuksella tai pienellä liikkeellä, ja lopuksi liiketutkimuksella, jonka toteutus tapa riippuu pitkälti harjoittajan kehomielen tuntemuksista. Menetelmässä harjoittelua tukee jokin kehollinen teema, johon mielen huomio suunnataan, ja jonka tutkiskelun kautta voitaisiin saavuttaa keho-, liike- ja tapahtumatietoisia hetkiä. On myös huomioitavaa, että tapahtumien reflektio kirjoittaen ja keskustellen oli olennainen osa harjoitteluprosessia ja työskentelyä (ks. luvut 3.4 ja 4.8).

Harjoittelu ei ollut helppoa, vaan se vaati paljon niin keskittymistä, uteliaisuutta kuin itsekuriakin. Menetelmäkokeilut toivat esiin hyvin erityyppisistä asioista johtuvia epämukavuuksia, epäilyksiä ja haluttomuutta toimia, mutta myös mielenkiintoisia ja tärkeitä tuntemuksia esimerkiksi tietoisten hetkien, liikkumisen ja rauhoittumisen ihanista puolista. Haasteet mukauttivat menetelmää ja kirkastivat sen arvoja sekä liikekäsitystä. Tässä luvussa kuvaan, millaista menetelmäprosessiin liittyvä harjoittelu projektiryhmän kanssa oli ja miten ongelmat määrittivät syntyvän menetelmän suuntaviivoja.

4.1 Harjoittelun tavoitteet ja lähtökohdat

Harjoittelun päätavoitteena oli kehittää menetelmä, joka kehittäisi tietoisuutta liikkeessä. Menetelmän pohjana oli selkeä, kolmiosainen kaari, joka koostuu kehomeditaatiosta, somatiikasta sekä liiketutkimuksesta. Perusajatuksena oli saavuttaa mahdollisimman tietoinen olo kehosta aluksi paikallaan ollessa (kehomeditaatio), jolloin osallistuja voisi olla harjoitteen myöhemmissä vaiheissa tietoinen liikkuvasta kehostaan (somaattikka ja liiketutkimus).

Tavoittelin työskentelyn näiden teemojen ympärillä tuottavan tietoa kunkin osion toiminnan luonteesta sekä niiden välisistä yhteyksistä. Halusin tietää, miten kehomeditaatio, somatiikka ja liiketutkimus liittyvät toisiinsa ja tukevat toisiaan sekä mitä kukin niistä tuo harjoittelukokonaisuuteen. Miten tietoisuus muuttuu kehomeditaatio-osuuden, somaattisen osuuden ja liiketutkimusosuuden aikana? Palveleeko paikallaan oleva, vahvaan läsnäoloon pyrkivä kehomeditatiivinen alku tietoisuutta liikeosuudessa? Toimivatko kehomeditaatio, somatiikka ja liiketutkimus tietoisuuden harjoittamisen keinoina?

Yksilötasolla harjoittelun tavoitteena oli, että osallistuja-harjoittaja saisi kiinnostavia hetkiä oman kehomielensä parissa, oppisi tunnistamaan ja toteuttamaan oman kehonsa tarpeita sekä kehittyisi tiedostamaan omaa, henkilökohtaista itseään kokonaisuudessaan. Lisäksi toivoin, että harjoittelu

voisi olla osa harjoittajan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä. Jokainen osallistuja oli myös vapaa määrittämään itse tavoitteitaan ja toiveitaan. Harjoittelulla voidaan siis ajatella olevan kaksi tavoiteulottuvuutta, joista ensimmäinen on kehittää tietoisuutta harjoittava menetelmä ja toinen lisätä ymmärrystä henkilökohtaisesta kehomielestä ja sen toiminnasta. Prosessin aikana tavoiteulottuvuudet myös limittyivät tukien toinen toisiaan ja ollen kehityksen kannalta jopa riippuvaisia toisistaan.

Minulla oli varsin vähän ennakko-oletuksia siitä, mihin suuntaan menetelmä lähtisi kehittymään tai millainen siitä tulisi. Pysin avoimeen asenteeseen, osallistujien kokemuksista inspiroitumiseen sekä taiteelliselle tutkimukselle ominaiseen *ei-tietämisen tilaan* (ks. luku 2.1) jotta menetelmästä voisi syntyä jotain uutta ja yllättävääkin. Toistuvan harjoittelun ja erilaisten harjoitteiden kokeilemisen myötä oli vähitellen tarkoitus löytää menetelmälle suuntaviivoja, joiden kautta tietoisuus syvenisi, ja jotka tekisivät harjoittelusta myös kiinnostavaa ja rauhoittavaa. Alun epämääräisyys kuitenkin resonoiti osalla osallistujista liiallisesti epäselkeydeksi siitä, mitä tavoitellaan. Itseäni ei-tietämisessä haastoi alussa eniten se, että oma meditaatiotaustani oli vähäinen, enkä ollut ohjannut sitä aiemmin. Uskoin kuitenkin omien ohjaustaitojeni kehittyvän menetelmän kehitystyön rinnalla, ja näin kävikin, kun harjoittelun periaatteet alkoivat muotoitua.

4.2 Ohjaaminen

Ennen kuin aloitin ohjaamaan harjoituksia, kävimme läpi, mitä harjoittelu on ja mitä se ei ole. Kerroin, että menetelmäharjoittelu on tietoisuuden ja kehoon keskittymisen haastamista sekä tunteiden aktiivista tunnustelua. Se vaatii läsnäoloa ja paneutumista, eikä se siten ole rentoutumista tai lepoa, vaikka se saattaakin tuottaa raukean ja rauhoittuneen olon syvän keskittymisen kautta. Menetelmäharjoittelu ei ole myöskään terapiaa, eikä se ota mitään hoidollista tai terveydellistä vastuuta.

Ohjaajana painotin aina sitä, että harjoitus tai harjoittelu on lupa keskeyttää sen aiheuttaessa epämielisiä tunteita. Olin myös varautunut harjoitteen keskeyttämiseen kaikkien osalta esimerkiksi sairaskohtauksen sattuessa. Koska en itse ole hoitoalan ammattilainen, en kuitenkaan voinut kantaa vastuuta osallistujan henkilökohtaisesta hyvinvoinnista tai esimerkiksi siitä, milloin harjoittelu ei ole hänelle hyväksi. Keskustelimme näistä asioista projektiryhmän aikana prosessin alussa sekä sen aikana, eli osallistujat olivat tietoisia omasta terveydellisestä vastuustaan. Ohjaajana pyrin kuitenkin toteuttamaan mahdollisimman turvallisen fyysisen, sosiaalisen sekä psyykkisen tilan ja tilanteen jokaista tapaamista ja yksilöä ajatellen.

Ennen jokaista tapaamiskertaa suunnittelin päiväkohtaisen harjoitteen sekä kysymykset kirjoittamisen ja keskustelun pohjaksi. Kirjoitin harjoitteen ylös vihkoon, ja ohjatessani harjoitetta luin sen pääasiassa muistiinpanoistani. Ohjatessani saatoin toki lisätä jotain tai jättää jotain pois, muokata tarvittaessa suunnittelemani lauseiden järjestystä tai mukauttaa sanavalintojani. Pohjatyöni oli kuitenkin aina suhteellisen tarkkaa, jotta tiedostin itse harjoitteen sisällön ja tavoitteet, ja jotta ohjaamiseni olisi selkeää.

Ohjaamiseni perustui tyyliiltään avoimiin ja tunnusteleviin kysymyksiin sekä ajatuksiin, joissa kehoitettiin viemään huomiota tiettyyn teemaan, kehonosaan, kehojärjestelmään tai tapahtumaan. Saattoi pyytää osallistujia esimerkiksi tunnustelemaan kehon ääriviivoja tai havainnoimaan sitä, mihin oma huomio kiinnittyy ja mihin ei. Esitin usein myös pohdiskelevia kysymyksiä, kuten voiko jokin kehonosa täyttyä ilmalla tai millainen mielen tila on tällä hetkellä suhteessa harjoitteen alkuun. Käytin erilaisia verbejä, ilmauksia ja mielikuvia tavoitteenani syventää osallistujien kekokokemuksia sekä rohkaista heitä kokeilemaan erilaisia keskittymisen, tiedostamisen ja myös mielikuvilla leikkimisen tapoja.

Ohjaamiseni pääpaino oli erilaisten keskittymisen ja tiedostamisen kohteiden ehdottamisessa. Kohde itsessään saattoi olla kehonosa, kuten käsi, jokin kehon järjestelmä, kuten hengityselinistö, tai jokin pienempi rakenne, kuten solu. Ohjaamiseni sisälsi myös ajatuksia siitä, miten tuon kohteen tiedostaminen onnistuisi. Harjoitteesta ja harjoitteen osasta riippuen pyysin hyödyntämään mielikuvia, koskettamaan kohdetta käsillä, tuomaan kosketusta lattian kautta, liikuttamaan kohdetta tai liikkumaan kohteesta käsin. Pysin herättelemään kiinnostusta omaa kehoa kohtaan suhteellisen vapailla ilmaisuilla, jotka eivät määrittäneet tunnustelun tai liikkeen laatua. Tärkeää oli työskennellä yksilön omasta kehosta käsin sen sijaan, että pyrkisi orjallisesti noudattamaan tarkkoja ohjeita. Ohjaamiseni käyttämäni sanavalinnat muuttuivat prosessin edetessä yhä sallivimmiksi (ks. luku 4.6.2).

Samaan aikaan kun ohjasin, työskentelin itse mukana. Koska ohjatessani luin suunnittelemani harjoitteen fraasit pääosin muistikirjastani, jouduin availemaan paljon silmiäni lukeakseni. Huomasin ohjaamisen vievän tietoisuustyöskentelystä suuren huomion, kun jouduin pohdiskelemaan harjoitteen aikana, minkä verran aikaa annan millekin vaiheelle, ja huomasin analysoivani juuri sanomani ilmaisun vaikutusta osallistujien työskentelyyn. Havaitsin siis huolehtivani siitä, miten osallistujat ymmärtäisivät ohjeet ja miten he kokevat harjoitteen. Muistikirjani kädessä pitäminen, siihen vilkuilu sekä harjoitekokonaisuuden eteenpäinvieminen estivät siis paneutumisen itse harjoitteluun. Yksi huomioitava seikka harjoittelun ja ohjaamisen yhdistämisessä on myös se, että harjoitteen aikana tapahtunut osittainen rauhoittumiseni hiljensi puheääntäni. Tästä mainitsivat Kenna sekä osa työpaikkojen osallistujista. (esim. Kenna 30.3.2023) Oli tärkeä siis pitää huoli kuuluvasta äänestä sekä harjoite omaa sijoittumistaan tilaan niin, että ohjauksesta saa selvän.

4.3 Teemat ja harjoitetyypit

Harjoitteita suunnitellessani lähdin liikkeelle sellaisista kehollisista teemoista ja lähestymistavoista, jotka minusta lisäävät kehotietoisuutta, ja joihin osallistujien olisi kiinnostavaa tarttua. Pääasialliseksi tietoisuustyöskentelyn tavaksi muodostui ihmisen anatomisen rakenteen ja *kehojärjestelmien* syvä tunnustelu. Harjoittelun teemoista *hengitys, lihakset, iho, välikudokset, luut ja ruoansulatus* menivät tähän kehojärjestelmien kategoriaan. Erityisesti näissä teemoissa menimme yleensä hyvin syvälle kehon anatomiseen rakenteeseen, aina kudoksen ja solun tunnistamisen tasolle asti. Kutsun näistä teemoista tehtyjä harjoitteita *kehojärjestelmäharjoitteiksi* (ks. luku 2.2).

Osa teemoista taas perustui ennemmin kehonosien ja laajempien tuntemusten havainnoimiseen. Näitä teemoja kutsun *perusharjoitteiksi*, ja niitä olivat *asennon tunnistaminen, painovoima ja lattiakosketus, vaikeiden kehotuntemusten lievittäminen, jännitys-rentous-tärinä -harjoite, kontrastinen*

paikallaanolon ja liikkumisen harjoite sekä *yleinen kehonosaharjoite*. Näissä harjoitteissa kävimme usein kehoa läpi kehonosa kerrallaan ja osin pinnallisemmalla tasolla kuin kehojärjestelmäharjoitteissa (ks. luku 2.2). Jako kehojärjestelmäharjoitteisiin ja perusharjoitteisiin syntyi intuitiivisesti prosessin myötä. Anatomisesti syvemmät ja pinnallisemmat harjoitteet myös vaihtelivat epäsäännöllisesti, eli vaikka teemat voidaan kokonaisuutena jaotella kahteen eri tyyppiin, itse harjoittelujakson sisällä ne sekoittuivat. Koen laaja-alaisemman tunnustelun eli perusharjoitteiden olleen helpommin lähestyttävissä, kun taas kehojärjestelmäharjoitteet olivat kiinnostavampia, mutta tietoisuuden kannalta todella vaikeita. Molempia siis tarvittiin.

Kehojärjestelmien tunnustelun kautta työskentelimme usein jopa solutason tunnistamisen parissa. Pyrimme tunnistamaan niin yksittäisiä ihosoluja, luukalvoa kuin ravintoaineiden imeytymistä ohutsuolesta muualle kehoon. Välillä kyseenalaistin tämän anatomisen ja kehojärjestelmällisen lähestymistapani tietoisien liikkeen tutkimisen pohjana. Harjoitteiden vaikeus tuntui toisinaan vievän jopa kauemmas tietoisuudesta.

Välillä sitä myös mietin et oonko nyt oikeesti aiheen "tietoisuus liikkeestä" parissa, jos mietin jotain luuydintä? [--] Viekö näin vaikeat keskittymisen kohteet ajatukset jo tavallaan ihan muuhun kuin siihen konkreettiseen kehoon? Toisaalta mitä koitettiin sillä yksinkertaisella tavalla että tunnista joku jalkapohja jotain vasten niin se taas ei tuottanut mitään kiinnostavaa. Ja mun mielestä se syvyys ja haastavuus ja tietynlainen mahdollisuus on myös tän menetelmän ominaispiirre ja mikä mun mielestä tekee siitä myös kiinnostavan (kai?). Niinkun merkittävä osa [--]

(minä 23.3.2023)

Tai et eihän se oikeesti varmaan oo ees mahdollista mitään enstyymejä tuntea. [--] kyseenalaistan miksi teetin näin vaikean harjoitteen ja viekö tämä tietoisuuteen liikkeestä? tai et joo, toihan just olis sitä liikkeen tiedostamista mut jos se ei oo ees mahdollista niin miksi tehdä? [--]

(minä 30.3.2023)

En kuitenkaan halunnut missään nimessä luopua kehojärjestelmäharjoitteista, sillä ne olivat vaikeudessaankin äärettömän kiinnostavia ja tärkeä osa menetelmän syvälle pyrkivää olemusta. Ajattelen myös, että nimenomaan anatomia edustaa jopa kaikista konkreettisinta olemassaoloa. Kehon anatomiset piirteet sisältävät sen, mitä ihminen on ja mitä hänen sisällään tapahtuu, joten uskon, että kehotietoisuuteen voi pyrkiä nimenomaan kehojärjestelmällisen ja solutasollisen työn kautta. Body-Mind Centering tuo vahvistusta tähän näkökulmaan (ks. luku 2.3).

Kerron tässä luvussa tarkemmin vain muutamasta merkittävästä teemakokonaisuudesta, joita kävimme läpi. Monet teemoista käyvät ilmi myöhemmistä alaluvuista, jotka itse asiassa kertovat harjoittelusta paljon enemmän kuin yksittäisen teeman auki selittäminen. Kunkin harjoitteen ytimessä olleet teemat ja rakenteet vaikuttivat tietysti juuri siitä harjoitteesta saatuun kokemukseen, mutta koko harjoittelukaaresta saatu kokemus on yksittäistä harjoitetta merkityksellisempi. Työn pitämiseksi mahdollisimman tiiviinä avaan yksittäisten teemojen sijaan ennemmin kokonaisuutta.

Ensimmäisellä kolmella tapaamiskerralla teemana oli *hengitys*. Ensimmäinen kerta perustui hyvin klassiseen tapaan laskeutua kehoon keskittämällä huomio hengitykseen esimerkiksi ilmavirran ja rintakehän kohoilun kautta. Käytimme myös käsien kosketusta tuottamaan hengitystä ylävartalon eri osiin, ja harjoituksen loppuosassa hengitys pyrittiin tunnistamaan liikkeellisenä resonointina koko

kehossa. Toisella kerralla jatkoimme hengityksen resonoinnin tunnistamista koko kehossa ensin käsikosketuksen avulla ja sitten ilman kosketusta. Pyrimme tunnistamaan ilman "tuulemisen" kehon sisällä ja houkuttelemaan hengityksen muodostamaan liikkeen kasvamaan niin isoksi, että pääsisimme lopulta nousemaan lattialta pystytasoon. Kolmannella kerralla kokeilimme hengityksen rytmittämistä ja tauottamista sekä sitä, miten sisään- ja uloshengityksen ajallisella yhteydellä voisi pelata liikkeellisesti.

Vaikka hengitys on periaatteessa anatominen ja kehojärjestelmällinen teema, lähestymistapani näissä kolmessa harjoitteessa oli melko tuntemuksellinen ja konkreettinen. Kehotin tunnustelemaan, missä ja miltä hengitys tuntuu, ja miten tuntemukset saisivat kehossa aikaan liikettä. Hengitykseen keskittyminen tuntui osallistujista pääosin mukavalta ja kiinnostavalta. Keskusteluissa ja kirjoituksissa pohdittiin käsikosketuksen tuntuneen ihanalta ja helpottaneen hengityksen tunnistamista, jolloin hengityksen pystyi tiedostamaan paremmin myös ilman kosketusta. (keskustelu 10.1.2023 ja Mimi 12.1.2023) Kolmannen kerran vastavirtahengitys ja tauotettu hengitys taas tuottivat sekä epämiellyttäviä, että hyvin mielenkiintoisia kokemuksia.

Hengitys on niin selkeä asia mihin kiinnittää huomio ja harhailevat ajatukset on helppo kääntää siihen. [--] hengittäminen on ollut, on, ja tulee aina olemaan ihanaa <3

(Torakka 10.1.2023)

Oli kiinnostavaa tarkkailla muutoksia hengityksessä, kun kädet olivat neljässä eri paikassa. Yhdistelmästä tuli jonkinlainen hissi, joka sisäänhengityksellä kipusi ylös ja uloshengityksellä jatkoi raajoihin, päähän tai selkään. [--]

(Mimi 10.1.2023)

Yllättävää miten hengityksellä "voimaantuu", tulee läsnäolevaksi, löytää lantionsa, valtameren aallot, liike-hengitys, holistinen kokemus [--] ihanaa löytää oma tapa olla hengittää [--] olla tässä hetkessä ja jotenkin maadoittua [--]

(Kenna 12.1.2023)

Vastavuoro hengitys oli todella mielenkiintoista ja uutta! Tykkäsin! Aluksi se oli vaikeaa mutta sitten kun kävi kehoa läpi niin se sujui. Laitoin kädet mahalle auttamaan harjoituksen aikana. [--]

(Q 17.1.2023)

Tauotettu hengitys tuntui ihan hyvältä pienillä tauoilla. Hengitystä ja taukoja pidentäessä se tuntui julmalta. Vastavirta-hengityksestä oli helppo saada kiinni kun keskittyi ajatukseen ja se teki sormistani lämpimät ja pamppailevat. [--] Koen, että hengitykseni oli tänään tavallista pinnallisempaa ja harjoitusten aikana oli välillä kummallinen, ehkä huimaavakin olo. [--]

(Mimi 17.1.2023)

Toisen tärkeän teemakokonaisuuden muodostivat *pintojen, asentojen* ja *painovoiman* havainnointiin liittyvät harjoitteet. Havainnoimme kehon asentoa lattiaan, istuimeen ja itseemme osuvien kosketuspintojen kautta, sekä tunnustelimme painovoimaa ajatellen jokaisen tukipintaan osuvan pisteen vetäytyvän kohti maata. Lisäksi tutustuimme *ihoon* kehon pintana. Kosketus ja kosketuspinnat helpottivat kehon, kehonosien ja asentojen hahmottamista, ja niiden koettiin tuovat konkreettista tuntua harjoitteluun. Erityisesti lattiakosketus antoi paljon työskentelyyn ja tiedostavuuteen. Tutkiessamme ihoa oli mielenkiintoista myös tunnustella vaatteiden tuottamaa kosketusta ihon ja tukipinnan välillä,

ja sitä, miten vaate tai tietoisuus vaatteesta vaikutti työskentelyyn. Jotta jokaisen osallistujan fyysinen koskemattomuus, turvallinen oma tila ja henkilökohtainen keskittyminen säilyisivät, emme käyttäneet parin tai ohjaajan kosketusta. En kokenut sitä prosessin aikana esteeksi tai haitaksi, vaan kosketusta löytyi riittävästi muista pinnoista.

Pinta on mahdollista tuntea pisteillä. Pisteiden ei tarvitse olla iso mutta pienikin piste auttoi minua havaitsemaan tietyn paikan lattiassa kiinni. Kuvittelin että vetäydyn lattian sisälle ja sillä sain enemmän tunnetta kehoni ja lattian kanssa. Ja siten tunsin tietyt pisteet jotka oli lattiassa kiinni paremmin. [--] Yritin parhaani käyttöä kaikkia eri osia mikä on mahdollista maassa. Opin erilaisiakin liikkeitä millä eri kehon osat voi osua lattiaan!

(Q 29.1.2023)

[Lantio] löysi lattiapinta-harjoituksen tuomista asennoista ihan yllättäviä ulottuvuuksia, tiloja, asentoja ja liikkeitä eikä siihen sattunut ollenkaan päinvastoin [--] Pintojen kautta tietoisuus toi uutta, asentoja, liikettä, tietoisuutta, laajensi sitä. Tietoisuus asennoista heräsi pikkuhiljaa tekemisen kautta. [--] Alan tajuta miksi tanssijat rakastavat lattiaa!!! Jotain tiedostamatonta pulpahti esiin kontaktin kautta!

(Kenna 22.1.2023)

Kosketuspintojen havainnointi auttoi konkretisoimaan kehon todellista asentoa. Lopussa liikkeessä oli helppo olla tietoinen kehon asennosta ja siitä, miten kehonosat koskivat lattiaa tai toisiaan. Myös harhaileva ajatus oli helppo palauttaa tähän hetkeen asennon ja kosketuspintojen havainnoinnin avulla.

(Torakka 22.1.2023)

Painon koin voimakkaana, hyvin läsnäolevana, myös mukavana. [--] Paino tuntuu hyvältä kulkiessaan eri kehonosien läpi, ja esim. kosketuksen kautta välitettynä kehonosasta toiseen, oli jännä ja miellyttävä. [--]

(minä 29.1.2023)

Tulin tietoisemmaksi kosketuksen vastakohtaisuudesta. Että kämmen koskettaa olkapäätä ja olkapää kättä, ja kämmen koskettaa myös velouria [vaatetta].

(keskustelu, Torakka 12.2.2023)

Muutamilla perusharjoitekerroilla teimme selkeästi helpomman harjoitteen, joissa kehoa lähestyttiin enemmän kehonosien kautta kuin anatomisen tunnustelun tasolla. Yhdellä näistä kerroista teimme *jännitykseen ja rentouteen* perustuvan harjoitteen, jossa kävimme koko kehon läpi kehonosa kerrallaan ensin huomion keskittämisen, sitten jännitys-rentoutus-ravistus-toimintojen kautta. Lopussa jännittämistä, rentouttamista ja *ravistelu*a sai tutkailla oman, vapaan liiketutkimuksen kautta. Mielestäni tämä harjoite oli helposti ymmärrettävä ja tarjosi selkeitä tarttumapintoja sekä konkretiaa. Tehävänä se ei kuitenkaan ollut antoisa tai tarjonnut mitään uutta, eikä sen kautta päässyt yhtä syvälle kehoon kuin monissa muissa harjoitteissa. Omasta näkökulmastani koin siksi tämän harjoitteen on-toksi ja merkitysettömäksi. Kaikkien mielestä harjoite ei kuitenkaan ollut tylsä, vaan *”ihan sopiva”* harjoite, jota olisi voinut jatkaa pidempäänkin. (esim. keskustelu, Mimi 5.2.2023)

Jännittämisen kautta kehonosat konkretisoituivat. [--] Mulle tänään oli ehkä liian hitaasti etenevä, tasainen ja symmetrinen harjoite. [--] Jotenkin alku vaan tuntui tosi pitkältä ja että mikä merkitys sillä oli? Tai oli mulla sen jälkeen tiedostetumpi olo ke-hokokonaisuudesta [--] siis tavallaan tää harjoite oli kai ihan hyvä mutta vaan tosi tylsä ja tasainen ja niin en tiä. Hassu.

(minä 5.2.2023)

Vahvempi tylsistymisen ja tarpeettomuuden kokemus syntyikin kolmannellatoista kerralla, kun teimme yhdessä Torakan kanssa hyvin helpon kehonosien tunnistusharjoitteen. Olin ajatellut tätä harjoitetta tietoisuustyöpajoihin (ks. luku 3.5), ja halusin kokeilla sitä etukäteen. Olikin äärettömän tärkeää, että kokeilimme, koska harjoite oli jotain aivan muuta kuin mitä menetelmä todellisuudessa edustaa. Haastavuus ja tarkalle anatomiselle tasolle sukeltaminen on osa menetelmää, ja pelkkä perustason harjoittelu taas on eri asia.

Jos tavoitteena on liikkua, selkeät ohjeet liikkua ovat kannattavat ja ne myöskin tuntuivat hyviltä. Toisaalta "liikuta käsiä" on ohjeistuksena tylsä. Itse en jaksa kiinnostua pelkästä käsien liikkutuksesta tietoisesti, vaan kaipaen kompleksisempia mielikuvia, mutta tietysti jonkun toisen kokemus voi olla eri. [--]

(Torakka 26.2.2023)

Siis olipas kyllä hirveitä. Ihan todella tylsä, pitkäväteinen. Tylsä ohjattava ja varmaan tylsä tehtävä. Ei mitään kiinnostavaa. [--] Tosi staattinen ja kamala. Liian symmetrinen. [--] Hirveän strukturoitu oli. Tosi lapsellinen harjoite. Ei herätä mielenkiintoa tanssijana minulle ainakaan. [--] Liikkuminen tuntui suhteellisen pakotetulta näin, tai silleen liian organisoidulta ja itsellä oli tosi vaikea saada siihen mitään tietoista touchia. [--] en tiedä onko tää enemmän nyt jotain kehon hahmottamista. [--]

(minä 26.2.2023)

Konkretia siis saattaa saada kehon liikkeelle, mutta se ei tarkoita, että liike olisi kiinnostavaa, merkityksellistä tai tiedostettua. Tämän harjoitteen jälkeen ymmärsin, että kehitystyön alla oleva menetelmä ei todellakaan ole vain käsien ja jalkojen liikkuttelua, vaan se nimenomaan pyrkii syvälle kehoon ja järjestelmien tunnistamiseen. En halunnut viedä tätä harjoitetta työpajoihin, mutta olin samalla huolissani siitä, miten jokin haastava ja monimutkainen kehojärjestelmäharjoite otettaisiin vastaan menetelmää ensimmäistä kertaa kokeilevien ihmisten joukossa. Kävimme kuitenkin Torakan kanssa tärkeää keskustelua menetelmän ja työskentelyn ytimeistä, ja Torakan sanat konkretisoivat myös minulle sitä, mille haluan olla uskollinen ja mikä taas ei kuulu tähän menetelmään.

Joku taso jää pois. Tulee konkreettisemmin fyysinen ruumis ja sen tunteminen esiin, jos mietit tunnetko sisäelimesi. Se tuntuu myös spesialiteetilta että on ollut joku syvyys, kun ainahan jotain lantion liikettä tehdään muutenkin. [--] Jos saa kiinni kaikesta niin onko siinä mitään harjoiteltavaa? [--] Ei saa myöskään olettaa että syvä keskittyminen olisi liian haasteellista tai jota ei haluaisi tehdä. Se ei haittaa jos siellä [työpajoissa] on joku ajatus josta ihmiset eivät heti saa kiinni. "Sun ei tarvi olla huolissas Veronika että jos sä oot maininnut somatiikan niin että sit sä puhut jostain solu-hengityksestä. Pysyt vaan uskollisena sille mitä sä oot tehny koko tän ajan."

(keskustelu, Torakka 26.2.2023)

Erytisesti Torakan viimeiset lauseet olivat minulle merkityksellisiä ja saivat minut uskomaan omaan tekemiseeni, oman menetelmäni ytimeen sekä solutason ja kehojärjestelmien tiedostamisen haastamiseen. Harjoitteen jälkeen pidin työpajoissa kehojärjestelmäharjoitteen hengityksestä. Myös projektityhmän kanssa painotin loppujakson ajan kehojärjestelmäharjoitteita, eli anatomisia ja syväkehollisia teemoja. Aiemmin tehdyistä perusharjoitteista toimivia olivat painovoiman ja pintojen hahmottamisen harjoitteet, sekä harjoite, jossa tunnustelimme kehomme haastavilta tuntuvia kohtia ja helpotimme niiden oloa. Vaikka nuo teemat lukeutuivat perusharjoitteisiin, ne toimivat, koska niissä oli perustason rinnalla myös syvä kehollinen tarkkuus. Oivalsin vähitellen syvyyden olevan yksi syntyneen menetelmän ominaispiirre.

Kysyessäni osallistujien toiveita prosessin loppuosassa sen viimeisille kerroille, myös osallistujilta itseltään nousi hyvin anatomisia teemoja, kuten sydän, pallea ja elinten kokeminen painavina kohti maata. (keskustelu 16.3.2023) Tämä kertoo minusta siitä, että anatominen lähestymistapa on kiinnostava ja antoisa muillekin kuin minulle, ja että se on koettu myös heidän puoleltaan menetelmän pohjaksi tai perustyötavaksi. Osallistajat olivat valmiita työskentelemään anatomisen tason parissa, jolloin se säilyi menetelmän piirteenä. Toiminnaltaan ehkä merkityksettömien perusharjoitteiden tärkeänä antina oli siis kuitenkin se, että niiden kautta menetelmä löysi oman, kiinnostavan linjansa anatomisten rakenteiden ja tapahtumien tunnustelusta. Perusharjoitteita ei myöskään kokonaan hylätty menetelmästä, koska ne tarjoavat siihen konkretiaa.

4.4 Harjoitekaari

Jokainen harjoite koostui kolmesta osiosta, jotka olivat kehomeditaatio, somatiikka ja liiketutkimus. Alun perin käytin termejä meditaatio, somatiikka ja liikeimprovisaatio, mutta työskentelyn mukautuessa omanlaisekseen halusin etsiä meditaation ja liikeimprovisaation tilalle näitä osioita paremmin kuvaavat sanat. Pian liikeimprovisaatio muuntui liiketutkimukseksi ja meditaatio kehomeditaatioksi, koska nämä viittaavat selkeämmin niiden sisältöihin (ks. luvut 2.2 ja 2.4). Osiot hakivat olemustaan koko prosessin ajan muokkautuen menetelmän tarpeisiin.

Harjoite oli kokonaisuudessaan 45-75 minuuttia tapaamiskerrasta ja teemasta riippuen. Kehomeditaatio- ja somatiikkaosuudet kestivät kumpikin yleensä noin 20 minuuttia, ja liiketutkimusosuus noin 15 minuuttia, mutta ajat vaihtelivat harjoitekohtaisesti paljonkin. Kaaren eri vaiheet ja siirtymät niiden väleillä olivat minulle itselleni aina hyvin selkeät, koska olin kirjoittanut ne muistiinpanoihini aina erillisinä osina. Ohjaus- ja harjoitetilanteessa ne kuitenkin yhtyivät toisiinsa soljuvaksi kokonaisuudeksi, joka oli tarkoituksenikin. Osallistajat kuvasivat pääosin erottaneensa vaihdokset osien väleillä, mutta niiden muodostama kokonaisuus oli eheä. Harjoittelu tapahtui aina silmät kiinni yksilötyöskentelynä.

4.4.1 Kehomeditaatio, somatiikka ja liiketutkimus osuuksina

Harjoittelu alkoi *kehomeditaatiolla*, jonka tarkoituksena oli tunnustella kehon tuntemuksia paikallaan. Osion näkökulma sekä olemus muuttuivat ja selkeytyivät prosessin aikana. Aluksi puhuin yleisesti meditaatiosta, joka herätti terminä osin hämmennystä ja epätietoisuutta osallistujien keskuudessa. En tiennyt silloin vielä itsekään, mitä osio oikeastaan edusti, sillä se oli lähinnä tietoisuuden mahdollisuuksiin tutustumista liikkumatta. Suhtauduimme meditaation sen vieraudesta huolimatta avoimesti ja uteliaasti sen kokeilemiseen.

Meditaatio on vierainta ja alusta saakka vaikeinta. Varsinkin hengittäminen. Edelleen on vielä kysymys että mitä kaikkea se meditaatio on. Että sitä ehkä tekee arjessa. Huomaamattaan.

(keskustelu, Mimi 20.3.2023)

Aloitin harjoitteen ohjaamisen yleensä sillä, että pyysin osallistujia rauhoittumaan kehoonsa juuri siinä hetkessä ja keskittymään tämän harjoitteen ajan omaan kehomieleensä. Pienen hetken jälkeen aloin kuvailla harjoitteen teemaa, pyytäen kiinnittämään huomioin ensin teeman yleisiin asioihin ja

edeten siitä yhä syvemmälle kyseiseen kehojärjestelmään tai muuhun asiaan. Ihon kohdalla tunnustelimme esimerkiksi ensin ihon ääriviivoja ja kehon muotoja, ihosta syntyviä mielikuvia ja sen tuottamia kireyden tai pehmeiden tunteita. Myöhemmin havainnoimme ihon eri kohtia tarkemmin, ja pyrimme erottamaan yhä pienemmän osan siitä aina ihosolun tasolle asti.

Myöhemmin tällaisen anatomisesti syvälle sukeltavan työtavan kirkastuttua aloin käyttää osioista sanaa kehomeditaatio. Myös sen tavoitteet ja tarkoitus kirkastuivat. Osio antoi mahdollisuuden laskeutua ja rauhoittua kehomieleen sekä meneillään olevaan hetkeen. Sen kautta ajatukset saattoi kohdentaa kyseisen harjoitteen teemaan, eli yleensä johonkin kehojärjestelmään. Kehomeditaation aikana oltiin lähtökohtaisesti paikallaan, jotta huomiokyky sekä tietoisuuden taso ehtisivät kehittyä ennen liikkuvia osioita. Paikallaan ollessa keho kuitenkin saattoi viestiä tarpeistaan liikkua tai hievahattaa, ja prosessin myötä näitä pyyntöjä alettiin kunnioittaa tarkemmin paikallaanolon yli.

Projektin edetessä kehomeditaatio määrittyi edelleen *olevan minän* tutkimiseksi käsittäen sen, kuka olen, mistä kehoni koostuu ja mitä koko kehomieleni tuntee. Olevan minän ymmärtäminen vaatii harjoittelua, eikä minän koko olemusta voi todennäköisesti koskaan täydellisesti käsittää (ks. luku 2.2). Myös kehomeditaation yleinen sisältö voi olla aluksi haastava käsittää, kuten se oli meidän projektiryhmällemmekin, mutta ajan myötä yksilö voi saavuttaa osiosta oman, henkilökohtaisen ta-sonsa.

Kehomeditaatiota seuraa somaattisen harjoittelun osuus. Prosessin alussa käsittelin somatiikkaosuutta yleisistä näkökulmistani käsin (ks. luku 2.3), ja loin pääasiassa lempeään liikkeeseen johdattelevia kehomielitehtäviä. Käytin myös kosketusta ohjaamassa harjoittelijan huomiota. Osuus keskittyi samoihin tuntemuksiin ja tapahtumiin kuin kehomeditaatiokin, mutta somaattisen osuuden mahdollistaman rauhallisen ja pienen liiketutkailun oli tarkoitus tukea kehomielen kokonaisymmärryksen kertymistä. Myöhemmin somatiikkaosuuden ydin tarkentui: siinä missä kehomeditaatio-osuus pyrkii pääosin vain tunnistamaan tarpeet, tarjoaa somatiikkaosuus laajemman mahdollisuuden *toteuttaa* ne. Paikallaan olevan kehomeditaation jälkeen täytyy siis tiedostaa ja tunnustella, millaisista tarpeista keho viestii. Kaipaako se lisää paikallaanoloa, vai onko syntynyt tarve liikkua?

Somaattiset harjoitteet menetelmärakenteen keskellä pyrkivät antamaan mahdollisuuksia tähän aitoon hetkeen herkistymiseen ja liikkeen tunnusteluun. Tällainen hetki tarvitaan, jotta osallistuja voisi *”ymmärtää jotain fundamentaalista liikkeen tarpeesta”* (minä 7.2.2023). Tutkailun kautta pyritään myös löytämään se linkki, miten kehon sisäisestä liikkeestä ja rakenteista (esim. lihassolut) syntyy ja mahdollistuu kehon ulkoinen liike ja toiminta (esim. jalan siirtäminen edemmäs) (ks. luku 2.3). Prosessin alussa en kuitenkaan ollut vielä ymmärtänyt hetken arvoa, enkä osannut antaa osallistujille riittävästi vapauksia ja työkaluja kehon somaattiselle herkistymiselle. Vasta myöhemmin ymmärsin, että somaattinen työskentely tämän menetelmän kontekstissa on todella tärkeä linkki kehomeditaation ja liiketutkimusharjoittelun välillä. Aloin kuvata sitä *tunnistavan minän* tutkimiseksi tarkoittaen tällä herkistymisen hetkeä sekä mahdollisuuksien oivaltamista.

Puhuttaessa aiemmin linkistä tanssija-minän ja olevan minän välillä koen, että somatiikka on ainakin minulle juuri se linkki. Se yhdistää kehon kuuntelun siihen, että kuunnellaan kehon tuntemuksia, sisältöjä, tarpeita, myös kehon olemusta. Ja näistä tarpeista, esimerkiksi jumien rentouttamisesta tai venyttämisestä, asennonvaihdoista, syntyy liikettä [--]

(minä 7.2.2023)

Somaattista osuutta seuraa liiketutkimusosuus. Sen tavoitteena on, että kehomeditaation ja somatiikan kautta löydetty tietoisuus oman kehon tarpeista kanavoituu yksilön henkilökohtaiseksi *toimivan minän* tutkimukseksi. Näin kaaren aikana oleva minä (kehomeditaatio) löytää ensin tutkivan minän (somatiikka), ja lopulta toimivan minän (liiketutkimus). Samaan tapaan kuin muut osuudet, liiketutkimus ei vielä prosessin alussa ollut määrittynyt toimivan minän vapaaksi tarkkailuksi. Sen sijaan olin alun perin ajatellut, että liiketutkimus sisältäisi automaattisesti ulkoista liikettä, ja että osio siten kiinnittyisi liiketutkimuksen perinteisempiin merkityksiin.

Prosessin myötä tuli kuitenkin ilmi, että kehon tarpeiden kuuntelu ei aina vie liikkeeseen, vaan johdattaa pikemminkin olemaan paikallaan. Liikkeen ja paikallaanolon tutkimisen kautta liiketutkimus laajentui myös sisäisen liikkeen tunnusteluksi eli sisäiseksi liiketutkimukseksi. Kehon ollessa ulkoisesti paikallaan sen sisällä moni asia silti liikkuu, ja liiketutkimusta voidaan toteuttaa esimerkiksi verenkierron tai suoliston liikkeen parissa. Tällöin voidaan edelleen puhua toimivasta minästä, jonka sisällä moni orgaaninen asia "toimii". Kerron lisää liiketutkimusosioista ja sen muokkautumisesta luvussa 4.6.

Vaikka en käyttänyt menetelmän yhteydessä tanssi-sanaa, enkä pyytänyt ketään tuottamaan tanssia, assosioituvat liike ja tanssi helposti toisiinsa varsinkin liiketutkimusosion kohdalla. Varsinkin tanssitaustaisten osallistujien kohdalla havaitsimme, että omasta taustasta on toisinaan mahdotonta irtaantua, eikä se toki ole tarpeenkaan. Toisaalta harjoittelu mahdollisti, tanssintuntikontekstista poiketen, liikkumisen ilman ulkoisia tai esteettisiä paineita, koska työskentelimme silmät kiinni ja kokemuksellisista lähtökohdista.

Kun on tehnyt paljon tanssia, niin lähestyy tätäkin työskentelyä tanssijana. Toisaalta kaikkea lähestyy tanssijana. Kun on saanut kehosta tosi paljon, niin tämä ei tunnu niin wau-elämykseltä enää, verrattuna siihen jos ei olisi tehnyt mitään kehollista elämässään.

(keskustelu, Torakka 26.3.2023)

Nyt ei tarvitse miettiä mitä liikkeitä voi tehdä tai miltä näyttää, ei tarvitse välittää. Ei ole oikeaa, kuten tanssissa pitää miettiä mitä voi tehdä. [--]

(keskustelu, Q 20.3.2023)

4.4.2 Kokeilut kaaren rikkomisesta

Menetelmäprosessin alussa minulla oli selvä ajatus siitä, että kehomeditaatio, somatiikka ja liiketutkimus muodostavat tässä järjestyksessä eheän kaaren. Eri vaiheiden välille syntyy jatkumo, jossa tietoisuuden on mahdollista rakentua yhä vakaammaksi, jossa oleva minä kulkeutuu kohti toimivaa minää, ja jossa alun rauhoittumisen jälkeen on mahdollisuus tunnustella liikettä. Osallistujat kokivat harjoitekaaren eri osien yhtyvän toisiinsa sujuvaksi kokonaisuudeksi, jossa elementtien määrää kasvatetaan vähitellen unohtamatta edellisiä. (keskustelu 22.1.2023) Jossain vaiheessa aloin kuitenkin pohtia sitä, mitä osioiden paikan vaihtamisesta syntyisi ja miten se vaikuttaisi tietoisuuteen. Neljän- nelätoista kerralla rohkaistuin kokeilemaan liiketutkimuksella aloittamista, mutta harjoite ei toiminut,

koska rakenne ei enää palvellut menetelmän tarkoituksia. Tietoisuuden saavuttaminen oli haastavaa, eikä liiketutkimuksella aloittaminen tarjonnut ollenkaan samanlaista keskittymisen rauhaa kuin kehomeditaatiolla aloittaminen.

Ei kyllä ollut jotenkin looginen tämä, tai että jotenki tähän menetelmään kyllä nyt ehkä kuuluu se paikaltaan aloittaminen. [--] siinä alussa kun liikkui niin oli kyllä siinä vaikea saada tietoisuutta [--] millä tahansa aloittaa niin alussa tarvitaan enemmän aikaa kehoon keskittymiseen, ja jos se halutaan se tietoisuus nimenomaan liikkeessä, niin sitten kannattaa meditaatiolla aloittaa. Että se tietoisuus ehtii saapua liikkumiseen mennessä ikään kuin. [--]

(minä 16.3.2023)

Omasta näkökulmastani käänteisen harjoitusjärjestyksen kokeileminen palautti minut takaisin siihen, miksi ylipäätään otin kehomeditaation rakenteen alkuun. Ajatukseni oli nimenomaan se, että alun paikallaanolo rauhoittaa ja saa mielen kiinnittymään kehoon valmistaen kehomieltä tietoisuuteen. Kun paikallaanolon ja pienen liikkeen kanssa on jo onnistuttu olemaan tietoisia, tietoisuus voisi kanavoitua myös laajempaan liikkeeseen. Kokeilussamme aloitimme liikkeellä, ja kuten lainauksessani olin kirjottanut, liikkumisella harjoitteluun lähteminen ei tue tietoisuutta liikkeessä.

Osallistujien kokemuksissa painottui orientoitumattomuus yhtäkkiseen liikkeellelähtoon. Se tuntui epäloogiselta. Aiemmin alussa tapahtunut keskittyminen sekä liikkumisvaiheessa jo kirkkaaksi muodostunut teema auttavat orientoitumaan liikkeeseen. Kehomeditaatio ja somaattisuus on johdatellut keskittymään ja antanut mahdollisuuden rauhoittua. (keskustelut, Torakka 16.3.2023 ja 26.3.2023)

Käskettiin vain lähteä liikkeelle, mutta en keksinyt mitään perustelua liikkumiselle. [--] on tottunut siihen, että nämä tapaamiskerrat ja työskentely alkaa keskittymiseen laskeutumiseen. Nyt ei orientoitunut samalla tavalla keskittymään kuin aikaisemmin. [--]

(Torakka 16.3.2023)

"Lähde liikkeelle", ai nytkö, okei.

(keskustelu, Q 16.3.2023)

On sillä [osioiden järjestyksellä] väliä. Kun ensin liikuttiin ja sitten myöhemmin oli meditaatio, niin se oli tosi outoa. Oli parempi niin että eka oli meditaatio ja sit liikutaan. Tuli reaktio että oota hetki, en saanutkaan rentoutua. [--]

(keskustelu, Q 20.3.2023)

Kokemukseni jälkeen huomasin selkeämmin sen, että aina kun lähdin suunnittelemaan uutta harjoitetta jostain hyvin erilaisesta tai uudesta lähtökohdasta käsin, harjoitetta ei koettu hyväksi. Menetelmän perusrunko niin kehomeditaatio-somatiikka-liiketutkimus-rakenteen osalta kuin myös anatomisen, syvän lähestymisen osalta koettiin kaikista kiinnostavimmaksi jaärkevimmäksi. Jonkin tason tietoisuudesta ja menetelmän ytimestä koettiin katoavan, jos peruseriaatteita rikottiin.

Aina kun on kokeiltu jotain joka selvästi rikkoo rakennetta tai tehdään jotain paljon normaalista poikkeavaa, niin se ei ole ollut hyvä. Kun [Torakan] kanssa kokeiltiin sitä hirveää ekaa versioita työpajoihin, joka oli ihan tosi basic-lähtöinen, niin sehän oli kamalaa kun ei siinä saanut otetta kehosta. Ja samaa oli kun nyt viimeksi kokeiltiin sitä että aloitettiin liikkeellä, kaikilla tuli vähän se fiilis että jotain katosi ja se tuntui oudolta. Kummassakaan ei laskeuduttu kehoon. [--] nyt sellainen uteliaisuus tehdä hirveesti jotain erilaista alkaa karsiutua, kun kaikki hyvin erilaiset kokeilut ei ole olleet hyviä. [--]

(minä 18.3.2023)

Jo alusta saakka menetelmää kannattelevat peruseriaatteet siis koettiin toimivina, ja koska muutokset menivät lähes poikkeuksetta huonompaan suuntaan, palasin aina takaisin vanhaan. Halukkuus koittaa jotain ihan erilaista hälveni havaitessani, että alkuperäisessä ei oikeastaan ole mitään vikaa. Kehomeditaatio-somatiikka-liiketutkimus-rakenteen säilyttämistä tuki myös se, että tutun rakenteen tuoma turva ja selkeys on todella tärkeää osallistujille. Harjoitekaaren ollessa melko pitkä on ymmärrettävää, että silmät kiinni oleva osallistuja haluaa jollain tapaa myös hahmottaa ajan kuluja ja jäljellä olevaa työskentelyaikaa.

Se luo tiettyä turvaa että on selkeät vaiheet. Nyt ollaan puolivälissä tai vikassa osuudessa, ja sitten se on tehty kunhan jaksan tähän keskittyä. [--]

(keskustelu, Mimi 20.3.2023)

4.5 Harjoittelun haasteet ja menetelmän mukauttaminen

Tiedostaminen eli huomioin aktiivinen suuntaaminen johonkin kohteeseen vaatii työtä. Se ei ole helppoa eikä yksinkertaista, eikä se ole kaikille ihanaa, antoisaa tai kiinnostavaa. Työskentelyyn liittyy monenlaisia haasteita ja ongelmakohtia, jotka voivat saada harjoittelun tuntumaan liian raskealta, työläältä tai vaativalta. Tulevissa alaluvuissa käsittelen keskittymishaasteita, väsymystä ja epämukavuutta. Käsittelen sekä niitä tekijöitä, jotka näihin haasteisiin johtivat, sekä miten syntyneet ongelmat vaikeuttivat harjoittelua ja erityisesti tietoisena pysymistä. Ongelmat pakottivat minut miettimään, miten voisin helpottaa osallistujien työskentelyä, ja tätä kautta toimintani sekä itse menetelmä muuttui yhä sallivammaksi. Kuvaan siis myös, millaisia ratkaisuja ongelmiin löytyi, ja miten menetelmän tärkeimmät elementit samalla kirkastuivat.

Kenna sanoi viisaasti erään keskustelun yhteydessä, että ei pidä tehdä sellaista, mikä on pahaksi, koska arjessa joutuu muutenkin kohtaamaan paljon epämukavia asioita. (keskustelu, Kenna 2.2.2023) Se on totta. Ohjaajana koinkin usein syyllisyyttä siitä, miten paljon epämukavia tuntemuksia harjoittelu tuotti osallistujille. Omat arvoni huusivat välillä omaa toimintaani vastaan, jolloin jotain harjoittelusta oli muutettava. Koen eettisen tekemisen tavan ja tavoitteen kulkeneen projektin rinnalla koko matkan ajan, ja halusin aidosti huomioida osallistujilta nousseet tuntemukset menetelmässäni.

4.5.1 Keskittymishaasteet ja tylsistyminen

Tämän menetelmän harjoitteet olivat todella pitkiä, välillä jopa yli tunnin mittaisia, ja on paljon pyydetty olla syväkeskittyneessä tilassa niin pitkään. Prosessin edetessä osallistajat oppivat tietämään, että tulossa on pitkä harjoite, ja jo se aiheutti osalle ahdistumista: *”Ahistaa se ajatus että nyt pitää tunti olla tekemättä mitään”*. (keskustelu, Torakka 29.1.2023) Toisaalta keston suhtauduttiin hyvin eri tavoin harjoitekerrasta ja osallistujasta riippuen. Esimerkiksi kolmannen tapaamiskerran 80 minuutin mittainen harjoite tuntui Q:lle ja Torakalle miellyttävältä ja Mimille taas todella pitkältä. (keskustelu 17.1.2023)

Pohdin, mikä olisi tietoisuuden harjoittamisen kannalta optimaalisin harjoitteen kesto. Ovatko harjoitteet olleet niin pitkiä ja vaikeita, että harjoitteluun ainoastaan turhautuu, ja itse keskittyminen jää toissijaiseksi? Vai onko tietoisuuden pidempiaikaista ylläpitämistä itse asiassa hyvä haastaa, jolloin harjoittelussa lopulta voisi tapahtua kehittymistä? Tietoisuusharjoittelun laajempi konteksti ehdottaa

hyvin eri mittaisia harjoitteita, ja vaikka lyhempiäkin tehdään, ei pitkiä harjoitteita kaihdeta tai pidetä lainkaan mahdottomina (ks. luku 2.2). Viimeisellä tapaamiskerralla halusin kuitenkin kirjoittaa ajatuksia siitä, mikä muuttuisi, jos harjoite olisi vain 15-20 minuutin mittainen. Sekä minä, Mimi että Torakka koimme, että työskentelyn aloittamisen kynnyks olisi pienempi ja harjoitteen tekeminen todennäköisesti helpompaa, mutta samalla syvempi tietoisuuden taso sekä pidemmästä harjoitekaaresta syntynyt matka jäisi pois.

Uskon, että tavallaan jaksaisi keskittyä paremmin, mutta ei varmastikaan pääsisi yhtä syvälle tietoisuuden tilaan tai omaan itseen [--] Helpompaa olisi varmasti asennoitua harjoitteeseen ja aloittaa harjoittelu, kun ei olisi sellainen olo että no niin, tässä taas ollaan ja tämä tulee kestämään ikuisuuden. [--] Harjoitteen luonne muuttuisi, koska anatominen taso olisi vaikea saavuttaa niin lyhyessä ajassa.

(minä 30.3.2023)

Jos harjoitteen kesto olisi vain 15-20 min, olisi kynnyks työskentelyn aloittamiseen matalampi. Keskittymistä voisi olla helpompi ylläpitää, kun tietäisi ettei tarvitse jaksaa esim. tuntia. Keskittymisen taso ei kuitenkaan välttämättä olisi yhtä syvä. Harjoitekaaresta ei myöskään muodostuisi samanlaista "matkaa" kuin pitkäkestoisuuden mahdollistamana, eikä tulisi käytyä yhtä montaa ja syvällistä vaihetta.

(Torakka 30.3.2023)

Arvelen että kokemus saattaisi jäädä jollain tapaa pintapuolisemmaksi. Toisaalta olisi kohan silloin kepeämpää ja helpompaa keskittyä? Harjoitteeseen uppoutuminen kenties pinnallisempaa? Pidemmät harjoitteet ovat tuntuneet itselleni hyvältä [--]

(Mimi 30.3.2023)

Keskittymisen kokemukseen vaikuttaa suuresti myös se, miten konkreettisesti osallistuja saa harjoitteesta kiinni. Projektijakso sisälsi muutaman hyvin konkreettisen harjoitteen, joihin osallistujat kokivat uppoutuvansa ja siten viihtyvänsä niiden parissa pidemmänkin ajan. Monet perusharjoitteet tarjosivat usein tuota konkretiaa, vaikkakin niiden ongelma oli usein liika yksinkertaisuus, josta puuttui mielenkiintoinen, syvä taso (ks. luku 4.3). Q kuitenkin kertoi, että vaikka jokin harjoite olisi hänelle helpompi, hän kykeni löytämään tehtävästä myös syvempiä tasoja. (keskustelu 29.1.2023) Konkretia ja selvyys ei siis automaattisesti tuota tylsistymistä, vaan se voi antaa tilaa omalle tietoisuustutkailulle. Yksi toimivista perusharjoitteista oli kuudes harjoite, joka rakentui kehon epämukavien alueiden tunnistamiselle sekä havaintojenteon kautta niiden olon helpottamiselle. Harjoite käsitteli kehoa ymmärrettävällä ja henkilökohtaisella tavalla, ja tuli myös tiivistäneeksi kehon tuntemusten arvostamisen.

Tää harjoitekaari oli jotenkin selkeä ja myös hirmu konkreettinen, niin että oli helppoa fokusoida tehtävään ja kehoon suurimmaksi osaksi. [--] oli mielenkiintoinen, eheä ja hyvä harjoitekaari. Asian ytimessä, miten liikutaan kehosta käsin. [--]

(minä 2.2.2023)

Kaikki menetelmän harjoitteet, erityisesti kehohjärjestelmäharjoitteet (ks. luku 4.3), eivät olleet konkreettisuudeltaan näin onnistuneita. Välillä tehtävät olivat niin laajoja, että minun itsenikin oli vaikea hahmottaa tehtävän ydintä. Harjoitteessa saattoi myös olla liikaa sirpaleisia osia, jolloin keskittymisen alkoi vaeltaa osien välillä, ja oli vaikeaa kohdentaa huomiota niistä mihinkään. Usein pyynnöt tarkkailla kehon yksityiskohtia saattoivat tuntua niin vaikeilta tai jopa mahdottomilta, että harjoittelija turhautuu, tylsistyy ja päättyy ainakin hetkellisesti luovuttamaan. Tällaisissa turhautumisen ja

harjoittelun vaikeuteen kyllästymisen tilanteissa harjoittelijan tulisi löytää jostain uudelleen tarvittava uteliaisuus harjoitetta kohtaan. Mielenkiinnon ylläpitämisen vastuu on näkemykseni mukaan sekä harjoittelijalla että menetelmällä. Harjoittelijan tulee olla valmis työskentelemään mielensä kanssa ja pyrkiä aktiivisesti suuntaamaan ajatukset tutkittavaan asiaan. Toisaalta on menetelmän vastuulla luoda riittävän kiinnostava sekä konkreettinen huomion suuntaamisen kohde. Mimin kokemus kuvaa hyvin tilannetta, jossa harjoitteen mahdottomuuden tunne aiheutti ensin mielenkiinnon loppumisen ja sitä kautta keskittymisen putoamisen.

Ruoansulatuskanavan tahdosta riippumattomia tapahtumia oli miltei mahdoton tunnistella. [--] Saattoi myöskin olla yrityksen tai keskittymisen puutetta kun mielenkiinto lopahti. [--]

(Mimi 30.3.2023)

Kokemusketju siis alkaa usein harjoitteen kokemisesta liian vaikeana ja etenee tylsistymiseen sekä keskittymisen putoamiseen, josta taas usein aiheutuu turhautumisen tunne omaa työskentelykykyä kohtaan. Myös harjoittelulle ominainen hidastempoisuus aiheuttaa helposti kärsimättömyyttä, ja jos kehomieli ei jaksaa harjoitella, tilanne voi tuntua epäonnistumiselta. Samoin saattaa uusi opeteltava asia turhauttaa, ja esimerkiksi Mimin kohdalla meditointi ja hengittämiseen keskittyminen toi tämän kokemuksen, koska se ei tuntunut alussa ollenkaan luontevalta. (keskustelut ja kirjoitukset, Mimi 10.1.2023 ja 12.1.2023) Torakka taas kertoo tylsistyneensä joka kerta, ja usein hän koki ärsyyntyneensä siitä, jos keskittyminen ei onnistu. (Torakka 30.3.2023) Tällaiset turhautumisen hetket on tärkeää oppia tunnistamaan ja hyväksymään, jolloin pitkäjänteisen harjoittelun myötä harjoittelija voisi löytää henkilökohtaisia tapoja käsitellä omaa kokemusketjuaan.

Oli vaikea keskittyä tai jaksaa tehdä mitään ja mietin vain, mitä ostaa kaupasta tms. Yritin olla lempeä itselleni, mutta turhauttaa ja ärsyttää, kun ei onnistu keskittymisellä. [--]

(Torakka 16.3.2023)

Harjoitteen jälkeen jotenkin ärsytti. Ärsyyntynyt olo. Ärsyttää kaikki lähtökohtaisesti. Ei jaksaa havainnoida. Aina vaan näitä samoja asioita teen. Pitäisi olla mielenkiintoista. Ärsyttää itseni tekemässä tätä menetelmää. [--] Haluaisin tulla antamaan hetken keholleni mutta en jaksaa. [--] Kun ei saa mitään suuria oivalluksia heti, niin ei samalla tavalla ylläpidä mielenkiintoa. Nyt se vaatii että tekisi [tätä harjoittelua] joku kolme vuotta. Mutta kaikki pitäisi aina saada heti. [--]

(keskustelu, Torakka 23.3.2023)

Osallistujien kokemukset eri harjoitteiden vaikeusasteista ja siitä aiheutuvasta tylsistymisestä vaihtelivat paljon. Kenna esimerkiksi totesi, että omalle epämukavuusalueelle joutuminen tuottaa vaikeudesta huolimatta palkitsevia kokemuksia. (Kenna 30.3.2023) Toisaalta haastavuus on välillä jopa ahdistanut osallistujia, eli vaikeustasoon pitäisi siis löytää keskilinja. Koska suurin osa harjoitteista koettiin niiden pitkäkestoisuuden sekä pyydettyjen tiedostamisen kohteiden takia ennemmin liian vaikeiksi kuin liian helpoiksi, aloin etenkin prosessin loppuvaiheilla pohtia sitä, ovatko teettämäni harjoitteet olleet niin haastavia, että vaikeus ei olisi edes perusteltua. Pohdimme yhdessä Torakan ja Mimin kanssa sitä, onko tämän menetelmän harjoittelu ”liikaa pyydetty”, ja tulos oli, että tavallaan on. Ymmärsin, että harjoittelu todella vaatii vahvaa itsekuria ja valmiutta työskennellä oman keskittymiskyvyn kanssa.

Turhautti, kun mentiin luun kerroksiin eikä pysty ajattelemaan niitä kaikkia. On jopa liikaa pyydetty [ajatella niitä niin pitkään]. [--] Kestosta neutraalit ajatukset, en oo miettinyt, ehkä se on hyvä. [--]

(keskustelu, Mimi 23.3.2023)

Nytkö vasta tajusit [että pyydät liikaa]? [--] Kesto vaikuttaa perustellulta mutta tuntuhan ne pitkiltä. Toisaalta ei haittaa että joku asia yhteiskunnassa tuntuu pitkältä [--]. Periaatteessa joku 15 minuuttia vois jossain kontekstissa riittää. Mutta toisaalta jos menetelmän ominaispiirre on se että antaa aikaa niin sen kanssa täytyy elää.

(keskustelu, Torakka 23.3.2023)

Tämä harjoitus tai jotenkin projektin tuleminen tähän pisteeseen/kylläntyminen sai mut oivaltamaan sen, että onhan tää aika hullun vaativaa. Tehdään pitkiä harjoitteita jotka vaatii syvää keskittymistä ja aika paljon ITSEKURIA!! Että jaksa. Ja jos ei kiinnostosta tai ärsyttää tai väsyttää niin onhan se sitten ihan sika vaikeeta keskittyä. Niin että on tää siis paljon vaadittu eikä todellakaan mikään rentoutusmenetelmä. Mutta ollaan toki puhuttu myös siitä että ei kaiken yhteiskunnassa kuulu olla helppoa, nopeasti tehtävää tai nopeasti tuloksia tuottavaa. Ihmisiä on ihan hyväkin opettaa kärsivällisyyteen ja parempaan keskittymiseen. [--]

(minä 25.3.2023)

Näkisin, että yhtenä vastauksena harjoittelun haastavuuden tai mahdottomuuden ongelmaan voisi olla perusharjoitteiden sisällyttäminen harjoittelukokonaisuuteen, vaikka harjoittelu sisältäisikin enemmän menetelmälle ehkä ominaisempia kehojärjestelmäharjoitteita. Helpommin ymmärrettävien perusharjoitteiden kautta harjoittelija saisi kokemuksia tietoisuuden hetkistä, joita kohden hän haluaisi aktiivisemmin pyrkiä myös haastavampien harjoitteiden kohdalla.

Toinen haastavuutta helpottava asia voi olla sen ymmärtäminen, että ajatusten harhailu on inhimillinen ja luonnollinen osa kaikkea tietoisuusharjoittelua (ks. luku 2.2). Projektiryhmäläisistä jokainen huomasi välillä putoavansa tietoisuudesta. Kokemuksia nousi "vaihtelevasta, eikä yleisesti kovin hyvästä" keskittymiskyvystä, mielen juoksemisesta työasioihin sekä siitä, ettei arjessa vallitseva stressaava olotila anna harjoitellessakaan tilaa keskittyä omaan kehomieleen. (Kenna 9.2.2023, Torakka 17.1.2023 ja 20.3.2023) Välillä löysin itseni ajattelemasta tulevia velvollisuuksia tai menneitä hetkiä sen sijaan, että olisin ollut läsnä juuri meneillään olevassa tilassa ja tilanteessa.

Oleellista olisikin nimenomaan kyky palauttaa ajatus harjoitteeseen ja läsnäoloon (ks. luku 2.2), vaikkei sekään ole aina helppoa. Q kuvaili monesti onnistuneensa tässä. Vaikka hänen ajatuksensa olisikin karannut, hän pyrki aktiivisesti palaamaan läsnäoloon, ja pystyi lähes aina palaamaan keskittyneeseen tilaan. Pidän tätä todella arvokkaana asiana Q:n työskentelyssä. Hän oikeasti halusi pyrkiä rauhoittamaan kehomielensä kussakin hetkessä, eli otti harjoittelijana paljon vastuuta oman keskittymisensä ylläpitämisestä.

Unohdin huolet vaikka välillä ne tuli takaisin niin keskityin hengitykseen ja rauhoittumiseen ja läsnäoloon. [--]

(Q 10.1.2023)

Osa keskittyä hetkeen tai ainakin yrittää parhaansa keskittyä hetkeen. [--]

(Q 16.3.2023)

Vaikka kykenisikin keskittymään kehomieleensä, ajatus ja mielenkiinto saattaa suuntautua harjoitteen aikana johonkin muuhun kehossa tapahtuvaan asiaan, kuin mihin tehtävän kannalta oli tarkoitus fokusoida. Tämä voi tapahtua erityisesti sellaisissa tilanteissa, joissa annettu teema tai tiedostamisen kohde ei tunnu kiinnostavalta. Menetelmässä intuitiota saa ja pitääkin noudattaa, koska oleellisinta ei ole se, noudattaako tarkasti harjoiteteeman ohjeita, vaan se, pystyykö tunnistamaan ja toteuttamaan kehomielen toiveet. Havaintojaan tai havainnoin kohdetta ei siis tarvitse arvottaa tai tuomita, etenkin jos ne kuitenkin liittyvät itseen ja kehomieleen. Usein osallistujat kuitenkin ärsyntyivät sellaisista kokemuksista, joissa ajatus harhautui tarkasta tehtävästä.

Ehkä turhauttaa, [--] jos havaitsee, että se, mitä on tekemässä, ei olekaan uskollista sille, mitä piti tutkia, että vain toistaa autopilotilla omia maneeereja ilman oikeaa tietoisuutta kehosta. [--]

(Torakka 12.2.2023)

Kehon impulssien seuraaminen oli luontevaa ja mieli havainnoi mitä tapahtui. Välillä harhauduin kun kiinnostuin liikkeen tuottamista äänistä. [--]

(Mimi 9.2.2023)

Tällainen tehtävän sisällä ja sen vaikutuksista harhailu on mielestäni luonnollista, eikä se ole pahasti haitaksi tietoisuudelle. Omien maneerien toistaminen myös kertoo siitä, mitä keho tarvitsee ja mitä se on tottunut tekemään, eikä siinä ole mitään tuomittavaa. Myös äänien seuraamiseen tulee johdatteluksi tapahtumien kautta, eli se on yksi kehon impulssista itsessään. On kuitenkin todella tärkeää erottaa toisistaan kaksi tehtävästä poikkeamisen tilaa: onko kyseessä kehon tarpeiden intuitiivinen seuraaminen, vai tila, joissa mielen levottomuus ohjailee kehon työtä tai joissa mieli ei ole valmis suuntautumaan pysyvämmäksi hetkeksi oikein mihinkään? Jälkimmäisessä tilanteessa on tärkeää rauhoittaa mieltään sen sijaan, että antaisi mielen juosta ympäriinsä heti sen tylsistyttyä. Koin itse välillä tällaisia hetkiä, joissa mieli ohjasi tapahtumia.

Mut ylipäättään oli kiinnostavaa vaihdella niitä osia ja menin aika intuitiolla, sit myös vaihdoin jos jokin ei ollut kiinnostavaa, tai en heti mut silleen aika pian. Mielen malttamattomuutta?? [--]

(minä 12.2.2023)

Pohdin, miten voisin helpottaa tietoisuusharjoitteluhetken sitoutumista ja keskittymiseen laskeutumista, ja halusin kokeilla *sopimuksen* tekemistä itse itsensä kanssa. Sopimuksen tekemisellä tarkoitan, että mieltään voisi pyytää mukaan harjoitteeseen, ja sen kanssa voisi tehdä lempeän, harjoitekohtaisen sopimuksen siitä, miten tänään toimitaan. Sopimus tehtäisiin harjoitteen alussa, se voi olla harjoitekohtainen, ja sen voi tehdä oman mielenkiinnon ja keskittymisen tason mukaan. Eräs oma sopimukseni oli, että keskittyisin vain opinnäytetyöhön liittyviin asioihin ja mahdollisimman paljon kehoni kokemuksiin juuri siinä hetkessä. Koin hyväksi sen, että sopimus ei ollut liian suppeasti rajattu, vaan se antoi mielelle myös vapautta. Tässä on kyse nimenomaan harjoitteen sisällä tapahtuvan mielen liikuskelun hyväksymisestä.

Oma sopimus piti, ehkä oli hyvä että se ei ollut liian vaikea, tai että periaatteessa sallin itseni ajatella muutakin kuin tehtävää tämän projektin puitteissa, niin ei tullut liian kahlittu olo ja sellainen olo lopuksi, että mielen kanssa onnistui. [--]

(minä 2.2.2023)

Kun mieltään ei käske vaan houkuttelee, keskittyminen on todennäköisesti helpompaa ja luontevampaan. Lempeän sopimuksen tekeminen voisi myös pehmentää kokemusta siitä, että harjoittelu on vaikeaa tai miltei mahdotonta. Jos sopimus on ennemmin salliva luonnos kuin sääntö tai rajoite, se voisi mahdollistaa laajemman hyvän olon, helpomman työskentelyasenteen sekä lopulta paremman keskittymiskyvyn. Sopimuksen henkilökohtaisuus toisi harjoitteluun myös lisää yksilötason säätelyn mahdollisuuksia. Mielestäni sopimuksen teko on mielenkiintoinen ja toimiva elementti, jonka voisi ottaa menetelmän yhdeksi osaksi tai ainakin ehdotelmaksi. Projektijakson aikana emme vielä vakiinaistaneet sitä jokaista harjoituskertaa koskevaksi käytännöksi.

Sovittiin mielen kanssa, että ollaan tänään täällä kaikessa rauhassa tai jotakin sinnepäin. Ja sehän toteutui aivan hyvin. [--]

(Mimi 2.2.2023)

Mielen kanssa sopimus piti [--] Taisin pyytää mieleltä apua vapautumiseen, lupaa antaa periksi ja rentoutua. Niin siinä kävi. [--]

(Kenna 2.2.2023)

4.5.2 Väsymys

Tietoisuusharjoittelu vaatii mielen aktiivisuutta (ks. luku 2.2). Tämänkin menetelmän parissa työskentely vaatii siis tilan, jossa kehomieli on jossain määrin valmis toimimaan. Q:n kuvaillessa oloaan toisella harjoituskerralla väsyneeksi, jumiseksi ja stressaantuneeksi, ja Kennan taas ”ohimokipuseksi”, väsyneeksi, ja mukavuudenhaluiseksi, ei heidän olotiloistaan kumpikaan ollut ideaalisin harjoittelulle. (Kenna ja Q, 12.1.2023) Toisaalta nämä lähtökohdat viestivät rauhoittumisen tarpeesta, johon menetelmä myös sopii. Harjoitteluprosessin aikana huomasimme tämänkaltaisen väsymyksen kuitenkin tuottavan osallistujille uneliaisuutta harjoitteen aikana, jolloin toiminta- ja keskittymiskyky on luonnollisesti erilainen kuin virkeänä. Pyysin osallistujia työskentelemään mahdollisimman tiiviisti sen eteen, että he eivät uneliaisuudestaan huolimatta nukahtaisi.

Väsyttää, olin niin lähellä nukahtamista. Tein pikku liikettä kun tänään ei vaan jaksanu muuta kun levätä. Keho kertoi että tarvitsee lepoa [--], joten annoin keholleni lepoa. Välillä oli myös kylmä joten olin pallona että tulee lämmin. Kehon intuition kuuntelu oli aika helppoa. Tänään keho halusi vain maata ja olla, + pikku liikehdintää, joten kuuntelin sitä ja melkein sitten nukuin [--]

(Q 5.2.2023)

Torakka ja Mimi tosin eivät kokeneet, että harjoittelun aikana alkaisi nukuttaa. Torakasta oli ylipäättään jännittävää ajatella, että menee harjoittelemaan jotakin, mutta saattaa kuitenkin nukahtaa. Hän tajusi nukahtamisen mahdollisuuden olevan olemassa vasta, kun puhuimme siitä ryhmän kesken. Myös Mimi kertoi, että hänelle ei missään kohtaan tullut oloa, että nukahtaisi, koska hän ei muutenkaan nukahda päivisin. (keskustelut 16.2.2023 ja 20.3.2023) Osalle väsyneenä harjoittelu siis sisältää nukahtamisen riskin ja osalle ei. Kenna nukahti kahdessa harjoituksessa, ja myös Q kuvaili usein meinanneensa nukahtaa tai olleensa nukahtamisen rajoilla. Heti ensimmäisellä kerralla hän totesi: ”jos valoja ei olisi ollut niin olisin nukahtanut”. (Q 10.1.2023) Kenna kuvailee nukahtamiseen johtaneita tapahtumia seuraavasti:

Oma vireystila vaikuttaa liikkeellelähtoon ja paikallaanoloon. Nyt oli tarve olla paikallaan.

(keskustelu, Kenna 9.2.2023)

Ei jaksanut nousta lattialta (univelka) [--] Nukahtaminen tapahtui aivan huomaamatta viimeiset muistikuvat on että joku liikkuu raskaasti lattiaa narisuttaen. En tajunnut ajan kulua! [--] rentoutuminen ja väsymys veivät lattialle [--]

(Kenna 9.2.2023)

Sain nukahtamisesta myös omakohtaisen kokemuksen harjoitekerralla, jolloin paikalla olimme vain minä ja Torakka. En ollut ehtinyt suunnitella uutta harjoitetta, koska edellinen tapaamiskerta oli ollut juuri edeltävänä päivänä. Päätin, että teemme uudelleen edellispäivän harjoitteen, jonka olin äänittänyt. Tämä oli ensimmäinen ja ainoa kerta, jolloin en ohjannut tehdessäni, vaan sain äänitteen myötä keskittyä ainoastaan tietoisuusharjoitteluun. Odotin kokeilua innolla, mutta olin todella väsynyt, ja päädyin osin torkkumaan harjoitteen aikana. Olo harjoitteen jälkeen oli kamala niin kehossa kuin omassatunnossanikin.

Väsytti todella todella paljon, ja ahdistaa kun oon just puhunu siitä että ei saa nukahtaa ei saa nukahtaa ja sit ite pilkin jo siinä alussa kun istuin penkillä ja sit oli jossai vaihees vaa pakko mennä lattialle ja yritin aina liikutella jotain kehonosaa ja keskittyä keskittyä kunnolla että en nukahtelisi mutta ei. Aina uudelleen ja uudelleen havahdun siihen että nukahdin taas. Ihan hirveetä. Ja että ei tosta tehtävästä tai työskentelystä saa kyllä mitään irti jos on näin väsynyt. [--] vaikka yritin kyllä aina hereillä ollessani keskittyä ihoon niin ei siitä tullu mitään kun se tietoisuus droppas siitä koko ajan pois. Nii ei sitä vaan saa takas silleen on off on off on off tai mä en ainakaan [--] Yritin jos-sain sormenpäässä ja otsassa ja pienen liikkeen kautta löytää mut sit aina aina aina väsymys vei voiton ja nukahdin aina ja kadotin sen mikä oli etsinnässä. [--] ihan hirveen huono omatunto tosta nukahtamisesta. [--]

(minä 13.2.2023)

Tapahtumaketju väsyneenä on siis selkeä. Ensin väsyttää, jonka vuoksi keho haluaa asettua makuulle. Makuuasennosta ei jaksaisi nousta, vaan se passivoi edelleen pysymään rennossa tilassa. Lopulta väsyneenä helposti nukahtaa tai ainakin torakahtele. Kennan sanallisti ketjua sanomalla, että *”jos uni vie niin minkä sille voi”*. Hän myös kehotti minua ottamaan positiivisena asiana sen, että joku saattaa nukahtaa tämän menetelmän puitteissa. (keskustelu, Kenna 16.2.2023) Koska tietoisuuden kannalta nukahtaminen on kuitenkin haitaksi, mietin, miten tätä tapahtumaketjua voisi välttää, ja yksi keino on tietysti jättää harjoittelematta väsyneenä. Toisena mahdollisuutena on istua tai esimerkiksi seisoa, jolloin asento toivottavasti aktivoisi toimimaan tai ainakin pysymään hereillä. Kolmas mahdollisuus on kuunnella kehon viestejä, eli harjoitella asettuen esimerkiksi makuuasentoon, mutta tällöin syntyy nukahtamisen riski. Unesta voi myös herätä, ja tilaa voi toki olla mielenkiintoista tarkastella, mutta tietoisuutta tässä tilanteessa ei kuitenkaan voi juuri kehittää.

Oman nukahtamiskokemuksen jälkeen oli selvää, että harjoitteen aikana ei voi nukkua. Ihmisen ei ole mahdollista olla tietoinen itsestään, jos hän torkkuu tai nukkuu (ks. luku 2.3). Jatkossa ohjeistin vielä vahvemmin osallistujia olemaan nukahtamatta, ja valitsemaan makuuasennon vain, mikäli on varma nukahtamattomuudestaan. Loin siten harjoittelulle säännön, että nukahtaa ei saa, ja se taas on osin ristiriitainen pyyntö suhteessa kehon tarpeiden kunnioitukseen. Nukkuminenkin voi olla kehon tarve, jos on hyvin väsynyt. Kuitenkaan nukkuessaan ja todella väsyneenä ei voi tehdä tietoisuusharjoittelua, joten *jos tarve on nukkua, ei menetelmän mukainen tietoisuusharjoittelu ole silloin ajankohtaista*. Silloin kannattaa jäädä kotiin lepäämään. Tämän harjoittelun kontekstissa osallistujat

kuitenkin saapuivat paikalle sovitusti, vaikka olisivatkin olleet väsyneitä. Toive nukahtamattomuudesta otettiin silti vakavasti.

Olin tekemättä mitään. [--] Muistuttaa itseään, älä nuku.
(keskustelu, Q 9.2.2023)

Väsymys voi olla myös fyysistä lihaksiston ja kekokokonaisuuden väsymystä, joka ei välttämättä linkity nukahtamiseen. Erityisesti Mimin, Torakan, Q:n ja minun arkeeni kuuluva runsas fyysinen harjoittelu tuntui aiheuttavan tätä fyysistä väsymystä, jonka vuoksi lihaksia voi särkeä, ja osallistuja ei vain jaksa liikkua. Myös päivän kulku ennen harjoituksia sekä harjoituksen kellonaika vaikuttivat paljon osallistujien kulloiseenkin toiminnan tilaan. Kiireinen ja intensiivinen päivä luo jo ilman fyysistä harjoitteluakin erilaisen olotilan verrattuna vaikkapa rauhalliseen viikonloppuaamuun.

Väsytti aivan todella paljon ja ruumis myös tuntui todella raskaalta salitreenin jäljiltä. Motivaatio keskittyä oli ailahtelevaista. Yritin sanoa itselleni, että tähän hetkeen keskittymiseen harjoittelu tekee minulle hyvää. [--]
(Torakka 22.1.2023)

Tänään tuli tanssittua hirveesti aiemmin ja just improttua niin se tarve liikkeeseen ja ihana tärkeä liike oli nyt jo syntynyt. Nyt ei enää sillee jaksanut kunnolla liikkua tai löytää siitä kiinnostavuutta ehkä. [--]
(minä 16.2.2023)

Joskus kiireen tai raskaan fyysisen harjoittelun tuottamat tuntemukset viestivät tarpeesta olla täysin paikallaan (ks. luku 4.6.2), joka saattaa johdattaa myös uneen. Osassa tapauksissa väsyneet lihakset saattavat tarvita paikallaanolon sijaan lempeää liikettä, joka rentouttaa ja palauttaa. Mimi puhui usein nimenomaan lempeästä liikkeestä, jonka tarpeeseen itsekin samaistun kehollisesti raskaina hetkinä. (Mimi esim. 9.2.2023) Päivän toimintojen aiheuttama väsymys, heikko keskittymiskyky ja turhautuneisuus linkittyvät vahvasti myös toisiinsa.

Synty tarvetta liikkeelle juuri niissä jaloissa, etureisissä eniten. Syynä varmasti väsymys ja raskaus, johon keho vaati rentoutta ja vapautta. [--]
(minä 9.2.2023)

Nyt oli paljon asioita joista oli vaikea saada kiinni. Välillä ärsytti ja ajatus vaelteli usein. Varmaan väsymyksen painaa ja siksi on vaikea keskittyä, erityisesti ei niin konkreettisiin juttuihin. Liikkuminen tuntui ihan hyvältä. mutta tänään en uppoutunut harjoitukseen. Tuntui tosi pitkältä myös. [--]
(Mimi 30.3.2023)

Neljännellä kerralla pohdimme, mitä on työskennellä väsyneessä tilassa. Käsittelimme tilannetta, jossa harjoittelija kokee energiatasonsa olevan alhainen, mutta hänen olisi silti pakotettava itsensä harjoittelemaan. Pohdintojen lopputuloksena voidaan todeta, että väsyneenä työskennellessään vaatii itseltään usein enemmän kuin mihin pystyisi, jolloin toiminta on epäkunnioittavaa itseään ja keho mielen tarpeita kohtaan.

Vaikeaa koska mieltä on vaikea hallita väsyneenä ja haluaisin vain antaa ajatusten ajelehtia. Niin oikeastaan sitten vähän epäkunnioittavasti pakottaa itsensä tekemään sen, mitä "pitää". Ihanne olisi, ettei tarvitsisi tehdä asioita väsyneessä tilassa? [--]
(Torakka 22.1.2023)

On vaikeaa keskittyä väsyneenä. Usein nukahtaa, tai on vaan pakko mennä päikkäreille. [--] [Ratkaisuna valitsen] yhden asian mihin keskityn ja teen sen niillä resursseilla mitä on. Ehkä ylipäätään että ei vaatisi itseltään 100% niinä hetkinä kun ei ole kuin 30%. [--]

(minä 22.1.2023)

pinnistelemällä, pakottamalla itsensä siihen tehtävään [--] kun näitä on tarpeeksi jatkuvasti, niin tuo ei enää auta vaan täytyy tyhjentää aivot [--]

(Kenna 22.1.2023)

Menetelmän arvoihin kuuluu, että kehoon ja työskentelyyn suhtaudutaan lempeästi ja omaa oloa kunnioittaen. Halusin läpi prosessin vaalia armollisuutta ja mahdollisimman hyvää oloa, ja väsyneenä harjoittelu ei tue tätä periaatetta. Energiatasoa ei voi määrittää toisen puolesta, vaan harjoittelijan on itse päätettävä harjoitekertakohtaisesti, milloin hän voi vaatia itseltään keskittymistä. Välillä voi kuitenkin olla hankala tunnistaa oman väsymyksensietokyvyn rajaa suhteessa keskittymisen mahdollisuuksiin. Keskittyminen on työtä ja itsensä haastamista, ja jos tietoisuusharjoittelua alkaisi jatkuvasti vältellä sillä verukkeella, että on liian väsynyt keskittymään, ei tule koskaan haastaneeksi omaa itseään. Olisi siis pyrittävä tunnistamaan ero siinä, mikä on lepoa vaativaa väsymystä, ja mikä taas mielen alitajuntaista harjoittelun ja keskittymistyön vastustamista. Eron tunnistamisen ollessa haasteellista kuitenkin syntyy riski, että kehomielen tarpeita tullaan sivuttaneeksi.

Keskivaikea [tunnistaa]: milloin olen liian väsynyt treenaamaan ja lepo olisi parempi vaihtoehto. Väsymystä on tottunut ainakin jossain määrin sivuuttamaan. [--]

(Mimi 23.3.2023)

Jos yksilö kuitenkin päättää harjoitella hieman väsyneenä, tai jos väsymys hiipii kehomieleen vasta harjoitteen mittaan, tärkeää olisi löytää lempeä suhde omaan tekemiseen. Edellisessä alaluvussa ehdotettu sopimuksen tekeminen voisi auttaa tässä, sillä väsyneenä omalta keskittymiskyvyltään ei tarvitse tai kannata pyytää niin paljoa. Koen, että kyse on kunkin harjoittajan omasta oppimisprosessista sen suhteen, mikä on itselle hyväksi ja mikä sopiva haastamisen taso. Osallistuja oppii tehdessä tunnistamaan omia rajojaan, ja kokemuksen kautta kullekin voisi syntyä itseään kunnioittava, mutta keskittyvä suhde omaan henkilökohtaiseen harjoitteluun. Osittain jo aistin tätä lempeyttä ryhmäläisissä, sillä esimerkiksi Q:n kokemuksista välittyi, että hän ei pakottanut itseään laajaan toimintaan ollessaan väsynyt. (Q 5.2.2023)

Ohjaajana ja menetelmänkehittäjänä minun tehtäväni on kertoa, että oman kehomielen viestejä on syytä kuunnella ja kunnioittaa, mutta rajojaan voi myös kokeilla ja haastaa. Jäin kuitenkin pohtimaan, miten voisin konkreettisemmin auttaa ryhmäläisiä rakentamaan henkilökohtaisesti toimivaa harjoitteluotetta. Keskustelimme tästä prosessin aikana paljon, ja sen seurauksena aloin miettiä savenalintojani ja ohjeitani yhä tarkemmin (ks. luku 4.6.2). Ennen kaikkea annoin osallistujille selkeän luvan sivuuttaa ohjeita tai muokata niitä, jotta he pystyvät kunnioittamaan kehomielensä ja toteuttamaan niiden tarpeita. Näin *vapauksien myöntäminen muodostui menetelmän tärkeäksi arvoksi*.

Kenna kertoi, että harjoittelu ei ole tuntunut hänestä liian haastavalta tai lukitsevalta juuri siksi, että kukin saa työskennellä omalla tavalla ja omista sen päiväisistä lähtökohdistaan käsin. (keskustelu, Kenna 2.2.2023) Torakka taas koki, että pelkkä valinnanvapaus ei ole auttanut lempeämmän työskentelysuhteen saavuttamisessa. Torakka on tanssin ja tanssintuntien kontekstissa joutunut usein

sivuuttamaan kehonsa tuntemuksia ja joutunut työskentelemään silloinkin, kun on hyvin väsynyt. Siksi hän kokee, että kehollinen oppi ja luottamus kehon väsymyksen ja keskittymiskyvyn tilasta on osin kadonnut. Kokemus porautuu myös tämän työskentelyn kontekstiin, ja Torakan on ollut vaikea arvioida väsymyksen tasoaan ja tuntemuksiaan. (keskustelu 2.2.2023) *Prosessin myötä syntyi siis ajatus siitä, onko liike tanssituntikonteksteissa pakotettua, kehoa kuuntelematonta, energiatasosta piittaamatonta ja vain opettajan ehdotelmien myötä toteutettua.* (ks. luvut 2.4, 4.6.2 sekä Pohdinta)

On tietysti totta, että olen itsekin pakottanut kehoni liikkumaan sellaisinkin hetkinä, kun se ei olisi halunnut liikkua. On totta, että tanssijana tätä joutuu tekemään, ja sen myötä herkkyys aidolle liikkumisen tarpeelle voi kadota. [--]

(minä 7.2.2023)

4.5.3 Epämukavuus

Sallivuuus ei vielä ollut löytänyt vahvaa sijaansa menetelmäprosessin alussa. Ensimmäisillä kerroilla pidin melko tiukkaa linjaa siitä, että kehomeditaation aikana istutaan, ja että maata ei saa. Perustin tämän näkemyksen sekä omiin kokemuksiini että meditaatio-oppaista luettuihin ajatuksiin siitä, että makuuasennossa helposti passivoituu ja nukahtaa. Tämän saimme itsekin myöhemmin projektin aikana kokea. (ks. luvut 2.2 ja 4.5.2) Istumisen ja paikallaanolon sääntö ensimmäisillä kerroilla koettiin kuitenkin työlääksi, ja istumisesta syntyneet epämukavuuden kokemukset heikensivät myös keskittymiskykyä. (keskustelut 10.1.2023 ja 12.1.2023)

Etenkin Mimi koki vahvaa epämukavuutta, ja kertoi olleensa välillä *”aivan tuskissaan”*, koska oli pakko olla paikallaan. Hän kuvaili, että jo pelkkä ajatus meditaatiosta istumaharjoitteena tuntui vaikealta. Harjoitteen aikana epämukavuus oli niin läpituokevaa, että Mimi koki tarvetta jopa huutaa. Ensimmäisten harjoitekertojen alkaessa aina istualtaan hän odotti kovasti pääsyä selinmakuulle. Huomasin itsekin lattialla risti-istunnassa istuessani epämukavuutta ja kipua selässä, ja myös jalkani puutuivat helposti. (keskustelut 10.1.2023, 12.1.2023 ja 17.1.2023)

Alussa olo oli hankala. Istuma-asento ja hengitykseen keskittyminen aiheuttivat epämukavuutta, tuntui että asento oli vaikea ja olo levoton. [--]

(Mimi 10.1.2023)

Sellaisia inhohetkiä muistan just missä selkää pakottaa kun ei ne selkälihakset jaksa tehdä töitä ja suoraselkäinen istuminen ei tunnu hyvältä vaikka sen pitäisi. Ja myös jotain että on ollut polvillaan pidempään ja polvia pakottaa.

(minä 13.2.2023)

Kyseenalaistin kun ei saanut pötköttää.

(keskustelu, Mimi 20.3.2023)

Mimi noudatti ohjeita usein melko kurinalaisesti ja lojaalisti, vaikka omissa ajatuksissaan olisikin kyseenalaistanut ne. Kahdella ensimmäisellä kerralla kehomeditaatio oli tarkoitus toteuttaa paikallaan, ja vaikka se tuntui Mimistä hyvin epämukavalta, hän toteutti ohjetta silti. Kolmannella kerralla annoin selkeästi luvan asennon vaihtamiseen, ja harjoite tuntui Mimistä vähän helpommalta. Hän kuitenkin tässäkin hetkessä kuvaili, että jos asennonvaihto ei olisi ollut sallittua, hän olisi pysynyt sa-

massa asennossa pitkään huolimatta sen aiheuttamista kivuista tai todella epämukavista tuntemuksista. Mimi siis kaipasi lupaa toimia, jotta ei rikkoisi ”säätöjä”, ja projektin alussa noita lupia ei vielä oltu selkeästi annettu. (keskustelu, Mimi 17.1.2023)

Koska istumisen ja paikallaanolon ohjeistus koettiin varsinkin osallistujien, mutta myös minun puoleltani sitovaksi ja epämukavaksi säännöksi, kyseenalaistin sen. Tähtäimessä oli kunnioittaa kehon tarpeita ja toimia sen tuntemusten mukaan, joten tuntui vääraltä pakottaa keho pysymään tietyssä asennossa pitkiäkin aikoja. Siksi kolmannen kerran osateemaksi hengityksen rinnalle muodostuivat erilaiset meditaatioasennot ja asennoista aiheutuvien tuntemusten tunnistaminen. Asentoja sai vaihtaa vapaasti reagoiden pienempäänkin kehon impulssiin tehdä niin. Lupa liikahtella helpotti kehon epämukavuuksia.

Meditaatiossa istuin ensin polvien päällä tyyny jakojen ja pyllyn välissä. Asento alkoi pakottamaan jalkoja ja tunsin sykkeen pamppailevan niissä vahvasti. Siirryin istuma-asentoon, jonka pian vaihdoin seisoma-asentoon koska puutuneet jalat alkoivat pistelemään. Seisoma-asento oli lopulta paras, vaikka senkin aikana oli välillä rauhaton ja hankala olo. [--] Pienemmistä impulsseista liikkeiden vaihtoon minut ajoi epämukavat tunteet selässä, kireydet, litistyvät hartiat tai posket ja tunteet pinteestä. [--]

(Mimi 17.1.2023)

Kokeilin vähän erilaisia asentoja. Se mikä sai minua vaihtamaan asentoa oli puutumisen ja krampin tunne. [--]

(Q 17.1.2023)

Toisaalta asennonvaihtoon kehottaminen aiheutti levotonta oloa sekä sitä, että kehoaan ei haastollenkään paikallaanoloon. On myös hetkiä, jolloin osallistuja ei tunne ollenkaan löytävänsä mukavaa asentoa, ja kokemus voi aiheuttaa turhautuneisuutta sekä huonontaa keskittymiskykyä. Tarkoitus ei ole tuottaa epämukavia tai kamalia tuntemuksia siitä, että on pakko olla tyystin paikallaan, mutta toisaalta täytyy pystyä hiukan haastamaan ja kyseenalaistamaan omaa kehomieltään. Kuten väsymyksen kohdalla olisi tärkeää tunnistaa väsymyksen ja haluttomuuden ero, olisi asennon vaihtamisessa tärkeä tunnistaa tarpeen ja mieltymyksen ero. Tilanteessa, jossa mikään asento ei tunnu hyvältä, voi olla tarpeen pysyä yhdessä asennossa pidempään odottaen, muuttuuko olo.

[Asentoa] vaihtamaan sai pienikin tuntemus sormessa tai selässä tai polvessa, ei välttämättä edes epämukavuus vaan jokin signaali ylipäättään. [--] asennonvaihto teki kyllä omasta olostani levottomamman. En pitänyt siitä itse [--]

(minä 17.1.2023)

Ei oikeastaan olisi tehnyt mieli vaihtaa asentoa hirveästi ja asentoja vaihdellessa tuli samanlainen olo kuin silloin, kun pyörii sängyssä saamatta unta. Eli vaihdoin asentoa, koska tehtävän vuoksi oli pakko. [--]

(Torakka 17.1.2023)

Keskittymisen haastaminen on eri asia mutta jos fyysisesti jutut ahdistaa niin sellaista ei ole tarkoitus tehdä. [--] Ei vaihda turhaan, mutta ei pelkää vaihtaa tarkoituksella. [--] Minun tehtäväni myös ohjeistaa tähän vapauteen ja kannustaa kuuntelemaan kehon tarpeita. [--]

(minä 17.1.2023).

Ensimmäisen kolmen kerran jälkeen selvää oli, että myös asennon valintaan tarvittiin henkilökohtaisen ratkaisun *lupa* erityisesti kehomeditaatio-osuudessa. Lempämpi suhtautuminen asentoihin ja

asennonvaihtoon oli yksi askel kohti sallivampaa harjoitteluotetta ja menetelmän arvoihin kuuluvaa vapautta kuunnella kehon tarpeita. Kehomeditaatio-osuus säilyi silti alustuksena, jossa tunnustellaan kehoa suhteellisen paikallaan. Osuus sisältää asennonvaihdon ja liikahtelun mahdollisuudet, mutta varsinaiset liikkumiseen pyrkivät osiot tulevat kehomeditaation jälkeen. Halusin säilyttää staattisemman osuuden hetkenä, jossa kehoon voi laskeutua ilman toiminnan tarvetta, jotta tietoisuutta ehtisi tunnustella ja vahvistaa (ks. luku 4.4). Myös osallistujat kokivat, että prosessin alun haasteista huolimatta kehomeditaatio-osuus paransi heidän kykyään olla tietoisia itsestään verrattuna tilanteeseen, jossa olisimme aloittaneet suoraan liikkumisella. (keskustelut 10.1.2023 ja 12.1.2023)

Tärkeäksi osaksi asentojen valintaa ja mukavuutta muodostuivat tyynyt, tuolit ja patjat, joilla vartaloon pystyi tukemaan itselleen miellyttävään asentoon. Eri osallistujat valitsivat näiden väleillä eri tavoin. Mimi halusi maata patjalla, ja lupasi, ettei nukahda. Q käytti usein tyynyjä, ja oli joko makaullaan tai istui. Minä ja Torakka istuimme yleensä tuolilla, ja Kenna käytti mielellään seinää selän tukipintana istuma-asennossa. Asentojen vapaus sekä apuvälineet auttoivat saamaan mukavamman työskentelyolon, joka tuki myös keskittymistä. Q esimerkiksi koki tyynyn olleen *”ihana lisäys”*. Selälleen makaamista hän kommentoi sanomalla, että *”tuntui hyvältä niinku vaan olla”*. (keskustelu ja kirjoitus, Q 12.1.2023)

Epämukavuutta aiheuttivat huonojen asentojen lisäksi muutkin seikat. *”Hirveiksi”* kuvailluista asioista nousivat esiin monenlaiset pakotetun ja paineistetun olon tuntemukset, joita harjoittelija ei ehkä ole joko osannut tai kuuliaisuudessaan uskaltanut ratkaista parempaan suuntaan. Myös hengityksen epäluonnollisuus ja siitä aiheutuva oudot tai epämukavat kokemukset korostuivat.

Ikävät asiat: ruumiskokemus on välillä outo, joskus esim. hengittäminen tuntuu ikävältä ja pakotteiselta ja silloin ruumissa oleminen tai ruumiina oleminen on hirveää [--]

(Torakka 12.2.2023)

Hirveitä asioita ovat olleet istuminen selkä suorassa, hengittäminen vastoin tahtoa tai luonnollista rytmiä, sekä päänsäryt. [--] Usein kuitenkin viestejäni [kehoni viestejä] on kuunneltu, mutta ei aina. Jos ei kuunnella, se tuntuu pakotetulta, ja mietin, miksi ei kuunnella. [--]

(minä 12.2.2023)

Mimi kuvaili yllättyneensä siitä, miten pienetkin epämukavat asiat ja ärsykkeet voivat häiritä keskittymistä ja tuottaa isojakin ongelmia. Näitä asioita olivat esimerkiksi paikallaan oleminen, hengitykseen keskittyminen ja jonkin kieltäminen tai käskeminen. (keskustelu, Mimi 20.3.2023) Mimi kuvaili tarkasti erilaisia häiritseviä, outojakin tuntemuksiaan.

Tuntemukset kehossa häiritsivät, tuntui esimerkiksi siltä että silmäluomet ovat huonosti. [--]

(Mimi 12.1.2023)

Tuli hankala olo, kutitteli sieltä täältä ja nahka tuntui olevan huonosti päälläni. [--]

(Mimi 21.2.2023)

Myös erilaiset kiputuntemukset häiritsivät keskittymistä tehtävään. Sana-assosiaatiotehtävässä sanasta epämukavuus tuli Mimillekin ensimmäisenä mieleen juuri kipu. (Mimi 30.3.2023) Tämä saattaa toki viitata myös siihen, että epämukavista asennoista seuraa kipua, eikä välttämättä siihen, että

kipu itsessään olisi epämukavuuden lähde, mutta sitäkin koettiin. Kenna tunsi kipuja tapaturman jäljiltä lonkassa, Q oli satuttanut polvensa ja joutui varomaan sitä, ja ainakin minä ja Q koimme harjoitteen aikana kovaa päänsärkyä. Kivusta on usein vaikea päästää irti, koska se puskee tietoisuuteen niin automaattisesti. Jos huomion suuntaamiskyky olisi todella pitkällä, harjoittajan olisi ehkä mahdollista unohtaa vahvakin kipu ja kiinnittää tietoisuutensa hyvältä tuntuviin asioihin. Toisaalta joinain kertoina harjoite ja liikkuminen helpottivat kiputiloja tässäkin prosessissa. (Kenna 22.1.2023, Q 5.2.2023 ja 16.3.2023, minä 2.2.2023)

Oikea pohje [vei huomioita] koska sinne särki ja sattui. Mutta harjoituksen jälkeen ei sattunut enää ainakaan yhtä paljon kun alussa.

(Q 5.2.2023)

En pystynyt keskittymään mihinkään muuhun kuin jomottavaan päänsärkyyn. Mulla oli se alusta asti ja olin että meditoiminen auttaa... no ei auttanut :(Kysyit "Miltä nyt tuntuu?" ja olin vaa että "no päätä särkee hirveesti" ja myös kysyit "Mitä on helppo huomioita?" No päänsärky on helppo huomioita. Tämän säryn takia tuntui erityisen pitkältä. [--]

(Q 16.3.2023)

Siinä missä staattisista asennoista aiheutuviin epämukavuuksiin menetelmä voi tarjota valinnanvapautta ja lempeyttä, yksilöllisiin kipu- ja ärsyketiloihin on vaikeampi antaa suoraa helpotusta. Koen, että ratkaisut epämukavuuksien helpottamiseen ovat henkilö- ja tilannekohtaisia. Tässä on kuitenkin kyse nimenomaan siitä, että pystyy ensin tarkasti tiedostamaan ja ymmärtämään kivun tai epämukavuuden lähteen, ja ongelman paikantamalla siihen saattaa pystyä vaikuttamaan. Joskus liike, kosketus tai kohtaan hengittäminen voi auttaa, ja jo asian hyväksyminen saattaa tuntua paremmalta kuin siitä turhautuminen.

Pohdin myös, ovatko syväanatomiset harjoitteet olleet epämukavia kuvottavuuden kautta. Mietin tätä erityisesti rasvan havainnoinnin sekä ruoansulatusjärjestelmän yhteydessä, mutta myös esimerkiksi luuydin tai oikeastaan mikä tahansa anatominen mielikuva voi olla monelle kuvottava. Tämä ei suoraan noussut esiin kenenkään kirjoittamista kokemuksista eikä sitä mainittu myöskään keskusteluissa. Kun kehon väliaineisiin ja kudostenesteisiin keskittyvällä kerralla kysyin, ällöttikö rasva tai olisiko ruoansulatusista iljettävää ajatella, paikalla olleet Torakka ja Q vastasivat molemmat kieltävästi. (keskustelu 16.3.2023) Uskalsin siten tämän ryhmän kanssa teettää kaikenlaisia anatomisia tuntemusten ja ajatusten tutkailuja. Jatkoa ajatellen ja uusien ihmisten kontekstissa asian kanssa tulee kuitenkin olla sensitiivinen ja kysellä tuntemuksista ja mahdollisesta pahoinvoinnista.

4.6 Onko pakko liikkua?

Liiketutkimusosion oli menetelmäprosessin alussa suunniteltu olevan nimenomaan toiminnallinen ja liikkeellinen osio. Harjoittelun myötä liikkumisen aloittaminen kuitenkin koettiin melko haastavaksi, sillä liikkeelle ei aina löytynyt syytä tai yhteyttä muuhun harjoitekaareen. Paikallaanolo liikkeen sijaan olikin keholle usein tarpeellisempi ja antoisampi ratkaisu, jolloin liiketutkimusosion perusydin joko hämärtyi tai osallistuja joutui pakottamaan itsensä liikkeeseen.

Minä ja menetelmä jouduimme kohtaamaan liikkeen ja paikallaanolon välisiä yhteyksiä sekä problematiikkaa. Ymmärsin vähitellen tämän aihealueen pohdinnan olevan todella oleellista menetelmän

kehittymisen ja suuntaviivojen kannalta. Ensimmäisessä alaluvussa käsittelen liikkumisen tarvetta ja toisessa paikallaanolon tarpeesta viestiviä tuntemuksia. Kolmas alaluku kuvaa menetelmän lupien laajenemista ja neljäs selvittää, millaisten vaiheiden, kokemusten ja päätösten kautta menetelmän käsitys liikkeestä ja liiketutkimuksesta muuttui. Tämä neljän alaluvun tärkeä kokonaisuus selvittää myös, millaisia omia käsityksiä minulla oli liikkeestä, ja miten ajatteluni menetelmätyöskentelyn kautta laajeni.

4.6.1 Lähtökohtia liikkumiselle

Liikkeellelähtö liiketutkimusosion alussa tuntui monesta osallistujasta haasteelliselta. Olimme olleet pitkään paikallamme ja vain hyvin pienessä liikkeessä, joten liikkumisen ehdotus tuli usein melko yllättäen. Varsinkin prosessin alkupäässä liiketehtävien ohjeistukset pyrkivät siihen, että osallistujat saadaan oikeasti liikkeelle. Tehtävänä saattoi olla lattialta jalkojen päälle nouseminen tai liikkeen kasvattaminen senhetkiseen sataan prosenttiin. Joistain selkeästi rajatuista liiketehtävistä pidettiin, koska ohjeet ja vaiheiden mukaan eteneminen tuo liikkumiseen suoraviivaisuutta. Useammin liikkeellelähtöön olisi kuitenkin kaivattu lisää työkaluja ja erityisesti jonkinlaista konkretiaa.

Pyrin tutkimaan, mitkä elementit tukisivat tuota liikkumisen konkretiaa ja mikä saa ihmisen liikkeelle. Lihaksiin keskittyvällä kerralla Mimiä auttoi ajatus lihaksista, joissa on liikkumisen potentiaali. Hän koki kyseisen harjoitteen olleen jopa mullistava, koska hän oivalsi lihasten liikkumisen mahdollisuuden muuntuvan iloksi ja haluksi liikkua. Mimi myös totesi, että usein jo paikallaanolo kehomeditaatiossa saa aikaan liikkumisen tarpeen. Hän siis löysi joitain syy-seuraussuhteita liikkumisen aloittamiselle. (keskustelu, Mimi 20.3.2023) Löysin myös itse liikkumisen konkretian lihaksistosta ja nivelistä, joista liike luonnollisesti lähtee. Torakkaa taas auttoi liikkeellelähdössä hengitys (keskustelu 26.3.2023), ja Q:ta lattiapinnan kosketus.

Kosketus tuo konkretiaa. Auttaa myös liikkeellelähtöön, miten liikkuessa pinnat osuu maahan ja laskeutuu siihen.

(keskustelu, Q 20.3.2023)

Sai käyttää niitä lihaksia liikkeeseen niin se tuntui hyvältä! Ja nivelet oli just silleen kivat että ne mahdollisti paljon ja ne sai tunnistaa mutta ei ollut pakonomasta tarvetta jokaista liikettä niissä pohdiskella. [--]

(minä 23.3.2023)

Eri osallistujille erilaiset asiat siis toivat konkretiaa, jota kukin kuitenkin koki tarvitsevansa päästäkseen liikkeeseen kehomeditaation ja somaattisen osuuden jälkeen. Erilaiset suorat mahdollisuudet, kuten liikkuva lihaksisto tai kyky tunnustella ihoa lattiaa vasten, tuovat enemmän konkretiaa kuin vaikka ruoansulatuskanavan tunnustelu, jonka liikkeestä on hyvin vaikea tuottaa isompaa kehollista liikettä. Yksi tärkeä liikkumisen konkreettisuuden luoja on myös kehon suora tarve liikkua, joka taas edellyttää osallistujalta kykyä tunnistaa kehomieltensä viestejä ja ehdotuksia. Lisäksi tehtävästä syntyvä uteliaisuus tai mielen halu kokeilla jotain saattaa johdattaa liikkeelle. Pohdinkin menetelmänkehittäjä sitä, miten paljon tehtävän kutkuttavuudella on lupa houkuttaa kehomieltä liikkeelle, kun lähtökohtana olisi kuitenkin liikkua kehon tarpeista eikä mielen haluista käsin (ks. luku 4.7.2).

Miten paljon johdatan liikkeeseen, miten paljon johdatan tutkimaan kehon tarpeita. [--] kai sekin on ok että liiketehtäviin houkutellaan niiden kiinnostavuuden kautta, uteliaisuudella [--] kerrottu mahdollisuuksista, niin se jotenkin ehkä jo ajatuksena veisi liikkeeseen. [--]

(minä 12.2.2023)

Projektiryhmän sisällä syntyi myös hajontaa ja vastakohtaisuutta sen suhteen, miltä liikkuminen tuntui ja miten luontevaa tai tärkeää se oli. Minä ja Kenna koimme usein tarvetta liikkua, ja olen omalla kohdallani paljon miettinyt, mistä jatkuva liikkumisen tarpeeni johtuu. Minun ei tee mieli liikkua ainoastaan silloin, kun olen todella väsynyt, mutta muulloin kehoni vie minut liikkeeseen melko luonnollisesti. Olen pohtinut mieleni uteliaisuuden vaikutusta liikkeeseen ja kokeilemiseen, sillä olen aina kokenut liikkeen yksinkertaisesti kiinnostavana asiana. Kuitenkin se, mistä varsinainen liikkumisesta tuleva vapauden tuntu oikeasti syntyy, on minullekin yhä mysteeri.

Oli liikkumisen iso tarve, halusi 'tanssia', olla vapaa [--] ihanaa oli liikkua ja olo sen jälkeen. Vielä pidempäänkin olisi voinut. [--]

(minä 12.1.2023)

yllättävästi lähti silleen liikettä ja varsinkin lopussa annoin vapautua ja yhdistellä mielikuvia, kosketusta, annoin siinä kehon viedä, en tiedä oliko tarpeita mutta uteliaisuutta oli. [--]

(minä 12.2.2023)

Olen itse liikkeen rakastaja, somatiikan rakastaja, kehon kuuntelun rakastaja. Tällainen työskentely on minulle tietyllä tavalla luontevaa, ei aina helppoa, mutta kiinnostavaa, ja tarjoaa paljon kosketuspintaa ja mahdollisuuksia. En ole kokenut työskentelyä koskaan ahdistavana. [--]

(minä 7.2.2023)

Verratessani omaa liikkumisen haluani moneen sellaiseen osallistujaan, jolle liikkeellelähtö tuntuu hankalalta, tulin myös kyseenalaistaneeksi omaa liikesuhdettani. Olenko vain niin tottunut pyytämään kehoani liikkumaan, että se "tanssii" automaattisesti tunnustelematta syvempiä tarpeitaan? Olenko tosiasiasa liikkunut tanssitunneillakin vain ulkoisesta pakosta ilman kehon liikeviestejä? Tässäkin yhteydessä pohdin uteliaisuuden ja tiettyjen mielen tarpeiden vaikutusta kehollisen liikkeen syntyyn. (vrt. luvut 2.4, 4.6.2 ja 4.7.2)

voiko olla että oma keho ei oikeasti haluaisi liikkua mutta koska olen tanssija niin keho on jo perusorientoitunut siihen että se haluaa automaattisesti liikkua ja sitten se menee siihen? [--]

(minä 5.2.2023)

En tiedä, olenko itse jotenkin ylivirittynyt sille liikkeen kuuntelun taajuudelle. Että jotenkin jo ennakoin sitä, enkä välttämättä olekaan niin herkillä sen syntymisestä? [--]

(minä 7.2.2023)

Osin olen alkanut kyseenalaistamaan sitä, olenko lähtenyt liikkeelle mielen enkä kehon lähtökohdista. [--] kokeilun ilosta, uteliaisuudesta, innosta, kiinnostuksesta. [--] Mutta nämä asiat saattavat olla mielen syitä ja liikkeelle lähtö mielen lähtökohta ja kokemus eikä niinkään kehon [--]

(minä 9.2.2023)

Minun on kuitenkin hyvin vaikea uskoa, että olisin aikaansaanut kaikki ne vapauttavalla tuntuneet liikkeelliset kokemukset ainoastaan mieleni tarpeista havainnoimatta kehoni tuntemuksia. Olen työkennellyt kehoni kanssa paljon, ja hyvin harvoin olen kokenut kehomieleni haluttomaksi omaehtoiseen liikkeeseen. Tämän menetelmän yhteydessä runsas liikkuminen tuotti minulle toisaalta haasteen olla tietoinen tapahtuvasta liikkeestä. Minulle olisi ollut järkevämpää liikkua pienemmin ja hitaammin, koska silloin liike on helpompaa aistia (ks. luku 2.4), mutta kehoni lähti lähes aina liikkeelle vahvoin impulssein. Välillä koin yllättävääkin tarvetta tuottaa ”tanssia”, vaikka en missään vaiheessa ollut vaatinut sitä ryhmältä enkä itseltäni. Liike kasvoi isoksi, ja vaikka se tuntui hyvältä, siitä oli vaikea olla tietoinen.

Liikkeellisissä osuuksissa alan automaattisesti ajattelemaan, että pitää liikkua ja tanssia, en anna kehoni olla rauhallisemmin tai tehdä pienempää liikettä. En pysty toteuttamaan itse sitä, mitä muille puhun, että ei tarvitse tanssia [--] Alan muodostaa jotain, ja liikkeen pitää olla jotenkin merkityksellistä tai järkevää, muuten jää tyhjä tai ehkä jopa epäonnistunutkin olo. [--]

(minä 5.2.2023)

Olen tosi usein myös lähtenyt hirveellä höngällä liikkeeseen, eli tosi isoon ja/tai nopeaan, ja myöhemmin monesti katunut sitä, koska on tuntunut, että en ole herkistynyt liikkeelle tai hetkelle. Pieni liike tuntuu tällä hetkellä ajatuksellisesti tarpeelliselta ja kiinnostavalta [--]

(minä 9.2.2023)

Liikkuessa varsinaisia asentoja oli aika vaikeaa havainnoida, keho liikkui eri asentojen läpi niihin pysähtymättä. Olisi ehkä kannattanut taas aloittaa pienemmästä ja hitaammasta liikkeestä [--]

(minä 22.1.2023)

Hetket, joissa maltoin rauhoittaa liikkumistani ja siten tietyllä tapaa toppuutella laukkaavaa kiinnostustani, tuntuivat nekin hyviltä. Minulle olivat arvokkaita harjoitteet, joissa pääsin irti ”tanssimisen” ja liikkeen tuottamisen pakosta, koska liike tuntui silloin kokonaisvaltaisesti merkityksellisemmältä ja luontaisemmalta. Havaitsin, että jos juoksen liikkeen ohi kuuntelematta sitä, liikkeestä katoaa sen tuntu ja tärkeys, jota nimenomaan tämän menetelmän puitteissa halusin etsiä.

Olin tosi tyytyväinen siitä, että uskalsin kuunnella pienempää liikettä enkä pakottanut kehoa johonkin isompaan, tai jotenkin mielellä houkutellut. [--]

(minä 9.2.2023)

Ihon liike oli kiinnostavaa! Siinä kyllä pieni liike korostui anteliaisuudellaan, ei isossa olisi voinut havainnoida mitään. Joku ranteen tutkailu et miten se iho liikkuu, rutistuu, kiristyy, ja kasvojen ihon liikkeen tutkailu kun kasvoja liikuttelee, niin oli kyllä kiinnostavaa. [--]

(minä 12.2.2023)

Koin tärkeäksi että ei tarvinnut tanssia. Ylävartalon vapauttamista kun vaan huokuin ja vapaasti liikehdin seisaaltaan, oli sisäisesti kaunis hetki, pehmeä ja avoin olo, voi tehdä mitä vain. [--]

(minä 2.2.2023)

Vaikka kokemukseni ehdottomasti painoutuivat liikkeellisyyteen, koin myös hetkiä, jolloin olisin halunnut jäädä kokonaan paikalleen. Tämä tuntemus liittyi usein siihen, että olin juuri päässyt keho-meditaatio-osuudessa syvään ja rauhalliseen tilaan, jossa olisin viihtynyt pitkäänkin. Jos oloni tuntui

kehomeditaatiossa hyvältä ja harjoiteteema mielenkiintoiselta, minua harmitti poistua tästä syvyyden ja tietoisuuden tilasta ja aloittaa liike. Usein ihanalta tuntunut syvyys katosi, kun aloin liikkua, koska pienen liikkeen sijaan keho lähti usein niin suureen ”tanssiin”.

Alussa oli ihanaa. Olin syvällä kehossa ja tunnelmassa, painovoima tuntui selkeänä ja vahvana, alueet jossa oli kosketusta olivat vahvat ja aistikkaat. Oli hyvä olla. Turvallinen, rauhallinen, selkeä, tuntui hyvältä ettei tarvinnut liikkua. Olin suhteellisen tietoinen kehosta. Kun alettiin vaihdella asentoja ja myöhemmin liikkua, en saanut samaa ihanaa tunnelmaa. Herkkyyks katoaa. Liikettä en olisi tänään tarvinnut. [--]

(minä 29.1.2023)

Ryhmässämme Kenna oli toinen, joka koki usein isoa tarvetta liikkua. Hänen kohdallaan tulkitsen tarpeen liittyvän kehon epämukavuuksien ja kiputilojen helpottamiseen, jotka voimakkaasti viestivät itsestään. Kenna mainitsi usein hänelle tapahtuneesta tapaturmasta, jossa kaikki paino oli romahtanut toiselle polvelle, ja jonka jälkeen lonkan alue on tuntunut heikolta. Harjoitteiden liikeosuuksissa hän koki työstäneensä tapaturmakipuihin liittyviä tuntemuksia. Kenna sai kokemuksia, joissa hän pystyi ylittämään sellaisiakin liikkeellisiä rajoja, joiden ylittämisen hän ei kuvitellut olevan mahdollista lähinnä tapaturmavammojen vuoksi. Liikkumisesta syntyneet vapauttavat kokemukset yllättivät Kennan usein.

Jännää on löytää liikkeestä jotain sellasta joka on ollut pitkään piilossa. [--] Lantio pysyi mukana tässä hitaassa, hengittävässä liikkeessä. [--] En olisi voinut kuvitella [tällaisia asioita tapahtuvan]. [--]

(keskustelu, Kenna 12.1.2023)

Kun havaitsin jännitteen jossain kehon osassa, se usein haastaa liikkumaan, ja venkuilemaan venyttelemään ja kokeilemaan mm. jumissa olevaa vammaa lannerangassa. [--]

(Kenna 9.2.2023)

Ihan lopussa mielikuvien ja liikkumisen kautta löysin yli normirajojen menevää liikettä. Huomasin liikkuvani suvereenisti yli arkiliikeratojen, sellasta mitä luuli että ei voi tehdä koska se sattuu. Kummallisen vääntelehtimisen kautta. Oli vapauttavaa, yllätti. Pääsee yli sellaisista rajoista jotka arjessa itselleen asettaa, että miten voi olla, ajatella ja liikkua. [--]

(keskustelu, Kenna 30.3.2023)

[Liikkumista] yli esteiden (korvien välissä?!) ja löytää itsestään liikettä, jota ei tiennyt olevan, pystyvän tekemään. Jännä elastisuus siihen tuli suoliston kautta ajattellessa. [--] Keho löytää ja taipuu enemmän kuin arkimieli antaisi luvan, kunhan se houkuttelee ohi mielen lukkojen ja omien ennakkorajoitteiden. [--]

(Kenna 30.3.2023)

Liikkuminen oli Kenalle kenties antoisampaa kuin muille osallistujille, koska se ei ollut hänelle samaan tapaan osa jokapäiväistä arkea kuin muille, tanssin parissa työskenteleville osallistujille. Hänelle harjoittelu oli täysin arjen vastapainoa, ja liikkuminen tarjosi iloa, oivalluksia ja jotain uutta. Voi olla, että samaan tapaan kuin minä, myös Kenna saattoi tuntea tietynlaista uteliaisuutta kokeilla ja kokea, joka sekin johdattaa luonnollisesti liikkumiseen. Liikkeen hetki tarjosi Kennalle myös mahdollisuuden irrottautua arjen ajatuksista ja keskittyä fyysiseen kehoon.

Olipa ylläri löytää itsestä niin paljon erilaista liikettä. [--] Jossain vaiheessa rupesi itsestään "tanssimaan" [--] vääntely ja muljahtelu ja se oli niin hauskaa että aloin nauraa hauskuudesta ja liikkeestä [--] keho (ja mieli) vapautuu tärisemisen kautta tekemään hassuja [--] liikkeitä joita en osannut kuvitella tekäväni [--]

(Kenna 22.2.2023)

Ihanaa opetella hetkeksi luopumaan huolista fyysisen liikkeen ja tietoisuuden avulla ja hengityksen [--] Lantion paikallaankävelyssä (painonsiirrosta) liukuva nautinnollinen keinahdus. Se oli helppoa ja luontevaa [--]

(Kenna 2.2.2023)

Heiluin ihan miten sattuu, ääntäkin tuli [--] se tuntui vapauttavalta, hyvältä [--] antaa vaan mennä kehon liikkua ilman tunnetta [--] mitä kehosta tuleekaan, se oli hauskaa hullua ja vähän arveluttavaa [--] näköjään sille oli tarvis! [--]

(Kenna 16.2.2023)

Joillain kerroilla Kennan keho koki liikkumisen niin hyväksi, että hän ei halunnut pysäyttää liikettä harjoitteen jälkeenkään. Hän totesi *"mä en voi jäädä paikalleen,"* ja jatkoi liikettä keskustellessamme kokemuksistamme. Sama ilmiö tuli vastaan muutaman työpajaosallistujan harjoitekokemuksissa. Myös itse harjoitteissa Kenna koki liikkeen alkavan heti ja luontaisesti, ja tunnusteli menetelmäharjoittelun kokonaisuudessaan vahvistavan liikkumisen tarpeen tunnetta kehossaan. (keskustelu, Kenna 22.1.2023 ja Kenna 30.3.2023) Toisaalta Kenna löysi pysähtymisen ja paikallaanolon arvon, ja pohdiskeli niiden suhdetta liikkumisen tarpeeseen.

Nyt tekee vaan mieli olla silmät kiinni ja kuunnella ihmetellä – miks en ole antanut arvoa (lattialla) makailulle ja lorvailulle? [--]

(Kenna 2.2.2023)

[Paikallaanolon tarve] on olemassa, on tärkeää jossain kohdin harjoitusta [--]

(Kenna 30.3.2023)

Liikkumaan on lähtenyt luonnollisesti omalla ajallaan. Ei tarvetta pakottaa, se vain tulee jostain eikä koskaan tiedä millaisena. Paikallaanolo syyt on ehkä keskittymisessä tai maadoittumisen tarpeessa. Oman olon kuuntelussa. On ollut luontevaa sekä olla että lähteä liikkeelle, en osaa sanoa muuta.

(Kenna 9.2.2023)

4.6.2 "Kukaan ei minulle sanele mitään tehtäviä"

Kaikki eivät aina kokeneet tarvetta liikkua kuten minä ja Kenna edellä kuvatuissa tilanteissa. Osallistujan harjoitekohtainen vireystila sekä päivän kulku aiheuttivat sen, että kaikki ryhmäläiset eivät aina kokeneet liikkumista hyväksi (ks. luku 4.5.2). Mimin, Q:n ja Torakan kehot eivät liikkuvan ja tanssiharjoittelun täyttämän arjen keskellä aina halunneet liikkua lisää. Torakka, Mimi ja Q kuvailivat myös paljon useammin erilaisia kehollisen väsymyksen tiloja kuin Kenna ja minä. Tämä aiheutti kokemusten kahtiajakautumista.

Olen päässyt liikkumaan paljon viimeaikoina, kuten jo tänäänkin, mikä tekee olon kehossa kotoisaksi ja raukeaksi.

(Mimi 12.1.2023)

Isona osana on myös se millainen päivä on ollut + jos ei ole liikkunut sinä päivänä paljoa niin on helppo liikkua. Mutta taas jos väsyttää tai kehon osat on tosi jumissa

niin ei ehkä halua liikkua niin paljon. Ihan päivästä riippuu. Ainakin nyt tuntuu että haluan vain levätä ja olla läsnä tässä hetkessä [--]

(Q 9.2.2023)

Tässä nykyisessä tilanteessa on selvästi kaksi ääripäätä. Toisessa on "ei-tanssija", joka ei arjessa niin ole tekemisissä kehon ja liikkeen kanssa, jolle liike näyttää ihmeellisenä ja tarpeellisenä, ja sitä tulee luonnostaan, se tuntuu tekevän hyvää. Toisessa ääripäässä on paljon kehon kanssa työskennellyt "tanssija", joka on liikkunut paljon, ja josta liike ei enää vain lähde, vaan haluaisi vain olla paikallaan, liike ahdistaa, sen joutuu pakottamaan jos sitä haluaa. [--]

(minä 7.2.2023)

Torakka koki usein, ettei hänen ruumiinsa halua tai jaksa liikkua tai työskennellä. Haluttomuus liittyi väsymykseen, keskittymisvaikeuksiin, merkityksen puutteeseen, erilaisiin ärsytyksen tunteisiin sekä käskytetyksi tulemiseen. Torakka kuvaili, että häntä ei yksinkertaisesti huvita, ja koki välillä joutuneensa pakottamaan kehonsa liikkeelle. Torakan laaja kokemusrypäs saattoi kummuta myös siitä, että tanssituntikontekstissa ja elämässä yleensäkin ihminen joutuu usein toimimaan monenlaisten velvollisuuksien alla. Kun pysähtyy kuuntelemaan omaa itseään, ei halua enää tulla käskytetyksi missään muodossa. Silloin ei ehkä ole edes itse valmis pyytämään omalta kehomieleltään mitään tai olemaan toiminnan kohde.

Väsytti ja ärsytti ja en olisi oikein jaksanut tehdä ruumiilla mitään ja olisi ollut ihana vain olla eikä mieltä tehtäviä ja jotenkin kaikki oma liikekin kyllästytti tänään eikä ehkä oikein jaksanut olla omassa kehossa. [--] liikkuminen tuntui väkinäiseltä, ja olen niin väsynyt, etten olisi jaksanut ajatella koko asiaa. [--] Kehosta tietoisena olominen tuntui tänään raskaalta ja oman liikkeen tarkastelu kyllästyttävältä. [--] suurimmaksi osaksi oli vähän ikävä olo.

(Torakka 17.1.2023)

Ois tehny mieli vaan poistaa koko hengitys. Jotenki ei jaksa olla kehossa. Mieli ja keho ei kumpikaan jaksa, ei jaksa kuunnella. [--] Joskus tekee mieli unohtaa et on ees joku ruumis. Juu voi vaihtaa asentoa mut en vaan jaksa.

(keskustelu, Torakka 17.1.2023)

Väsymys: kaipaisi lepoa [--] sitä ei täälläkään saa [--]

(Torakka 30.3.2023)

Ahdistaa tuntee että olen koko ajan liikkeessä. Haluan olla paikallani. Ei niinku jaksa koko ajan liikettä. Ärsykkeitä ja kehon viestejä tulee koko ajan joka suuntaan. Koko ajan pitää huomata kuinka keho haluaa tehdä.

(keskustelu, Torakka 9.2.2023)

Torakka oli haluton liikkeellelähtoon myös siksi, että liikkumiselle ei yksinkertaisesti löytynyt mitään syytä tai merkityksellisyyttä. Kehojärjestelmien pohjalta liikkeelle lähteminen tuntui irralliselta. Paikallaanolo taas tuntui hyvältä, ja Torakka kuvaili, että maailma on jo täynnä liikettä ilman hänen liikkumistaankin. Pohdin, liittykö tämä siihen, että moni liike maailmassa tapahtuu joka tapauksessa ilman, että sitä tuottaa tai aloittaa. Erillisen aloittamisen vaativa liike on ehkä siten luonnotonta.

Liikkeellelähtö on ehkä vähän sattumanvaraista eikä sille ole oikein mitään perustelua. Paikallaanolo tuntuu tilana mukavalta, ja siksi paikallaanoloon haluaa jäädä. Tuntuu ihanalta, kun ruumis sulaa alustaan. Nautin siitä, kun tuntuu, ettei yksikään solu liiku. Ehkä siinä on myös jotain sellaista läsnäoloa, mikä katoaa liikkeessä. Liikkeellelähdon

ongelma on myös se ettei se tunnu aidolta. Liike tuntuu teennäiseltä. Maailma ei kaipaa lisää liikettä, enkä myöskään minä.

(Torakka 9.2.2023)

Vaikeaa oli löytää syytä liikkua, kun iho oli lähtökohtana. Mutta miksi pitäisi olla jokin syy?????

(Torakka 12.2.2023)

Kuvittelen ruoansulatuskanavan, miten sitä kautta löytää siltaa liikkeelle? Onko se oikeasti missään yhteydessä [liikkumiseen]?

(keskustelu, Torakka 30.3.2023)

Torakka kyseenalaisti impulssit, jotka saattaisivat saada hänet liikkeelle. Hän pohti, miksi liikkuminen olisi ruumiin tarve, vai olisiko se ennemmin ajatusten pakenemista ja mielen malttamattomuutta. On totta, että monet lähtevät arjessaan vaikkapa juoksulenkille unohtaakseen huolensa. Myös tämä menetelmä pyrkii siihen, että mielen ajatukset voisi hetkeksi rauhoittaa kiinnittämällä huomionsa kehoon (ks. luku 2.2). Ydinkysymykseksi jää, muuntaako rauhoittumiseen kykenemätön mieli ylivilkkautensa liikkeeksi sen sijaan, että jättäisi keholle vallan tehdä liikkumisen ratkaisut. Tärkeää olisikin tunnistaa kehon ja mielen tarpeet (ks. luku 4.7.2).

Entä jos kehon impulssit liikkua ovatkin rauhattoman mielen tarvetta tehdä vain jotain? Vaikka eihän sekään ole tuomittavaa. Tuntuu vain, ettei missään ole mitään järkeä. Ja: miksi ruumis vain haluaisi liikkua? Koska kun liikkuu, ei tarvitse pysähtyä havaitsemaan epämiellyttäviä tunteita. Mutta jos pysyy paikallaan, huomaa, ettei epämukavuutta olekaan. [--] Mikä on tarve liikkua? Miksi tarvetta liikkua pitää aina kuunnella? Milloin sitä saa tai pitää tai voi kuunnella? [--]

(Torakka 9.2.2023)

Torakka pohti omia, kuormittaviksikin kuvailemiaan kokemuksiaan paljon. Hän tiedosti myös asennoitumisensa tapoja, ja pyrki osin muuttamaan niitä: *”Yritin olla tänään avoin tälle tehtävälle, eikä jo lähtökohtaisesti silleen että minä en halua tehdä mitään.”* (keskustelu, Torakka 13.2.2023) Menetelmä ja sen harjoitteet, joissa ruumis oli huomioon kohteena pitkiä aikoja, eivät kuitenkaan pääosin olleet Torakalle miellyttäviä. Lopulta Torakka myös kertoi suoraan, että tietoisuus liikkeestä ei oikeastaan kiinnosta häntä: *”Liike ei jotenkin kiinnosta minua yhtään, eikä siten myöskään tietoisuus liikkeessä.”* (Torakka 5.2.2023) Ohjaajana on tietenkin harmillista kuulla, ettei prosessi ollut teemaltaan ja tavoitteeltaan kiinnostava, jolloin se ei ollut antoisa kokonaisuudessaankaan. Vaikka pystyin vaikuttamaan menetelmän perussisältöihin, en halunnut luopua tietoisesta liikkeestä opinnäytetyöaiheena, jolloin Torakan kiinnostus harjoittelua kohtaan ei kasvanut. Torakka oli kuitenkin mukana loppuun asti omasta tahdostaan - ehkä osin tutkiakseen omaa vaikeaa suhdettaan asiaan, mutta uskoakseni myös ollakseen lojaali minulle opinnäytetyön tekijänä.

Tärkeää olisi, että osallistuja löytäisi liikkeen merkityksen itsestään. Mikäli syy liikkua on kuultu ohje ja halu olla lojaali tehtävälle, liikkuminen saattaa tuntua pakotetulta käskyltä. Tehtävää aletaan suorittaa, ja se tuntuu työläältä sekä kehoa kunnioittamattomalta. Väsymyksen, haluttomuuden ja omien oikeuksien näkökulmat saattavat nousta pintaan yhä vahvemmin, jolloin pieninkin into liikkua saattaa lopahtaa. Harjoitteisiin ja erityisesti pyyntöön liikkua liittyi välillä tällainen vaatimuksen tunne.

Välillä tuntui siltä, että toteuttaakseen harjoitusta piti pakottaa ruumis tekemään jotakin, mitä se ei olisi halunnut tehdä. [--]

(Torakka 29.1.2023)

Viis kierrosta, kolme juttua. Tuntui niin isolta hommalta, josta pitää suoriutua, kuin [--] lämpäsarja. Sanasta tehtävä tulee aina ajatus voi vittu. Kukaan ei minulle sanele mitään tehtäviä, minä päätän.

(keskustelu, Torakka 5.2.2023)

Tällaisia ajatuksia kuulleessani ja lukiessani tulkitsin, että jotkin ohjeet koettiin hyvinkin käskevinä ja vaativina. Kysellessäni aiheesta projektiryhmäläisiltä ei näin kuitenkaan täysin ollutkaan. Kenna ei esimerkiksi kokenut, että häneltä olisi vaadittu muuta kuin harjoituksiin tuleminen. (keskustelu 2.2.2023) Lisäksi kaikilla oli tiedossa omien ratkaisujen ja valintojen tekemisen vapaus, eli vaikka ohjeistinkin johonkin, osallistujat tiesivät sen olevan ehdotus eikä pakollinen tehtävä. He kuitenkin kokivat jonkinasteista velvollisuudentuntoa menetelmää ja aineiston tuottamista kohtaan. Tunte-mukset korostuivat liiketehtäväosioissa, jossa periaatteessa pyydettiin liikkumaan, mutta jossa keho ei olisi halunnut liikkua. Ryhmäläiset kokivat siis ristiriitaa siinä, kenen tai minkä ajatuksia tai vaatimuksia kuuntelisivat liikkumisen ja paikallaanolon suhteen. Keskustelussa tuli ilmi, että osallistuja saattaa myös asettaa itse itselleen joitain vaatimuksia joko tietoisesti tai tiedostamattaan.

Ei ehkä ole tullut käskemisen kokemusta. Enemmän yleisesti sellanen olo että ei huvittaisi liikkua. [--] Se on ehkä myös niin selvää yleisesti ja itselle, ei kukaan voi silleen käskeä mua tekemään mitään. Se on myös silleen välillä kiva, että nyt liikuta kättä, joskus se on kiva että annetaan ohjeet että mistä pääsee liikkeelle. [--]

(keskustelu, Torakka 26.3.2023)

Huomaan miettineeni, että odotetaanko minulta enemmän tai suurempaa liikettä. Olen myös joskus ajatellut että olenkohan epäonnistunut, jos liike on jäänyt vähäiseksi tai pieneksi. [--] Olen liikkunut kehon tarpeiden mukaan ja niihin haluaisin jatkossakin luottaa. Kokemani johtuu ehkä siitä ristiriidasta, että keho kaipaa usein lepoa ja lempeää liikettä, mutta samalla haluaisin toimia kuten ajattelen minulta odotettavan.

(Mimi 9.2.2023)

Aah, no emmä tiä, sulla oli hyvä taito [kehottaa] omaan [tahtiin] siirtymään... [--]

(Kenna, 21.3.2023)

Mikään ei ollut käskevää paitsi viime kerta [kun aloitimme liikkeellä emmekä meditaatiolla]. Paitsi jos ei ole jaksanut liikkua. [--] Jos ei jaksa, olen ollut paikallaan ja tehnyt pientä liikettä. Välillä oon isontanut mutta en aina.

(keskustelu, Q 20.3.2023)

Mikä tahansa vaatimus tuntuu isolta vaatimukselta. Suurimmaks osaks se tulee omista vaatimuksista mitä on itselleen asettanu. [--]

(keskustelu, Torakka 30.3.2023)

Vaikka olisi vapauksia niin haluaisin olla kuuliainen ja tehdä niin [miten pyydetään]. Mutta riippuu miten asiat muotoilee. Pakottamiskerran ohjeet olivat negatiivisia käskyjä.

(keskustelu, Mimi 20.3.2023)

Kuten Mimi mainitsee, valitsemillani *sanavalinnolla* oli suuri merkitys. Yhdellä harjoitekerralla puhuin ajattelemattomasti "pakotetusta paikallaanolosta" ja "pakotetusta liikkumisesta", ja saatoin joissain

prosessin vaiheessa myös käyttää imperatiivimuotoisia verbejä. Tämä tuntui rajoittavalta, brutaalilta, kahlitsevalta ja menetelmänvastaiselta, joten jatkossa käytin pakottamisen sijaan pyytämistä, toteuttamista sekä jatkamista edelleen. Koin kuitenkin tärkeäksi selventää ryhmäläisille yhä uudemman kerran, että tiukastikin esitetty ohje on vain ehdotus. On silti selkeämpää ja sopivampaa, että pakottamisen sijaan käytetään pehmeämpiä verbejä ja äänensävyä myös suoraviivaisempaa toimintaa ehdotettaessa tai pyydettyessä.

Pyrin pois vähäisistäkin käskyttävän ohjauksen piirteistä muistuttamalla vapauden mahdollisuudesta myös harjoitteiden aikana käyttämällä ehdottavia ja tunnustelevia sanavalintoja, kuten voitko antaa..., miten voisit..., tutustu..., kehosi on vapaa toimimaan..., onko jotain... ja voitko viedä huomiosi.... Muutin sanojani koko ajan enemmän ehdottaviksi ja muodoltaan konditionaaliin. Ilmaisujeni kautta osallistuja sai itse tutkia sitä, mikä on hänelle merkityksellistä ja hyväksi hänen keholleen juuri sinä päivänä. Projektin edetessä painotin osallistujille myös harjoitteiden aikana sitä, että kaikki tehdään oman kehon parhaaksi ja omaa kehomieltä kuunnellen sekä kunnioittaen, jonka tarkoituksena oli muistuttaa vapauden mahdollisuuksista työskentelyn aikana.

4.6.3 Ennakko-oletusten kumoutuminen

Liikkeellelähdön ja liikkumisen vaikeus sekä siihen liittyvä paikallaanolon tarve alkoivat korostua osallistujien kokemuksissa. Ohjeet, jotka kehottivat liikkumaan, ja jotka samaan aikaan kehottivat tunnustelemaan oman kehon tarpeita, herättivät paljon pohdintaa ja ristiriitaisia kokemuksia. Suunnilleen kuudennen ja seitsemännen tapaamiskerran tietämällä aloin ymmärtää tilanteen ongelmallisuutta.

Kyseenalaistin sitä, tahtooko kehoni liikkua tai viedä minnekään. [--]
(Mimi 5.2.2023)

Entä, jos ruumiin intuitio onkin olla paikallaan ja lopettaa harjoitus? [--] onko ruumiin tarpeiden kuuntelun tuloksena aina liikkettä? entä, jos ruumis haluaa olla paikallaan? jos tavoitteena on kehittää tietoisuutta liikkeessä, silloin on kai pakko liikkua? jotta tuohon tavoitteeseen päästään, ei voi antaa liikkumattomuuden mahdollisuutta?? [--]
(Torakka 5.2.2023)

Kokemuksia lukiessani tajusin, että *minulla oli ollut ennakko-oletus ja toive siitä, että liikettä syntyy*. Olin myös ajatellut, että keholla on tarve liikkua, ja osallistujan kuunnellessa kehonsa tarpeita se siten automaattisesti liikkuu ainakin vähän. Vaikka tiesin jokaisen ihmisen liikekokemusten olevan tietysti erilaisia, en ymmärtänyt kokemusten voivan poiketa omastani niin rajusti. Saman oivalluksen yhteydessä ymmärsin myös olevani kiinnostunut liikkeen itseisarvosta, vaikka olin prosessin alussa painottanut tutkivani ainoastaan kokemuksia ja tuntemuksia.

Aiemmin "väitin" että en ole kiinnostunut liikkeestä vaan kokemuksista, mutta kyllähän mä olen kiinnostunut myös liikkeestä tai ehkä jopa siitä tai että menetelmä tähän liikkeeseen kuitenkin tietyllä tapaa? [--]
(minä 12.2.2023)

Odotin varmaan enemmän liikettä. Että sitten on lopussa ihanaa tehdä kunnon isoa liikettä ja ylätasossa ja vapauttaa ja wau, mutta niin se ei mennyt. En ollut osannut odottaa, että näin paljon joutuisin kohtaamaan liikkeeseen ja paikallaanoloon liittyvää

problematiikkaa ja kyseenalaistamaan toisaalta sekä paikallaanolon että liikkeen, enemmän ehkä liikkeen. [--]

(minä 22.3.2023)

Huomasin keholähtöisiksi ajateltujen periaatteideni riitelevän toimintani kanssa, jossa tein huomamattani oletuksen kehon tarpeesta olla liikkuva. Otin tilanteen raskaasti, koska koin pyytäneeni osallistujilta jotain sellaista, mitä he eivät halunneet tehdä.

Liikettä ei oikeastaan tule, se tulee pakotettuna tai pienenä tai jotain mitä ei haluaisi tehdä ja se ahdistaa osanottajia monesti että on tehtäviä ja pitää liikkua. En halua pakottaa ketään mihinkään, varsinkin kun omat ja prosessin arvot ovat nimenomaan keholähtöisyydessä ja kehon kunnioituksessa. [--]

(minä 5.2.2023)

Ehkä sen takia tää just tuntuu välillä niin pahalta koska mä oon liikkeen rakastaja ja mä haluan liikkua ja tiedostaa ja sitten jotenkin luulin että se on kaikille merkityksellistä ja ihanaa ja se ei olekaan. Tai että ei tietenkään ole eikä tarviikaan olla mutta niin. Tai et nyt vähän itken kun kirjoitan tätä. [--] se tuntuu hirmu pahalta että oon pakottanut sellaisia kehoja liikkeeseen jotka ei sitä halua [--]

(minä 5.2.2023)

Osallistujien kokemusten myötä oli siis tullut ilmi, että kehon tarve olla paikoillaan ja liikkumatta onkin yhtä vahva tai joissain tapauksissa jopa paljon vahvempi kuin liikkumisen tarve. Mimi esimerkiksi kommentoi, että hän on liikkunut aika vähän. Mimi kuvaili tilaansa harjoitteen aikana ”eritystilaksi” sekä ”horrostilaksi”, josta liikettä täytyy erikseen houkutellessa ja kaivaa esiin. (keskustelu, Mimi 5.2.2023) Tällaiset ajatukset sai minut puntaroimaan uudelleen aihettani, tietoisuutta liikkeessä. Jos liikettä oikein ei synny, miten voin silloin tutkia tietoisuutta liikkeessä? Torakka esitti keskustelun yhteydessä paljon ydinkysymyksiä siitä, miten menetelmä oikein suhtautuu paikallaanoloon.

Kuinka paljon aikaa tai arvoa voi antaa sille paikallaanololle jos tavoitteena on liike? Mistä paikallaanolon tarve tulee ja voiko sille antaa tilaa? Jos keho ei halua liikkua niin onko tavoite kehittää havainnointia ja tietoisuutta paikallaan vai pitääkö aina pyrkiä liikkeeseen?

(keskustelu, Torakka 5.2.2023)

Koin olevani aiheeni kanssa umpikujassa. Kaikki kehot eivät halunneet liikkua, ja halusin samaan aikaan sekä kunnioittaa tätä kokemusta että tutkia liiketietoisuutta itseään. Tunsin tarvetta ensin peruuttaa tästä umpikujasta pois, ja sen jälkeen tehdä valinnan kahden eri reitin välillä: joko houkuttelen liikettä ja tutkin liiketietoisuutta, tai sitten en pakota liikkeeseen, mutta joudun muuttamaan aihettani. Koin näiden reittien yhdistämisen hyvin haastavana.

Tuntuu vaikealta nyt yhdistää keholähtöisyys ja kehon kunnioitus siihen että tutkitaan tietoisuutta liikkeessä, tuntuu että se nyt vain ei toimi. Ja tavallaan tuntuu tosi ristiriitaiselta kun itselle ne nimenomaan kietoutuvat toisiinsa [--] Tulee olo että ehkä tämä ei nyt sitten ole oikea tapa tutkia tietoisuutta liikkeessä. [--] Tuntuu epäonnistuneelta nyt. [--]

(minä 5.2.2023)

4.6.4 Liikekäsityksen kirkastuminen

Eräässä keskustelussa Torakka tuli maininneeksi, että vaikka hän ei tuottanut itse liiketapahtumia, hänen kehossaan tapahtui silti paljon kaikenlaista liikettä. Keho hengittää liikkuvien keuhkojen

avulla, veri virtaa kehon läpi, silmät värähtelevät, suolistolihakset supistelevat ja munuainen suodattaa virtsaa. (keskustelu, Torakka 5.2.2023) Tässä yhteydessä aloin ensimmäistä kertaa miettimään, riittäisikö liiketutkimusosion liiketehtäväksi näiden tapahtumien tarkastelu ja tiedostaminen. Myöhemmin paikallaanolon tarpeiden noustessa pintaan palasin tähän ajatukseen tarkemmin. Sisäistä liikettä voi aina tunnustella riippumatta kehon liikkumisen tarpeista, ja sen tiedostaminen on yhtä lailla liikkeen tiedostamista (ks. luku 2.4). Sisäisen liikkeen laaja-alainen tunnustelu on itse asiassa myös hyvin mielenkiintoista ja muodostaa selvän yhteyden solutason työhön, jota olimme projektin alkuvaiheessa jo tehneetkin.

Näiden ajatusten pohjalta aloin tunnustella uudelleen koko opinnäytetyön alkuperäistä tutkimuskohdetta eli tietoisuutta *liikkeessä*. Ymmärsin, että oleellista ei ole se, mitä liikettä tapahtuu tai edes se, tapahtuuko sitä ulkoisesti ollenkaan. Oleellisinta on tietoisuus siitä liikkeestä ja niistä tapahtumista, joita tapahtuu. Siten projekti siirtyi tutkimaan tietoisuutta *liikkeestä*. Se ei vaadi liikkeen syntyä, vaan paneutuu nimenomaan siihen liikkeeseen, jota on. Sana liike laajeni kattamaan sekä kehon sisäisen liikkeen ja tapahtumat, kuten hapen kulun kehossa, sekä tahdonalaisten lihasten tuottamat liikkeet ja tapahtumat, kuten jalan heilutus.

Olemisesta kehon kanssa ei päästä eroon näissä tavoitteissa [--] Liikettä voi kuitenkin tietyllä tavalla tarkastella uudelleen. [--]

(minä 5.2.2023)

Ilokseni löysin aiheuutoksesta keinon aiempaan ongelmaani siitä, miten sekä kunnioittaa kehon tarpeita että samanaikaisesti tutkia liiketietoisuutta. Päädyin siihen, että ulkoista liikettä ei ole pakko syntyä, eli myös liiketutkimusosiossa saa ottaa vapauksia ja sivuuttaa minkä tahansa ohjeen. Jos paikallaanolo on kehon tarve, sitä kunnioitetaan, sillä se on yhtä tärkeä kuin liikkumisenkin tarve. Koin tärkeäksi koko menetelmää ajatellen, että kehoa ei pakoteta liikkeeseen eikä paikallaanoloon, koska tällainen lähestymistapa tekisi menetelmästä kehon tarpeista piittaamattoman. *Menetelmän ydin on liikkeen tietoisuudessa, joka muutenkin vaatii keskittymistä, joten on tärkeää myös poistaa ylimääräiset vaatimukset ja epämuukavuustekijät keskittymisen tieltä.* Sallivuus tukee tätä keskittymistä.

Vaikka paikallaanolon ja liikkeen ongelmallinen suhde tuli minulle menetelmän kehitystyön puitteissa yllätyksenä, on arvokasta, että se nousi lopulta näin isoksi teemaksi. Menetelmä koki sen avulla suunnanmuutoksen. Tekemieni sallivuutta painottavien päätösten yhteydessä minua tosin mietitytti se, miten pystyn ohjaamaan harjoitteet riittävän laaja-alaisella tavalla ottaen huomioon erilaiset liikkumisen mahdollisuudet ja tarpeet. Minulle oli tärkeää, että sekä sisäisestä että ulkoisesta liikkeestä kiinnostuva ja kumpaa tahansa tarvitseva osallistuja saa kehoonsa tietoisien tunteiden. Kaikkia osallistujia palveleva ohjaaminen tuntui ajatuksena haastavalta.

Ei olisi pakko liikkua, jos ei liikututa eikä se lähde kehosta, mutta että liikettä saa syntyä paljonkin, jos se on kehosta tullakseen. Ja että liiketutkimusta voi tehdä kehon sisälläkin, mikä siellä liikkuu, aistii sitten niitä. Se mietityttää, miten saan luotua harjoitteita, joissa nämä kaksi variaatiota ja kaikki välimuodot ovat mahdollista toteuttaa ja miten ohjaan ne yhteisesti eriyttämättä aina jotenkin kahdeksi eri harjoitteeksi tai versioksi. [--]

(minä 7.2.2023)

Ongelman pääosin kumoava ratkaisu oli keskustelu ryhmän kanssa. Painotin useaan kertaan sitä, että harjoitteen aikana mitä tahansa ohjeita saa sivuuttaa tai muokata. Ulkoisen liikkeen kehotuksia ei tarvitse toteuttaa ollenkaan, ja niitä voi myös varioida ja tunnustella omalla tavalla. Liiketutkimusosion ohjaus myös yhdisti jatkuvasti solutasoa, laajempaa anatomista tasoa sekä liikkeellistä tasoa, jotta osallistujien olisi mahdollista peilata tasoja toisiinsa ja poimia itselleen sopivimmat tiedostamisen ja toiminnan kohteet. Päätaavoitteena säilyi tietoinen kehon tarpeiden ja tuntemuksien tunnistelu ja niiden mukainen olemisen ja tekemisen tapa. Tärkeää on olla pakottamatta kehoa asioihin, jotka eivät tunnu luontevilta. Osallistujat tuntuivat ymmärtävän sallivan työskentelyotteen taustasyyt sekä periaatteet hyvin, ja koen omien vapauksien ottamisen lisääntyneen menetelmäprosessin loppua kohden. Osin toimintaa silti kontrolloivat sekä tarve olla lojaali osallistuja että tarve täyttää itselleen asetetut tavoitteet (ks. luku 4.6.2).

Liikekäsityksen kirkastumisen ja menetelmän kokeman suunnanmuutoksen jälkeen halusin vielä vahvistusta oivallettuihin asioihin, ja kokeilla harjoitetta, joka sisältäisi tarkat paikallaanolon, liikkeen sekä vapaan olemisen ja toimimisen vaiheet. Teimme harjoitekaaren, joka alkoi mahdollisimman tiiviillä paikallaanololla, eteni jatkuvasti käynnissä olevaan liikkumiseen ja päättyi vapaampaan työskentelyyn. Minua kiinnosti, millaisia kokemuksia pitkään paikallaan oleva ja pitkään liikkuva keho tuottaa, ja mitä paikallaanolon ja liikkeen yhteydelle tapahtuu vapaassa toiminnassa. Harjoitteissa somaattisen osuuden ja liiketutkimusosuuden paikat vaihtuivat, sillä liikkeellinen osuus tuli heti kehomeditaation jälkeen, ja viimeinen, vapaampi osio edusti näissä harjoitteissa somaattista näkökulmaa.

Alussa pyrimme olemaan aivan paikallaan ilman, että tunnustaisimme edes sisäistä liikettä. Tämä pakotti meidät havainnoimaan, että ihminen ei voi olla täysin paikallaan, koska sisällämme tapahtuu jatkuvaa liikettä. Koimme, että oli hankalaa olla täysin tunnistamatta sisäistä liikettä, ja kun taas sisäisen liikkeen tunnustaa ja tunnistaa, olo on levollisempi. Havainnot perustelevat liikkeen olevan osa ihmisen ja maailman perusolemusta (ks. luku 2.3), ja tukee siten sisäisen liikkeen tunnustelua liiketutkimuksena.

Tuntui etten voi olla elossa jos minussa ei saa olla liikettä. Lopulta tilanne ärsytti ja suututti. [--] Minun ei ollut mahdollista ajatella olevani täysin paikallani. Jos koitin olla ihan paikoillaan, tunsin käsilläni vatsan ja keuhkot, jotka liikkuivat hengityksen mukana. Tunsin vahvasti myös sydämen pamppailun ja siitä syntyneen värinän kehossa. [--]

(Mimi 16.2.2023)

Oli iso ero siinä kun oltiin tunnustamatta kehon sisäistä liikettä ja sit kun se tunnustettiin. Kun en tunnustanut niin oli tosi paljon jännittyneempi ja jähmettyneempi olo. Sit oli jotenkin hirmu luonnollinen ja levollinen sen jälkeen kun saikin tunnustaa sen. [--] Se oli jännää kun se hengitys on niin pinnalla automaattisesti että sitä ei voi pysäyttää ja se tuntuisi hirveältä keskeyttää hengitys tai pienentää sitä että liikettä ei tulisi. [--]

(minä 16.2.2023)

Musta on hyvä tehdä toi että ensin on ihan ihan paikallaan eikä tunnista kehon sisäistä liikettä ja sitten tunnistaakin, niin se jotenkin konkretisoituu kun yrittää olla ihan paikallaan että kehossa on AINA liikettä. Niin tulee jotenkin sujuva linkki siihen ja se liike ja liikkeen välttämättömyys voi tuntua luontevammalta. [--] Liike ihmisessä on elimellinen osa koska sitä tapahtuu koko ajan eikä sitä voi estää. [--]

(minä 21.2.2023)

Paikallaanoloon ohjeistavat säännöt tuntuivat osin rajoittavilta ja aiheuttivat joillain osallistujista kiputuntemuksia. Toisaalta selkeät ohjeet tyystin paikallaan pysymiseen ja myöhemmin liikkeen ylläpitämiseen toivat myös konkretiaa ja mielenkiintoa harjoitteluun. Tärkeä havainto oli, että *pidemmän paikallaanolon jälkeen kehon liikkeen tarpeet konkretisoituivat*. Menetelmän ja erityisesti kehomeditaatio-osuuden perustelemisen kannalta tämä on oleellista. Jos keho viestii liikkeen tarpeesta paikallaanolon aikana, voi harjoittaja ymmärtää liikkeen synnyn syy-seuraus suhteen. Keho sittenkin tarvitsee liikettä.

Paikallaan olo jumitti hartiat ja niskan ja sit tuli tarve vapauttaa ne [--] Kun sai liikkua olin mieluusti aluksi makuulla ja pyörin vaa puolelta toiselle [--] pakotettu paikallaanolo oli mielenkiintoista, sattui hankala asento [--] Tuntui miellyttävältä päästä liikkumaan, sain vetristettyä jumittuneet lonkat – samoin niskan kaupan päälle, keho kuuli mut [--] "kokonaisvaltaista vatkulia!" [--]

(Kenna 16.2.2023)

Rajoittaminen tuntui kahlitsevalta ja epämiellyttävältä. Ohjeet tulivat vaativan kuuloisella äänellä, mistä jotenkin pidin. [--] Liikkuminen oli vapauttavaa ja ihanaa. Nautin tuntoaististani ja liikkeen äänistä. Liikuin kehoni tarpeet ja hyvinolontunne edellä. [--] [paikallaanolo] kyllä aiheutti tarvetta liikkua. Alkoj pian kutittaa ja teki mieli raapia, tuli kolotuksia tai kipua ja teki mieli vaihtaa asentoa. Hengitys pienehen ja olo oli rajoitettu, kuin olisin kehossani vankina. Pakotettu liikkuminen ei tuntunut yhtä pakotetulta eikä tullut tarvetta pysähtyä. Tuntui vapaalta, koska sain tehdä kuitenkin itse paljon valintoja, esimerkiksi miten liikun, missä ja minne. [--]

(Mimi 16.2.2023)

Voi olla ahdistavampaa jopa että voi liikkua tai olla liikkumatta ja tehdä itse sitä valintaa, on liikaa vaihtoehtoja. Ohjeet ei ole pakottavia. [--] Ei ole oikeaa pakottamista, kun perusperiaate on että ei tarvitse tehdä jos ei halua oikeasti. [--] Ei ole huono asia harjoitteessa että on konkreettiset säännöt. [--]

(keskustelu, Torakka 16.2.2023)

Vaikka harjoite oli tarkasti rajattu ja perustyyppiltään muuta menetelmää kahlitsevampi, olin tyytyväinen, että ne tehtiin. Tavoitteeni mukaisesti ne kaksi tapaamiskertaa, joilla harjoite tehtiin, auttoivat sekä minua että osallistujia konkretisoimaan paikallaanolon ja liikkumisen tuottamia tuntemuksia. Mimi kuvaili harjoitteiden rakennetta konkreettiseksi tunnustellessamme ensin täysin paikallaan olevaa kehoa, ja vasta sitten sen liikettä. (keskustelu 21.2.2023) Harjoitteet siten konkretisoivat myös menetelmän eri osioiden tavoitteita ja merkityksiä, vaikka liiketutkimus ja somatiikka vaihtoivatkin järjestyksellistä paikkaa. Kehomeditaatio mahdollisti selkeästi olevan minän tunnustelun, ja liiketutkimus toi vapauden liikkua toimivana minänä pidemmän paikallaanolon jälkeen. Lopun somaattisessa, vapaavalintaisen toiminnan hetkessä yhdistyvät paikallaanolo ja liike, jotka kiteytyvät tapahtuvaksi rinnakkain ja siten yhdistävän olevan ja toimivan minän tunnistavaksi minäksi, kuten tarkoitus oli.

Lopussa pötkötin kippurassa, pompin, pötkötin taas [--]

(Mimi 16.2.2023)

Kyllä siinä paikallaanolo ja liike sillä tavalla yhdistyi että olin suhteellisen paikallaan tahdonalaisilla mutta tunnistin kyllä hengityksen, ehkä sillai palasin siihen alun tilaan [--]

(minä 16.2.2023)

Edellä kuvattu harjoite tehtiin liikekäsityksen kirkastamiseksi edelleen, mutta sen strukturoituun rakenteeseen ja tarkkoihin liikkeen sekä paikallaanolon sääntöihin ei palattu myöhemmissä harjoitteissa. Sen jälkeen liiketutkimusosion tutkimuskohteeksi ja syntyväksi liikkeeksi riitti pelkkä sisäinen liike, ja jäin pohtimaan, miten osallistujat silloin kokivat liiketutkimuksen eroavan muista harjoitekaaren osista. Kysyessäni asiasta viimeisellä tapaamiskerralla osallistujat kertoivat, että vaikka tapahtuva tilanne olisi ollut pieniliikkeinen, se koettiin silti selkeästi liiketutkimuksena. Saamani käsityksen mukaan liiketutkimus harvoin oli pelkkää sisäistä liikettä, vaan se aina osin kanavoitui myös muun kehon liikkeeseen. Liiketutkimus tämän työn puitteissa voi myös olla *niiden mahdollisuuksien tutkimista, mitä keholla olisi liikkeeseen, vaikka sitä ei toteuttaisikaan* näkyvänä tapahtumana.

Koin tehneeni liiketutkimusta ja tutkineeni ruoansulatuskanavan osista inspiroituvaa liikettä. [--]

(Torakka 30.3.2023)

Koin tehneeni liiketutkimusta [--] Se oli sellaista kanavatutkimusta. Alkoi ruoansulatuskanavasta mutta laajeni sitten koskemaan koko kehoa ja irtauduin siitä ajatuksesta kun tuntui että keho halusi ajatella kanavaa laajemmin. Ja on sekin kai liiketutkimusta mitä sisälläni tutkin, tai kun nielen tai jotain leukaluuta liikuttelen. Eiköhän kaiken liikkeen havainnointi ole luettavissa liiketutkimukseksi ainakin tämän työn puitteissa.

(minä 30.3.2023)

Lähtökohtaisesti osallistujat tunnistivat jonkinlaisen linkin kehon sisällä jatkuvana olevan liikkeen sekä kehon ulkoisen liikkeen välillä. Oleva minä alkoi vähitellen löytää liikkuvan minän. Prosessin aikana myös liikkeellelähö täten hiukan helpottui, mutta linkin vahvistamiseen olisi tarvittu enemmän aikaa. Somatiikan eli tunnistavan minän tutkimiseen olisi myös tarvittu selkeämmin pohdittuja, herkimisen hetken mahdollistavia harjoitteita. Sisäistä liikettä opittiin kuitenkin tunnistamaan ja arvostamaan, ja se tuntui luontevalta osalta omaa kehoa.

Mitä tahansa teemmekin päivällä sydän pumppaa verta eteenpäin ja maha liikkuu ylös ja alas. [--] Oli helppo keskittää ajatukset sydämeen ja hengitykseen. [--]

(Q 9.2.2023)

Sain tunteen että keho liikkuu sisäisesti vaikka ei liikuttaisi tahdonalaisia lihaksia. Ei hallitse kaikkea, eli tapahtuu koko ajan liikettä vaikka sitä ei itse tekisi.

(keskustelu, Kenna 9.2.2023)

Torakka kuitenkin koki vielä projektin loppuessaakin suhteensa ulkoiseen liikkeeseen olevan vaikea, vaikka sisäisen liikkeen tutkimus olikin ollut kiinnostavaa. Torakalle hänen sisällään tapahtuva liike ei tarjoa syytä ulkoiseen liikkeeseen, eikä perustele ulkoista liikettä. Toisaalta Torakka sai muutamia kokemuksia, joissa liike auttoi häntä havainnoimaan kehonsa rakennetta, vaikka liike ei ollutkaan syntynyt kehosta itsestään. Varsinainen kokemus tai käsitys liikkeestä ei muuttunut prosessin aikana.

Pallea ja sydän liikkuvat aina, mutta se ei ole perustelu sille, että ruumis hakeutuisi liikkeeseen. [--]

(Torakka 9.2.2023)

Ihosolujen liike ei johda muun kehon liikkeeseen. Jos alkaa liikkua, ajatus ihosolujen liikkeestä katoaa, mutta toisaalta liikkeen kautta voi aistia ihon elastisuutta ja sitä, miten ihosolut pysyvät kiinni toisissaan eikä kaikki vain hajoa. [--]

(Torakka 13.2.2023)

4.7 Tietoisuus

Menetelmän päätutkimuskohteena on alusta saakka ollut tietoinen liike. Prosessin alussa en kuitenkaan itsekään oikein tiennyt, millaista tietoisuutta haen tai mitä tietoisuus kehosta ja liikkeestä tämän menetelmän puitteissa tarkoittaa. En halunnut ohjata tietoisuustutkimusta lähdemateriaalien näkökulmilla, vaan pyrin löytämään tietoisuuden määritelmiä ja kokemuksia kehitystyöstä itsestään. Sen aikana nousseita kokemuksia vertailemalla sekä osallistujien tuntemuksista kyselemällä olenkin pyrkinyt kartoittamaan sitä, millaisia tietoisuuden hetkiä harjoittelussa on saavutettu ja mitä tietoisuus oikeastaan on. Millaisiin tilanteisiin tai olotiloihin tietoisuus linkittyy? Miten tietoisuutta voisi kuvailla, ja mikä tietoisuutta edistää? Tämä alaluku pyrkii kuvaamaan tietoisuutta harjoittelukokemusten pohjalta. Luvussa 2.2 on kerrottu tietoisuusharjoittelun laajemmasta viitekehyksestä ja lähdemateriaalien tarjoamista tietoisuuden määritelmistä.

Aiemmat luvut ovat kuvailleet pääosin keskittymistä haastavia tekijöitä, jotka ovat osin estäneet syvien kokemusten saavuttamisen. Tässä alaluvussa esittelen enemmän tietoisuutta tukevia tekijöitä ja havainnollistan hetkiä, jolloin tietoisuus itseasiassa saavutettiin. Esittelen mielikuvittelun merkityksen osana tietoisuustyöskentelyä. Kuvailen myös omia näkökulmiani kehon ja mielen tarpeiden kuuntelusta sekä kehon johdattavuudesta tämän menetelmän tietoisuustyöskentelyssä.

4.7.1 Mitä on olla tietoinen?

Torakka kysyi useampaan kertaan keskustelujen ja kirjoitusten yhteydessä, miksi pitää olla tietoinen, kuinka tietoinen pitää olla, ja miksi ylipäätään haluan tutkia tietoista liikettä. (keskustelu, Torakka 29.1.2023) Johdannossa olen perustellut aiheenvalintaa ja tietoisuuden tärkeyttä, ja projektiryhmälle selitin vastauksia miksi-kysymyksiin erityisesti prosessin alussa sekä tällaisten kysymysten noustessa pintaan. Torakan kysymykseen siitä, kuinka tietoinen pitää olla, vastaan, että mahdollisimman tietoinen. Se, mikä on kullekin mahdollista, riippuu varmasti yksilöstä, harjoittelun määrästä sekä käytetyistä keinoista. Näkisin, että kaikista isoimpana tavoitteena olisi olla tietoinen ihan kaikesta siitä, mitä kehossa ja kehomielessä tapahtuu. Tämä on kuitenkin ihannetila, jonka saavuttaminen on vähintäänkin todella vaikeaa, ellei jopa mahdotonta.

On mielenkiintoista pohtia, kuinka moneen asiaan, tasoon tai järjestelmään huomion pystyisi samanaikaisesti kiinnittämään. Jos keskittyy yhteen kehonosaan ja sen kohdalla kaikkiin mahdollisiin kerroksiin, kuten ihoon, luustoon ja hermostoon, tulee unohtaneeksi kaikki muut kehonosat. Jos taas tiedostaa koko kehossa vaikkapa koko lihaksiston, tulee unohtaneeksi muut kerrokset ja järjestelmät. Jos loikkii eri asioiden väleillä, saattaa olo tulla liian sekavaksi, eikä tiedostakaan enää oikein mitään. Menetelmäprosessin aikana huomasimme, että oma tiedostamiskykymme ei vielä ulottunut samanaikaisesti kovin moneen asiaan.

Luiden, lihasten ja nivelten kokonaisuus tuntui vaikealta tiedostaa kun yritin keskittyä ihan koko kehoon. Sen sijaan pienemmissä osasissa sain kiinni. [--]

(Mimi 23.3.2023)

Sen rinnalla, kuinka tietoinen pitää tai voi olla, voidaan miettiä tavoiteltavan tietoisuuden olemusta ja elementtejä. Menetelmäharjoittelu herätti kysymyksiä siitä, millainen läsnäolon tila tai kehollinen kokemus siinä pyritään saavuttamaan.

Onko tarkoituksena päästä sellaiseen kekokemukseen, jossa havaitsee kehonsa mahdollisimman tarkasti vai sellaiseen jossa vain uppoutuu kehoon? Vai sellaiseen, jossa ensin uppoutuu kehoon ja sitten havainnoiden tunnistaa kaiken, mitä keho tekee?

(Torakka 23.3.2023)

Torakan viimeinen kuvaus on hyvin lähellä omaa ajatustani tietoisuuden ytimeä tämän menetelmän kontekstissa. Jos ihminen pääsee sellaiseen syvään tilaan itsensä kanssa, jossa hän pystyy tunnustamaan lähestulkoon kaiken kehossaan tapahtuvan, ollaan mielestäni liiketietoisuuden tilassa. On kuitenkin varmasti hyvin henkilökohtaista, millaisen tilan kukin kokee tietoiseksi. Q esimerkiksi kuvasi toisen harjoituskerran kokemustaan sanoin *”Olin välillä niin rauhassa että unohdin mihin piti keskittää hengitys.”* (Q 12.1.2023). Jäin pohtimaan, oliko tämä itseasiassa tietoinen tila, johon Q upposi, vai tarkoittaako unohtuminen ajatusten harhailua tehtävän ulkopuolelle. Voiko rauhassa itsensä kanssa oleminen olla tietoisuutta? Q kertoi rauhoittuneisuuden lisäävän hänen kykyään aistia, ja kylähän tasaisessa tilassa keskittyminen on helpompaa kuin tuntiessaan itsensä levottomaksi. (Q 10.1.2023) Jäin kuitenkin miettimään, että jos olo on rentoutunut, miten käy aktiivista havainnointia vaativan keskittymisen? Tietoisuus ehkä edellyttää samanaikaisesti sekä olotilan rauhallisuutta että mielen kykyä toimia aktiivisena havaintojentekijänä.

Kolmannella tapaamiskerralla pohdimme osallistujien kanssa, mitä tietoisuus kullekin tarkoittaa. Kysymys koettiin *”monisyiseksi”* ja vaikeaksi, koska osallistujat eivät olleet aiemmin kiinnittäneet sanan määritelmään huomiota. Kirjoituksissa korostuu meneillään olevan hetken havainnointikyky hieman eri näkökulmista. Mimin ajatuksiin peilaten mietin, voisiko tietoisuus määrittyä jatkuvana kysymysten esittämisenä itselle (vrt. luku 2.2). Kysymysten avulla voi aktiivisesti havainnoida kehomieltä, mutta toisaalta se saattaa pudottaa läsnäolon kokemuksesta rauhan.

Miten olen ja voin nyt. Mitä tunnen, näen, haistan, maistan, kuulen ja aistin. Mitä ajattelen. Mitä ajatuksissani, tunteissani, kehossani tapahtuu ja miten ne vaikuttaa toisiinsa. Pystynkö olemaan läsnä ja havainnoimaan? Kuuntelenko kehoni viestejä ja tarpeita?

(Mimi 17.1.2023)

*Oman ruumiin radikaalia hyväksymistä
ajatusten hyväksymistä
sitä että hyväksyy kulloisenkin hetken ja ruumiinsa siinä hetkellä
että voi valita tietoisesti, miten toimii tai luottaa siihen, ettei aina tarvitse valita
että voi vain olla ja ymmärtää, että tässä hetkessä ei ole mitään hätää [--]*

(Torakka 17.1.2023)

Myöhemmin prosessin aikana pohdiskelimme uudelleen tietoisuuden määrittelemistä. Näkökulmana oli, miten tietoisuuden, keskittymisen ja kuvittelemisen voisi määritellä, ja mitä eroja ja yhtäläisiä pintoja niillä on. Tämäkin kirjoitustehtävä oli haastava, ja selkeä ero löydettiin lähinnä kuvittelun selkeästä pinnallisuudesta suhteessa keskittymisen ja tietoisuuden kokonaisuuteen. Vasta jälkepäin ymmärsin, että tietoisuus itse asiassa on keskittymistä, eli tietoisuuden ja keskittymisen erot taitavat olla hyvin pieniä (ks. luku 2.2). Kysymyksenasetteluni oli sikäli harhaanjohtava.

Kehonosan tiedostaminen tai siihen keskittyminen vaatii mielestäni läsnäoloa ja jonkinlaista itseensä menemistä, kehon ja mielen yhteispeliä. Tuntuu, että kuvittelu ei tätä vaadi. [--]

(Mimi 21.2.2023)

Tiedostan: liittyy ehkä fyysisiin tuntemuksiin ja fyysisten tuntemusten kautta jonkin asian havaitsemiseen [--] toteaa itselleen "minulla on jalka". tiedostaminen on kai myös ehkä aika alitajuntainen prosessi [--] keskityn: viedä huomio johonkin asiaan ja siirtää huomiota aktiivisesti takaisin tuohon asiaan.

(Torakka 26.2.2023)

Yleisesti koen että tiedostaminen ja keskittyminen olisi enemmän sanaparina lähempänä toisiaan ja kuvittelu on aika eri. [--] Jos keskityn, tiedostanko? En välttämättä. Tai en tiedä, ehkä jos keskityn niin pyrin kyllä tunnistamaan mutta tunnistusta tärkeämpää on ehkä vain pitää ajatus kiinni siinä asiassa. Ja jos tiedostan niin olisin vahvasti kehossani läsnä ja havainnoiva. [--] se on sellaista liu'utettavaa skaalaa. Mutta missä menevät rajat ja voiko niitä määrittää? [--]

(minä 26.2.2023)

Pyrin pohtimaan tietoisuutta myös sen avulla, millaisia lausahduksia ja kokemuksia osallistujien kanssa saimme. Kirjoituksissa tai keskusteluissa ei välttämättä mainittu sanoja tietoisuus tai keskittyminen, mutta moni muu kokemuksen kuvaus saattoi kieliä tietoisesta hetkestä. Minun on tietysti helpompi tarkastella ja tulkita omia kokemuksiani tietoisiksi tai ei tietoisiksi kuin osallistujien, koska olen kokenut hetket kehossani, ja koska pystyn vertailemaan prosessin eri harjoitekokemuksia toisiinsa. Isossa kuvassa osallistujien tietoisuuden kokemuksiksi tulkittuihin hetkiin liittyy usein hyvä, rauhallinen ja syvä olo itsensä kanssa.

Jännä putoaminen omaan itseen.

(keskustelu, Kenna 10.1.2023)

Jännästi samaan aikaan läsnä ja poissa.

(keskustelu, Kenna 12.1.2023)

Aluksi mieli tuntui levolliselta ja valmiilta, ehdin hetken aikaa olla salissa kaikessa rauhassa. Harjoituksen jälkeen koin mieleni jotenkin kirkkaammaksi ja kepeämmäksi. Mielen tarkastelu harjoituksen aikana tuntui hyvältä, vaikka ajatus jonkin kerran karkasikin. Mielen koin kaiken kaikkiaan tänään rauhalliseksi. [--]

(Mimi 2.2.2023)

Pehmeät hetket minussa, kun liike tai oleminen tuntuu luontaiselta, tai olen tavoittanut syvän olemisen tunteen vain itseni kanssa. [--]

(minä 12.2.2023)

Ihania asioita: kun löytää keskittymiskyvyn, kun hengitys on vapaa ja kulkeva [--]

(Torakka 13.2.2023)

Tietoisuus: tunnistan koko kehoni, mieleni, olo on syvä, hyvä ja onnellinen

(minä 30.3.2023)

Ihanina juttuina edelleen nostan sellaiset syvät keholliset hetket, joissa on jotain pimeyttä, uppoamista, olemista, pehmeyttä, vaikea selittää. On kehossa mutta jotenkin tavallista syvemmällä niin että toisaalta jokin konkreettinen katoaa epäkonkreettiseksi. Se tuntuu hyvältä. Niihin hetkiin voisni jäädä. meditaation olemisen ja minuuden tila?? [--]

(minä 13.2.2023)

Tietoinen voi olla hyvinkin erilaisista asioista riippuen ainakin hetkestä, ihmisestä, harjoitteesta, uteliaisuudesta sekä tarjotusta konkretiasta. Harjoitteen teema luonnollisesti ohjasi osallistujia keskittymään tiettyihin asioihin, mutta esimerkiksi kasvot, sydän, hengitys ja iho koettiin usein mielenkiintoisina havainnoin kohteena harjoitteesta riippumatta. Mielen uteliaisuus vaikuttaa väistämättä tiedostettavien asioiden valikoitumiseen, ja uudenlaiset yksityiskohdat veivätkin välillä kiinnostaville teille. Tällöin teeman sisällä keskittyminen voikin paneutua johonkin tiettyyn kokemukseen, tuntemukseen tai mielikuvaan.

Kasvot kiinnostivat ja vetivät huomiota. Poskipäät. Niskassa ja jalkapohjassa myös alueita, jotenkin niistä kiinnostuu myös kun ne on sillä tavalla uusia että niitä ei aina havainnoi. [--]

(minä 9.2.2023)

Luontevin oli havainnoida kasvojen lihaksia, erityisesti poskia, otsaa, nenälehtiä, leuan avaus tai rentoutuslihaksia, olkapäälihaksia, sydäntä ja pakaralihaksia ainakin. [--] Sydäntä oli helppo havainnoida sen pamppailun vuoksi. [--]

(Mimi 9.2.2023)

Hengitys, sydän lyö ja veri virtaa, suolistossa liikkuu syödyt asiat, välillä jotain ruumiinosaa kihelmöi, välillä jonnekin sattuu vähän, kaikkea voi tarkkailla yleisellä tasolla arvottamatta ja kuvaillen. [--]

(Torakka 12.2.2023)

Arvottamattomuus tietoisuuskokemuksissa ja tiedostamisen kohteissa on minusta oleellista. Kaikki tuntemukset ja harjoitteen aikaiset pohdinnat ovat samanarvoisia ja tärkeitä, eikä niitä tarvitse laittaa järjestykseen tai sivuuttaa jollain tapaa heikompia kehon viestejä. Päinvastoin – jos kykenee tunnistamaan kehosta tulevan heikommankin signaalin, on todella herkistynyt kehonsa tuntemuksille. Välillä jokin tuntemus taas saattoi olla hyvinkin vahva ja dominoiva jopa koko harjoitteen ajan, ja huomioon kiinnittyminen tuohon yhteen asiaan saattoi olla joko mielekäs ja kiinnostava, todella häiritsevää ja epämiellyttävää, tai jotain siltä väliltä. Harjoittelu tuotti mielenkiintoisia havaintoja ja pohdintoja yksityiskohdista.

Sydämen aistiminen oli aluksi hankalaa, kun vaihdoin asentoa selältä kyljelle ja sille tuli painoa, se oli helpompaa. [--] Ihan aluksi oli keuhkojen pienenpienet lihaksen henkitorvessa jotenkin hädissään. Ne aistivat jotain. [--]

(Kenna 9.2.2023)

Mietin, mikä on ihon ja ihon alaisten kudosten tuntemusten välinen ero. Milloin venyy iho ja milloin esim. faskia? Tai siis kaipa ne venyvät samaan aikaan mutta mikä osa tuntemuksesta on ihon venymistä ja mikä faskian? [--]

(Torakka 13.2.2023)

Oli kiinnostavaa mennä pieniin koloihin ja taitteisiin, kainaloihin, sormien väleihin. [--]

(minä 12.2.2023)

Menetelmän perusrakenteessa pyrimme olemaan tietoisia ensin pääosin paikallamme ja myöhemmin liikkeessä, mutta harjoittelu ei tarjonnut suoraa vastausta siihen, kummassa tietoisuus on helpompaa saavuttaa. Paikallaan ollessa kehon tunnusteluun voi saada paremman rauhan, mutta toisaalta liikkeessä kehon toiminnallisuutta saa hyödyntää havainnoinnin keinona. Jos alussa oli saavuttanut

syvän ja tietoisien olon, liike saattoi rikkoa sen. Osassa kerroista taas pelkkä tarkkailu ilman liikettä tuntui mahdottomalta, mutta liikkussa osallistuja koki löytävänsä liikkeen konkretian kautta paremman tietoisuuden tason. Kokemukset siis vaihtelivat, eikä selkeää linjaa ollut mahdollista hahmottaa.

Tärkeä havainto kuitenkin oli, että vaikka harjoittaja ei olisi saavuttanut tietoista oloa paikallaan ollessaan, se ei estänyt tietoisien liikkeen kokemusta liiketutkimusosioissa. Tämä saattaa omalla kohdallani aiheutua myös siitä, että olen harjoitellut kehollista läsnäoloa liikkeessä paljon enemmän kuin meditaation suuntaisesti paikoillaan. Uskon myös, että vaikka olo ei olisi ollut paikoillaan tietoinen, mielen aktiivinen suuntaaminen on silti edistänyt tietoisuuden kehittymistä kohti liiketutkimusosiota.

Liikkuessani koin olevani itsessäni ja vahvasti hetkessä. Aluksi oli istuessa vaikea keskittyä. [--]

(Mimi 12.1.2023)

Alussa tuntui että tää on ihan mahdotonta ja en osaa ja ei voi tunnista mitään niitä imeytymisiä tai sileän lihaskudoksen liikettä tai maksaa tai haimaa. [--] Mutta sitten liikkussa kokemus kyllä muuttui, koko ajan parempaan päin. Koko ajan tuli parempi ja parempi olo ja myös tiedostavuus ja aistivuus kasvoi liikkeen myötä. Suoliston liike alkoi jotenkin tuntua sen myötä kun alkoi käyttämään myös vatsalihaksiaan, ja jotenkin syventyi se kokemus myös mahalaukusta. [--]

(minä 30.3.2023)

Välillä kokemukset olivat päinvastaisia. Ehdottamani kehollisen tiedostamisen kohteet olivat sen verran vaativia, että kehon ulkoinen liike saattoi yksinkertaisesti olla liikaa havainnoinnin näkökulmasta. Jo pelkästään läsnäolon tilaan pääseminen on vaikeaa, ja liikkumisen runsaat tapahtumat mutkistavat itsen tiedostamista edelleen. Tietoista liikkumista voisikin edistää liikkumalla vain vähän ja hitaasti (ks. luku 2.4). Joskus paikallaanoloon saattaa upota nautinnollisella tavalla ja kehossa on niin hyvä olla, ettei vähäinäkään liike ajatuksena miellytä. Tietoisuuden mukautuminen paikallaanoloon ja liikkeeseen linkittyy siis myös kehon ja liikkeen tarpeisiin. Jos tiedostaa esimerkiksi kehon paikallaanolon tarpeen, mutta lähtee silti liikkeelle, tulee jo liikkeellelähdön hetkessä toimineensa tietoisuuden kokemustaan vastaan.

Nautin rauhoittumisesta [kehomeditaatiosta] ja kykenen silloin aistivuuteen.

(keskustelu, Q 12.1.2023)

Pinta oli mahdollista tuntea partikkeleina alussa paikallaan, mutta liikkeessä tosi vaikea. Myös painovoima pisteiden kautta oli paikallaan tunnistettavissa, mutta liikkeessä ei. [--]

(minä 29.1.2023)

Kehotietoisuus oli suurempaa paikallaan ollessa kuin liikkeessä, jotenkin en saanut samaa syvyyttä enää meditaation jälkeen. Liike oli turhanpäiväistä ja tyhjää, aistitonta ehkä myös? [--]

(minä 22.1.2023)

Tietoisuus vaatii itsensä tarkkailua, ja tämä tuntui Torakasta vaikealta, kuormittavalta ja jopa ahdistavalta. Ongelmallista tässä kokemuksessa on se, että menetelmäharjoittelun ytimessä on nimenomaan jatkuva havaintojen tekeminen itsestään sekä mielen kiinnittäminen kehon tuntemuksiin. Tietoisuuden ja tämän menetelmän kontekstissa tarkkailusta ei siis päästä eroon. Jos se tuntuu jatku-

vasti liian työläältä, tietoisuusharjoittelu ei liene osallistujalle hyväksi, koska se ei kunnioita kehomielen viestejä. Tätä Torakka itsekin paljon pohti, ja totesi, että tämä menetelmä ei juuri nyt olekaan oikein häntä varten. (Torakka 5.2.2023 ja keskustelu, Torakka 26.3.2023) Hän sai nautinnollisimmat kokemukset silloin, kun poisti tekemisestään jatkuvan havainnoinnin.

Aina ei jaksa havainnoida. ehkä ruumis haluaisi joskus olla olematta havainnoinnin ja TARKKAILUN kohde. kun havainnointi tekee ruumiista kohteen? niin jos on itsensä kohde niin miten silloin on läsnä? [--]

(Torakka 13.2.2023)

Kuormittavaa olla koko ajan tietoinen itsestään, havainnoiden itseään jatkuvasti. [--]

(Torakka 23.3.2023)

Liikkeen kasvattaminen tuntui kuitenkin hyvältä ja vapauttavalta. Ehkä myös siksi, että silloin pystyi unohtamaan oman ruumiin ja hengityksen jatkuvan tarkkailun ja vain antaa kehon kuljettaa liikkeeseen. [--]

(Torakka 17.1.2023)

Tiheä rytmi tuntui helpottavalta, koska siinä sai antaa liikkeen viedä ja pääsi irti liiasta havainnoimisesta ja jatkuvasta ruumiillisten kokemusten sanoittamisesta. Lähinnä vain liikkui ja antoi siinä samalla joidenkin satunnaisten huomioiden tulla mieleen. [--]

(Torakka 29.1.2023)

On se myös ihanaa tulla harjoittelemaan, mutta vaatii paljon työtä keskittyä hetkeen. Mitä väsyneempi on, sitä vähemmän jaksaa tehdä keskittymistyötä. [--]

(keskustelu, Torakka 20.3.2023)

Koska tietoisuuden ylläpito oli menetelmässä tärkeää, halusin kokeilla, mitä sen poistamisesta seuraisi. Kokeilimme Mimin kanssa harjoitetta, jossa tietoisuus kehosta pudotettiin tarkoituksella joissain osissa. Tämä osoittautui yllättävän hankalaksi. Ymmärsin tietoisuuden olevan tietyllä tavalla elimellinen osa liikettä, jos sitä ei kerta voi poistaa kokonaan. On lohduttavaa tietää, että vaikka tietoisena oleminen on lähtökohtaisesti vaikeaa, olemme joka tapauksessa jonkin verran tietoisia itsestämme jopa yrittäessämme poistaa havainnoinnin. Tulini siis iloiseksi ja ylpeäksi tietoisuutemme ilmeisesti melko vahvasta tasosta. Seuraavassa kommentissa "off-tilalla" tarkoitetaan tilaa, jossa tietoisuus pyrittiin pudottamaan ja "normaalilla" tietoisuuteen pyrkivää tilaa.

Tietoisuutta oli tosi vaikea pudottaa! [--] varsinkin jos liikkuu isosti niin sitä on kyllä tosi vaikea unohtaa että se tapahtuu. [--] Off-tilasta palaaminen normaaliin sujui taas tosi helposti koska ei se tietoisuus kunnolla ollut kadonnut. [--] huomasin myös että en olisi HALUNNUT mieltä mitään muuta vaan nimenomaan olisin halunnut ainakin silloin [off-tilassa] paneutua kehoon. [--] Ja sitten taas kun olin tiedostavassa tilassa niin en tiedä keskityinkö kunnolla oikein mihinkään [--]

(minä 21.2.2023)

Ajatusten virtaaminen ja unohtuminen on ihmeen vaikeaa. Sisäisellä puheella piti johdatella niitä [ajatuksia] vapauteen. Myös liikkeen tiedostamattomuus oli vaikeaa. Tietoisuuden pudottamiseen jouduin ohjaamaan itseäni, mutta viimeistään seuraavien ohjeiden tullessa huomasin sen onnistuneen, kun ajatukset harhailivat uusissa asioissa. Tietoisuuden pudottaminen liikkeessä tuntui aluksi mahdottomalta, mutta onnistui ainakin hetkittäin, kun liike automatisoitui ja toisti itseään. [--]

(Mimi 21.2.2023)

4.7.2 Kehon ja mielen tarpeet

Tietoisuuteen liittyy kyky hahmottaa syy-seuraussuhteita sekä kyky kuunnella, ymmärtää ja toteuttaa kehon viestejä ja tarpeita. *Oikeastaan vasta, kun tiedostaa jonkin kehon tarpeen tai toiveen, voi toimia toiveiden mukaan.* Toisaalta joskus voi olla vaikea tunnistaa sitä, mistä itse tarve tuli, mutta pystyy silti toimimaan kunnioittaen kehon toivetta. Koko ”miksi tunnen, mitä tunnen ja miten reagoin” -tapahtumaketjun tunnistaminen ei ole itsestäänselvyys, mutta jos sen kykenee ymmärtämään, tiedostaa omasta kehostaan jo paljon. Tähän liittyy myös paikallaanolon aiheuttaman liikkumisen tarpeen ymmärrys (ks. luku 4.6.4).

Ilmeni selvästi tarvetta pieneen, hitaaseen, rentouttavaan, pehmentävään liikkeeseen. Olin tyytyväinen havainnoidessani tämän ja antaessani sen tapahtua, myös ymmärtäessäni yhteyden siihen, miksi näin tapahtui. [--]

(minä 9.2.2023)

Oli usein vaikea tunnistaa sitä, mistä liike tuli. Joskus tunsin että okei kylki on jumissa ja keho hakeutui tähän, ja somatiikassa asennonvaihtojen syyt oli kyllä tiedostettuja. [--]

(minä 16.2.2023)

Yritin taas jotenkin rauhoittaa ja keskittyä mutta en tavoittanut sitä, miksi jotain tapahtui enkä pystynyt nimeämään tuntemuksia useinkaan. [--]

(minä 21.2.2023)

Osallistujat kokivat prosessin aikana hetkiä, jolloin heidän oli vaikea tulkita kehonsa haluja ja tarpeita. Välillä oli vaikeaa ymmärtää, mikä olisi kehomielle hyväksi. Tulkintaa vaikeutti se, että ohjeiden kautta harjoittelu sisälsi paljon kehon ulkopuolelta tulvia, haastaviakin toimintapyyntöjä. Välillä ohjeiden sivuttaminen kehomielen hyvinvoinnin takia tuntui epälojaalilta, vaikka siihen olikin lupa (ks. luku 4.6.2). Aina ei myöskään tule tiedostaneeksi hetkiä, jolloin keho olisi kaivannut jotain muuta kuin ohjeistuksen mukaista toimintaa, vaan vain työskentelee sen enempää kehoaan tunnusilematta tehtävän mukana.

Syy-seuraus-suhteisiin ja tarpeisiin liittyy oleellisena pohdinta siitä, mikä on kehon ja mikä mielen tarve, miten ne voi tai voiko niitä erottaa toisistaan, ja mitä niistä tulisi ensisijaisesti noudattaa. Minulla on ollut vahva näkemys ja tavoite siitä, että menetelmässä pyritään nimenomaan *kehon* tarpeiden tunnistamiseen ja täyttämiseen. Ajattelen, että keholle voi antaa täyden toiminnan ja liikkumisen vallan sekä vapauden, ja mieli toimii koko ajan aktiivisena tarkkailijana ja hiukan perästäpäin tulevana tapahtumien tiedostajana. Tässä menetelmässä tietoinen liike syntyy siis kehon siinä hetkessä tuottamista tapahtumista. Vertasin tätä päiväkirjassani menetelmiin, jossa liikkeet tai liikesarjat on etukäteen suunniteltu, ja ne toteutetaan tietoisella läsnäololla (ks. luku 2.4).

Tai voi se kai olla niinkin että laitan tämän käden tähän ja tiedostan sen. [mielen päätös asettaa käsi] [--] Sillon vaan siitä katoaa se kehon mahdollisuus joka usein tuottaisi monipuolisuutta ja kiinnostavuutta ja jollain tapa autenttisuutta. [--]

(minä 22.1.2023)

Näkemykseni ja tavoitteeni taustalla vaikuttavat omat kokemukseni hetkessä tuotetun liikkeen antoisuudesta. Koen kehon johdattavuuden hyvin vapauttavana ja myös liikkeellisestä näkökulmasta äärimmäisen mielenkiitoisena. Kehon mahdollinen toimintakapasiteetti saadaan parhaiten esiin, kun

sitä ei rajoiteta mielen päätöksillä tai suunnitella etukäteen. Torakka kuvaili useita hetkiä, jossa hänen mielensä pyrkimykset tulivat kehon toiminnan edelle. Nämä kokemukset havainnollistavat hyvin sitä, miksi tavoittelun menetelmällä nimenomaan kehollisen läsnäolon tilaa, jossa mieli saisi rauhoitua (ks. luku 2.2).

Ihanat asiat: [--] jos pääsee irti jatkuvasta päänsisäisestä analyysistä ja siitä, että jokin "järjen ääni" aina selostaa tapahtumia ja yrittää kertoa, mikä on järkevää ja johdattaa johonkin [--]

(Torakka 12.2.2023)

Toiveita: tasapaino, harmonia, pois kuvittamisesta ja kuvitelmista ja oikeasti läsnä kehoon, pois tarkkailusta, aistimuksista, nautinnon kautta työskentelyä.

(Torakka 13.2.2023)

Torakan kuvaama "jatkuva päänsisäinen analyysi" helpottuu, kun mieli toimii ainoastaan kehon toiminnan tarkkailijana. Mieli tekee usein ratkaisuja kehon toiveiden yli toteuttamalla päätökset nopeasti ennen kuin kehoa kuunnellaan tai se ehtii toimia. *Tällä harjoittelulla pyritään hiljentämään ja rauhoittamaan mieltä, jotta kehon kokemukset ja tunteukset nousisivat arvoonsa, ja mieli oppisi välillä hidastamaan.* Tavoite mielen hiljentämisessä on samansuuntainen kuin perinteisessä meditaatiossa, mutta keinona on huomion kiinnittäminen kehoon (ks. luku 2.2). Jos mielen ylivallan haastaa hetkeksi, ja antaa sen sijaan toimintavallan keholle, se saattaa saada aikaan mielen rentotumista, ajatuskulkujen helpottumista sekä myös Torakan toivomaa nautintoa.

Osallistujista osa kuvaili hetkiä, joissa keho oli selvästi saavuttanut vapauden ja päätäntävällän, ja mieli pääsi havainnoijan rooliin. Neljännellä kerralla Kenna esimerkiksi kuvaili hänen kehonsa alkaneensa tärinästä. Tärinä oli alussa ollut tiedostamatonta, mutta Kenna oli antanut liikkeen silti viedä keskittämättä ajatustaan siihen tarkemmin. Vasta hetken päästä hän tutkaili, voiko mielen tuoda seuraamaan tärinää ilman, että jokin liikkeessä muuttuu. (keskustelu 22.1.2023) Tämä tila, kehon vapaus toteuttaa itseään ja silti mielen tuominen toiminnan rinnalle, on se, jota menetelmällä tavoitellaan. Myös Mimi ja minä kuvailimme joitain kehon johdatuksen hetkiä.

Harjoitteen loppupuolella mieli seurasi sitä mitä keho tahtoi tehdä. [--]

(Mimi 30.3.2023)

Lopussa kun oli laajempaa liikettä tai silleen vapaammin tunnusteli niin tuli kyllä sellainen olo että keho teki päätökset ja se oli oikeasti tosi vapauttavaa. [--] tänään tein kehosta käsin ja pystyin toteuttamaan sen tarpeita. [--]

(minä 5.2.2023)

Kirjoitusprosessin aikana aloin miettiä, olenko liikaa painottanut kehon kuuntelua, ja sivuuttanut mielen tunteusten kuuntelun sekä mielen mahdollisuuden tehdä päätöksiä. Prosessin aikana ohjasin jatkuvasti, että osallistujan tulisi "antaa kehon tehdä mitä se tarvitsee ja mieli on perässä havainnoimassa ja seuraamassa, mutta ei muuttamassa" (minä 2.2.2023). Toimin sen mukaan, minkä ajattelin itse olevan tärkeää ja kiinnostavaa menetelmälle, joka tutkii ennen kaikkea kehossa ja kehosta tulevaa liikettä. Myöhemmin ymmärsin kehon tarpeiden painotuksen osin myös poistaneen mielen oikeuksia ja laskevan mielen tunteusten arvoa. Mielen täytyi olla valmis mukautumaan kehon tarpeisiin, mutta kehon ei tarvinnut mukautua mielen tarpeisiin.

Toisaalta ihminen on holistinen ja fenomenologinen kokonaisuus, jossa kehoa ja mieltä ei voi edes erottaa toisistaan. Myös hermosto ja lihaksisto toimivat saumattomasti yhdessä. Keho ei siten voi suoraan kävellä mielen yli tai ohi, vaan myös mieli vaikuttaa automaattisesti kehon kokemuksiin (ks. luvut 2.1 ja 2.4). Tämän työn puitteissa olen koettanut painottaa kehon tarpeita ja siten eritellyt mielen ja kehon tuntemuksia, koska kehon kuuntelun intensiivisyys ja sille vapauden antaminen voisi hetkeksi tuoda tunteen siitä, ettei jatkuvasti tarvitsisi ajatella ja johdattaa elämäänsä mietinnän kautta. En kuitenkaan prosessin aikana huomionut riittävästi sellaisia mielen tuntemuksia, jotka olivat ristiriidassa kehon tarpeiden kanssa. Mielen viestimä tarve voi olla jollain tapaa akuutti ja nopeaa reagointia vaativa. Ylipäätään mielen ja kehon tarpeet sekä tuntemukset myös sekoittuvat keskenään, ja voi olla vaikeaa tunnistaa, kumman tarve se edes on. Lopultahan tarve syntyy koko holistisesta ihmisestä, eikä koskaan pelkästään kehosta tai mielestä. Myös mielen uteliaisuus voi toimia johdattajana.

Kehon seuraaminen tuntui tänään haastavalta, koska koin että mieli olisi halunnut ottaa siitä vallan. [--]

(Mimi 5.2.2023)

Mistä tietää, mikä on ruumiin ja mikä mielen intuitiota ja kuinka erillisiä mieli ja ruumis ovat? [--]

(Torakka 5.2.2023)

Ja oli silleen myös kiinnostavaa miten just oma uteliaisuus lähti tänään ehkä enemmän liikuttamaan mua kuin kehon tarpeet suoranaisesti. [--] Sit kun ihoon keskittyi niin keho ei niin viestinyt suoraan mitään tarpeita, ehkä iholla ei ole tarpeita? [--]

(minä 12.2.2023)

Liikui keho tarpeet ja hyvinolontunne edellä. Toisinaan mieli koitti ottaa vallan, kun huomaisin tekeväni jotakin toispuoleista ja halusin tehdä saman toiselle puolelle. [--]

(Mimi 16.3.2023)

Toispuoleisen liikkeen tekeminen molemmille puolille saattaa olla myös kehon tarve, mutta Mimi ehkä koki tässä tilanteessa ohjaavansa liikettään ajatuksillaan. Esimerkiksi tällaisissa tilanteissa mielen ja kehon tarpeet voivat tosiaan olla vaikeita erottaa, eikä tapahtuman suunnannäyttäjistä ole varmuutta. Kehomielikokonaisuuden tarpeet siis sekoittuvat, mutta olen sitä mieltä, että jos keholle eikä mielelle kummallekaan anna lupaa kiirehtiä tuntemusten yli, nimenomaan keho on tilanteen ratkaisija. Keholla on mahdollisuus toimia, vaikka sanallista tai ajatuksellista ymmärrystä ei ole vielä syntynyt. Keho on viisas, ja tuottaa itsessään ratkaisuja ja tarvittavat muutokset tilanteisiin, kun sitä vain malttaa kuunnella (ks. luku 2.4).

Lopulta keho on se joka automaattisesti jotenkin ratkaisee tilanteet, joissa se ei voi olla. Jos ei odota niin pitkään, mieli voi tehdä ratkaisun. Jos odottaa vähän, keho reagoi ja muuttaa asentoa. Mutta jos odottaa tosi pitkään eikä periaatteessa anna mielen eikä kehon muuttaa tilannetta, niin nimenomaan on kiinnostavaa se, miten ja milloin keho ratkaisee jossain pitkän ajan päästä sen tilanteen. [--]

(minä 13.2.2023)

4.7.3 Kuvittelenko vain?

Koska tiedostaminen on vaikeaa ja havainnoitaviin kohtiin ei aina pääse käsiksi yksinkertaisilla aistituntemuksilla, nousee tiedostamisen rinnalle mielikuvittelu. Mielikuvittelu on mielestäni jopa välttämättömän osa tietoisuusharjoittelua, ja sen tehtävänä on nimenomaan auttaa osallistujaa kohti tietoisempaa tuntemista. Mielikuvittelu voisi ajatella tietoisuuden esiasteena, jonka jälkeen mielikuvitteluun määrä vähitellen pienenee ja tuntemusten konkretia kasvaa. Mielikuvien syntyä tai käyttöä ei mielestäni tarvitse harjoitellessaan pelätä, mutta on toki tärkeää tunnistaa työskennellessään, mikä on kuviteltua ja mikä todellista tuntemista ja aistimista.

Kuvittelemisen, se on sellaista että ei välttämättä tunne oikeasti mitään kehossa mutta vain ajatuksella muka tuntee. [--] ensin vain viedään huomio johonkin ja todetaan että en nyt esimerkiksi pystykään tunnistamaan tätä kehonosaa tai vaikka solutasoa. Mutta jos jatketaan keskittymistä ja tiedostamista ja yritetään silti, niin se saattaa sieltä nousta. [--]

(minä 21.2.2023)

Uskon et se mielikuvittelukin ja ajattelu yrityksenä tuottaa ja tuo jo paremman tietoisuuden kuin ei tietoisuutta tai yritystä ollenkaan. [--]

(minä 25.3.2023)

Jotkin varpaanvälit tai vaikka reiden takaosa joka oli penkissä, niin niitä oli vaikea maalata kun se iho jo konkreettisesti koski johonkin että sinne ei olisi maalilla pääsyt. Niin sit piti jotenkin irrottaa itsensä mielikuvallisesti leijumaan tai mennä pienenä ötökkänä niihin ahtaisiin kohtiin. Se oli yllättävän vaikeaa. [--]

(minä 12.2.2023)

Mielikuvittelun tehtävänä on siis kasvattaa ymmärrystä vaikeasti tunnistettavissa olevista elementeistä, jotta vaikeat kohdat eivät jäisi kokonaan harjoittelun ulkopuolelle. Toisaalta myös mielikuvan luominen itsessään voi olla niin vaikeaa, että edes sen kautta ei saa riittävästi tarttumapintaa kohti tietoisuutta. Joskus voi käydä niin, että mielikuva onnistutaan luomaan, mutta se on liian epätodellinen tuntuakseen kehollisesti mahdolliselta. Mielikuva voi myös luoda liikaa paineita siitä, miltä oikean tuntemuksen sitten pitäisi tuntua.

Siihen liittyy myös jokin kuvitelma mielessä. että kuvittelee mielessä miten nyt haluaisi liikkua, ja jos sen saa toteutettua, tuntuu ihanalta, mutta jos ei, tuntuu jotenkin ikävältä. [--]

(Torakka 13.2.2023)

Oli tosi vaikeaa miettiä, että oli vain luuranko. Yritin mielessäni piirtää kuvaa luuranko-Veronikasta istumassa tuolilla, mutta en onnistunut. [--] reisilihakset ovat niin isot, niin se reisiluu vasten tuolia on tosi vaikea tuntea. [--]

(minä 23.3.2023)

Toisinaan mielikuva tai assosiaatio syntyy nopeasti ja jopa automaattisesti. Tietyt sanat tai tunnustelun kohteet voivat nostaa pintaan muistoja, tapahtumia tai esimerkiksi valokuvia. Joskus osallistujat eivät tienneet, mistä kuvitelma nousi, mutta useammin he kuvailivat tarkastikin pohjakokemuksiaan mielikuvien takana.

Jotenkin kun kuulen sanan lihas mun aivot aina ensin ajattelee käsiä, ja käsilihaksia kuten haba. [--]

(Q 9.2.2023)

Ihon liikkeen tunnistus oli myös vaikeaa. Mulle tuli joku mato mieleen joka liikkuu ihon alla. En edes tiedä mistä moinen tuli haha. [--]

(Q 12.2.2023)

Tuli mieleen baletissa katsottu kantapään rasvan ruumiinavaus. [--]

(keskustelu, Torakka 16.3.2023)

Kuvittelin tunnistavani reisiluu ytimen. Tuli kuvitelma, kun lapsena on syönyt kanan-koipea, ja syönyt sieltä luun sisältä sen ruskean osan, niin kuvittelin sen. [--]

(keskustelu, Mimi 23.3.2023)

Hohkaluussa ehkä sama, sai sellaisen mielikuvan ehkä eilen katsomiini valokuvien kautta, että millaista se voisi olla ja jotenkin se keveys tuli siihen hetkeksi, mutta ei kunnolla. [--]

(minä 23.3.2023)

Koimme harjoittelun aikana sekä hetkiä, jolloin selvästi tiedostimme ja konkreettisesti tunsimme jonkin asian, ja toisaalta hetkiä, jolloin havainnointi tapahtui ainoastaan kuvittelun tasolla ilman aitoa tuntumaa. Usein oli kuitenkin haastavaa erottaa, tiedostaako aidosti vai kuvitteleeko vain, ja usein osallistujat kyseenalaistivatkin tuntemuksiaan sekä niiden aitoutta. Joskus konkretia ja mielikuvittelu sekoittuivat toimivaksi kokonaisuudeksi, jossa kuvitteluvaiheen kautta lopulta päästiin tiedostavaan tilaan. Q esimerkiksi kuvitteli kehon maalaamista ja sen uppoamista maahan, pystyi sen kautta tiedostamaan kehonsa lattian pinnassa.

Maalaamis kuva harjoitus kehon ääriviivoja pitkin oli tosi kiva. Käytin taas sitä metodia missä joku kehon osa koskee maata ja miten saan sen vielä syvemmäs maata ja miten tunnen jokaisen pienenkin osan maassa [--]

(Q 12.2.2023)

Kosketus on konkreettista. Mutta jos ihoa kuvittelee, se kyllä visualisoituu kuvaksi mieleen, mutta samalla tuntuu kuin oikea iho katoaisi. Että iho on mielessä, mutta kun ruumis kuvittuu mieleen, se katoaa tilasta? [--] Miten ruumiin voi tuntea konkreettisenä ja läsnäolevana tilassa ja ajassa eikä vain kuvana mielessä?

(Torakka 12.2.2023)

Torakka kuvasi usein kekokokemuksen epätodellisia hetkiä, jolloin ei ole enää varma, missä asennossa on, mitä tuntee ja onko ruumista enää edes olemassa. Olen itsekin saanut vastaavia kokemuksia sekä tämän menetelmän puitteissa että ennen sitä, jos olen pitkään paikallani tunnustellen kehoani. Kun tutkii ja mielikuvittelee kehon syviä tasoja, saattaa oikea olemassaolo ja konkretia hämärtyä.

Samalla ruumis tuntui jollain tavalla katoavan ja kun keskittyi tuntemaan jonkin kehonosan, ei ollut enää varma, onko sitä edes olemassa. [--]

(Torakka 5.2.2023)

Muistan alun vahvan kokemuksen uppoamisesta kehoon, syvyyteen, kun kehonosien mittasuhteet osin vääristyivät mutta silti koen olevani kehossa. [--]

(minä 29.1.2023)

Mielikuvittelu korostui kehojärjestelmäharjoitteissa. Niissä käsitelty solutaso, sisältäen esimerkiksi erilaisten kalvojen, ydinten, pienten rakenteiden ja solutason imeytymisten tunnistamista, koettiin lähes poikkeuksetta hyvin haastavaksi. Soluja oli vaikea ymmärtää ja hahmottaa, ja siksi solutason

työ jäi usein mielikuvien varaan. Työskentely näin pienellä tarkkuusalueella oli minullekin todella vaikeaa, mutta säilytin silti uskoni siihen, että aktiivisella harjoittelulla solutasoakin olisi mahdollista tiedostaa (ks. luku 2.3). Mimi taas pohti, onko soluja mahdollista edes kuvitella, ja miten paljon kuvittelemisenkin vaatii keskittymistä.

Solujen kohdalla toiminta on silkkää kuvittelua. Joiltain osin pystyy kuvittelemaan, mutta ei kokonaan, niitä on niin paljon. Ei oikeastaan pysty edes kuvittelemaan. "Jos mä en voi keskittyä johonkin, niin voinko mä kuvitella sitä?"

(keskustelu, Mimi 21.2.2023)

Ihosoluja oli tosi vaikea tuntea tai en edes oikein ymmärtänyt mitä se tarkoitti. [--]
(Q 12.2.2023)

Ruumiskokemuksena ihosolut ei konkretisoidu, jää järkipuheeksi.

(keskustelu, Torakka 12.2.2023)

[Rasvakudoksen tunteminen] elinten ympärillä vain mielikuvien varassa.

(minä 16.3.2023)

Oli vaikea hahmottaa solujen syntyä ja kuolemaa. [--]

(Torakka 12.2.2023)

Pieniin kohtiin keskittyminen on vaikeeta mutta isommat asiat on helpompia.

(keskustelu, Q 20.3.2023)

Q:n viimeinen kommentti kuvaa hyvin sitä, että kehonosan tai vaikkapa suuren luun tiedostaminen on suhteellisen konkreettista ja yksinkertaista, mutta pienen asian, kuten solun tai happimolekyylin tunnistaminen koetaan todella vaikeaksi. Kirjoitimmekin pohdintoja siitä, mitkä asiat ovat helppoja, mitkä keskivaikeita, mitkä todella vaikeita ja mitkä mahdottomia tiedostaa. Mahdottomiksi ja todella vaikeiksi asioiksi nousivat solutason havainnointiin liittyvät, pienipiirteiset kohteet ja liikkeet.

Vaikea tunnistaa: yksittäiset solut, hengitys muualla kuin keskivartalon alueella, faskiat [.] Mahdoton tunnistaa: aivoaallot, hermoimpulssit, haima ja perna?

(Torakka 23.3.2023)

Solu on vaikea, tai vaikka se lihaskalvo. Kudosryhmä kokonaisuudessaan. [--] Verisuonet voisi olla vaikea. Luulen että aivot olisi vaikea, tai maksa. [--] Mahdotonta tunnistaa: Varmaan just joku tuma tai kaikki kehon solut tai koko kehon kaikkien asioiden tunnistaminen ihan kokonaan ihan samaan aikaan. Tai tunnistaa joku mitokondrio tai mikä se ATP tuotanto [--] tai vaikka se että haima tuottaa jotain niitä entsyymejä, että tunnistaisin entsyymien tai jonkun silleen. [--]

(minä 23.3.2023)

Helpoiksi ja keskivaikeiksi tunnistettaviksi asioiksi nimettiin konkreettiset ja tutut asiat kehossa. Kohteen iso massa ja sen toiminnan hallittavuus helpottavat sen tiedostamista. Myös erilaiset tunteet, tuntemukset ja aistimukset koettiin pääosin helpoiksi ainakin havaita, ellei myös ymmärtää.

Jalka, käsi, pää. Eli ehkä kehonosat yksittäisesti. Myös vaikka sormi ja korva. Ja varsinkin jos liikuttaa tai katsoo sitä. Tai vaikka jalkapohja lattiaa vasten [--] Kosketuksen avulla helppo tunnistaa lihas tai luu tai iho tai kynsi [--] Helppo tunnistaa jos pyörryttää tai on paha olla tai särkee jotain [--] Moni perusliike on helppo tunnistaa,

vaikka rangan kierto tai jalan koukistus. Keskivaikea tunnistaa: Lihas, tai riippuu lihaksesta, ja jotkin luut. [--] Pallea, keuhkot, hengitysjärjestelmän perusjutut ja perusliike. [--]

(minä 23.3.2023)

Helppo tunnistaa: hengitys, sydämenlyönnit, pinnat jotka koskevat johonkin, suolisto [.] Keskivaikea tunnistaa: lihakset, luut, verenkierto [--] Luut-nivelet-lihakset-kokonaisuus oli aika basic. Jotenkin sellainen asia, jota on todella paljon tarkastellut elämän aikana ja myös yleisesti helppo havainnoida.

(Torakka 23.3.2023)

Helppoa tunnistaa kehossa: kipu, jännitys, stressi, kiire, ahdistus, levottomuus, levollisuus, lämpö, kylmyys, pelko. [--]

(Mimi 23.3.2023)

Ero haastavan solutason ja yksinkertaisemman kehon perustason välillä on suuri, ja sen kautta voidaan myös ymmärtää koettujen vaikeustasojen yhteys menetelmän kahteen pääteemaan, kehojärjestelmäharjoitteisiin ja perusharjoitteisiin (ks. luku 4.3). Kehojärjestelmäharjoitteiden ollessa haastavia on syytä miettiä, millaista sanastoa käyttää, ja millaisten kohteiden havainnointia kehottaa harjoittamaan. Hyvä esimerkki sanavalintojen merkitystä konkreettisuuden tuntumaan syntyi kahden harjoitteen vertailusta, joista ensimmäisellä puhuin partikkeleista ja alueista, ja toisella taas ihosoluista. Partikkelikerralla Q koki harjoitteen todella kiinnostavaksi, havainnollistavaksi ja myös konkreettiseksi sekä helpoksi. Sen sijaan käyttäessäni jälkimmäisellä kerralla ihosolu-sanaa, tuntui pinnan tiedostaminen ja ymmärtäminen vaikealta. (keskustelut, Q 29.1.2023 ja Q 12.2.2023) Käytetty termistö vaikuttaa siis suoraan tietoisuuden ja hahmottamisen kokemuksiin. Kirjoitin itsekin partikkeliharjoitteen jälkeen, että pystyin tunnistamaan kehon partikkelit ehkä parinsadan pisteen tarkkuudella, mutta en voi havaita tuhansia enkä todellakaan miljoonia osioita. (minä 29.1.2023) Myös oma kokemukseni siis viestii, että jos yrittäisin havaita kaikki ihosoluni, asetan sanavalinnalla "ihosolu" itselleni todennäköisesti mahdottoman tavoitteen.

Usein kehon tutut toiminnot sekä lähempänä kehon ääriviivoja tai keskustaa tapahtuvat toiminnot pystytään tiedostamaan konkreettisina. Syvällä kehossa automaattisina tapahtuvat toiminnot ja itsenäiset elimet taas ovat hyvin vaikeita tiedostaa, koska tapahtumia ei itse tuota eikä niihin voi juurikaan vaikuttaa. Niitä olisi kuitenkin tärkeää oppia tiedostamaan ja ymmärtämään ihminen sellaisena anatomisena kokonaisuutena kuin se on. Sisällämme elävien organismien ja niiden liikehännän kautta voi löytää tarkemman yhteyden olevaan minään sekä siihen toimivaan minään, joka jo toimii ilman erillistä tapahtuman tuottamista (ks. luvut 2.3 ja 2.4).

Ruoansulatuskanavan tahdosta riippumattomia tapahtumia oli miltei mahdoton tunnistella. [--] Konkreettisesti tunsin huulet, hampaat, kielen, suun, nielun, sulkijalihaksen. Ruokatorven alkuosaan sain tuntumaa nieleskelemällä tai kuvittelemalla syöväni lämmintä puuroa tai juovani oikein kylmää vettä. Leuan seudun nivelineen tunsin myös. [--]

(Mimi 30.3.2023)

Vaikeaa, haastavaa, tunnotonta [.] Haimat ja muut sisäelimet jäi kuvittelu asteelle [---] Mitä tunsit konkreettisesti [:] Nielun, suun, nielemisen ja toisesta päästä sulkijalihaksen työn. Vatsalihasten alueen työn. [--] Nielun, parentalihasten, kaulan ja niskan jännitteet tunsin ja ne alueet halusivat tulla venytetyiksi harjoituksessa [---]

(Kenna 30.3.2023)

Kaikki mihin on tuntoaistimus niin on helppo tunnistaa, mutta en tiedä voinko tiedostaa luuydintä jos siellä ei oo tuntoaistimusta. Nyt tämä luukalvo, jos tunnen sen niin mitä nyt oikeasti tunnen? Mut toisaalta, miten niin en vois tunnistaa luukalvoa? Toisuusarvo tulee selkeästi, jos on tuntoaisti. Tunnen sydämen sykkeen. Sillon voin vaakuuttua sen olemassaolosta.

(keskustelu, Torakka 23.3.2023)

Torakka pohtikin paljon sitä, voiko sellaisia kehon kohtia tunnistaa, joissa ei edes ole hermosoluja ja tuntoaistimusta. Tämä mietitytti häntä erityisesti luiden ja ruoansulatuksen kohdalla projektin loppuvaiheessa. Joka puolella luuta kuitenkin on hermosoluja, joten periaatteessa hermoston pitäisi mahdollistaa luiden tunteminen (ks. luku 2.2). Tämä on toki äärimmäisen vaikeaa. Kuten Torakka toteaa, selkeän tuntemuksen saavuttaminen tuo todellisuuden tunnun, mutta pelkkään mielikuvaan voi olla vaikea luottaa.

4.8 Ryhmän merkityksellisyys

Ryhmä muodostui prosessin aikana merkitykselliseksi osaksi menetelmäharjoittelua. Heti ensimmäisellä ja toisella kerralla Q kuvaili ryhmän olevan tosi mukava ja ihana, hän koki ryhmän ottavan kaikki huomioon. Hän kuvasi yhdessä harjoittelun myös helpottaneen keskittymistään. Myös Mimi koki tunnelman olleen heti alusta asti hyväksyvä ja rauhallinen. Ennen ensimmäistä kertaa minua itseäni jännitti ohjaajan ja menetelmänkehittäjän roolini, mutta tunne helpottui nopeasti ryhmän saadessa minut innostumaan uudelleen omasta aiheestani. (Q, Mimi ja minä 10.1.2023 ja 12.1.2023)

On niin hyvä olla oma minuni ryhmän kanssa, koska ketään ei tuomita ja kaikki ovat niin mukavia. <3 Tätä aina odottaa, kun pääsee tänne ihanaan porukkaan ja meditoimaan [--]

(Q 12.2.2023)

Keskustellessamme tunnelmasta prosessin loppupuolella nousi esiin monia ihania asioita. Kaikilla ryhmäläisillä oli alusta saakka helppo ja turvallinen olo. Jokainen sai olla oma itsensä ja jokaisen kokemuksia on pidetty tärkeinä, jolloin omat ajatukset on myös aina uskaltanut sanoa ääneen. Keskustellessa huumori ja hassuttelu oli usein mukana, joka osaltaan rentoutti tunnelmaa läpi prosessin. (keskustelu 20.3.2023) Itse kuvailisin tunnelmaa avoimeksi, luontevaksi, sallivaksi ja hauskaksi. Harjoituksiin tultiin työskentelemään tositarkoituksella, ja harjoitteen aikana kaikki keskittyivät täysin omaan tekemiseensä. Harjoitteiden tekeminen silmät kiinni ja yksilötyönä varmisti sen, että jokainen pystyi harjoitteen aikana keskittymään omaan tekemiseensä välittämättä siitä, mitä muut tekevät. (keskustelu esim. 16.2.2023) Keskustellessa tunnelma oli vapautunut ja humoristinen, ja omia tunteuksia saattoi kuvailla millä sanoilla ja millä tyylillä tahansa. Toiminnassa siis yhdistyivät tavoitteen keskittyminen sekä luonteva ja hyväksyvä tekemisen tapa.

Harjoittelun ollessa vaikeaa oli tärkeää saada muilta vertaistukea. On helpompaa hyväksyä oman työskentelyn ongelmakohtia, kun saa kuulla, että esimerkiksi ruoansulatuskanavan tahdosta riippumattomien liikkeiden tunnistus tuntui kaikista mahdollisimmalta, että jokaisen tietoisuus paikoin katosi ja että omien ajatusten harhailu ärsytti muitakin. Toisaalta uskon, että jos joku ryhmäläisistä kertoi saavuttaneensa tietoisuuden hetken, kiinnostavan kokemuksen tai upottavan mielikuvan, motivoi tämä muita jatkamaan harjoittelua sekä etsiskelemään lisää itselleen mielenkiintoisia hetkiä. Mahdollisuus

jakaa muille omia kokemuksiaan sekä saada toisten havainnoista tukea tai peilauspintaa koettiin ylipäättään todella antoisana ja tärkeänä. Oli kiinnostavaa kuulla sekä omasta kokemuksesta poikkeavista sekä niitä vahvistavista kokemuksista.

Ryhmän ja yhteisten keskusteluhetkien antoisuudesta kertoo se, että kysyttäessä projektin merkityksellisimmistä ja parhaista kokemuksista eniten nousevat esiin hyvä porukka sekä käydyt keskustelut. Ryhmän hyvä henki toi jokaiselle positiivisuutta ja vaikutti kollektiivisena kokonaisuutena harjoittelun tunnelmaan. Ryhmän kesken pystyimme nauramaan taustalla soineelle urkumusiikille sekä minun hassuille sanavirheilleni ohjatessani. Pienen ryhmän myös mainittiin toimivan hyvin luoden turvallisen ja intiimin ilmapiirin, jossa ajatukset uskallettiin sanoa ääneen. (keskustelut 20.3.2023 ja 30.3.2023)

Upeaa ryhmäläisissä oli se, että he heittäytyvät rohkeasti sellaisiinkin harjoitteisiin, jotka olivat heille uusia tai vaikeita. Mimi esimerkiksi koki kehomeditaation todella haastavana ja turhauttavana vielä useiden kertojen jälkeen, mutta hän halusi silti lähestyä sitä hiljalleen opetteluun ja tekemisen kautta. (keskustelut ja kirjoitukset, Mimi 10.1., 12.1. ja 2.2.2023) Arvostan paljon osallistujien intoa ja vakaita pyrkimyksiä harjoittelua kohtaan. Uteliaan tunnustelun asenne yhdestä tapaamisten positiivisen tunnelman kanssa tuottivat minulle paljon mielenkiintoista ja rohkaisevaa materiaalia menetelmän kehitystyöhön alusta loppuun asti.

Itse tapaamiset ryhmän kanssa olivat kyllä ihania ja antoisia. Kaikista kiitollisin olen ryhmän hyvästä hengestä, avoimesta ja rohkeasta asenteesta ja siitä, miten erilaisia kokemuksia sain jo neljältäkin eri ihmiseltä. [--]

(minä 1.4.2023)

4.9 Kokemuksia tietoisuustyöpajoista

Tämä luku kertoo tiivistetysti neljän tietoisuustyöpajan tuottamat kokemukset. Kokemukset vahvistavat viisihenkinen projektiryhmän ajatuksia, ja laajentavat menetelmänkehitystyöhön käytännön kokeilun ulottuvuutta. Ennen kaikkea työpajat vapauttivat minut ajatuksestani, jossa menetelmä olisi liian haastava ja luotaan karkottava kehojärjestelmäharjoitteineen ja anatomisine tasoineen. Kaikki tässä luvussa käytetyt kokemukset ovat nousseet työpajojen 27 osallistujan kirjoituksista ja keskusteluista 27.2., 2.3., 4.3. sekä 5.3.2023. (ks. luku 3.4)

Osallistujien kuvailuista välittyi, että melkein kaikki heistä olivat kiinnostuneita kehon ja tietoisuuden harjoittamisesta esimerkiksi tanssin, meditaation, hengitysharjoitteiden, somatiikan tai joogan näkökulmista, ja monilla oli niistä myös ennakkokokemusta. Monet osallistujista olivat tanssitaustaisia tai jopa tanssin alan ammattilaisia, joka varmasti vaikutti sekä heidän tapaansa suhtautua harjoitteluun että saatuihin kokemuksiin. Työpajoihin tuli myös muutamia henkilöitä, joilla ei ollut vahvaa taustaa kehonsa ja mielensä kanssa työskentelystä. Suurin osa tuli kuitenkin paikalle innokkain ja avoimin mielin ilman vahvoja ennako-odotuksia, ja kaikki osallistuivat aktiivisesti keskusteluun, harjoitteen sekä kirjoitustehtäviin. Menetelmään suhtauduttiin uteliaisuudella.

Työpajojen osallistujamäärä yllätti minut positiivisesti, ja sai minut vakuuttuneeksi siitä, että aiheeni on tärkeä ja kiinnostava muillekin kuin minulle. Moni kertoi pysähtyvänsä kehonsa äärelle arjessaan joko ottamalla sille erityisen hetken tai harjoittamalla kuuntelua arjen puuhien aikana tai nukkumaan

mennessä. Toisaalta muutamat osallistujat kertoivat, että he eivät joko ehdi tai koe tarvitsevansa kehollensa erityisiä kuuntelun hetkiä. Uskon kuitenkin kiinnostuksen kehon kuunteluun ja halun antaa itselleen omaa aikaa johdattaneen monen osallistujan tulemaan työpajaan. Kirjoitusten ja keskusteluiden kuvailevuuden tasosta voi selvästi huomata, että suurin osa osallistujista oli tottunut tutkaileman kehoaan ja antamaan sille aikaa. Tietoisten ja tiedostamattomien hetkien kuvailu tai tapahtumien analyysi harvoin on laaja-alaista, jos sen tekee ensimmäistä kertaa.

Teimme työpajoissa hengityselimistön anatomiaan ja hapen kulkuun keskittyvän kehojärjestelmäharjoitteen. Etukäteen minua oli jännittänyt suuresti haastavan harjoitteen saama vastaanotto. Koska suurimalle osalle jonkinlainen itsensä kanssa työskentely oli ennestään tuttua, harjoitteen ei kuitenkaan koettu olevan liian vaikeita tai menevän täysin yli ymmärryksen. Lähes kaikki kuvailivat tiedostaneensa ja tunnistaneensa osan tutkituista kohteista, ja osassa taas tuntuman saaminen oli vaikeampaa. Yleisesti ottaen harjoitteen aikana koettiin myös hyvin haastavia hetkiä, jolloin tietoisuus rakoili, mikä onkin varsin luonnollista. Osallistujat pohtivat, että tietoisuus ei yhden harjoituskerran kautta vielä paljoo kehity, mutta yhdenkin harjoitteen aikana oli silti mahdollistaa tunnistaa kudoksia, elimiä ja jopa soluja. Harjoite tuntui uudelta kokonaisuudelta oikeastaan kaikille, eikä kaikesta saanut kiinni, mutta menetelmä ei myöskään ahdistanut tai tuntunut ihan liian vaikealta.

Työpajasta riippuen harjoitteen kesto oli noin 45-55 minuuttia, ja samoin kuin pelkäsin harjoitteen olevan liian haastava, pelkäsin sen olevan liian pitkä. Osallistujat eivät kuitenkaan kokeneet kestoa liian pitkäksi. Sen sijaan moni kertoi, että harjoite olisi voinut olla pidempikin, ja että aika meni yllättävän nopeasti. Tärkeäksi koettiin se, että kerroin harjoitteen keston etukäteen, jolloin siihen osasi varautua. Useampi koki, että pitkä paikallaanolo ja istuminen oli vaikeaa, ahdistavaa tai mahdotonta, sillä se aiheutti erilaisia puutumisen, pyörryttämisen, kihelmöinnin ja kivun tunteita. Nämä tekijät myös laskivat tietoisuuden tasoa. Toisaalta osa kuvaili paikallaanolon rauhoittaneen, haastaneen kärsivällisyyttä hyvällä tavalla tai olleen helpompaa kuin he olivat pelänneet.

Liikkeellelähtö jakoi kokemuksia, sillä osalle se oli hyvin helppoa, luontevaa ja vapauttavaa puuduttavan paikallaanolon jälkeen, ja osa taas koki passivoituneensa liiaksi lähteäkseen liikkumaan. Moni kuitenkin koki liikkumisen lopulta ihanana ja antoisana osana harjoitetta, joka myös helpotti kehon jännitteitä sekä kiputiloja, ja osallistujista useampi olisikin toivonut liikkumisosion jatkuneen pidempään. Kokemuksista kuultaa siis läpi se, että paikallaanoloon käytetty aika oli hiukan liian pitkä, ja liikkumiseen käytetty aika taas liian lyhyt.

Kaaren looginen rakenne sekä selkeät ohjeet läpi harjoitteen helpottivat osallistujien oloa. Niiden avulla osallistujien oli helppoa pysyä mukana eri vaiheissa, eikä tehtävien suhteen syntynyt epämääräisyyden tuntemuksia. Vaikka kerroin ennen harjoitetta, että ohjeita saa hylätä ja mukauttaa, moni noudatti silti ohjeita melko kurinalaisesti riippumatta siitä, aiheuttiko se epämukavuuksia kehoon. Todennäköisesti ensimmäisellä kerralla voi olla vaikea erotella ja ymmärtää kaikkia kehon tuntemuksia tai tehdä itse niitä helpottavia ratkaisuja. Alussa ei siis välttämättä tiedä, mitä ohjeesta muuttaisi tai miten tilanteessa toimisi. Myös kirjoituksista havaitsin selkeitä eroja siinä, miten kriittisesti tai lempeästi osallistujat suhtautuivat omaan työskentelyynsä ja tietoisuuden tasoon. Osa koki ärsyttävänä, turhauttavana tai valitettavana sen, jos tietoisuus esimerkiksi harhaili tai jos jotain pyydettyä

asiaa ei pystynyt havainnoimaan. Osa taas käsitti tietoisuuden tai kehotietoisuuden selvästi suppeammin tai pinnallisemmin kuin mitä menetelmän anatomisen tason tunnustelu edellyttää, ja kertoivat olevansa lähes aina tietoisia itsestään.

Lähes kaikki kokivat menetelmäharjoittelun positiivisena kokemuksena, joka teki itselle hyvää, toi vapautuneen tunteen, virkisti ja vetreytti sekä toi lämpimän ja läsnäolevan olon. Rentoutuneisuus korostui kokemuksista osan nauttiessa siitä ja osan taas kokiessa aktiivisen tietoisuuden hälvenneen liian rauhoittuneessa tilassa. Monen olotila kehossa oli parempi harjoitteen jälkeen kuin ennen sitä, ja useampi tuli jälkikäteen kiittämään hyvää harjoitusta. Menetelmä koettiin pääosin ihanaksi, mielenkiintoiseksi, uudeksi ja erilaiseksi, mutta osa myös kyseenalaisti harjoitekokonaisuuden tai sen osien merkityksiä tai tavoitteita. Jotkut pääsivät tilaan, jossa pystyivät sulkemaan muun maailman ympäriltään, ja harjoitus omana hetkenä koettiin merkityksellisenä. Osallistujat pohtivat päivittäisen tai viikoittaisen menetelmäharjoittelun todennäköisesti lisäävän hyvinvointia sekä tuottavan uusia ulottuvuuksia omaan elämään.

Kehoon keskittyminen ja erityisesti liikkuminen tuottivat osalle osallistujista herkistyneen ja kokonaisvaltaisen olotilan, jossa hermosto aktivoitui tunnustelemaan kehoa tarkemmin kuin yleensä. Muutama taas koki, että kokemus ei ollut kehollisesti kokonaisvaltainen. Tietoisuusharjoitteen kuvailtiin parantavan minäkuvaa ja auttavan ymmärtämään kehon sisäistä maailmaa, vaikkakin kehon tarkkailu saattoi myös tuntua oudolta tai painostavalta. Esiin nousi myös pohdinta siitä, että tietous tai sen puute ihmiskehon anatomiasta varmasti vaikuttaa harjoitekokemuksiin.

Kuten projektiryhmässä, myös työpajoissa valintojen tekemisen vapaus koettiin tärkeänä, harjoittelua helpottavana asiana. Ihmiset, olotilat ja arjen kulku ovat kullakin erilaisia, ja ne vaikuttavat työskentelyyn. Osa otti vapaudet heti käyttöönsä, ja suhtautui työskentelyynsä armollisesti, mutta osa ei ehkä vielä saanut kiinni siitä, että mitään ei ole pakko tehdä kehoaan vastaan. Valinnanvapauden sanoittaminen harjoitteen alkuun koettiin silti tärkeänä. Osallistujien yksilölliset tarpeet nousivat esiin erityisesti harjoitteluasunnoissa sekä tilan fyysisissä ominaisuuksissa. Osallistujilla oli erilaisia sairauksia ja vaikeuksia, jotka hankaloittivat paikallaanoloa, ja osa koki olevansa hyvin herkkä esimerkiksi ilmanlaadulle, valoille, kylmyydelle, lattian kovuudelle tai äänille. Toimintaa ja keskittymiskykyä siis rajoittivat monet eri tekijät yksilössä ja ympäristössä. Näiden ottaminen paremmin huomioon nousi selkeänä palautteena työpajoista. Lisäksi pohdittiin sitä, olisiko liikkumisosio voinut kestää pidempään, tai toimisiko menetelmä alustuksena jollekin muulle liikkeelliselle työlle.

5 TIETOISEN LIIKKEEN MENETELMÄ

Kolmen kuukauden matka on toisaalta lyhyt ja toisaalta pitkä kuljettavaksi. Aikaan mahtuu paljon erilaisia harjoitteita, kokemuksia, keskusteluja, näkökulmia ja tunteita, joita edellisessä pääluvussa kuvailin. Toisaalta kolme kuukautta on lyhyt aika luoda uusi menetelmää, jossa on monta eri tasoa ja aspektia, ja joka yrittää ottaa kaiken ympärillään huomioon. Työtapa sai nimen *Tietoisen liikkeen menetelmä* eli *TL-menetelmä*, jotta menetelmän päätavoite tulee ilmi, ja jotta se personoituu omaksi harjoittelumuodokseen. Tämän pääluvun tarkoituksena on koota yhteen TL-menetelmän tavoitteet, piirteet ja perusteet. Arvioin myös menetelmän toimivuutta sekä sitä, kenelle tämäntyyppinen tietoisuusharjoittelu sopisi.

Tärkeää on huomioida, että TL-menetelmä ei ole tällaisenaan valmis. Tämä opinnäytetyöprojekti oli oikeastaan vasta alkusysäys oman menetelmän luonnille, ja sen kehitystyö jatkuu osana omana työskentelyäni myöhemmin. Menetelmä keräsi itseensä paljon tietoa, ominaisuuksia ja mahdollisuuksia, mutta joissain toiminnan osissa on myös vielä aukkoja. Pyrkimyksenäni on menetelmän toimivuutta pohtiessani myös osoittaa nuo aukot, joita en kolmessa kuukaudessa pystynyt täysin ymmärtämään ja täyttämään, mutta joiden pohdinta jatkuu menetelmänkehityksen myöhemmissä vaiheissa.

5.1 Arvot

Omissa arvoissani jokaisen ihmisen kehoa, ajatuksia ja ominaisuuksia kunnioitetaan, ja kaikkien hänen piirteidensä luoma yksilöllinen ihminen on maailmallemme merkityksellinen. Jokaisen tavat kokea, ymmärtää ja tuntea ovat oikeanlaisia, ja vain yksilö itse voi tulkita omia tuntemuksiaan. Toimimme maailmassa kehomme kautta keräten kokemuksia sisällemme, ja siten keho on myös ensisijainen tunnustelija ja tiedonhankkija (ks. luku 4.1). On tärkeää ymmärtää omaa, henkilökohtaista kehoaan sen syvimmilläkin tasoilla, suhtautua sen tuntemuksiin lempeydellä ja kiinnostuksella, sekä oppia toimimaan kehoa arvostavilla tavoilla myös yhteiskunnan asettamien vaatimusten ja normien alla. Ulkopuolinen ihminen ei voi tunnistaa toisen ihmisen kehomielen kokemuksia eikä siten määrittää yksilöllisten kehojen toiminnan tapoja. On annettava kehomiellelleen itselleen sen vaatima aika ja arvo tunnustella sitä, mitä syvällä ajatuksissa ja kehossa oikeasti tapahtuu.

TL-menetelmän arvojen lähtökohdat ovat olleet yllä kuvatun kaltaisissa henkilökohtaisissa arvoissani ja käsityksissäni sekä niihin linkittyvissä kiinnostuksenkohteissani. Ajatuksissani korostuu kehoa kunnioittava lähestymistapa, jossa kokemukset synnytetään toimimalla nimenomaan ihmisen omista tarpeista käsin. Menetelmätyöskentelyyn yhdistyi myös taidepedagoginen työskentelytapani, jossa lähestyn kehomieltä tunnustelevalle, anatomisella ja henkilökohtaisiin kokemuksiin puretuvalle otteella valmiin liikemateriaalin sijaan. Keho- ja yksilölähtöiset arvoni ovat tehneet läsnäoloharjoittelusta, somatiikasta ja liikkeen tutkailusta vahvat kiinnostuksenkohteeni, joiden omaehtoinen harjoittelu on edelleen vahvistanut ajatustani arvokkaasta, omiin päätöksiin oikeutetusta kehosta.

Kehitystyö lähti siis liikkeelle kehon kunnioituksesta, ja sen arvot tarkentuivat prosessin aikana eteen tulleiden ongelmakohtien kautta. Harjoittelun havaittiin tarvitsevan vapauksia, jotta arvostava keho-

suhde toteutuu. Esittelen tässä alaluvussa Tietoisien liikkeen menetelmän viisi sallivuuteen ja kunnioitukseen perustuvaa arvoa: Keho- ja yksilölähtöisyys, Lupa kaikkeen, Itseäni varten, Yhteisöllinen kunnioitus ja Uteliaisuus.

1. Keho- ja yksilölähtöisyys

Harjoittelijan oma keho on työskentelyn keskiössä. Kaikilla yksilöllisen kehon välittämällä viesteillä, syntyneillä kokemuksilla ja kehomielen tuntemuksilla on merkitys ja arvo, ja ne ovat osa harjoittelijan kokemuserrostumaa. Keho, toiminta ja tuntemukset hyväksytään sellaisina kuin ne ovat, vertailematta kokemuksia muihin yksilöihin, kenenkään ulkopuolisen ihmisen näkemyksiin tai menetelmän tavoitteisiin. Yksilö tunnusteleee tapahtuvaa ja tapahtunutta oman kehomielensä kautta ja itse itsensä oppien.

2. Lupa kaikkeen

Työskentelyn salliva peruseriaate ”kuuntele ja tee kaikki oman kehon parhaaksi” tuodaan selkeästi ilmi. Harjoittellessa yksilöllä on lupa tehdä mitä tahansa valintoja edistääkseen kehonsa tarpeiden kuuntelua, ymmärtämistä ja toteuttamista, vaikka se tarkoittaisi ohjeiden muokkaamista, sivuuttamista tai niitä vastaan toimimista. Ohjeet on tarkoitettu vain tietoisuuden ja harjoittelun johdattelijaksi, eikä niiden ohi toimiminen ole milloinkaan epäkuuliaisuutta menetelmää tai harjoittelua kohtaan – päinvastoin se on jotain, jonka tekee arvostaakseen ja hyväksyäkseen oman kehonsa. Harjoittellessa mitään ei ole pakko tehdä, ja tämä salliva työskentelyote sekä nostetaan yhteiseen keskusteluun että huomioidaan ohjauksen lempeissä, ainoastaan ehdottelevissa sanavalinnoissa.

3. Itseäni varten

TL-menetelmäharjoittelu on silmät suljettuina tehtävää yksilötyöskentelyä, jota tehdään vain ja ainoastaan omaa kehomieltä varten. Harjoittelua ei koskaan katsota tai kuvata, koska ulkopuolisen henkilön näkemykset tapahtuvasta toiminnasta tai toiminnan estetiikasta eivät ole merkityksellisiä harjoittelevan ihmisen sisäisille tuntemuksille. Sen sijaan tärkeää on yksilön turvallisuudentunne ja henkilökohtaiseen kekokokemukseen keskittyminen riippumatta ympärillä tapahtuvasta toiminnasta. Myös lempeyden, hyväksyvyyden ja armollisuuden tarpeet korostuvat haastavassa menetelmätyöskentelyssä. Keskittymiskykyä suuresti haastavissa hetkissä yksilön on hyvä reflektoida sitä, mitä itseltään vaatii, onko suhtautuminen omaan harjoitteluun liian kriittistä ja onko harjoittelu esimerkiksi liian väsyneenä edes kannattavaa.

4. Yhteisöllinen kunnioitus

Tietoisuusharjoittelu tapahtuu yhteisessä tilassa, jossa jokainen saa rauhassa harjoitella ja keskittyä omaan työskentelyynsä. Harjoitteen jälkeen yhteisessä, reflektoidussa keskustelussa jokaiselle annetaan mahdollisuus jakaa ajatuksiaan, ja yksilöllisistä kokemuksista ollaan kiinnostuneita niitä kuunnellen sekä kunnioittaen. Yhteisestä tilasta ja tunnelmasta luodaan mahdollisimman turvallinen, rento ja painostamaton, eikä kenelläkään ole velvollisuutta jakaa ajatuksiaan vastoin tahtoaan. Keskustelu ja purku tehdään harjoittelijoita varten ja heidän ehdoillaan, ja sen tarkoitus on lisätä yksilöiden ymmärrystä ja arvostusta niin itseään kuin muitakin kohtaan, sekä kasvattaa tunnetta siitä, että

yhteisö on aidosti yksilön tukena. Yhteisön on oltava riittävän pieni, jotta kokemusten jakaminen tuntuu turvalliselta ja luonnolliselta.

5. Uteliaisuus

Kiinnostus ja halu ymmärtää itseään, kehoaan, tuntemuksiaan ja tarpeitaan toimii työskentelyn tärkeänä pohjana. Harjoittelu vaatii uteliaisuutta ja sitoutumista itseensä keskittymiseen, sekä aitoa halua kehittää itsensä kuuntelukykyä. Jos yksilö on valmis työskentelemään itseään varten, harjoittelun aloittaminen ei muuta vaadi.

5.2 Mitä TL-menetelmäharjoittelu on?

Tietoisien liikkeen menetelmäharjoittelu on edellä esitettyjen keholähtöisten arvojen mukaista, suhteellisen anatomista keho- ja liiketietoisuusharjoittelua kehomeditaation, somatiikan ja liiketutkimuksen keinoin. Tiivistän menetelmän tässä alaluvussa alla esitettyyn kymmeneen kohtaan, jotka vastaavat kysymykseen ”mitä TL-menetelmäharjoittelu on?”.

1. Liiketietoisuuden etsimistä

TL-menetelmän päätavoitteena on saavuttaa mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja moninaisesti kohdistunut tietoisuus kehossa tapahtuvista asioista, sen kokemista tuntemuksista sekä sen viestimistä tarpeista. Tietoisuus on syvää, itseensä kietoutuvaa laskeutumista, jossa aktiivisen havaintojenteon kautta pyritään tunnustelemaan kehomielen sisäistä maailmaa. Tämän menetelmän kohdalla tietoisuus pyritään ensisijaisesti kohdentamaan liikkeeseen, jota tapahtuu sekä kehon sisällä sen anatomisissa rakenteissa, että ulkoisesti tahdonalaisten lihasten toteuttamana. Tavoitteena on olla mahdollisimman läsnä kehon liikkeellisissä tapahtumissa ymmärtäen ja tulkiten niitä, jolloin voidaan puhua liiketietoisuuden kehittämisestä. Varsinaisen liiketietoisuuden pohjaksi menetelmässä harjoitellaan tietoisuutta kehosta myös ei-liikkeellisesti, enemmän olemisen kautta. Kukin yksilö löytää tien kohti tietoisuutta erilaisin tavoin, ja menetelmä pyrkii tarjoamaan avuksi ainakin kosketuksen, mielikuvittelun ja liikkeen tuomia tarttumapintoja. Tietoisuuden kannalta on oleellista pysyä harjoittelun ajan hereillä, joten liian väsyneessä tilassa työskentely kannattaa jättää toiseen kertaan.

2. Kehojohdatteista harjoittelua

TL-menetelmä on ytimeltään kehoon keskittyvä harjoittelumuoto, ja siksi tunnustelun sekä päätännän valta annetaan nimenomaan keholle. Keho toimii kokijana, toimijana ja tapahtumien johdattajien omien tarpeidensa mukaisesti. Tietoisuus kehosta ja liikkeestä syntyy, kun aktiivinen mieli kohdistuu kokonaisvaltaisesti kehoon tehden jatkuvasti havaintoja kehon välittämistä tunteista ja tapahtumista. Menetelmässä keho siis johdattaa ja mieli tulee hiukan perässä, mikä vapauttaa kehon toimimaan sen intuitiivisten toiveiden mukaisesti. Samalla kehojohdatteisuus antaa mielelle mahdollisuuden irtaantua arkisesta, aktiivisen päätöstentekijän roolista tarkkailijan rooliin ja levätä luottaen kehon valintoihin. Ydinajatuksena on rauhoittaa mieli siten, että harjoittelija ei tee päätöksiä toiminnasta mielen halujen mukaan, vaan laskeutuisi aidosti huomioimaan kehon pyrkimykset ja tarpeet.

3. Pysähtymistä

Nopeatempoinen arkemme ja ulkoisia ärsykeitä täynnä oleva yhteiskuntamme harvoin antaa aikaa tai armoa pysähtymiselle ja itsensä kuuntelulle. Tulemme usein sivuuttaneeksi kokemiamme kehollisia tunteita ja tarpeita, koska emme pysty lyhyessä hetkessä herkistymään kehotietoisuuden tasolle. TL-menetelmä tarjoaa rauhallisen tilanteen, joka on vain omaa itseä varten, jonka aikana kuuntelua ja tiedostamista voi harjoitella, ja joka parantaa myös kärsivällisyyttämme. Harjoittellessa voi vihdoinkin kuulla, mitä kehomielellä on sanottavanaan ja miten kehonsa toiveita voisi kohdata ja toteuttaa myös arjen pieninä valintoina. Parhaimmillaan lempeä hetki tietoisuuden parissa helpottaa stressiä, hiljentää mielen hälinää ja tuottaa levänneen olon, vaikka harjoite ei olekaan rentoutusta eikä terapiaa.

4. Ymmärtämistä

TL-menetelmä on olemukseltaan pohdiskeleva ja ehdottava, ja kysyy itse itseltään, mikä kehoon keskittyvässä tietoisuustyöskentelyssä on mahdollista ja mikä mahdotonta. Siksi myös harjoittelu edellyttää halua ymmärtää monimutkaista kehomielikokonaisuutta sekä uteliaisuutta tutkia tietoisuuden mahdollisia ja mahdottomia ulottuvuuksia. Mielenkiinto sekä harjoitteluun syventyminen tuottaa tilan, jossa tuntemusten ja toimintojen väleiltä alkaa kokemusten myötä löytää ymmärrettäviä syy-seuraussuhteita. Syntyneiden kokemusten ja niiden reflektoinnin kautta oppii jatkuvasti lisää itsestään. Tavoitteena on ottaa kaikki tuntemukset, niin ihmeelliset kuin epämukavatkin, vastaan hyväksyvästi pohtien sitä, mistä havainto tuli ja miten keho pyytää siihen vastaamaan. Näin pystytään kasvattamaan ymmärrystä siitä, kuka minä olen, mitä ja miksi tunnen sekä mitä tässä hetkessä tarvitsen. Vähitellen harjoittelu tuottaa selkeämmän käsityksen olevasta, elävästä minästä.

5. Kolmiosaista

Jokaisen harjoitteen kaari koostuu kolmesta osasta, jotka ovat kehomeditaatio, somatiikka ja liiketutkimus. Osuudet yhdistyvät sulavasti eteneväksi, limittyväksi kokonaisuudeksi, jonka yhteiskesto on noin tunti. Kehomeditaatio (olevan minän tutkimus) toteutetaan lähtökohtaisesti paikallaan itselle mukavassa asennossa. Tavoitteena on rauhallinen ja syvä tilaa, jossa voi tiedostaa erilaisia kehollisia tasoja, tuntemuksia sekä mahdollisia kehon toiminnan tarpeita. Somatiikkaosuus (tunnistavan minän tutkimus) tarjoaa mahdollisuuden toteuttaa aktiivisen olemisen, pienen liikkumisen ja kosketuksen kautta niitä tarpeita, joita kehomeditaation aikana havaittiin, sekä joita toiminnallisuudesta syntyy. Liiketutkimuksessa (toimivan minän tutkimus) perehdytään tarkemmin siihen, miten kehon sisäiset tapahtumat ja niistä kulminoituvat tuntemukset mahdollisesti kanavoituvat kehon tarpeiden ja kiinnostuksen mukaiseksi ulkoiseksi liikkeeksi.

6. Kehojärjestelmäharjoitteita & perusharjoitteita

Harjoittelu sisältää kahteen eri teemaan kuuluvia harjoitteita: syvätasoisia kehojärjestelmäharjoitteita ja yleistasoisia perusharjoitteita. Kehojärjestelmäharjoitteet pureutuvat ihmisen anatomiseen rakenteeseen ja kehon kerroksiin, kudostyyppeihin ja elimiin, tahdosta riippumattomiin toimintoihin, tahdonalaisiin toimintoihin sekä solutasoon. Nämä harjoitteet ovat todella haastavia sukeltaessaan tarkkojen kehotasojen havainnoimiseen ja vaatiessaan äärimmäistä keskittymistä. Perusharjoitteissa taas tutkitaan kehonosia, kehon painovoimaa ja massaa, kosketusta ja tukipintoja sekä kehon perusolotilaa. Perusharjoitteet tarjoavat konkretiaa ja havaittavissa olevia, isojen linjojen yksinkertaisia

tuntemuksia. TL-menetelmäharjoittelu painottuu kehojärjestelmäharjoitteiden anatomisesti syvään ja haasteelliseen työskentelyyn tasoon, jota perusharjoitteiden konkreettisesti tunnistettava, tietoisuuden kokemuksia helpommin tarjoava taso täydentää.

7. Liikkeen lähestymistä

TL-menetelmä lähestyy ja tunnustelee liikkeen olemusta erityisesti liiketutkimusosuudessa sekä kehon sisäisen, tahdosta riippumattoman liikkeen kautta, että tahdonalaisin lihaksin tuotetun liikkeen avulla. Elossa pysymisen kannalta välttämätön, syvä sisäinen liike perustelee liikkeen tarpeellisuutta, ja sitä tunnustelemalla harjoittelija pyrkii tutkimaan olemassaoloaan sekä etsimään mahdollista yhteyttään ulkoiseen liikkeeseen. Ulkoista liikettä ei tarvitse syntyä eikä kehoaan painostaa liikkeelle, mutta kehon tarpeiden havainnointi ja toteuttaminen ilman esteettisiä tai liikkeellisiä vaatimuksia saattaa kirkastaa, muuttaa tai syventää yksilön liikesuhdetta, liikkumisen tapaa tai liikkeen ymmärtämistä. Liiketutkimusosuus saattaa yksilöstä ja päivästä riippuen olla runsasliikkeistä tai päinvastoin paikallaanoloa, mutta se toimisi kaikissa tapauksissa alustuksena menetelmän ulkopuoliselle osuudelle, jossa olisi tavoitteena liikkua sekä tietoisesti että tilallisesti laajemmin.

8. Työtä

TL-menetelmän mukainen tietoisuustyöskentely on vaativaa mielen harjoittelua, joka on selvästi eri asia kuin rentoutuminen. Mieli lepää arjen ajatuksista ja hälystä, mutta siltä vaaditaan kiinnittyminen kehollisiin tuntemuksiin. Läsnäolo ja tiedostava keskittyminen vaativat niin kiinnostusta, itsekuria kuin lempeyttäkin, jotta kyetään kohtaamaan ja ylittämään harjoittelun myötä esiin tulleita haastavia tuntemuksia, kuten väsymys, tylsyys, turhautuminen, epämukavuus, mielen levottomuus tai pysähtymisen vaikeus. Työskennellessään on kyettävä reflektoimaan omia rajojaan sekä hyväksymään oma keskeneräisyytensä. Harjoittelu ei aina ole ihanaa, yksinkertaista ja helppoa, mutta kärsivällinen työskentely tietoisuutensa eteen usein palkitaan. Menetelmäharjoittelu ehdottaa lempeän, henkilö- ja harjoitekohtaisen sopimuksen tekemistä siitä, mitä itseltään sillä kerralla pyytää. Sopimus sekä korostaa armollista työskentelyasennetta että parantaa keskittymisen konkreettisempaa kohdentamista.

9. Toistoa

Tietoisuuden kehittyminen vaatii toistoa ja työskentelyyn sitoutumista. Erilaisten kokemusten kirjo muodostuu ajan kautta rikkaudeksi, jonka kautta harjoittelija oppii peilaamaan hetkiä toisiinsa ja sitä kautta löytämään kehostaan ja tietoisuudestaan erilaisia tasoja. Ymmärrys kasvaa vain pitkäjänteisellä ja jatkuvalla harjoittelulla. TL-menetelmäharjoittelussa hyödyllistä on myös tehdä täysin sama tai saman teemainen harjoite useamman kerran syventyäkseen kehoonsa huolellisemmin.

10. Reflektointia

Ymmärryksen kasvattamiseksi ja omakohtaisten kokemusten hahmotuksen lisäämiseksi TL-menetelmäharjoittelu sisältää ajatusten purkua kirjoittaen sekä keskustellen. Kokemuspäiväkirjan pitäminen kehottaa harjoittelijaa pohtimaan henkilökohtaisia tuntemuksiaan sanallisen ilmaisun muodossa, ja tarjoaa mahdollisuuden hiukan jälkepäin tehtyyn analyysiin. Samalla keholliset muistot saatetaan sellaiseen muotoon, johon on mahdollista palata myöhemmin. Keskustelu taas tarjoaa sanallisen

pohdinnan lisäksi yhteisön tukea niin omien kokemusten ymmärtämiseen kuin haasteellisiin hetkiinkin, ja luo laajempaa käsitystä siitä, millaisena eri yksilöt harjoittelun kulloinkin kokevat. Yhteisö luo harjoitteluun iloa, turvaa ja motivaatiota, ja sen avulla niin harjoittelijan kun menetelmänkin on mahdollista kehittyä eteenpäin.

5.3 Toimivuus, soveltuvuus ja jatkokehitys

Menetelmän kehitystyö toteutettiin pääasiassa viiden ihmisen kokemusten pohjalta. Prosessi kuvaa siten tämän ihmisryhmän huomioita siitä, kenelle tai mihin menetelmä sopii tai ei sovi. Ryhmä on toki marginaalinen, mutta toisaalta jo pieni määrä ihmisiä tuotti valtavasti erilaisia kokemuksia, joiden pohjalta menetelmän soveltuvuutta voi pohdiskella. Lisäksi vahvistusta havainnoille toivat tietoisuustyöpajojen osallistujien kokemukset (ks. luku 4.9). Jokaiselle ryhmäläiselle syntyi hyvin henkilökohtainen ja omanlaisensa näkökulma TL-harjoittelun piirteistä sekä sen antoisuudesta. Kuvaan seuraavaksi tiivistetysti noita kokemuksia, ja jatkan sen myötä laajempaan soveltuvuusanalyyysiin. Omaan kokemukseeni palaan vasta Pohdinnassa.

Q kertoi, että hän on oppinut TL-menetelmäharjoittelun myötä keskittymään kehoonsa paremmin kuin mitä odotti, ja että tiedostamiskyky on parantunut. Q koki löytäneensä menetelmäharjoittelusta keinoja rauhoittumiseen sekä huomion viemiseen pois vaikeista ja stressaavista ajatuksista. Menetelmä antoi turvallisuuden tunnetta, hyvää mieltä sekä energiaa. Nämä asiat auttavat Q:ta voimaan paremmin, joten hän koki harjoittelun tukeneen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Hän oppi lisää meditaatiosta ja koki saaneensa monipuolisia ideoita sen harjoitteluun. Q meditoi enenevässä määrin osana arkeaan esimerkiksi nukkumaanmenon yhteydessä, ja tietoisuusharjoittelun merkitys hänen elämässään vahvistui prosessin myötä. Yhteisistä tapaamisista muodostui Q:lle asia, joita hän odotti innolla, ja hän olikin tyytyväinen, että oli lähtenyt mukaan projektiin. (keskustelut ja kirjoitukset, Q 10.1.2023, 12.1.2023, 17.1.2023, 29.1.2023, 5.2.2023, 16.3.2023 ja 20.3.2023) Q otti siis harjoittelun kokonaisvaltaisesti omakseen ja tuntui löytäneen siitä jotain syvää oman hyvinvointinsa kannalta.

Mimi koki tietoisuutensa kehittyneen projektin aikana ja kehon tarpeiden kuuntelun pysyneen edelleen hyvällä tasolla. Prosessin aikana Mimin henkilökohtainen liikekäsitys kirkastui, ja hän oivalsi liikkeen olevan hyvin isossa roolissa itsessään ja maailmassa. Mimi koki tietoisuuden tulleen luonnolliseksi, itsestään toteutuvaksi rutiiniksi hänen arjessaan. Hän esimerkiksi kertoi, että on kävellessään käynyt läpi kehonsa tuntemuksia ilman, että on varsinaisesti aloittanut tekemään niin. Harjoittelu toi rauhoittumisen keinoja esimerkiksi jännittäviin tilanteisiin sekä nukahtamiseen. Mimi myös pohti tietoisuusharjoittelun vaikuttaneen tanssitunneilla tapahtuneeseen liikkeelliseen keskittymiseen, läsnäoloon ja hengitykseen, ja hän haluaisi edelleen syventää tietoisuutta liikkeessä tanssiessaan ja muutenkin. Menetelmäharjoittelu antoi Mimille omaa aikaa eli hetken hänen itsensä äärellä, ja tuotti usein latautuneen ja vireän olon. Hän kuvasi, että TL-menetelmän kautta voi saavuttaa paremman yhteyden kehoonsa ja parantaa tietoisuutta liikkeessä. (keskustelut ja kirjoitukset, Mimi 5.2.2023, 16.2.2023, 21.2.2023, 20.3.2023 ja 30.3.2023) Mimin ajatuksista välittyy, että harjoittelu paransi hänen tietoisuuttaan laajemmalla, arkeen sekä tanssimiseen ulottuvalla tasolla.

Kenna kertoi, että hän on kehittynyt kehonsa tarpeiden huomioidussa. Hän kuvasi tehneensä henkilökohtaista, hyvin jännittävää matkaa itsetuntemukseen sekä kehotietoisuuteen. TL-menetelmäharjoittelu oli hänelle *”kokonaisvaltainen portti oman kehon ja mielen kuulemiseen”* uudenlaisen fyysisen toiminnan kautta. Kenna koki ennen prosessia, että hänellä oli sekä tarve liikkua että joitain sitä estäviä, kehomielellisiä lukkoja. Harjoittellessa liikkuminen vapautti kehossa olevia jäykkyyksiä, ja hän koki pystyvänsä tekemään asioita, joita ei tiennyt pystyvänsä tekemään ilman kipua. Hänelle oli tärkeää huomata, etteivät vammat ja liikkumattomuus estäneet harjoittelua, ja että liikkuminen oli itse asiassa hauskaa ja luonnollista. Harjoittelu sai Kennan ylittämään mielessä luodut esteet sekä avasi joitain tuntemattomia kanavia myös tunteidenkäsittelyn suuntaan. Kenna kuvailee harjoittelun niin rentouttaneen, virkistäneen, opettaneen kuin avartaneen hänen ajatteluaan suhteessa itseensä ja muihin. Hän koki prosessin tuoneen kehon tuntemuksia havainnoitavissa olevalle tasolle myös arjessaan, ja saattoi tunnistaa esimerkiksi epäergonomisen työskentelyasennon. Rauhoittumisen hetki arjen keskellä on ollut Kennalle merkityksellinen, ja siksi hän toivookin kuulevansa jatkossa itseään paremmin ja ottavansa enemmän aikaa löhöilylle, oleilulle ja meditaatiolle. (keskustelut ja kirjoitukset, Kenna 22.1.2023, 2.2.2023, 9.2.2023, 16.2.2023, 20.3.2023, 21.3.2023 ja 30.3.2023) Kennalle TL-menetelmäharjoittelussa oli siis antoisinta liikkuminen sekä sen kautta saavutettu kehomielellisen vapautumisen tunne.

Torakka ei kokenut kehittyneensä projektin aikana. Torakka kertoi, että harjoittelu ei antanut hänelle mitään erityistä tai ollut kovin kiinnostavaa, vaan se päinvastoin otti enemmän kuin antoi. Tietoisuus kehosta ei lähtökohtaisesti lisännyt hänen hyvinvointiaan, vaan havainnointi tuntui liian kuormittavalta. Torakka kuvasi toivoneensa prosessin alussa, että harjoittelu toisi jaksamista arkeen, mutta huomasi pian, että tällä hetkellä tietoisuuden työstäminen ei ole tarpeellista eikä tunnu hyvältä. Hänen mukaansa TL-menetelmä voisi toimia paremmin henkilölle, joka tahtoo tutustua itseensä, kehoonsa ja liikkeeseensä, sekä jolle tietoisien läsnäolon harjoittaminen ruumiillisuuden kautta tuntuisi luontevalta. Torakka mainitsi, että sai muutamia oivalluksia ainoastaan kirjoittaessaan. Hän myös pohti, että ehkä harjoittelu on antanut jotain, minkä hän ymmärtää vasta myöhemmin. Torakka ei osannut prosessin päättyessä sanoa, miten harjoittelu vaikuttaisi hänen arkeensa jatkossa, vai vaikuttaisiko ollenkaan. (keskustelut ja kirjoitukset, Torakka 5.2.2023, 20.3.2023, 23.3.2023, 26.3.2023 ja 30.3.2023) Torakalle menetelmäprosessi ei siis ollut antoisa, mutta se on saattanut antaa jotain sellaista oppia, johon Torakka suhtautuu kriittisesti tai joka ei ole vielä havaittavissa.

En voi tietenkään varmaksii todentaa osallistujien sanojen todenmukaisuutta, mutta tässä opinnäytetyössä olen luottanut heidän kertomiensa kokemusten olevan rehellisiä. Teen toteamukseni tuon luottamuksen pohjalta. Siten voin osallistujien kokemuksia lukiessani sekä kokonaisuutta analysoidessani todeta, että lähes jokaisen osallistujan tietoisuus kehittyi TL-menetelmäharjoittelun aikana ja sen ansioista. Siitä kertoo jo pelkästään se, että osallistajat *kykenivät kuvailemaan kokemuksiaan* niin tarkasti läpi prosessin. Mikäli he eivät olisi harjoitteiden aikana aktiivisesti havainneet tuntemuksiaan, niitä olisi ollut vaikeaa myös sanoittaa. Koska kuvailu onnistui, on kehomieli ollut ainakin jollain tasolla mukana toiminnassa.

Toteamusta tietoisuuden kehittymistä vahvistavat edellä kuvatut osallistujien havainnoit oivalluksistaan sekä heidän muut kuvauksensa tietoisuuden hetkistä (ks. luku 4.7.1). Uskon myös, että vaikka osallistujista Torakka ei itse kokenut tietoisuutensa parantuneen, on harjoitteisiin syventyminen jo pelkän pohdinnankin tasolla parantanut hänen huomiokykyään. Hän on pystynyt analysoimaan tarkastikin sitä, mitä tunnisti ja mitä ei, ja jo tällainen havainnointikyky mielestäni kertoo tietoisuuden kehittymisestä.

Prosessin aikana löydettiin useita tietoisuutta tukevia tekijöitä. Ensimmäisen tärkeän kokonaisuuden muodostavat *tietoisuuden kohteen konkreettisuus ja kiinnostavuus* sekä *kosketuksen tuoma aisti-informaatio*. Mitä selkeämmillä sanavalinnoilla tiedostettavaa kohdetta kuvaillaan, ja mitä suoraviisemmän aistikokemuksen siitä voi saavuttaa, sitä paremmin kohteen voi tiedostaa. Menetelmä vielä osittain hakee konkreettisuuden toimivampaa tasoa. Toinen hyvin merkityksellinen tietoisuutta lisäävä asia on *harjoitteiden sallivuus ja pakottamattomuus*. Käskevinä koetut ohjeet poistivat mahdollisuuden herkistyä tietoisuuden kokemuksille, kun taas sallivuuden ja vapauden tuominen ohjeiden toteuttamiseen tai toteuttamatta jättämiseen lisäsi sitä. Lisäksi mitä selkeämmin voidaan poistaa erilaisia epämukavuustekijöitä ja lukittuja sääntöjä, sitä enemmän harjoittaja saa tilaa oman tietoisuutensa tutkailulle.

Kolmas tietoisuutta tukeva asia on *TL-menetelmärakenteen tuoma rauhallisuus ja tuttuus*. Kehomeditaation, somatiikan ja liiketutkimuksen luoma rakennekaari tuki tietoiseen tilaan pääsemistä luomalla rauhallista ja turvallista olotilaa. Loogisen kaaren avulla TL-menetelmään syntyi soljuva reitti, jota kulkemalla harjoittaja koki matkan oman tietoisuutensa kanssa. Prosessi tuotti oivalluksia eri osioiden merkityksistä: kehomeditaatio tarjosi rauhallista läsnäoloa, somatiikka tarpeille herkistymisen hetken ja liiketutkimus oman liikesuhteen tunnustelun. Neljänneksi tietoisuutta voidaan joissain määrin tukea lähestymällä huomionkohdetta *mielikuvittelun* tai *uteliaisuuden herättelyn* avulla. Nämä ovat elementtejä, joiden kautta harjoittelua voi aloitella, mutta jotka eivät yksinään riitä tietoisuuden saavuttamiseen.

TL-menetelmän tavoitteena oli lisätä tietoisuutta erityisesti liikkeestä, joka laajeni prosessin aikana koskemaan sekä sisäistä että ulkoista liikettä. Sisäisen liikkeen tunnistaminen vaihteli kohteesta riippuen, mutta se koettiin pääasiallisesti haastavana. Siihen kuitenkin saatiin tuntumaa ja edistystä edellä kuvatuista tietoisuutta edistäneistä elementeistä, joten tavoitteen voidaan sisäisen liikkeen kohdalla todeta joissain määrin toteutuneen. Sisäisen liikkeen olemassaolo tunnistettiin, ja se todettiin essentiaaliseksi osaksi ihmiskehoa. Toisaalta on mainittava, että laajempi tietoisuus sisäisestä liikkeestä vaatisi pidempikestoista harjoittelujaksoa.

Ulkoisen liikkeen tiedostamisen kehittymistä on haastava analysoida, sillä se vaihteli todella paljon harjoite- ja osallistujakohtaisesti. Ulkoista liikettä ei myöskään aina tapahtunut lainkaan, eikä sitä myöskään vaadittu tapahtuvaksi. Toisinaan ulkoinen liike tuki ja toisinaan vaikeutti tietoisien olon saavuttamista kokonaisuudessaan. Asiaan vaikuttivat esimerkiksi ulkoisen ja sisäisen liikkeen välillä koettu yhteys tai sen puute sekä se, millainen olotila oli saavutettu harjoitteen paikallaan pysyvissä osissa. Ulkoisen liikkeen tiedostamisen voidaan kuitenkin siinä mielessä todeta kehittyneen, että osallistujat kykenivät kuvailemaan liikkeellisiä tapahtumiaan ja sitä, milloin yhteys liikkeeseen löytyi

ja milloin ei. Myös tämä vaatisi pidempikestoista harjoittelua, mutta TL-menetelmällä on avaimet tietoisien liikkeen löytämiseen.

Kokonaisuutena Tietoisien liikkeen menetelmää voidaan siis pitää toimivana tietoisuuden kehittämisen kannalta. Työskentelyn kautta päästään syvälle omaan kehoon, ja vähitellen opitaan hahmottamaan niin omia tuntemuksia kuin anatomis-organisia tapahtumia. Tietoisuuskokemuksia saatiin prosessin aikana sellaisista uusista asioista, joita ei ennen ollut tullut ajatelleeksi tai havainnoineeksi. TL-menetelmätyöskentelyn kautta päästään siten käsiksi myös kehon ”harmaisiin alueisiin”. Lisäksi liikekäsitys ja liikkeen tarpeen tuntu saattavat kirkastua ja lisätä siten tietoisuutta kehosta.

Menetelmää ehdittiin kehittää ja tutkia vain tiettyyn pisteeseen asti, eikä se ole vielä valmis. Tietoisuus on valtava aihe, ja sen kehittämiseen sekä TL-menetelmän kunnolliseen kehittämiseen tarvittaisiin lisää aikaa ja resursseja. Ennen kuin lähden oikeasti viemään menetelmää erilaisiin konteksteihin, on joitain asioita, joita haluan vielä työstää. Toimivuuden kannalta menetelmän jatkokehityksessä olisi syytä kiinnittää huomiota konkreettisuuden lisäämiseen. Tärkeää olisi löytää tapa, jolla kehon sisäisen ja ulkoisen liikkeen välille saisi konkreettisemmän, liikkumiseen selkeämmin johdattavan linkin. Lisäksi tulisi pohtia, onko yksittäisen harjoitteen pitkä kesto perusteltavissa, ja tuoko pituus menetelmään lisäarvoa. Keston lyhentäminen todennäköisesti vähentäisi tylsistymisen ja turhautumisen tunteita, helpottaisi harjoitteluun sitoutumista sekä parantaisi näillä keinoin tiedostamis- ja keskittymiskykyä.

TL-menetelmän toimivuutta sekä luotettavuutta lisäisi isossa mittakaavassa myös vahvempi tausta-ajattelu ja teoria, joita haluaisinkin jatkokehityksessä viedä pidemmälle. Koen tarpeelliseksi tutustua hermoston ja lihaksiston toimintaan ja erityisesti siihen, missä määrin kehon on fysiologisesti ajateltuna mahdollista johtaa liikettä. Myös solutason hermostolliseen tunnistamiseen tulee löytää lähteitä. Lisäksi on tarpeen miettiä, miten menetelmä suhtautuu kehon ja mielen erilaisiin tarpeisiin ja millaisia keinoja se antaa niiden erotteluun. Tietoisien liikkeen menetelmän tulisi löytää oikeat sanat kuvaamaan käsitystään holistisesta ihmisestä, jossa kehomieli toimii yhdessä, mutta jonka on kuitenkin mahdollista toimia kehon tarpeita painottaen. Yhden pohdinnan aiheen tarjoaa myös harjoitekaaren eri osioiden ydinolemusten ja minän tutkimisen aspektien tarkennus.

Kun olen saanut hiukan työstettyä TL-menetelmän teoriaa ja toimivuutta joko itsenäisesti tai mahdollisesti jonkin pienen ryhmän tuella, voisin hyödyntää sitä ammatinkuvassani. Nyt jo voidaan enakoivasti pohtia, millaisiin tilanteisiin harjoittelu sopii. Menetelmäharjoittelun ainoa perusvaatimus on uteliaisuus harjoittelua kohtaan, joten sen voi aloittaa käytännössä kuka vain. Mielestäni se myös olisi hyödyllinen ihan jokaiselle, jotta kykenisimme arjessamme tunnistamaan ja toteuttamaan kehojemme tarpeita, oivaltamaan liikkeen merkityksen hengissä pysymisen edellytyksenä sekä hahmottamaan omaa olemustamme sekä suhdettamme muihin. (ks. tarkemmin luvut 5.1 ja 5.2). Projektiryhmän moninaiisiin kokemuksiin viitaten uskon, että jokainen yksilö saavuttaisi harjoittelusta omanlaisensa tason, merkityksen ja hyödyn.

Torakan kokemus huomioiden on kuitenkin pohdittava sitä, kenelle tai millaiseen tilanteeseen harjoittelu ei sovi. Jotkin elämäntilanteet voivat olla hyvin kuormittavia ja stressaavia, ja pelkkä halu rauhoittua kehoon ei yksinään riitä käytännön keskittymiseen. Harjoittelu voi myös itsessään tuntua

ahdistavalta, turhauttavalta tai merkityksettömältä vielä pitkänkin harjoittelujakson kuluttua. Koska menetelmä perustuu yksilön kokemuksiin, on yksilön itsensä reflektoitava sitä, sopiiko harjoittelu hänelle, vai ottaako se enemmän kuin antaa. Kokeilulle on tietysti annettava aikaa, sillä harjoittelun makuun pääseminen on itsessään haastavaa, mutta tuntemusten ollessa kerrasta toiseen jopa hyvinvointia rasittavia ei menetelmää kannata siinä elämäntilanteessa harjoittaa. Ei siis voida ajatella, että TL-menetelmä toimisi automaattisesti ihan kaikille tai sopisi jokaiseen elämäntilanteeseen.

Torakan kokemuksesta poiketen, mutta muiden projektiryhmäläisten kokemuksiin nojaten menetelmä voisi toimia ihmisille, jotka haluavat vaalia hyvinvointiaan. Se toimii yhtenä rauhoittumisen, stressinhallinnan ja itsensä hyväksymisen apukeinona, kun ihminen kaipaa keinoja mielenvilkkauksen tasoittamiseen. Se on kehollisempi ja ryhmäkeskusteluiden kautta myös sosiaalisempi vaihtoehto esimerkiksi meditaatiolle, ja tarjoaa tapaamismuotoista säännöllisyyttä oman hetken vaalimiseen ja toteuttamiseen. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmaan liittyy myös liike ja fyysinen hyvinvointi. TL-menetelmä tarjoaa jokaiselle juuri sellaiset liikkumisen, paikallaanolon ja niiden välimuotojen mahdollisuudet kuin kukin tarvitsee. Liike saattaa helpottaa kiputiloja, vapauttaa kireyksiä ja auttaa ylipäättään tunnistamaan kehon tarpeita.

Liikkeellisestä näkökulmasta ajateltuna Tietoisien liikkeen menetelmä olisikin ehkä antoisin henkilöille, joiden arki ei sisällä niin paljoa syväkehollista toimintaa. Menetelmän kautta he voisivat löytää linkin kehoonsa ja liikkeen fundamentaaliseen tarpeeseen. Minusta olisi arvokasta tuoda liike ja tietoisuusharjoittelu sellaisten ihmisten pariin, joille se ei ole itsestäänselvyys. En halua houkuttaa ihmisiä ohjeistettuun liikunnalliseen toimintaan tai tanssiin, vaan haluan saada ihmiset kohtaamaan kehonsa sen olemuksesta käsin ja löytämään liikkeen siitä itsestään. Erityisesti Kennan kokemukseen peilaten tuntuu, että jos yksilöllä ei ole vakaata liikkumisen historiaa, liikkuvan minän löytäminen antaa kaikista eniten.

TL-menetelmän voisi siten viedä melkein mihin tahansa *valmiiseen yhteisöön*, jossa kehollisuus ei ole välttämättä arkista. Yhtä lailla voisin järjestää kaikille *avoimia, säännöllisiä TL-tunteja* joko yksityisesti tai jonkin kehonharjoittamiseen liittyvän organisaation tai yrityksen kautta. Voisin myös markkinoida itseäni kutsuttavissa olevana TL-menetelmäohjaajana, johon voi ottaa yhteyttä ja ehdottaa itse sopivaa ratkaisua vaikkapa työhyvinvoinnin, *kurssin* tai kurssikokonaisuuden muodossa. Tämä kaikki vaatisi paljon huolellista ja aktiivista markkinointia moneen suuntaan. Saadakseni TL-menetelmän elementteihin ja teemoihin tutustumattoman henkilön tai yhteisön kiinnostumaan harjoittelusta, hänen tai heidän tulee ensin saada selkeä ymmärrys siitä, mitä menetelmäharjoittelu oikein on. Uskon kuitenkin, että markkinoinnin vaatima työ voisi hyvinkin tuottaa tulosta, ja menetelmän vieminen mitä erilaisimpiin konteksteihin olisi minusta mielenkiintoista sekä arvokasta.

Liikkeen, tanssin ja tanssijoiden näkökulmasta Tietoisien liikkeen menetelmän hyödyt saattavat olla hiukan erilaiset, mutta se sopisi hyvin tanssijoiden harjoittelumuodoksi. Harjoittelu antaisi tanssijoille pohjan tiedostavampaan tanssimiseen, ja sen kautta liikesuhde saattaisi myös kirkastua tai inspiroitua uusin tavoin. Projektiryhmän tanssipohjaisten osallistujien kokemuksiin peilaten menetelmä tarjoaisi myös sellaisen itseensä ja tarpeisiinsa tutustumisen paikan, jossa liikkumisen pyyntöjä ei tarvitse toteuttaa, jos keho ei niitä kaipaa. Näin päästäisiin tutkimaan yksilön suhteita esimerkiksi väsy-

mystuntemusten sivuuttamiseen ja siihen, onko yksilö tottunut etenkin tanssituntitilanteissa toimimaan kehonsa tarpeita vastaan (ks. luku 2.4). Yleisesti ottaen tietoisuus liikkeestä voisi tuoda tanssijalle henkilökohtaista merkitystä ja kiinnostavuutta sekä harjoitteluun että esiintymiseen. Lisäksi kehollisella läsnäololla saadaan aikaan esiintyjydyllinen vahvuus sekä tarkkuus, joka näkyy tanssijasta ulospäin.

Näkisin, että tanssin yhteydessä voisin sekoittaa TL-menetelmäharjoittelua tai sen elementtejä *tanssinopetukseen* hyvinkin erilaisissa konteksteissa lisäämään keho- ja liiketietoisuutta. Somaattisuus, liiketehtäväpohjaisuus, kirjoittaminen ja keskustelu näkyvät kaikki opetuksessani jo nyt. Menetelmää voisi kuitenkin enemmänkin hyödyntää esimerkiksi 10 minuutin virittäytymisenä harjoitekaaren muodossa, lisäämällä tuntiin kehomeditaatio-osuuden tai käyttämällä kehojärjestelmällistä näkökulmaa. Uskon, että pystyn hyödyntämään kehitystyön kautta saamiani oppeja monen ikäisten ja tasoisten oppilaiden ryhmissä erityisesti nykytanssin kontekstissa, ja ne oikeastaan vaikuttavat taka-alalla väistämättä. Haluaisin viedä tietoisuustyötä vaikkapa lyhyiden harjoitteiden myötä rohkeasti myös muiden lajien opetukseen – liittyväthän liike ja tietoisuus tosiasiaa ihan jokaiseen tanssilajiin.

Tanssinopetuskontekstin lisäksi olen miettinyt tanssijoille suunnattujen TL-menetelmätuntien pitämistä. *Tanssijoiden TL-tunnit* mahdollistaisivat keskusteluissa yhteisen diskurssin hyödyntämisen ja tarkemman kehollisen reflektion, josta voisi olla heille paljon hyötyä. Lisäksi varsinaisen TL-tunnin perään olisi mahdollista pitää erillinen liiketutkimustunti, jossa laajemmalle liikkumiselle annettaisiin enemmän aikaa. Tällöin menetelmä itsessään toimisi *alustuksena muulle harjoittelulle*. Esiintyville tanssijoille voisi olla myös hyödyllistä työskennellä ensin Tietoisen liikkeen menetelmän parissa, ja sen jälkeen harjoitella tulevaa tanssiteosta, jolloin tietoinen liike linkittyisi vahvemmin esiintyjäntyöhön. TL-tunteja tai niiden miniatyyreja voisi kuitenkin hyvin pitää myös nuoremmille tanssijoille, jotka olisivat uteliaita sitä kokeilemaan.

Kuten heterogeenisen projektiryhmän sujuvan toiminnan myötä on havaittavissa, ei olisi välttämättöä toteuttaa erikseen tanssijoiden TL-tunteja ja kehollisuuteen vasta tutustuvien TL-tunteja. Erittely voi olla toimiva sellaisissa tilanteissa, joissa ensi kertaa kehonsa kanssa työskentelevät hakevat vielä ryhmäläisistä vertaistukea ja jakavat ehkä hieman varoen ensimmäisiä oivalluksiaan. Tällöin pelkästään tieto työskentelemisestä yhdessä kokeneiden tanssijoiden kanssa voi tuottaa jännittyneitä tuntemuksia, vaikka silmät pidetäänkin kiinni, ja vaikka jokaisen kokemus on itsessään aina arvokas. Kuitenkin, kun alun ensimmäisistä kerroista on päästy eteenpäin, voi olla hyvinkin arvokasta sekoittaa tanssijoita ja ”ei-tanssijoihin”. Tällöin erilaiset kokemukserrostumat pääsevät keskustelun kautta sekoittumaan ja tuottamaan uudenlaisia ajatustapoja.

Pohtiessani TL-menetelmäharjoittelun aloittamista missä tahansa yhteydessä uusien ihmisten kanssa tulee ottaa huomioon monenlaisia asioita. Ensinnäkin, kuten missä tahansa muussakin uuden ryhmän muodostamisen tilanteessa, on menetelmäharjoittelua aloitettaessa tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri harjoittelijoiden kesken. Ryhmä ei saa olla liian iso, jotta henkilökohtainen fyysinen sekä psyykinen harjoittelutila säilyy, ja jotta keskustelukulttuuri pysyy avoimena ja luonnollisena. Uusien ihmisten kokoontuessa yhteen myös ryhmäytymisen ja toisiin tutustumisen keinoja voidaan tarpeen mukaan hyödyntää. Lisäksi on tärkeää kertoa huolellisesti Tietoisen liikkeen menetelmän piirteistä ja sallivista arvoista, koska ymmärrys lisää sekä turvallisuuden tunnetta että uteliaisuutta harjoittelua

kohtaan. Uskallus sivuuttaa harjoiteohjeita saattaa annetusta luvasta huolimatta olla aluksi vaikea löytää, joten lempeä ohjeistuksen tapa ja sallivuudesta muistuttaminen on välttämätöntä.

Uuden ryhmän kanssa on järkevää aloittaa harjoittelu perusharjoitteista, jotka tarjoavat enemmän konkretiaa, tutumpia tunnustelun kohteita sekä laaja-alaisempaa kehon tarkastelua yksityiskohtien sijaan. Harjoittelun voi aloittaa esimerkiksi kehonosien tunnistamisesta ja liikuttelemisesta sekä painovoiman olemassaolon havainnoimisesta. Perusharjoitteista aloittaminen on erityisen tärkeää silloin, jos ryhmäläiset eivät ole tehneet aiemmin kehollisia harjoitteita tai tietoisuusharjoitteita. Ensimmäisillä kerroilla harjoitteita ei myöskään ole tarpeen toteuttaa täysimittaisina, vaan esimerkiksi 15-30 minuutin harjoite voisi toimia aloittelijoille paremmin. Harjoittelun aloittamisesta voi siis tehdä luontevampaa ja helpompaa muuttamalla menetelmän piirteitä, ja syventyä pidempiin kehojärjestelmäharjoitteisiin hiukan myöhemmin. Kevyemmän aloittamisen malli tukee sitä, että Tietoisien liikkeen menetelmän harjoittaminen on mahdollista kaikille, jotka siitä ovat kiinnostuneita.

6 POHDINTA

Matkani tämän prosessin aikana on ollut merkityksellinen ja yllättävä, sillä kietouduin Tietoisen liikkeen menetelmään ja menetelmä minuun enemmän kuin olisin voinut kuvitella. Kaikki, mikä tapahtui menetelmälle, tapahtui myös minulle. Sen myötä uudenlaiset tavat ajatella kehoa sekä liikettä toivat minulle esiin kokonaisen lempeän toiminnan maailman, joka sai muotonsa TL-menetelmänä. Matka ei ollut helppo, mutta saamieni oppien kautta voin tyytyväisenä katsoa taaksepäin ja tunnustella sitä, mitä tapahtui.

Minä ja menetelmä olimme toisiimme kietoutuneina koko opinnäytetyöprosessin ajan hermeneuttisella oppimisen kehällä (ks. luku 2.1). Alussa en osannut ennakoida juuri ollenkaan sitä, miten prosessi tulisi etenemään, ja moni menetelmäsisällöllisesti merkittäväkin käsite oli vielä ymmärtämättä. Ei-tietäminen ja koko tilanteen avoimuus tuntui pelottavalta, koska en ollut ennen tehnyt kehitystyötä. Tuntui jopa hullulta lähteä ohjaamaan jotain, josta ei itsekään tiennyt juuri mitään. Oli silti pakko lähteä liikkeelle jostain. Päätin luottaa meditaation, somatiikan ja liiketutkimuksen luomaan peruskallioon sekä heittäytyvän projektiryhmäni tarjoamaan tukeen.

Tapaamiskertoja suunnitellessani etenin pienin askelin ja intuitiivisin päätöksin punniten sitä, mitä osallistujat olivat edellisillä kerroilla kertoneet ja kokeneet. Harjoittelusta syntyneet kokemukset johdattivat minut tekemään uusia valintoja, ja uudet valinnat tuottivat jälleen uudenlaisia kokemuksia. Näin menetelmäprosessi sai kehämäisen ja kerrostuvan rakenteensa, jossa minä olin oppijana mukana (ks. Johdanto). Saavutin vähitellen ymmärrystä tietoisuusharjoittelun haasteista, sallivuuden merkityksellisyydestä sekä ryhmän kuuntelun taidoista. Opin kohtaamaan projektiryhmän yksilöt ja pohtimaan, millaiset ratkaisut tekisivät harjoittelusta antoisampaa.

Tapaaminen tapaamiselta syntyi kehoon keskittyvä harjoitemuoto. Se oli aivan edessäni – oli koko ajan ollut – mutta tarkastellessani sitä tapaamisten päätyttyä minun oli yhtäkkiä vaikea ymmärtää, mistä oikein oli kyse. Muistikuvissani, työpäiväkirjassani ja osallistujien kokemuspäiväkirjoissa oli valtavasti tärkeitä ajatuksia, mutta ne leijuivat hahmottamattomina ja järjestelemättöminä menetelmän ympärillä. Tunnistin, että olin luonut jonkinlaisen haastavan, syväkehollisen tietoisuusmenetelmän, jossa ei kuitenkaan ollut vielä muuta selkeyttä kuin sen kolmiosainen rakenne.

Olin läpi prosessin lukenut osallistujien päiväkirjoja, analysoinut kokemuksia ja kirjoittanut aktiivisesti omaa työpäiväkirjaa. Tietoa oli kylläntynyt prosessin aikana sen ympärille enemmän kuin tarpeeksi. Pelkkä ajatusten kronologinen läpikäynti ei kuitenkaan riittänyt menetelmän ymmärtämiseen. Kokemuksia ja tapahtumia oli luokiteltava selkeiksi kokonaisuuksiksi, joiden kautta oli mahdollista tunnistaa menetelmän piirteet, haasteet ja mahdollisuudet. Tähän aineiston seikkaperäiseen läpikäyntiin kului todella paljon aikaa, mutta koin työn palkitsevaksi sen tuoman ymmärryksen ja kokonais kuvan muodostumisen kautta.

Vasta käydessäni huolellisesti läpi valtavaa kokemusrypästä opin tunnistamaan, millainen menetelmästä oli tullut, ja miten prosessia voi teemoitella. Kirjallisen raportin työstäminen avasi minulle edelleen aineistossa korostuvia ajatuksia, suunnittelemini harjoitteiden toistuvia elementtejä sekä osallistujien kokemuspersoonia. Ymmärrykseni kasvoi kirjoittamisen aikana todella paljon, ja havait-

sin, että ilman kirjoittamista Tietoisien liikkeen menetelmän kehitystyö olisi jäänyt varsin kesken-eräiseksi. Oppimisen kehä sai siis alkusysäyksensä harjoitteluprosessista, mutta koki monta kierrosta lisää analyysi- ja kirjoitusvaiheessa.

Menetelmä ei syntynyt suoraan muiden työtapojen päälle tai pohjautunut selkeästi tiettyjen tekijöiden ajatuksille, koska en kehittänyt sitä lähteiden perusteella vaan projektin tarpeista käsin. Koen, että ei-tietämisen lähtökohdat sekä avoin suhtautuminen prosessiin ilman kiinnitettyä taustapolkua auttoi TL-menetelmää kehittymään kohti sen omaan, persoonallista suuntaa. Uskon ja tunnen prosessin todella olleen ainutlaatuisen sen ansiosta, että sitä ei johdateltu liikaa.

Toisaalta oma oppimisen kehäni sai jälleen uuden kierroksen perehtyessäni lähdemateriaaliin raportinkirjoitusvaiheessa. Lukiessani tarkemmin tietoisuusharjoittelun, somatiikan ja tietoisien liikkeen maailmoista opin uusia käsitteitä ja hahmotin kunkin menetelmärakenteessa käyttämäni osa-alueen tausta-ajatuksia. Ymmärsin, että olin menetelmäprosessissani pohtinut, löytänyt, kokenut ja hyödynnänyt paljon samankaltaisia asioita kuin moni muu tietoisuuden- ja kehonharjoittaja. Samalla opin uudenlaisia näkemyksiä ja perusteluita erilaisista tavoista harjoitella, joista osa tuki menetelmäni, ja osa taas sai minut tarkastelemaan kriittisemmin omia valintojani.

Menetelmän kehittäminen ja opinnäytteen tekeminen ei ollut helppoa tai suoraviivaista, mutta sitäkin opettavaisempaa. Prosessin aikana ilmenneet ongelmat saivat minut pohtimaan tarkemmin kehoa kunnioittavia arvojani, purkamaan luomiani sääntöjä ja ymmärtämään alitajuntaisia ennakkoletuksiani. Ne kirkastivat liikekäsitystäni ja saivat minut suhtautumaan avarakatseisemmin siihen, mitä menetelmäharjoittelu ja tietoinen liike voi olla. Otin eteen tulleet haasteet vastaan tunteikkaammin kuin olisin itseltäni odottanut. Omatuntoni ja arvoni nostivat nopeasti päitään, kun tajusin toimineeni epäkunnioittavasti osallistujien kehoja kohtaan. Kaikki nämä vaikeat kokemukset olivat kuitenkin menetelmäprosessille merkityksellisiä, sillä ne ohjasivat menetelmää sallivaan suuntaan ja toivat mukanaan uusia mahdollisuuksia. Itse opin toimimaan prosessin vetäjänä yhä eettisemmin.

Prosessin aikana minut yllätti monikin asia, kuten jo pelkästään se, miten merkityksellinen työstä minulle muodostui. Liikkeen, kehollisuuden ja kokemuksen arvostus syveni entisestään. Lisäksi vastaan tuli sellaista liikkumisen ja liikkumattomuuden problematiikkaa, jota en ollut osannut kuvitella, mutta joka avarsi suuresti käsityksiäni erilaisista kehoista. En ollut myöskään osannut odottaa, että aineistoa syntyisi niin valtavasti. Opinnäytteen työstämisestä tuli moninaisten taustakokemusten myötä antoisaa, mutta myös hyvin haastavaa ja työlästä. Jos olisin arvannut, että kokemustekstejä ja keskusteluaineistoa syntyy näin helposti, olisin todennäköisesti lyhentänyt harjoitusjaksoa tai ainakin jättänyt tietoisuustyöpajat prosessin ulkopuolelle. Toisaalta en mitenkään voinut ennakoida ryhmäläisten tapaa avata kokemuksiaan niin laajasti enkä myöskään sitä, synnyttäisikö menetelmäharjoittelu ajatuksia ylipäätään.

Aineiston laajuuteen kytkeytyy minua pohdituttamaan jäänyt asia eli tämän raportin rakenne ja laajuus. Valtava aineisto purkautui liiallisessa mittakaavassa tämän raportin neljänteen lukuun. En kyennyt tiivistämään lukua riittävästi, jolloin ydinajatuksukset sekä prosessin tärkeimmät vaiheet hukkuvat helposti pitkän alalukulistan syövereihin. Havaitsin, että työn tekijänä sokaistuini helposti kirjoitta-

mani asian toistolle ja sille, että sivuseikat saattavat hämärtää lukijan ymmärrystä ydinasioista. Lisäksi tulokset, tulkinnat ja analyysit sekoittuvat neljännessä luvussa perustason kerrontaan siitä, mitä harjoittelu sisälsi.

Nämä asiat tekevät neljännessä luvusta melko haastavan lukea ja ymmärtää. Resurssien vuoksi minulla ei ollut enää mahdollisuutta muuttaa ja kiteyttää luvun rakennetta niin paljon kuin olisin kokenut tarpeelliseksi. Ymmärrän jälkikäteen käyttäneeni suurimman osan opinnäytetyöni resursseista valtavan aineiston analysointiin ja kategorisointiin, jolloin prosessin saattamiseen kirjalliseen muotoon ei jäänyt tarpeeksi aikaa. Tämäkin on minulle tärkeää oppia tulevaisuuden työskentelyäni ja ajankäyttöäni ajatellen.

Menetelmälle asetettujen tavoitteiden toteutumista on kuvattu edellisessä luvussa, mutta niiden lisäksi minulla oli myös muita tavoitteita. Halusin kehittyä läsnäolevaksi ohjaajaksi, luoda turvallisen työskentelyilmapiirin sekä kerryttää monipuolisen ja kiinnostavan aineiston. Koen saavuttaneeni nämä tavoitteet toinen toisensa ansioista. Prosessin aikana kehityin pedagogisesti ajateltuna aidossa kuuntelukyvyyssä, lempeässä ja rennossa ohjaamisessa sekä avoimessa ryhmän kohtaamisessa. Nämä asiat vaikuttivat toimivan ryhmähengen muodostumiseen, joka edelleen teki työskentelystä luontevaa ja aineistosta mielenkiintoisen.

En toki luonut ryhmän tunnelmaa yksin, vaan ennakkoluulottomat ja kiinnostuneet projektiryhmäläiset tekivät toiminnastamme sujuvaa sekä rentoa. Osallistujat luottivat minuun ja menetelmään, ja kertoivat tuntevansa olonsa käsissäni turvalliseksi. He olivat valmiita kokeilemaan jokaista ideaani, eivät pelänneet haastavia harjoitteita ja jakoivat ajatuksiaan totuudenmukaisesti sekä laajasti. Ryhmäläiset huomasivat intohimoni kehitystyötä kohtaan ja antoivat kannustavaa palautetta, kun tunsin olevani jonkin haasteen keskellä. Minulle ryhmä muodosti siis merkityksellisen tukiverkoston. Ryhmä ei ollut vain työni aineisto, vaan sen sydän. Olen todella kiitollinen teille, Q, Kenna, Torakka ja Mimi, merkityksellisistä tapaamisistamme sekä avoimuudestanne harjoittelua, kirjottamista ja keskustelua kohtaan. Kokemuksianne oli ihanaa lukea ja kuulla, ja olen iloinen, että olitte valmiita antamaan prosessille omaa aikaanne.

Yksi tavoitteistani oli kehittää omia tietoisuustaitojani. Ohjaajan asemassa tämä ei ollut ihan niin yksinkertaista, kuin olin kuvitellut. Ohjaaminen vei paljon huomioitani harjoitteiden aikana, sillä jouduin samalla puhumaan sekä avaamaan silmiäni lukeakseni muistiinpanojani ja pitääkseni huolta aikatauluksesta. Olisin halunnut luopua muistiinpanoistani ja ohjata harjoitteet muististani, mutta en jostain syystä luottanut harjoitteiden olevan silloin riittävän selkeitä. Huomiotani vei myös se, että jouduin ohjatessani pohtimaan, paljonko osallistujat tarvitsevat aikaa yksittäisten ohjeiden välissä. Alitajuntaisesti huolehdin, miten he ottaisivat harjoitteen vastaan.

Tietoisuusharjoittelu vaatii täyden huomion, mutta ohjatessani keskittymiseni hajaantui muualle. Tietoisuuteni ei siten kehittynyt prosessin aikana yhtä paljon kuin toivoin, enkä ollut harjoitteiden aikana itsessäni kovin läsnä. Harjoitteluun osallistumisessa oli kuitenkin se merkittävä hyöty, että sain konkreettisia kokemuksia luomistani harjoitteista. Huomasin omakohtaisesti, että tietoisien läs-

näölon saavuttaminen sekä anatomisen tason tunteminen on vaikeaa, mutta oma hetki menetelmäharjoitteen muodossa tuntui silti merkitykselliseltä. Saavutin harjoitteissa yksittäisiä tietoisia hetkiä ja kerrytin tärkeää ymmärrystä tietoisuusharjoittelun luonteesta.

Vähitellen prosessi myös ikään kuin ui hieman syvemmälle minuun niin, että ajoittainen herääminen tietoisuuteen tuli osaksi arkeani. Harjoittelin meditaatiota tapaamisten ulkopuolella, työstin menetelmäprosessia alitajunnassani ja tulin tietoiseksi siitä, että tietoisuusharjoittelun tekemistä itsessäänkin voi tiedostaa (ks. luku 2.2). Niinkin tapahtui, että saatoin harjoittaa tietoista olemista vaikkapa tiskaessani, tai havahtua isovarpaan asentoon laittaessani puhelinta lataukseen. Tällainen arkeen ulottuva tietoisuus on minusta arvokasta ja kiinnostavaa. Jonkinlaista tietoisuuden kehittymistä siis pitkällä aikavälillä on tapahtunut, vaikka se ei ulottunutkaan aina menetelmäharjoitehetkiin.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti minua monesta eri näkökulmasta ja hyödyttää siten tulevan ammatturani eri osa-alueita. Osa-alueiksi voidaan lukea pedagoginen kehittyminen, menetelmällinen tietotaito sekä tanssillis-somaattinen ymmärrys. Pedagogisesta näkökulmasta kasvoin lempeäksi, arvostavaksi ja kaikki huomioon ottavaksi ohjaajaksi, joka ymmärtää sanavalintojensa vaikutuksen ja joka kykenee luomaan mielekkään harjoittelu- sekä keskusteluilmapiiirin. Jo ennen projektia pidin itseäni kehoja ja yksilöitä kunnioittava pedagogina, mutta menetelmäprosessi avasi minulle, mitä kunnioittavuus oikeasti tarkoittaa. Minulle se tarkoittaa, että olen kiinnostunut yksilöiden tuntemuksista ja että en sivuuta niitä tai toimi niitä vastaan. Kehoja ja yksilöitä ei kehoteta tekemään asioita, joita ne eivät halua tehdä, vaan kehon tuntemukset opetellaan tunnistamaan ja hyväksymään. Jokainen keho, jokaisen liike ja jokaisen ajatukset ovat ainutlaatuisia ja tärkeitä sellaisinaan.

Tanssituntiympäristössä nämä tarkentuneet arvot tulevat vaikuttamaan toimintaani siten, että opetukseni tulee olemaan yhä liiketehtäväpohjaisempaa, tapahtumiltaan sallivampaa, keskustelevampaa ja reflektioivampaa. Tulen painottamaan kehon tunnustelun tärkeyttä, oman itsensä ymmärtämistä ja liikkeellistä läsnäoloa yli liikkeen estetiikan, sillä näen tanssin enemmän koettavana kuin katsottavana asiana. Osaan suhtautua kehoihin ja liikkeeseen avoimemmin ja ennakkoluulottomammin. Liikkekäsitykseni kirkastui ymmärtäessäni, että ulkoista liikettä ei aina synny, mutta sisäinen liike voi olla tutkimuksen kohde myös tanssitunneilla. Prosessin aikana oivalsin, että tanssijat joutuvat usein sivuuttamaan kehonsa väsymyksen, kivun tai epämukavuuden tuntemuksia tuottaakseen liikettä tai toteuttaakseen opettajan pyyntöjä. Toivon, että tunneillani oppilaat saisivat kertoa kehojensa kokemuksista vapaasti ja liikkua siten, kuin heidän kehomielensä tuntee. Tanssi on iloa, mahdollisuuksia ja kokemuksia, enkä halua lukita sitä tiettyihin liikemalleihin tai hiljentää kehoja, joilla on tuntemuksia kerrottavanaan.

Sen lisäksi, että minusta kasvoi tiedostavampi ja sallivampi pedagogi, opin tekemään kehittämistyön sekä keräämään ja hyödyntämään aineistoa eettisin tavoin. Opin yhteistyötaitoja, kehitin luovuuttani harjoitesuunnittelussa ja kerrytin anatomista tietämystäni yhdistäen sitä samalla tietoisuusharjoitteluun. Sain kokemusta aineiston kategorisoinnista ja viitteitä tutkimuksellisesta toiminnasta. Kerrytin myös itseluottamusta, opin tunnistamaan itselleni ominaisia toiminnan sekä kirjoittamisen tapoja ja pystyn nyt tarkastelemaan osaamistani kriittisemmin ymmärtäen myös tiedossani sekä syntyneessä TL-menetelmässä olevat puutteet.

Kehittämistyön tuomien oppien lisäksi sain konkreettisesti käyttöni projektiryhmän kanssa kehittämäni Tietoisen liikkeen menetelmän. Kuten edellisessä luvussa kuvailin, pystyn hyödyntämään menetelmäni omassa ammatinkuvassani osana tanssinopetusta, kurssimuotoisesti tai erillisinä TL-tunteina niin tanssijoille kuin avoimelle tasolle suunnattuna. Toivon, että saisin mahdollisuuden jatkokehittää TL-menetelmää ammattimaisessa ympäristössä niin, että sen perusteet vahvistuisivat ja käytömahdollisuudet laajenisivat. Unelmani on, että menetelmä työllistäisi minua tai että pystyisin itse työllistämään itseäni sen avulla esimerkiksi yrittäjänä tai apurahan turvin toimien. Menetelmä ei periaatteessa ole koskaan valmis, joten sen parissa voisi työskennellä pitkäänkin.

Itse luotu menetelmä on nyt osa ammatillista työkalupakkiani ja osaamistani. Kentällä se on iso mერიitti, josta voi olla hyötyä niin pedagogisena erityisosaamisalueena, osana hankesuunnittelua kuin myös osana taiteellista työskentelyä. Minulle kertyi osaamista tietoisuusharjoittelun ohjaamisesta, pienprojektin läpiviemisestä sekä avoimien työpajojen järjestämisestä. Käytin työtapaa, jonka lähtökohta ei varsinaisesti ollut tanssissa, mutta joka on kuitenkin yhdistettävissä siihen. Nämä elementit voisivat olla hyödyksi erilaisissa hankkeissa, joissa keho- ja liiketyöskentelyä viedään uusiin konteksteihin. Periaatteessa menetelmää pystyisi hyödyntämään myös taiteellisessa työskentelyssä esimerkiksi harjoitekaareen kautta teosta rakentaen. Vähintäänkin saamani kokemukset prosessimaisuudesta ja ei-tietämisestä sekä muodostuneet kekokokemukselliset arvoni tulevat tukemaan tulevia taiteellisia töitäni.

Tunnistan kehittyneeni opinnäytetyöprosessin aikana myös somaattisena työskentelijänä, liikkujana ja tanssin ymmärtäjänä. Hahmotan kehossa olevia anatomisia kerroksia ja kehon toiminnan mahdollistavia rakenteita. Ymmärrän liikkeen olevan kokonaisvaltainen osa maailmaa ja oivallan itseni yhtenä liikkeen ja elämän yksikkönä. Somatiikka on minulle sen käsittämistä, millainen kehoni on, mitä mahdollisuuksia sillä on toimia ja miten kehomieliyhteyden vahvistaminen voisi auttaa minua pysymään tietoisena itsestäni liikkeessäni. Tanssi yhtyy tähän somaattisuuteen, sillä tanssi on liikettä keholla, joka tulee ensin pystyä käsittämään. Koen, että kun ymmärrän kehoni, ymmärrän somaattisuuden ja sitä kautta tanssin ja liikkeen, jolloin voin tanssia kokonaisvaltaisemmin ja läsnäolevammin. Toivon työskenteleväni myöhemmin tanssijana, jolloin tässä opinnäytetyössäni saavuttamastani keho- ja liikeymmärryksestä olisi hyötyä. Pystyn myös harjoittelemaan omalla menetelmälläni ja siten kasvattaa tietoisuutta liikkeessä, jonka koen olevan tärkeä tanssijan ominaisuus.

Tällä opinnäytetyöllä oli merkitystä paitsi itselleni ja projektiryhmäläisille, myös tanssin ja taiteen kentälle. Projektiryhmän ja työpajojen ansioista keho- ja liiketyöskentely rantautui sellaisten ihmisten elämään, jotka eivät muutoin olisi sitä kohdanneet. Myös projektiryhmän sekä työpajojen markkinointi todennäköisesti tavoitti useita ihmisiä levittäen tietoutta tanssin kentän tapahtumista ja menetelmän ei-niin-tanssillisesta tavasta kohdata keho ja liike. Lisäksi oli tärkeää, että Lähtölaukausfestivaali sisälsi tanssiteosten lisäksi myös työpajan, jolloin ymmärretään, että tanssin kenttään ja tanssimiseen kuuluu muutakin kuin esiintyminen.

Kun menetelmän jatkokehitys ja sen hyödyntäminen ammatinkuvassani toivottavasti mahdollistuu, pääsen levittämään keho- ja liiketyöskentelyä yhä useammille uusille yhteisöille sekä yksityishenkilöille. Näin ihmiset, jotka eivät tanssin kanssa muutoin ole tekemisissä, voisivat löytää sen pariin.

Läpi opinnäytetyöprojektin minulla on ollut toiveissani, että kehotietoisuusharjoittelun tärkeys ja liikumisen kokemuksellisuus leviäisi Suomessa. TL-menetelmän jatkokehitys ja laaja-alainen hyödyntäminen esimerkiksi avoimien TL-tuntien sekä menetelmää käyttävien hakkeiden toteuttamisen muodossa edistäisivät tällaista liikkeen harjoittamista.

Opinnäytetyön kautta tanssin kenttä sai yhden uuden kehontietoisuutta harjoittavan työtavan lisää. TL-menetelmän leviäminen tanssijoiden harjoittelumuodoksi edistäisi tanssijoiden liikkeellistä läsnäoloa ja siten esiintyjyyden laatua. Menetelmän kehitystyön kautta olen laajentanut tanssin tekniikoiksi luettavaa kirjoa ja tuonut oman panokseni siihen, että lempeämpi suhtautuminen kehoon lisääntyisi tanssin ja tanssijoiden keskuudessa. Tietoisien liikkeen menetelmä myös haastaa tanssitaitteen rajoja ja ehdottaa niiden murtamista niin, että kaikkien olisi mahdollista liikkua omista lähtökohdistaan ja olla liikkujina samanarvoisia. Työn aikana TL-menetelmän osallisuus kenttään on toki ollut rajallinen ulottuen vain projektiryhmään ja työpajoihin, mutta uskon vahvasti sen jatkokehitysmahdollisuuksiin.

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta pidän todella tärkeänä, että menetelmä ehdottaa pysähtymistä ja oman ajan antamista. Kuten olen monesti kuvaillut, kiireinen ja työorientoitunut kulttuurimme ei mielestäni juuri tarjoa mahdollisuuksia hengähdyshetkiin. Arjessamme meillä on aina tehtävää ja kiire jonnekin. Tietoisien liikkeen menetelmän kautta voitaisiin tavoittaa oman itsensä arvostamista ja hetkiä, jolloin on lupa olla kiirehtimättä. Yhteiskuntamme ei pysty pitkäjänteiseen ja elämää kunniottavaan toimintaan, jos uuvumme itse itsellemme aiheutetun paineen alla ilman tilaa levätä.

Prosessin lopussa seison kiitollisena ja tyytyväisenä syntyneen Tietoisien liikkeen menetelmän takana, odottaen jo sen jatkokehitystä ja tulevia kierroksia kokemuksellisella kehällä. Koen, että olen syventynyt ihmisenä ja laajentanut ammatillisia mahdollisuuksiani. Olen iloinen siitä, että sain työskennellä projektiryhmän tarjoamassa yhteisössä saaden tukea ja arvostusta, ja että saimme kokea yhteisiä, arvokkaita jakamisen hetkiä. Vaikka en täysin tiennyt, mitä odotin, minusta tuntuu, että prosessi oli juuri sellainen kuin sen kuului olla – kehollinen, kokemuksellinen ja muistoja täynnä.

LÄHTEET

- Anttila, Eeva 2003. Kaikuja salista. Teoksessa Juha Varto, Marjatta Saarnivaara & Heikki Tervahattu (toim.) Kohtaamisia taiteen ja tutkimisen maastoissa. Sarjassa Artefakta julkaisu Artefakta 13. Hamina: Akatiimi Oy, 138-137.
- Anttila, Eeva 2022. Kokemuksellinen oppiminen. Julkaisussa Eeva Anttila (toim.) Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. <https://disco.teak.fi/anttila/kokemuksellinen-oppiminen/>. Viitattu 24.4.2023.
- Bacon, Jane 2019. Processual Attention in Somatic Practice as Research / Artistic Research. Verkkojulkaisusarjassa Nivel 10. Researching (in/as) Motion – A Resource Collection. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. <https://nivel.teak.fi/adie/processual-attention-in-somatic-practice-as-research-artistic-research/>. Viitattu 22.1.2023.
- Bainbridge-Cohen, Bonnie 2020. An Introduction to Body-Mind Centering. Verkkojulkaisu. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.bodymindcentering.com/wp-content/uploads/2021/04/An-Introduction-to-Body-Mind-Centering.pdf. Viitattu 4.5.2023.
- Davis, Bret W., 2014. Key concepts in Heidegger's thinking of being. Teoksessa Bret W. Davis (toim.) Martin Heidegger - Key Concepts. New York: Routledge, 1-16.
- Feldenkrais, Moshe 2015. Tietoisuutta liikkeen avulla. Suomentaneet Piia Surakka & Raisa Vennamo. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 45. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu.
- Granö, Päivi 2003. Taide tutkijan ymmärryksen avaajana. Teoksessa Juha Varto, Marjatta Saarnivaara & Heikki Tervahattu (toim.) Kohtaamisia taiteen ja tutkimisen maastoissa. Sarjassa Artefakta julkaisu Artefakta 13. Hamina: Akatiimi Oy, 132-137.
- Hakkarainen, Tarmo 2014. Polku sisäiseen harjoitteluun. Helsinki: Books on Demand.
- Hartley, Linda 1995. Wisdom of the Body Moving. An Introduction to Body-Mind Centering. Berkeley: North Atlantic Books.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2016. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Helsinki: Tammi.
- Juhila, Kirsi julkaisuaika tuntematon. Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>. Viitattu 24.4.2023.
- Kabat-Zinn, Jon 2021. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Suom. Tuija Turpeinen. Helsinki: Viisas elämä Oy.
- Kauppila, Heli 2022. Holistinen ihmiskäsitys. Julkaisussa Eeva Anttila (toim.) Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. <https://disco.teak.fi/anttila/holistinen-ihmiskasitys/>. Viitattu 29.4.2023.
- Kettunen, Jaana julkaisuaika tuntematon. Fenomenografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettiset-metodologiset-viitekehykset/fenomenografia/>. Viitattu 24.4.2023 .
- Klemola, Timo 2014. Asahi. Tietoisien liikkeen taito. Jyväskylä: Docendo.
- Klemola, Timo 2015. Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo.

Monni, Kirsi 2012. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike -työskentely. Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia. Taideyliopiston teatterikorkeakoulun julkaisusarja Kinesis 1, 2. painos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-9765-86-7>. Viitattu 5.5.2023.

Mäkinen, Mirva 2018. Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehityksessä. Väitöskirja. Acta Scenica 53. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-31-0>. Viitattu 3.5.2023.

Ojanen, Eero 2005. Ihmisen filosofia. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Rouhiainen, Leena 2006. Mitä somatiikka on? Huomioita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta. Teoksessa Pia Houni, Johanna Laakkonen, Heta Reitala & Leena Rouhiainen (toim.) Liikkeitä näyttämöllä. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus, 10-34.

Rouhiainen, Leena 2011. Fenomenologinen näkemys oppimisesta taiteen kontekstissa. Teoksessa Eeva Anttila (toim.) Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 40. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu, 75-93.

Studio Laive 2021. Kehomeditaatio | 20min. Video. YouTube-videopalvelu, julkaistu 22.4.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=plapiyYeL3I>. Viitattu 3.5.2023.

Tehnula, Ari & Makkonen, Anne 2018. Johdanto 2018. Julkaisussa Ari Tenhula ja Anne Makkonen (toim.) Tarjounta ja toimijuutta – kirjoituksia tanssijantyöstä 2018. Tanssitaiteen maisteriohjelman opinnäyteantologia. Taideyliopiston teatterikorkeakoulun julkaisusarja Kinesis 10. <https://kinesis.teak.fi/antologia/johdanto-2018/>. Viitattu 5.5.2023.

Tieteen termipankki 2016. Täälläolo | siellä oleva | paikallaoleminen | olemassa oleminen. Verkkoartikkeli. Päivitetty 17.8.2016. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:t%C3%A4%C3%A4ll%C3%A4olo>. Viitattu 5.5.2023.

Tieteen termipankki 2023a. Hermeneuttinen kehä. Verkkoartikkeli. Päivitetty 25.1.2023. https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:hermeneuttinen_keh%C3%A4. Viitattu 10.5.2023.

Tieteen termipankki 2023b. Intersubjektivisuus. Verkkoartikkeli. Päivitetty 18.4.2023. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:intersubjektivisuus>. Viitattu 5.5.2023.

Vadén, Tere 2003. Kokemuksellinen demokratia ja tutkimuksen avoimuus ja kriittisyys. Teoksessa Juha Varto, Marjatta Saarnivaara & Heikki Tervahattu (toim.) Kohtaamisia taiteen ja tutkimisen maastoissa. Sarjassa Artefakta julkaisu Artefakta 13. Hamina: Akatiimi Oy, 80-91.

LIITE 1: PROJEKTIRYHMÄN MARKKINOINTIVIESTI

Moi!

Etsin osallistujia opinnäytetyöprojektiin tammikuusta maaliskuuhun 2023. Osallistajat pääsevät testaamaan menetelmää, jonka tarkoituksena on parantaa tietoisuutta omasta kehosta. Kehitän menetelmää meditaation, somatiikan ja liikeimprovisaation kautta, mutta vaikka nämä sanat tai harjoitusmuodot eivät olisi sinulle yhtään tuttuja, se ei haittaa ollenkaan. Projektin ytimessä on kehoon ja mieleen keskittyminen sekä paikallaan ollen että improvisoidusti liikkuen. Prosessiin kuuluu myös paljon syntyneiden ajatusten ja kokemusten jakamista keskustellen ja kirjoittaen, jotta saan aineistoa opinnäytetyöni kirjalliseen osuuteen.

Projektiryhmän tapaamisia Kuopiossa on lähtökohtaisesti kahdesti viikossa tammikuusta (vko 2 lähtien) maaliskuuhun 2023, mutta aikataulu tarkentuu ennen vuodenvaihdetta. Osallistuminen on maksutonta.

Mikäli olisit mahdollisesti kiinnostunut osallistumaan tai sinulla on mitään kysyttävää, ota minuun yhteyttä osoitteeseen [sähköpostiosoite]. Haluan mukaan ihan kaikenlaisia osallistujia, joten juuri sinä olisit tervetullut!

Innokkain terveisin,

Veronika Hailu

Tanssinopettajaopiskelija, Savonia-ammattikorkeakoulu

LIITE 2: AINEISTONKERUUN LUPAKIRJA

11.1.2023

Lupakirja kokemusten keräämiseen opinnäytetyötä varten

Osallistun Veronika Hailun opinnäytetyöprojektiin keväällä 2023. Projektissa kehitetään meditaatiota, somatiikkaa ja liiketutkimusta yhdistävää menetelmää.

Tällä sopimuksella annan suostumukseni sille, että Veronika Hailu saa opinnäytetyönsä kehitystyössä sekä kirjallisessa osuudessa hyödyntää yhteisissä harjoituksissa syntyneitä kokempäiväkirjatekstejäni sekä keskustelussa esiin nostamiani ajatuksiani. Suostun myös suorien lainausten käyttöön. Voin kuitenkin kieltää tietyn tekstin osan tai lausuman käytön merkitsemällä sen tekstiin tai ilmoittamalla asiasta ääneen.

Suostun siihen, että Veronika Hailu pyytää kokempäiväkirjani harjoituskertojen väleillä itselleen kerätäkseen niistä tietoa. Saan kokempäiväkirjan omakseni, kun opinnäytetyö on valmis ja palautettu.

Minulla on oikeus keskeyttää projektiin osallistuminen tai yksittäinen harjoitekerta milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytän projektin, Veronika Hailu saa yhä hyödyntää aiemmin syntyneitä kokempäiväkirjatekstejä sekä keskustelumateriaaleja, ellen toisin ilmoita.

Veronika Hailu ei tule keräämään tai hyödyntämään henkilötietoja eikä julkaisemaan opinnäytetyössään minusta osallistujana mitään muita kuin menetelmän harjoittelusta syntyneitä kokempäiväkirjatekstejä. Hän voi kuitenkin yhdistää esimerkiksi peitenimen avulla eri päivinä saamiani kokempäiväkirjatekstejä toisiinsa niin, että pidempi kokempäiväkirjateksti tulee esiin opinnäytetyön kirjallisessa osassa.

Ymmärrän, että opinnäytetyö, jossa kokempäiväkirjatekstejäni käytetään, tullaan julkaisemaan tietokanta Thesuksessa. Ymmärrän, että opinnäytetyö on siten täysin julkinen ja pysyvä.

Aika ja paikka: _____

Osallistujan nimi: _____

Osallistujan allekirjoitus: _____

Opinnäytetyöprojektin vastuuhenkilö: _____

Vastuuhenkilön allekirjoitus: _____

LIITE 3: TYÖPAJOJEN MARKKINOINTIVIESTI

Tätä tekstiä käytettiin Instagram-julkaisun kuvatekstinä 14.2.2023 tilillä @savoniatanssi.

Lähtolaukaus-festivaali lähenee ja on aika esitellä viikon ohjelmaa! Ensimmäisenä vuorossa Veronika Hailun työpajat:

TYÖPAJA KEHOSSANI

Tervetuloa tietoisuustyöpajoihin! Lähtolaukaus-viikon työpajoissa pääset kokeilemaan keho-mieleen keskittyvää menetelmää, joka tutkii meditaation, somaattisen harjoittelun sekä liiketutkimuksen välistä yhteyttä. Veronika Hailun opinnäytetyömenetelmän tarkoituksena on parantaa tietoisuutta kehosta erityisesti liikkeessä. Työpajassa tehdään keholliseen teemaan pohjautuva harjoitekaari alkaen meditaatiosta ja edeten somaattisen liikkeen kautta vapaampaan liiketutkimukseen. Tämän jälkeen kirjoitetaan sekä keskustellaan syntyneistä kokemuksista, ja Veronika kirjaa ajatuksia ylös menetelmän jatkokehitystä varten. Työpajat ovat maksuttomia ja avoimia kaikille taustasta riippumatta, joten juuri Sinä olet tervetullut!

THE WORKSHOP IN MY BODY

Welcome to the Awareness Workshops! As a thesis project, Veronika Hailu is creating a method for increasing the awareness of one's body during movement. The method is combining meditation, somatics, and movement exploration, in order to find the connection between these three body-mind orientated themes. In the workshop, a concrete practise phase will be done starting with a meditation, continuing to somatic movement, and finally building it up into movement exploration. After that, Veronika is collecting some material for further development of the method by writing tasks and discussions. The workshops are free and open for everyone, no matter of the experience of the themes. The second workshop on Thursday will be held in English (if needed). Warmly welcome!

AJANKOHDAT / TIMETABLE

ma 27.2. klo 9:30-11:00 ITAK-näyttämö

Thu 2.3. klo 16:30-18:00 ITAK-näyttämö (in English)

la 4.3. klo 16:00-17:30 ITAK-näyttämö

su 5.3. klo 12:00-13:30 Hermannin tanssisalit, 3. krs (Hermanninaukio 3A)

Työpajojen maksimiosallistujamäärä on 10 henkilöä. Ilmoittautumiset: [sähköpostiosoite]

Maxium of 10 participants in every workshop. Enrollment to: [e-mail adress]