

Opinnäytetyö (AMK)

Kuvataide

2024

Eveliina Auerluoto

Kehotietoisuusharjoitukset taiteellisen työn tukena

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Kuvataide

2024 | 32 sivua

Eveliina Auerluoto

## Kehotietoisuusharjoitukset taiteellisen työn tukena

Opinnäytetyöni aiheena on läsnäoloharjoitukset taiteellisen työn tukena. Halusin käytännöllisen tutkimuskohteen ja valitsin tutkia omaa työskentelyäni, tulla tietoisemmaksi siitä ja siihen vaikuttavista tekijöistä kehotietoisuuden näkökulmasta. Halusin opinnäytetyöni tukevan omaa luovaa työskentelyä ja taiteilijuuttani. Tutkimukseni pääpaino on siinä, miten tapani valmistautua maalaamiseen tietoisuutta ja kehoyhteyttä vahvistavilla harjoituksilla vaikuttaa luovuuteeni ja maalaamiseen käytännössä.

Tutkimus tapahtui tekemällä parin viikon ajan erilaisia läsnäoloa ja kehotietoisuutta vahvistavia harjoituksia ennen maalaamaan ryhtymistä, kirjoittaa kokemukset ylös, ja selvittää, mikä on tällaisen valmistautumisen vaikutus maalaamiselleni.

Useimmiten käytin liikkeellistä meditaatiota, jonka olin kehittänyt vuosia sitten omiin tarpeisiin sopivaksi.

Tulokset olivat selkeitä ja vahvoja, positiivinen vaikutus luomisprosessiin oli merkittävä, Tämän jälkeen läsnäoloharjoitukset tulevat entistä varmemmin olemaan osa luovaa prosessiani. Maalaaminen oli harjoitusten jälkeen helppoa, vaivatonta, intuitiivista, rohkeaa ja nautittavaa.

Asiasanat: maalaustaide, kehoyhteys, tietoisuus, läsnäolo, meditaatio, intuitio

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fine arts

2024 | 32 pages

Eveliina Auerluoto

## Body consciousness exercises supporting artistic work

Internal space, inner landscapes as a starting point for painting

The topic of my thesis is conscious presence and body awareness practices to support artistic work. I wanted a practical research object and decided to study my own work, to become more aware of it and the factors influencing it from the point of view of bodily awareness. I chose a topic to support my creative work and my artistry.

The main focus of my thesis is how my way of preparing for painting with meditative exercises that strengthen conscious presence in the body affects my creativity and painting in practice.

Most of the time I used movement meditation, which I had developed years ago to suit my own needs.

The research took place by doing different exercises for presence and body consciousness for a couple of weeks every time before starting to paint, writing down experiences and observations, and finding out what the effect of such preparation is on my painting.

The results were clear and strong, and the positive effect on my creative process was significant. After this, the exercises will be even more a part of my creative process. After the exercises, the painting was easy, effortless, intuitive, daring, and enjoyable.

Key words: painting, art, body awareness, meditation, conscious presence, intuition

## SISÄLLYSLUETTELO

1.	Johdanto	4-5
2.	Miksi maalaan	6
3.	Kehotietoisuus ja sisäiset aistit	7
3.1.	Keho tiedon tuottajana ja tilana tietoisuudelle	
3.2.	Aistit ja sisäinen tila	8
3.3.	Eletty keho	9
4.	Tietoisuustaidot intuition avaajana ja taiteellisen työn tukena	10
4.1.	Kehollinen tieto	
4.2.	Läsnäolo ja hyvinvointi	
4.3.	Yhteys ja Ykseys	11
5.	Sisäinen ja ulkoinen ympäristö	12-13
6.	Samaistumiskohtia taiteen kentällä	14-17
7.	Taiteellisesta opinnäytetyöstä ja työskentelyyn valmistautumisesta	18-20
8.	Työskentelypäiväkirja	21-28
9.	Johtopäätökset	29

## LÄHDELUETTELO

## KUVALUETTELO

## 1. Johdanto

Päädyin opinnäytetyöni suhteen lopulta hyvin käytännölliseen teemaan, sillä minulla on ollut viime aikoina suuri vaikeus ja myös haluttomuus käsitteellistää omaa taiteilijuuttani. Se on tuntunut luonnottomalta, kuin yrittäisin jakaa sitä keinotekoisesti osiin, tunkea laatikoihin ja kiinnitellä nimilappuja päälle. Koin tarvetta valita itselleni sopivan, omaan tekemiseen luonnollisesti ja käytännöllisesti liittyvän aiheen. Tietoinen läsnäolo ja kehoyhteys ovat minulle tuttuja ja läheisiä teemoja maalaamiseen liittyen. Asiaan syventyminen, ja ajatus tulla yhä tietoisemmaksi omaan maalaamiseen vaikuttavista tekijöistä, tuntui tärkeältä voidakseni päästä eteenpäin taiteilijana ja tehdä jatkossa yhä enemmän työskentelyäni tukevia valintoja.

Opinnäytetyöni aiheena on tietoisien, kehollisten läsnäolon vaikutus luomisprosessiin. Ajatuksenani oli tutkia kehotietoisuuden vahvistamisen vaikutusta luovuuteeni ja taiteen tekemiseeni käytännössä. Kehon tiedostaminen ja kehossa läsnä oleminen tutkitusti lisää itsetuntemusta ja omien tunteiden ja vahvuuksien tunnistamista sekä yhteyttä sisäiseen maailmaan ja intuitioon, mikä voi olla hedelmällistä taiteenteon kannalta. Kehoyhteys lisää myös turvallisuuden tunnetta, mikä on hyvä kasvualusta rohkeudelle ja itseilmaisulle.

Olen vuosikausia ollut kiinnostunut hyvinvointini lisäämisestä läsnäoloa, tietoisuutta ja kehoyhteyttä vahvistavilla menetelmillä. Minulle on muotoutunut vuosien saatossa tapa tanssia kehon sisäisyyttä tunnustellen tai meditoida, useimmiten liikkeen avulla, myös ennen maalaamaan ryhtymistä. Kun on päässyt levollisuuden ja selkeyden tilaan säännöllisesti, on tuntunut lähes mahdottomalta alkaa maalaamaan ilman läsnäolon tunnetta, mielen tasolta, kehollisesti turtana. Halusinkin siis hyödyntää opinnäytetyöni tämän itselleni tärkeän aiheen tutkimiseen käytännössä. Olin jo pidempään miettinyt, että haluaisin perehtyä teemaan tietoisemmin selvittääkseni sen mahdollisuuksia. Nyt siihen tarjoutui hyvä tilaisuus. Liikkeellisillä tekniikoilla, kuten tanssilla ja joogalla, sekä erilaisilla tietoisuuspainotteisilla menetelmillä, kuten meditaatiolla ja mindfulnessilla on mahdollista oppia aistimaan kehon tuntemuksia sisältäpäin ja havaitsemaan sisäistä avaruutta. Taiteellisessa opinnäytetyössäni maalasin sisäisiä maisemia ja tunnelmia, joita tavoitin harjoitusten avulla. Tutkin käytännössä kehoyhteyden vahvistamisen vaikutuksia omaan työskentelyyni ja käytin näitä kokemuksiani tieteellisen opinnäytetyöni materiaalina. Tein kokonaisvaltaista kehollista läsnäoloa vahvistavaa liikkeellistä meditaatiota ennen maalaamaan ryhtymistä ja maalasin sisäisen maailmani pohjalta ja kirjasin ylös havaintojani ja tulkitin niitä.

Aikoinaan löysin tieni tietoisuus- ja läsnäoloharjoitusten maailmaan, kun etsin keinoja rauhoittaa hermostoani. Vakavan traumatisoitumisen aiheuttama hermoston krooninen hätätila pakotti etsimään keinoja voida maalata ilman jännittyneisyyttä kehossa ja mielessä ja vuosien saatossa kehitinkin omiin tarpeisiini parhaiten sopivan liikkeellisen meditaation. Liikkeellisyys oli minulle ylivoimaisesti paras tapa tulla tietoiseksi kehosta ja mielentilasta ja hyväksymisen kautta vapauttaa kireää olotilaa. Se auttoi minut läsnäolevaan ja tietoiseen tilaan, jossa oleminen oli levollista ja onnellista. Tunsin olevani auki, elossa ja yhteydessä paitsi itseeni, myös kaikkeen ympärilläni. Maalaaminen siirtyi uudelle tasolle, kun en enää maalannyt tiedostamattomasta paniikista käsin. Ilmaisuihin alkoi vapautua, ja aloin nauttia työskentelystä eri tavalla kuin ennen. Se ei ollut enää dopamiinipiikkien jahtaamista, vaan

läsnäolevaa, hyväksyvää ja levollista, enkä hetken kuluttua enää voinut edes ajatella maalaavani tiedostamattoman autopilotilla, irrallaan jäässä olevasta kehostani. Mutta kaikesta antoisuudestaankin huolimatta uuvuin lopulta. Se alkoi tuntua raskaalta, kun minkä tahansa tekeminen ilman kehon jääytymistä ja kramppia vaati joka kerta niin suurta vaivannäköä. Harjoitukset oli helppoa unohtaa, kun oli tottunut toimimaan hermoston hälytystilan luomasta ylivireydestä käsin. Opinnäytetyön avulla ajattelin jälleen tuoda tätä tekniikkaa vahvemmin osaksi työskentelyäni, saada itseni motivoitumaan siitä, ja sitä kautta enemmän myös maalaamisesta.

Tutkimuksellinen näkökulmani on fenomenologinen. Fenomenologia on erityistieteenala, joka tutkii ihmisen subjektiivista kokemusta (Perttula 2009, 115–116). Kokemuksellisuus on fenomenologiassa ihmisen maailmasuhteen perusmuoto. Fenomenologian tavoitteena on ymmärtää asioita kokemuksen kautta (Laine 2018). Merleau Ponty, jonka ajatteluun etenkin kehollisuuden fenomenologia paljolti nojaa, ajatteli, että fenomenologian lähtökohta on koettu, eletty todellisuus. Hänen mukaansa kaiken tiedon alkuperä on havainto ja kokemus ja näin ollen myös teoreettinen ajattelu ja tieteen saavutukset perustuvat kehoomme. Merleau Pontyn ruumiinfenologia on opinnäytetyöni pääasiallinen teoreettinen pohja.

Aluksi kuvaan lyhyesti oman taiteilijuuteni ja työskentelyni lähtökohtia ja niiden linkittymistä opinnäytetyöni teemoihin. Sen jälkeen kerron kehotietoisuudesta ja sisäisistä aisteista kehollisuuden fenomenologisen tutkimuksen näkökulmasta. Tähän liittyy olennaisesti eletyn kehon käsite, aistit, etenkin sisäiset aistit, sisäinen tila ja keho tiedon tuottajana. Seuraavassa kappaleessa avaam kehollisuuden ja tietoisuustaitojen yhteyttä ja vaikutusta hiljaiseen tietoon ja luovuuteen, tutkimusten ja oman kokemukseni kautta. Pohdin läsnäolon vaikutusta hyvinvointiin, yhteyden ja ykseyden teemoja sekä kehollista tietoa intuition näkökulmasta. Viidennessä luvussa puhun sisäisestä ja ulkoisesta ympäristöstä, mitä niillä tarkoitetaan, mikä on niiden suhde, ja miten itse niitä koen suhteessa maalaamiseen. Pohdin ympäristön merkitystä ihmisen kokemisessa sekä ympäristön vaikutusta omaan työskentelyyni ja ihmiseen yleensä. Seuraavassa luvussa peilaan omaa tekemistäni suhteessa muihin taiteilijoihin, jotka jollain tavalla resonoivat ja jakavat samaantyyppisen kokemuksen ja taiteilijaidentiteetin. Olen valinnut esimerkeiksi kaksi itselleni merkityksellistä taiteilijaa, nanna Suden ja Fanny Tavastilan. Kuudennessa luvussa esittelen taiteellisen opinnäytetyöni, joka on lyhyesti sanottuna käytännön tutkimus kehotietoisuuden vaikutuksista omaan työskentelyyni. Maalaaminen on minulle kokonaisvaltainen ja hyvin kehollinen kokemus, jossa läsnäololla on ratkaiseva rooli. Esittelen tässä luvussa tarkemmin, mistä tässä projekissa oli kyse, ja peilaan sitä kehollisuuden tutkimukseen. Seitsemän luku on työskentelypäiväkirja, jossa kokemus ja havainnot avautuvat käytännön kautta.

## 2. Miksi maalaan

Luominen on minulle olemassaolon tapa, minun on pakko purkaa luova energia tavalla tai toisella. Taiteellinen ilmaisu on myös tapa hahmottaa, jäsentää ja käsitellä asioita. Olen hyvin visuaalinen ihminen, joten kuvallinen ilmaisu sopii minulle, vaikkakin myös kirjoitan, tanssin ja laulan. Aloitin oman kuvataiteeni aikoinaan piirtämisellä, ja olen rakennellut myös installaatioita, mutta maalaaminen on osoittautunut omimmaksi, minulle parhaaksi visuaalisen ilmaisun tavaksi. Maalatessani saan ilmaista itseäni kokonaisvaltaisesti, kehollisesti ja leikkiä rajoittamattomasti väreillä, muodoilla, kerroksilla, tiloilla ja tunnelmilla. Maalaaminen antaa paremman mahdollisuuden tavoitella sisäisiä maailmoja, kokemuksia ja ulottuvuuksia, joissa viihdyn, joista lumoudun ja joita haluan tuoda näkyviin. Tieteellistä opinnäytetyötä työstäessäni tämä on avautunut minulle entistäkin selkeämpänä. Minulle oli varsinkin alkuun haastavaa tehdä pitkistä aikaa jotain yksinomaan kognitiivisella tasolla operoivaa, analysoida, etsiä ja lainata aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja kirjoittaa asiatekstiä tarkasti tietyssä rakenteessa pysyen. Oma maailmankuvani, olemassaoloni ja kokemiseni laatu on nykyisin niin kokonaisvaltaista ja ulottuu ajattelun rajojen tuolle puolen, että on tuntunut välillä lähes mahdottomalta operoida opinnäytetyön vaatimalla tasolla. Työskentelyyn vaadittavat aivoaallotkin ovat tuntuneet olevan vaikeasti tavoitettavissa. Runomuoto taitaa olla ainoa kielellisen ilmaisun tapa, joka enää sopii minulle. Maalatessa on vielä suurempi vapaus leikkiä arstraktin ja esittävän suhteen. Maalauseni ovat useimmiten esittäviä elementtejä sisältäviä abstrakteja maalauksia. Useimmiten luonnon muotokieli, erityisesti kasvit sekä minulle symbolisesti tai tilallisesti merkitykselliset rakenteet ovat mukana tavalla tai toisella.

Vaikka koen maalaamisenkin hyvin rajalliseksi ilmaisun välineeksi, ja useimmiten olen pettynyt lopputuloksiin, se silti sallii ilmaisun, joka on vapaa ennako-oletuksista, määrittelyistä, nimeämisestä, luokittelusta - asioista, jotka minun energiaan ja elämän hengitykseen perustuvassa todellisuudessani tuntuvat helposti hiukan rajoittavilta ja pienentäviltä. Elän, katson, hengitän ja maalaan jotain, jonka laajuutta, syvyyttä ja moniulotteisuutta on vaikeaa kääntää sanalliseen muotoon. Olen aina kokenut todellisuuden kokonaisvaltaisesti, liikkeenä, väreinä, muotoina, värähtelynä ja tunnelmina, ja maalaaminen antaa jonkinlaisen mahdollisuuden tavoitella sen ilmaisemista. Merleau-Pontyn kehollisuuden fenomenologia heijastelee tällaista synesteettista kokemista. Hän näkee ihmisen kokonaisuutena, jossa on mahdotonta vetää tarkkoja rajoja eri aistialueiden välille. Merleau-Ponty ajatteli, että kaikki aistimisen kentät punoutuvat toisiinsa, ja käsitys aistialueiden erillisyydestä on pitkälti seurausta ainoastaan tieteiden tavasta tutkia niitä toisistaan erillisinä (Kuhmonen 1995, 188). Koen, että opinnäytetyön tekeminen on ollut integroivaa ja antoisaa myös siitä syystä, että aineistoon perehtyminen peilaa vahvasti omia kokemuksiani ja auttaa ymmärtämään itseäni entistäkin paremmin.

### 3. Kehotietoisuus ja sisäiset aistit

Opimme koulussa viidestä aististamme, mutta harvemmin kuulemme, että meillä on sen lisäksi myös muita aisteja. Minulle on kokemustasolla tuttuja niin kutsutun kuudennen aistin piiriin kuuluvat ilmiöt, mutta tässä yhteydessä laajennan aistirepertuaaria hiukan toiseen suuntaan. Interseptinen aisti on kehon aistimista sisältäpäin ja proprioseptinen aistii kehon asentoja. Nämä aistit välittävät meille jatkuvasti erittäin tärkeää tietoa itsestämme ja ovat näin minätietoisuutemme perusta.

#### 3.1 Keho tiedon tuottajana ja tilana tietoisuudelle

Tainssitaiteen professori, tutkija Eeva Anttilan mukaan kehontietoisuutta on mahdollista lähestyä myös pohtimalla tietoisuuden kehittymistä ja rakennetta. Nykyisen filosofisen, kognitio- ja neurotieteellisen käsityksen mukaan kehollisuus on tietoisuuden perusta (Anttila 2013, 34). Emme voi käytännössä tehdä emmekä kokea mitään ilman kehoamme, keho on ensisijainen, lähtökohta kaikelle. Anttila avaa tätä seuraavassa kappaleessa:

*Tapamme ja mahdollisuutemme hahmottaa maailmaa ovat sidoksissa kehollisuuteemme. Ajattelumme rakentuu sille, miten kehomme vastaanottaa, kuljettaa ja tuottaa tietoa ja miten aivot ja hermosto osallistuvat sen kuljettamiseen ja tulkintaan sekä siihen, miten konkreettisesti toimimme fyysisessä, sosiaalisessa ja ideaalisessa maailmassa. Kehomme tarjoaa perspektiivin maailmasta. (Anttila 2009, 84)*

Paitsi että koemme kaiken kehollamme, kaikki läpikäymämme kokemukset, tunteet ja aistimukset myös taltioituvat kehoon. Anttilan sanoin ihmiskeho on orgaaninen luontokappale. Se tuottaa ja asuttaa subjektiiviset kokemukset, joista ihmisen tietoisuus itsestään herää ja joista tajuaminen ja tietäminen nousevat (Anttila 2013, 35). Keho siis todella on tietoinen, tai tila ja väline tietoisuudelle. Emme kuitenkaan ole oppineet tiedostamaan kehoa sisältä käsin, kehon tuntemuksia, kehon sisäistä tilaa, sisäistä avaruutta, ja siksi suhteemme kehoon on helposti ulkoapäin tarkasteleva, objektiivinen. Tämä kehomme sisäisen tilan vieraus tai vastus on mielenkiintoisella tavalla myös kulttuurinen ja länsimaisen tieteen näkökulmaa heijastava (Klemola 2004, 91).

Merleau-Ponty ajatteli, että keho on sekä olemassaolon väline että maailmassa olemisen keskus (Klemola 1998, 38). Ihmisenä olemisen on jatkuva prosessi, jossa merkitykset syntyvät kehon suhteessa maailmaan, sen tapahtumiin, kokemamme herättämiin tunteisiin ja toisiin ihmisiin. Keho on jatkuvassa dialogissa kaiken sitä ympäröivän kanssa, siten koemme elämääme ja luomme merkityksiä. Taideyliopiston tutkimusinstituutin johtaja, taiteellisen tutkimuksen professori Leena Rouhaisen mukaan kehomme on kuin kanava, jonka avulla ja välityksellä voimme tarkastella maailmaa ja itseämme maailman kautta (Rouhiainen 1999, 108).

### 3.2 Aistit ja sisäinen tila

Näkö-, kuulo-, haju, maku-, ja tuntoaistit ovat aisteja, jotka antavat meille palautetta ulkoisesta todellisuudesta. Ihmisen koko aistijärjestelmä esitetään meille näiden viiden aistin kokonaisuutena, niiden kautta olemme suhteessa maailmaan. Filosofi, tutkija Timo Klemola kirjoittaa kirjassaan Taidon filosofia, filosofin taito, että vain hyvin harvoin tähän luetteloon lisätään ihmisen kehon sisäistä tilaa peilaavat proprioseptiset aistit. Nämä aistit antavat palautetta kehon tasapainosta ja erilaisista kehon sisäisistä aistimuksista ja jotka itse asiassa mahdollistavat koko liikkumisemme maailmassa. Tässä mielessä niitä voidaan pitää jopa ensisijaisina aisteina muihin aisteihin nähden. Klemolalle tämä on vain yksi esimerkki siitä, miten länsimaisessa kulttuurissa keho on laiminlyöty. Edelleen vallitsevan objektiivisen tieteen ihanne edellyttää mitattavia tutkimustuloksia ja hyvin määriteltyjä ja selkeitä käsitteitä. Klemolan mukaan on totta, että kehon sisäistä kokemusta kuvaavat käsitteet ovat ainakin läntisissä kielissä ”sumeita” ja kehittymättömiä. Aasialaisissa kulttuureissa, joissa kehon sisäisen kokemuksen fenomenologiaa on tehty jo vuosituhansia, myös kielessä pystytään kuvaamaan tarkemmin sisäistä kokemusta (Klemola 2004, 91). Kehon sisäisen tilan tiedostamista, liikkeiden ja tuntemusten vivahteita proprioseptisten aistien avulla voi onneksi opetella monenlaisilla harjoituksilla ja tekniikoilla. Sisäisille aisteille herkistyy harjoittelun myötä, ja lopulta niistä tulee yhtä luonnollinen osa olemistamme ja kokemistamme, kuin ulkoisetkin aistimme. Harjoituksen avulla opettelemme havaitsemaan yhä selkeämmin sekä ulkoisen maailman että sisäisen maailman elementit, muodot joista ne koostuvat (Klemola 2013, 55).

Kehossa oleminen on todellista, tietoista olemassaolemista, kokonaisvaltaista läsnäoloa tässä ja nyt. Klemolan (2013, 50) mukaan keskittyessämme kehotietoisuuteemme palaamme aina tähän hetkeen. Olemme kuitenkin kasvaneet olemaan enemmän irti kehostamme kuin kehossa. Mielen rakenteiden ja prosessien läpi eläessämme emme ole läsnä nykyhetkessä, vaan pääasiassa menneessä ja/tai vaihtelevissa tulevaisuusskenaarioissa. Ihminen voi kuitenkin milloin tahansa kääntää huomion kehoon, liikkeeseen, tuntemuksiin ja tulla tietoisemmaksi itsestään kokonaisvaltaisena kehollisena olentona:

*Voin pudottaa pois sisäisen puheeni, representaatiot, ja olla läsnä liikkeeni nykyhetkessä. Kehon unohtaminen ja kehon kuuntelu ovat kaksi tapaa, miten olemme kehoamme. Unohtaessamme kehomme, ylittäessämme sen, se ikään kuin lakkaa olemasta. Olemme pelkkää ajatusta, järkeä, sisäistä puhetta. Vasta jos kiinnitämme siihen erityistä huomiota, kehomme asettuu tietoisuutemme kenttään. Tämä ”luonnollinen” kokemuksemme on perustaltaan dualistinen. Se jakaa meidät kahtia: mieleen ja kehoon. Luonnollisen asenteemme puitteissa koemme olevamme jakautunut kahtia. Mieleemme toimii omalla tavallaan, representaatioiden alueella. Keho on siitä irrallinen, jotakin jota olemme, mutta joka on meille samanaikaisesti vierasta. (Klemola 2004, 86-87)*

### 3.3 Eletty keho

Kehotietoisuus, kehon sisäisen tilan tunteminen sisäisten aistiemme avulla pohjaa kehollisuuden fenomenologiaan ja eletyn kehon käsitteeseen. Eletty keho tai kontemplatiivinen keho on vastakohta tieteessä pitkään vallinneelle ihmistä ulkoapäin tarkastelevalle objektikehon käsitteelle. Klemolan mukaan kontemplatiivinen keho on keho, joka on käynyt läpi erilaisia kehon sisäistä kuuntelua edellyttäviä harjoituksia ja näin avannut sellaisia kokemuksen mahdollisuuksia, jotka eivät paljastu helposti harjaantumattomalle keholle. Erityisesti Maurice Merleau-Pontyn filosofian myötä länessäkin on alettu korostaa ihmisen kehon ja mielen yhteyttä. Puhutaan elävästä kehosta tai koetusta kehosta (Klemola, 2004, 89). Eletyn kehon käsitteelle perustuva kokonaisvaltainen kehollisuuden analyysi erottaa Merleau-Pontyn muista fenomenologeista, kuten Heideggerista, Sartrestä ja Husserlistä, joille hänen ajattelunsa on muuten läheistä (Kuhmonen 1995, 177). Merleau-Ponty halusi filosofiallaan kritisoida kartesiolaista dualismia nostamalla esiin koetun kehon merkityksen (Koski 2000, 61).

Keho on ihmiselle subjektiivinen, kokemuksellinen kokonaisuus. Vaikka muun muassa tehokkuutta ja kauneutta ihannoivassa kulttuurissamme monen ihmisen suhde kehoonsa onkin objektiivinen, lähtökohtaisesti keho ei voi olla objekti, koska keho on jotain mitä me olemme. Timo Klemola selittää ilmiötä seuraavasti: "Vaikka katsoisin omaa kättäni ikään kuin ulkoapäin, en näe sitä pelkkänä objektina, vaan omana, koettuna kätenäni. Siihen, minkälainen kokemus minulle syntyy kättäni katsoessa, vaikuttaa koko eletyn elämäni kartta" (Klemola 2004, 79–81). Omassa kokemuksessani koettu, eletty keho tosiaan on paitsi olemassaolemiseni keskus ja tila tietoisuudelleni, myös yhteyteni kaikkeen, näkyvään ja näkymättömään, itsessäni ja ympärilläni, lähellä ja kaukana. Kehollisen läsnäolon myötä voin kokea elämän ja itseni syvästi, kokonaisvaltaisesti ja todesti, mikä on tärkeä lähtökohta myös taiteelleni. Taiteeni kumpuaa läpinäkyvyydestä, tilasta, jossa mieli ei pääse johtamaan, vaan raaka oleminen, juuri tämän hetken hengittäminen sellaisena kuin se ilmenee aistiessani kehoni tuntemuksia. Klemolan mukaan katseen kääntäminen sisään päin ja kehon toimintojen kuten hengityksen tarkkailu kehoittaa tehokkaasti kontemplatiivista kehoa. Kehotietoisuus on sensitiivisyyttä kehon sisäisille aistimuksille ja tietoisuutta liikkeestä sekä "elämän energiasta", joka voi ilmetä kehossa muun muassa lämpönä, vitaalisuutena sekä tähtimäisenä sykkeenä (Klemola 2004, 51).

*Tämä "kontemplatiivisen kehon" fenomenologia on vielä suurelta osin kirjoittamatta. Länsimainen kehollisuuden fenomenologia tarkastelee "jokapäiväistä kehoa", harjaantumattomaa kehoa ja kuvaa sen rakenteita. Näin on opittu ymmärtämään kokevaa, havaitsevaa subjektia ja sen eräänlaista keho- ja maailmasidonnaisuutta. Maurice Merleau-Pontyn filosofia on tästä hyvä esimerkki. (Klemola 2004, 51)*

## 4. Tietoisuustaidot intuition avaajana ja luovan työn tukena

### 4.1 Kehollinen tieto

Eletty keho on koettu keho, joka sisältää kaiken tiedostamattomasta mielestä elämämme kokemuksiin, tunteisiin ja opittuihin tapoihin sekä geeneihin taltioituneeseen dataan. Eletyn kehon käsite sekä ylipäättään holistinen ihmiskäsitys, jonka mukaan ihmisessä ei voi erottaa toisistaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ulottuvuutta, tukee ja selittää hyvin myös intuitiota ja sen toimintaa, mikä taas on tärkeä osa omaa tutkimustani kehotietoisuuden luovuutta tukevasta vaikutuksesta. Kehon aistiminen sisältäpäin paitsi lisää itseyymmärrystämme ja hyvinvointiamme, myös avaa mahdollisuuden saada yhteys itsessämme olevaan laajempaan havaitsemiseen ja tietoisien mielen kapasiteettia syvempään tietämiseen, keholliseen tietoon sekä kollektiiviseen tietoisuuteen ja tiedostamattomaan. Useimmille tätä ei ole opetettu, ja siksi voikin vaatia kärsivällisyyttä alkaa aikuisena harjoittelemaan sisäisten aistien ja sitä kautta myös intuition tunnistamista.

*Jokaisella ihmisellä on kehossaan valtava varanto erilaista kehollista tietoa, jota hän käyttää joko tietoisesti tai tiedostamattaan. Jokainen ihminen viestii keholla ja on yhteydessä maailmaan kehonsa välityksellä. Ihminen havaitsee, toimii ja muokkaa maailmaa kehollisuutensa kautta ja rajoittamana. Kehollisessa oppimisessa on kyse siitä, että mahdollisimman suuri osa tästä potentiaalista otetaan käyttöön oppimisen voimavaroiksi, sekä siitä, että sitä kehitetään edelleen. (Anttila 2013, 33-34)*

### 4.2 Läsnäolo ja hyvinvointi

Läsnäolo ja kehoysteys ovat tärkeitä hyvinvointiamme tukevia taitoja. Ne myös kohottavat kykyämme selviytyä töistämme ja muista arjen vaatimuksista sekä lisäävät luovia valmiuksiamme. Liike ja tietoisuustaidot auttavat syvempään läsnäoloon kehossa, mikä luo yhteyden hiljaiseen tietoon ja vapauttaa intuition käyttöömmek. Haasteena on, että länsimainen kulttuuri on tehnyt meistä käveleviä päitä, niin vahvasti olemme jumittuneet ajatteluun. Keho on tottunut toimimaan autopilotilla. Omasta kehosta vieraantuminen voi kuitenkin johtaa monenlaisiin ongelmiin, ja vastaavasti monet mielen ongelmat vahvistavat kehosta irrallaan olemisen kokemusta. Läsnäolemattomuus kehossa taas vaikeuttaa yhteyden kokemusta itseän ja ympäristöön, joka johtaa muun muassa kehon rajojen ja tarpeiden tunnistamattomuuteen ja ylittämiseen sekä näiden seurauksiin kuten ongelmiin ihmissuhteissa, uupumukseen ja fyysisiin oireisiin. Somatiikkaa ja meditaatiota tutkinut Ilmari Kortelainen vahvistaa, että omasta kehosta vieraantuminen linkittyy mm. stressiin, masennukseen ja ahdistukseen (Kortelainen 2014, 128). Professori Anu Raevuoren mukaan läsnäolo- ja tietoisuustaitojen harjoittamisella on monenlaisia positiivisia vaikutuksia paitsi psyykkiseen myös fyysiseen terveyteen (Raevuori, 2016).

Luovuuden pahin vihollinen tuntuu olevan pelko epäonnistumisesta tai huonoista valinnoista. Pelot taas hyökkäävät kimppuun, kun olemme mielessä. Siksi haluan päästä entistäkin syvemmälle kehollisuuteen maalaamisessani, irroittautua mielen rajoitteista, tuntea olevani vapaa tutkimaan, kokeilemaan, seuraamaan impulsseja, virtaamaan. Tähän tarvitaan kehoon tulemistä ja intuition havaitsemista. Kokonaisvaltainen läsnäoleminen kehossa

vapauttaa käyttöömme lisää resursseja ja saa meidät tekemään parempia ja luovempia ratkaisuja. Taiteen tohtori ja intuitiotutkija Asta Raamin mukaan tilanteet, joissa mieli on erityisen rentoutunut, ovat otollisia luovan ja intuitiivisen tilan avautumiselle. Ajattelumme pääsee silloin virtaamaan ja intuition kuuleminen on helpompaa, kun saamme hulluista ideoista ja hienovaraisistakin vihjeistä kiinni ennen kuin rationaalinen mieli lyttää ne (Raami 2020, 68). Useimmat meistä tunnistavatkin tilanteen, jossa keksimme parhaan idean tai ratkaisun, ennen kuin ehdimme ajatella asiaa tietoisella mielellä. Koemme ylittäneemme itsemme, mutta todellisuudessa intuitiomme vain toimi ennen kuin ajattelumme ehti rajoittaa meitä. Intuitioon sanotaankin sisältyvän paljon enemmän luovia mahdollisuuksia kuin ajattelumme. Hiljaiseksi tiedoksikin kutsuttu intuitio sisältää kaiken sen geneettisen, ruumiillisen, intuitiivisen, myyttisen, arkkityyppisen ja kokemusperäisen tiedon, joka ihmisellä on (Koivunen 1998, 202–204). Intuitio on tietoisesta ajattelusta ulottumissa olevaa kokonaisvaltaista ja vaikeasti selitettävää kokemustietoa. Se on meissä aina läsnä, ja sen kapasiteetti on valtavasti suurempi kuin tietoisesta mielen käsityskyky. Yhteyttä intuitioon voi vahvistaa erilaisilla harjoituksilla ja se voidaan valjastaa tietoisesti palvelemaan ajattelua ja päätöksentekoa.

#### 4.3 Yhteys ja ykseys

Kaikki mitä meissä on, on lopulta kehossamme, ääriiivojemme sisäpuolella. Niin myös tämä mystisen tuntuinen tietoista itseämme viisaampi hiljainen tieto. Geenimme kantavat tietoa vuosituhansien takaa, ja kehoomme taltioituu kaikki kokemuksemme sekä paljon sellaista hienovaraisista tietoa, mitä tietoinen mieleemme ei useinkaan rekisteröi. Aiemmin oletettiin, että aivot ohjaavat kehon toimintaa, mutta nykyään ymmärretään, että keho välittää tietoa aivoille, ja tämä tieto vaikuttaa aivojen toimintaan ja ajatteluun. Ihmisen tietoinen valvellaolo koostuu jatkuvasta havainnoinnista, ajattelusta ja valinnoista. Vuorovaikutus aivojen ja kehon välillä on monitasoista ja vaihtelevaa. Kognitiiviset ja sensomotoriset prosessit ovat tiiviisti kietoutuneet yhteen kaikessa toiminnassa. Älykäs toiminta ja tietoinen ajattelu eivät tapahdu vain aivoissa, vaan ne koostuvat monista rinnakkaisista prosesseista, jotka tapahtuvat koko kehossa eri aistielimissä ja lihaksissa. Näitä prosesseja yhdistämällä ihminen pystyy mm. hankkimaan tietoa ympäristöstään ja reagoimaan optimaalisesti (Anttila 2013, 38). Sekä biologinen että sosiaalinen elämä rakentuu yhteyden ja ykseyden varaan. Kehon ja mielen sekä erilaisten ekosysteemien ja yhteiskunnallisten rakenteiden toiminnassa on kyse yhteydestä ja ykseydestä. Yhteys on olennainen teema myös puhuttaessa luovuudesta ja intuitiosta. Ajallemme ominainen yhteyden puute hyvin monella tasolla vaikeuttaa myös intuition tunnistamista ja käyttöä. Yhteys kehoomme, tietoisuuteemme, maahan, ympäristöön, toisiin ihmisiin, kollektiivisen tietoisuuteen ja jatkuvassa liikkeessä olevaan energiaan kaikessa, luo koherenssia ja virtaavuutta elämäämme. Läsnäolo kehossa ja tietoinen liike on jatkuvaa yhteyden luomista. Sen avulla opimme tuntemaan ja tunnistamaan valtavaa kehollista tietoa itsessämme ja ylittämään mielen rajoitukset. Kehotietoisuus avaa yhteyden mieltämme suurempaan hiljaiseen tietoon ja intuitioon ja sitä kautta tukee luovuuttamme (Raami 2020, 145-147, Klemola 2004, 195-200). Saamme lisää valinnan mahdollisuuksia ja laajennamme kyvyssämme nähdä, luoda ja tehdä itsellemme parhaiten sopivia valintoja.

## 5. Ulkoinen ja sisäinen ympäristö

Ympäristö vaikuttaa vahvasti maalaamiseen ja työkykyyni ylipäätään. Estetiikan vaikutuksesta hyvinvointiin ja työkykyyn on kuitenkin vaikeaa löytää tutkimustietoa huolimatta aiheen yleisinhimillisestä merkittävydestä. Koen, että työympäristöllä on suuri vaikutus muun muassa luovuuteeni, mielentilaani ja energiatasooni. Pikkuhiljaa löydän onneksi myös tutkimuksia omien kokemusteni tueksi. Ympäristöllä on tutkitustikin suuri vaikutus esimerkiksi siihen, miten tunnemme ja koemme itsemme ja maailman ympärillämme. Miellyttäväksi koettu ympäristö voi tarjota elämyksiä, merkityksellisyyden kokemuksia, ja herättää meissä positiivisia tunteita. Ympäristö voi lievittää pelkoa, surua tai yksinäisyyttä ja tarjota meille mahdollisuuden rentoutua ja unohtaa hetkeksi arjen haasteet (Rappe ym. 2017, 7-12) (Aura ym. 1997, 48–54).

Lähes 20 vuotta sitten opiskelin kuvataidetta Saimaan ammattikorkeakoulussa, mutta lähdin sieltä kesken opintojen, koska olin niin innostunut maalaamisesta. Kuulosta ehkä nurinkuriselta, muttei sitä minulle kuitenkaan ollut. Tunsin ja tiesin, etten pääse ”oikeasti” maalaamaan, ennen kuin minulla on oma, riittävän iso tila, jonne saan levittäytyä rauhassa, ilman kiirettä tai tarvetta varoa sotkua. Ja varsinkaan pakkoa kerätä pienen maalaushetken päätteeksi omia kampeitaan jonnekin hyllylle tai kaappiin odottamaan seuraavaa maalaustuntia. Koulussa maalaaminen tuntui turhautavalta näpertämiseltä, ja olin liian innoissani pysyäkseni koulussa vuotta kauempaa. Ostin suuren vanhan kansakoulun toiselta puolelta suomea, ja siitä eteenpäin minulla oli sadan neliön luokkahuone, jonka suurista ikkunoista avautui kauniit luontonäkymät, ja jonka sain vapaasti rakentaa ikiomaksi tilakseni. Siellä minulla oli vihdoinkin mahdollisuus vapaasti kokeilla, tutkia, ja uppoutua maalaamiseen. Tärkeää oli myös se, että mahduin helposti työstämään montaa suurta maalausta yhtäaikaan. Koin tilan vahvaksi omaksi paikakseni, se heijasteli sisäisen maailmani tunnelmaa ja sen myötä sain ilmentää itseäni vapaasti. Ympäristöllä, joka tuntuu omalta ja/tai jonka saa luoda omantuntoiseksi, on vahva ihmisen identiteettiä ja itseymmärrystä tukeva vaikutus. Toisin sanoen ympäristön yksilöllisyys on minän ylläpitämisen keino. Oma tila ja sen personalisointi on tapa luoda ympärilleen identiteettiä tukevaa rakennetta (Aura ym 1997, 47, Hovi 1990, Salonen ym.2011, 6).

Työtilan myötä aloin todella kehittyä maalarina. Minulla oli tuo työtila käytössäni 15 vuotta, ja siinä ajassa siirryin monta kertaa kehityksessä isoja harppauksia eteenpäin. Pari vuotta sitten avioerossa jätin suuren työhuoneeni, eikä minulla kaupungissa ollut asunnon lisäksi varaa vuokrata kuin 12 neliön työtila. Sitkeistä yrityksistä huolimatta en ole edelleenkään sopeutunut siihen. Olen joutunut vaihtamaan monta yhtäaikaan työstettävää suurta maalausta yhteen pieneen teokseen kerrallaan. Pieni työhuoneeni on ainoa tila, jossa säilyttää tarvikkeiden lisäksi maalauksiani, joten tila on niin täyteen ahdettu, ettei siellä mahdu tekemään uusia pohjia tai pakkaamaan myytyjä teoksia. Minulle maalaaminen on hyvin kokonaisvaltainen ja kehollinen prosessi, ja tilan pienuus tuntuu kutistavan ja tukahduttavan luovan virtauksen itsessäni. Luominen vaikeutuu myös sen takia, että minun täytyy kokoajan olla varuillani, etten saa maalia minnekään mihin se ei kuulu. Edellisessä työtilassani lattioita eikä seiniä tarvinnut varoa. Myöä tilan luonne ja tunnelma, sekä sijainti vaikuttavat suuresti. Vanhan suuren työtilan suurista, kauniista ikkunoista avautui viehättävät maalaismaisemat peltoineen ja metsineen, peurat käyskentelivät puutarhassa ikkunoiden

alla, koska siinä oli omenapuita. Tila ympäristöineen oli yhtäaikaan hyvin kotoisa ja inspiroiva, linjassa itseni kanssa. Viihdyin siellä, se oli ikioma valtakuntani ja sen mieltäni kohottava ja luovuuttani ruokkiva luonne vaikutti paljon haluuni maalata, koska se antoi siihen sekä kipinän että oikeanlaisen vapauden. Se oli reviiirini ja täydellisesti sopusoinnussa psyykkisen reviiirini kanssa. Psyykkisellä reviiirillä tarkoitetaan ihmisen tietoisuutta itsestään kehon ja mielen muodostamana eheänä kokonaisuutena, johon sisältyy itsetuntemus ja ymmärrys minuuden toiminnasta. Psyykkiseen reviiiriin vaikuttaa muun muassa ihmisen maailmankuva, uskomukset, arvot, asenteet ja sosiaalinen asema. Tämä kaikki heijastuu siihen, miten ihminen kiinnittää huomiota ja havainnoi fyysistä ympäristöään. Oman reviiirinsä sisällä ihminen tuntee olonsa suojatuksi, hän pystyy toimimaan vapaammin ja kokee hallitsevansa tilanteita paremmin (Salonen ym 2011, 9, Hovi 1990).

Nykyinen työhuoneeni on pieni toimistotila Porin keskustassa. Pitkällä hämärällä käytävällä yksi lukuisista harmaista ovista on minun, ja joka kerta tunnen suurta vastustusta, kun edes ajattelen meneväni sinne. Ruman toimistohuoneen ikkunasta avautuu näkymä viereiseen kerrostaloon. Työskentely siellä tuntuu ahdistavalta ja maalaamiseen uppoutuminen on vaikeaa myös tilan tunnelman vuoksi. Kokemus siitä, että ympäristö resonoi sisäisen maailmani kanssa, on osoittautunut todella tärkeäksi asiaksi luovuudelleni. Ihminen luontaisesti välttelee ympäristöjä, jotka tuntuvat epämiellyttäviltä. Hyväksi koettu ympäristö taas houkuttelee puoleensa, se tarjoaa valinnanmahdollisuuksia ja herättää positiivisia tunteita sekä laajentaa paikkakokemusta. Miellyttävä ympäristö voidaan kokea myös eheyttävänä, se voi vahvistaa henkilön identiteettiä ja luoda jatkuvuuden tunnetta esimerkiksi nostamalla esiin hyviä muistoja (Aura ym.1997, 15-16, Salonen 2012, 238–240). Esteettisesti miellyttävässä ympäristössä työskenteleminen luo positiivisen ja inspiroivan ilmapiirin, joka edistää luovaa ajattelua ja uusien reikkaiden ideoiden syntymistä. Useimmilla ihmisillä visuaalisesti kaunis ympäristö lisää mielihyvän tunnetta ja parantaa henkistä hyvinvointia, mikä taas stimuloi luovuutta etenkin luovaa työtä tekeville henkilöillä.

*Ympäristön esteettinen arvo ymmärretään usein vahvasti inhimilliseksi arvoksi, koska se edellyttää tietynlaista esteettistä herkkyyttä ja kykyä esteettiseen kokemiseen toisin kuin esimerkiksi luonnontieteelliset arvot, joiden voidaan katsoa olevan vähemmän subjektiivisia. (Rannisto 2015, 120)*

Myös ulkoinen luonto tuntuu vaikuttavan positiivisesti työskentelyyni ja luovuuteeni. Tutkimukset ovat selkeästi osoittaneet, että luonnolliset elementit, kuten kasvit ja maisemat, lisäävät hyvinvointia ja suorituskykyä. Luonnon läsnäolo todistetusti vähentää stressiä, parantaa keskittymiskykyä ja luovaa ajattelua. Luontonäkymien katselu voi muun muassa vähentää ahdistusta, parantaa mielialaa, alentaa verenpainetta ja sydämen sykettä, parantaa suorituskykyä ja lisätä työtyytyväisyyttä sekä tuottavuutta (Salonen 2012, 237–240, Salonen ym. 2011, 10). Kun ulkoisen ympäristön tuki hyvinvoinnille ja luovuudelle puuttuu, sisäisen ympäristön merkitys korostuu entisestään. Sisäiselle maailmalle tilan antaminen omassa kokemuksessa ja tietoisuudessa keholliseen läsnäoloon virittäytymällä on nykyisin suurin yksittäinen luovuuttani kannatteleva ja ruokkiva asia.

## 6. Samaistumiskohtia taiteen kentältä

Tähän sopivia taiteilijoita olisi ollut enemmänkin, mutta valitsin nopeasti intuitiolla kaksi taiteilijaa, jotka ovat merkinneet elämäni varrella minulle paljon, ja jotka linkittyvät luontevasti tutkimukseni teemoihin. Nanna Susi oli ihan nuoresta saakka minulle tärkeä, hänen maalauksensa resonoivat ja heijastelivat omaa sisäistä maailmaani ja tunnetilojani. Se oli nuorelle minulle hyvin hoitavaa ja voimaannuttavaa - nähdyksi tulemisen kokemus, joka auttoi hyväksymään ja arvostamaan itseäni. Tunsin myös, että tässä on kyse jostain samasta, kuin omassa taiteessani, tunnetiloista, sisäisen avaruuden näkymistä. Opinnäytetyöni myötä hänestä lukiessani koin niin vahvaa samaistumista, että itkin vähän väliä. Kuten lause “Luulen, että olen elänyt koko elämäni järkyttyneessä tilassa” - olen sanonut saman lauseen itsekini. Tosin olen vanhempana halunnut päästä kokemaan muutakin kuin hermostollisen hätätilan aiheuttaman ylivireyden, mistä esimerkkinä myös tämä opinnäytetyö.

Heidi Grahnin kirjoittamassa artikkelissa Nanna Susi *In the moods* Susi kuvaa alottamisen vaikeutta, sitä, kuinka sitä levottomana harhailee ja tarttuu kaikkeen mahdolliseen muuhun. Sitä ristiriitaa, että on toisaalta pakottava tarve maalata, mutta hyppääminen prosessiin on pelottavaa. “Maalaaminen on helvetin vaikeaa, vaativaa ja kiduttavaa. Jos ja kun tästä taas irtoaa liikkeeseen, tuohon umpinaiseen, itsekeskeiseen, kuluttavaan ja tukahduttavaan ’putkeen’ jossa aika on ainoastaan maalaamista, sen varjon seuraamista, sen keskeneräisen mahdolltomuuden tunnistamista sydänalassa, läpi jokaisen helvetin tosiasian, unen, yön ja päivän. Miksi, minä aikuinen ihminen tätä teen? Vapaaehtoisesti. Eikö helpommallakin pääse?” Niin usein olen käynyt läpi tuon saman mietinnän ja jopa luopunut maalaamisesta vain todetakseni jälleen, etten voi muutakaan. Tuntuu kuin räjähtäisin purkamattoman luovan energian voimasta. En saa yöllä nukuttua enkä voi muutenkaan hyvin, jos en elä todeksi sitä valtavaa voimaa joka lävitseni kulkee. ”Perjantaina koko työpäivä maalatessa meni aivan pieleen. Yritin liikaa, suttusin. Väkisin painoin maisemaa, joka ei ollut sisälläni.” Olen kokenut riittävän monta kertaa itsekini, että on turhaa ja kivuliasta yrittää maalata mitään muuta kuin itseään, on mentävä sen mukana mikä itsessä virtaa, mikä on totta itselle. Silti yhä opettelen luottamaan omien näkyjeni riittävyyteen. Suden tapa puhua maalaamisesta, väreistä, tiloista ja tunnelmista on hyvin tuttua, hän puhuu samaa kieltä kanssani. “Sininen ei enää hengitä minulle, sitä pitäisi pistää vain ohkaisina kerroksina, maalata vesinä. Maalasin sinistä paksusti, tukahtuneesti ja voin huonosti.” Hän kuvaa hyvin myös läsnäolon ja sisäisen näkemisen merkitystä: “Maalauksissa on oltava kokopainollaan läsnä. Mielen pitää pystyä kiertämään maalauksesta jokainen millimetri, muuten ei luo kontaktia. Jokaisen värin, muodon, viivan pitää löytää merkityksensä ja paikkansa minun sisältäni, muuten ne eivät ole minulle olemassa. Maalaus pitää nimenomaan nähdä, sisäisesti nähdä, sen jälkeen sen vasta tekee.” (Grahn, 2019)

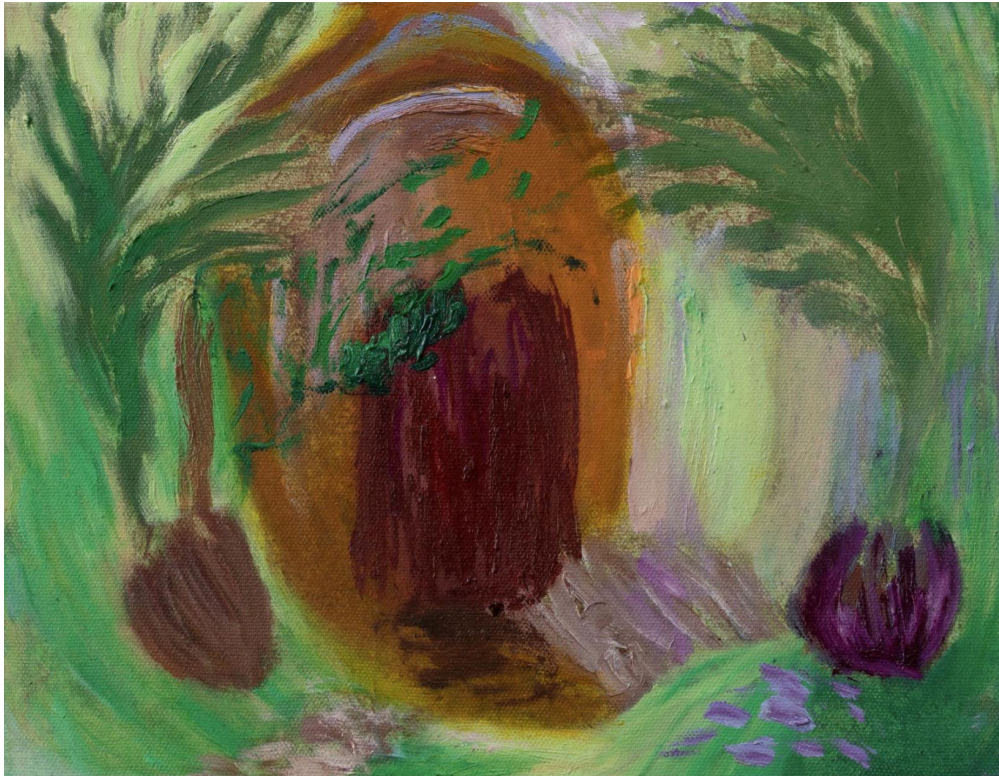


1. Nanna Susi, Vuoren koti, öljy kankaalle, 2022



2. Eve Auerluoto, Linnoitus vuorella, sekatekniikka kankaalle, 2023

Toiseksi valitsin Fanny Tavastilan. Häneen olen samaistunut hänen maalaustensa kautta vahvasti siitä saakka, kun löysin hänet 2016. Tavastilan maalaukset herättivät minussa välittömästi samantyyppisen tunteen, kuin Nanna Suden maalaukset nuorena - kuin olisin tullut kotiin itseeni. Tavastilan maalausten värimaailmat, täyttymykselliset tunnelmat, kerroksellisuus, runsaus, luontoelementit, herkkyyden ja voiman vuoropuhelu, ovat hyvin samoja elementtejä kuin mistä omat maalaukseni koostuvat. Koen, että Tavastilan maalauksissa on myös kyse sisäisistä tiloista, näyistä ja prosesseista, sekä tunteista kuten kaipauksesta ja ilosta. Selkeästi myös inspiroiduimme samantyyppisistä asioista, sillä molempien maalauksissa yhdistyy usein runsas kasvillisuus, värikkyys, sekä rakennetut elementit kuten ikkunat, pylvää ja suihkulähteet. Koin silloin ja yhä koen vahvaa ja syvällistä tuttuuden tunnetta ja inspiroiduin hänen teoksistaan yhä uudelleen. Nyt opinnäytetyöni vuoksi etsiessäni hänestä tietoa olin yllätynyt ja häkeltynyt kokemustemme yhtäläisyyksistä, vaikka sen ei olisi pitänyt olla yllätys, kun ajattelee hänen maalaustensa minussa herättämiä tunteita. Minulle on sanottu usein, että maalaukseni tuntuvat jotenkin lohdullisilta ja hoitavilta, ja olen ajatellut sen johtuvan siitä, että maalaan hyväksyvää läsnäoloa käsin, luon maalaten tiloja, joissa kaikki tunteet ovat sallittuja ja kauniita. Maalatessani sisäisiä tiloja ja maisemia, olen aina kokenut maalaavani paikkoja joissa haluaisin olla, joissa tunnen oloni onnelliseksi ja turvalliseksi. Oli sitten aika koskettavaa lukea Fanny Tavastilan toteamus: "Olen maalannut turvapaikkoja itselleni. Ne edustavat sitä, mitä haluaisin elämän olevan." (Spartfven) Samoin seuraava lainaus Juli Spartfven Tavastilasta kirjoittamassa jutussa resonoi täysin: "Maalauksissani luon tilan, jossa surun kanssa on ok olla. Hyväksyvää läsnäoloa hohkaavat teokset syntyvät hitaasti. Tekniikka mukaillee töiden kuvaamien tunnetilojen kerroksellisuutta." (Spartfven) Tiina Lundbergin vierailu Tavastilan työhuoneella, joka on kuunneltavissa Yle Areenassa vahvisti myös tätä yhteyden kokemusta. Tavastila kertoo maalaustensa syvästä henkilökohtaisuudesta, siitä kuinka ne kumpuavat omasta sisäisyydestä, tunteista ja tunnetiloista, mistä seuraa myös alastomuuden tunne asettaessa teoksia nähtäville. Hän kuvaa myös pelkoa ja itse-epäilyä ennen näyttelyä että tällastako mä olen nyt tehnyt. Kaikki tämä menee yksi yhteen oman kokemukseni kanssa. Olen itse aikoinaan kirjoittanut teiteilijaesittelyyni, kuinka minua kiehtoo vastakohtaisuudet, esimerkiksi rujan ja herkän soiminen yhteen, kivun hyväksyvä lempeys, pienet arkiset hetket ja samalla yhteys koko valtavaan elämänenergiaan. Tavastila taas kirjoittaa: "Minua kiinnostaa vastakohdat, kontrastit ja niiden rajapinnat: miten esim. pysähtyneisyys ja liike voivat elää rinnakkain, miten vahvuus ja herkkyyys tukevat toisiaan ja miten pieni tapahtuma voi muuttaa koko elämän suunnan." Fanny Tavastilan maalauksissa esittävä maailma kohtaa abstraktin maailman. Runsaat vehreä kasvillisuus ja valoisana hehkuvat värit luovat taianomaisen tunnelman. Harmonia ja positiivinen rauha leijuu maalausten tiloissa. (OHO-gallerian taiteilijaesittely)



3. Fanny Tavastila, Kohti Kotia, öljy kankaalle, 2023



4. Eve Auerluoto, Pyhäkössä, akryyli kankaalle, 2017

## 7. Taiteellisesta opinnäytetyöstä ja työskentelyyn valmistautumisesta

Maalaamiseen valmistautumisella on osoittautunut olevan hyvin merkittävä rooli työskentelyn sujuvuuden kannalta. Vuosia olen virittäytynyt luovaan työskentelyyn meditaation ja liikkeen avulla. Intuitiivisesti olen kaivannut tunnetta, että olen läsnä kehossani ja lähtenyt hakemaan sitä liikkuen, silmät kiinni, jotta voisin keskittyä paremmin kehon tuntemuksiin. Kehon sisäiset tuntemukset on niin helppo sivuuttaa, ja ulospäin suuntautuvan näköaistin pois sulkeminen auttaa kehon sisäisyyden näkemistä ja tuntemista. Anttilan mukaan suuri osa kehollisista kokemuksista jää havaitsematta, ja siten niiden potentiaalia tiedon lähteenä ei käytetä hyväksi. Tällainen huomiotta jäävä kokemuksellinen materiaali jää nimeämättä ja tulkitsematta, se ei tuota merkityksiä, ajattelua eikä kieltä. Kuitenkin näillä tietoisuuden taustalle jäävillä hämärillä kokemuksilla on suuri vaikutus siihen miten koemme maailman. Ne vaikuttavat tietoisesta kokemusmaailmamme taustalla ja luovat olemisellemme ja maailmasuhteellemme taustan, johon tietoinen toiminta ja ajattelu kiinnittyvät ja jonka varassa merkityssuhteemme rakentuvat. Kehollinen tieto perustuu yksilön henkilökohtaisiin kokemuksiin aistimusten, havaintojen, tuntemusten ja elämysten pohjalta muodostuen. Kehollinen tieto on luonteeltaan ei-symbolista, tieto syntyy suoraan yhteydessä fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Kehollinen tieto on siis luonteeltaan hyvin konkreettista ja orgaanista, ja se on olennainen osa ihmisen kokemusta ja ymmärrystä maailmasta (Anttila 2013, 32-33). Kehontietoisuudella Anttila tarkoittaa ihmisen kykyä havainnoida omaa kehoaan sisältä käsin ja huomata siinä tapahtuvia hienovaraisia muutoksia. Kun henkilö tietoisesti kiinnittää huomiota kehollisiin aistimuksiin ja tuntemuksiin, ne muuttuvat hänen tajuntansa sisällöksi eli tiedoksi. Tämä näkökulma korostaa kehollista läsnäoloa, kehon kuuntelua, huomion suuntaamista kehollisiin tuntemuksiin ja niissä tapahtuviin muutoksiin sekä niistä nouseviin merkityksiin. Nämä merkitykset voivat olla päivittäisiä havaintoja, kuten kivun tai jäykkyyden tuntemuksia, tai syvällisempiä pohdintoja, kuten tunteisiin ja mielikuviin liittyviä tulkintoja. Keholliset kokemukset ovat siis välttämättömiä käsitteellisen ja abstraktin ajattelun kehitykselle. Käsitteet, joilla ihmismieli operoi, perustuvat konkreettisiin kokemuksiin suhteessamme ympäröivään maailmaan ja syntyvät suurelta osin kehollisten, sensomotoristen prosessejen tuloksina (Anttila 2013, 33-36).

Kehon kautta olen avautunut sisäiselle maailmalleni ja energialle ympärilläni. Se taas on ollut olennaista voidakseni alkaa maalaamaan. Lapsena tuo yhteyden ja kokonaisvaltaisen olemassaolon kokemus oli automaattista, mutta nuoruuden aikana kadotin kyvyn siihen. Yhteys luovaan voimaan itsessäni on täytynyt saada auki, ja meditatiivinen tanssi on ollut toimiva rituaali tuohon äärettömän ja ajattoman tuntoiseen tilaan siirtymisessä. Minulle se on tuntunut kotiinpaluulta. Kehotietoisuus on läsnäoloa, tietoisuutta paitsi itsestä, myös ympäristöstä laajemmin ja syvällisemmällä tasolla, kuin mihin ulkoisilla aisteillamme ikinä voimme päästä. Koen, että se on ikään kuin yhteyttä kaikkeen, tyhjyys jossa kuitenkin on kaikki, ja johon yhteys löytyy vasta kun mieli on hiljentynyt. Lukemani tieto aiheesta validoi oman kokemukseni uudella tavalla, ja vahvistaa, etteivät kokemukseni ole vilkkaan mielikuvituksen tuotoksia, vaan yleisinhimillisiä kokemuksia, joille on vankka pohja etenkin idän viisauksiperinteessä. Tietoisuus on yleensä voimakkaasti ankkuroitunut tietoiseen mieleen, ja voi olla vaikeaa pudottaa pois käsitteitä, assosiativisia ajatusketjuja, mielipiteitä

ja palata pelkkään olemiseen, jossa mieli on hiljainen, odottava ja tyhjä. Kun tietoisuus kohdistetaan liikkeen kuuntelemiseen sisäkautta, luokitteleva ja arvottava mieli siirtyy tietoisuudessa periferiaan (Klemola, 2004, 187). Kun kehotietoisuutta alkaa harjoittamaan, alkuun yleensä kokee selkeästi kehon ja mielen välillä dualistisen ja erillisen suhteen. Kokemuksen edetessä tämä dualismi alkaa hälvetä. Klemolan mukaan kehollinen kokemus, joka voi aluksi olla vaikea ilmaista käsitteiden avulla, voidaan kuitenkin saada kiinni ja tuoda tietoisuuteen tietoisella keskittymisellä, eli fokusoinnilla. Tarvitaan kykyä kuunnella kehon sisäisiä tiloja ja herkistää aistejaan proprioception avulla. Klemolan mukaan tämän tyyppisen fyysisen taidon harjoittaminen, jossa pyritään tietoisuuteen liikkeestä, voi avata syviä eksistentiaalisia merkityksiä ja kokemuksia harjoittelijalleen. Kehontietoisuuden järjestelmällinen harjoittaminen, sen kuunteleminen ja aistiminen, ohjaa harjoittelijan kokemusta kohti kontemplatiivista kehoa. Tällainen meditatiivinen harjoitus muuttaa koko kokemusmaailmaamme, ja tämä muutos, transformaatio, edustaa koko olemuksemme muutosta, jossa kehon ja mielen erillisyyden kokemus päättyy. Oman kokemukseni mukaan tämä on voimallinen, koskettava ja vapauttava tila. Koen sen valon, värien ja liikkeen täyttämänä avaruutena, jonka voima, kauneus, runsaus ja elävyys inspiroi tavoittelemaan sen kuvaamista maalaamalla. Myös Klemolan mukaan kontemplatiivisen kehon kokemukseen liittyy usein myös voimakas kauneuden elementti. Etenkin silloin, kun se on egosta luopuvaa, ja suuntautuu kohti tuntematonta, jotakin, jota voimme kutsua vain salaisuudeksi (Klemola 2004, 13-16). Timo Klemola kuvaa teoksessaan Taidon filosofia, filosofin taito, miten kokemus rikkoo dualismin. Hän tekee sen dikotomioiden kautta, mieli/keho, tunne/järki, ihminen/luonto, maallinen/pyhä. Hän tuo esiin, että kun empiirinen ego puretaan, sen takana olevassa kokemuksessa erilaiset kategoriat sulavat yhdeksi. Tässä tietoisuudentilassa myös aistikokemukset sulautuvat ja tapahtuu spontaania synestesiaa. Seuraavassa kappaleessa Klemola kuvaa asiaa näin:

*Esimerkiksi kehon sisäinen avaruus voidaan tuntea tietoisena lämpönä, tähtimäisenä valomerenä tai harmonisena sointuna. Tämä kokemus avaa myötätunnon olemuksen. Kun fenomenologi kokee minun ja maailman, sinun ja minun rajan katoavan, hän kokee intuitiivisesti, että se mikä tapahtuu toiselle, tapahtuu myös itselle. Kokemus on myötätuntoa kaikkia tuntevia olentoja kohtaan ja voi ulottua myös todellisuuden materiaalisille alueille. (Klemola 2004, 50)*

Pohdin, kuinka voisin tutkia teemaa omassa työssäni, ja päätin yksinkertaisesti alkaa kirjaamaan ylös, mitä koen ja havaitsen, kun valmistaudun maalaamiseen tällä tavoin. Kokemuksen kääntäminen sanalliseen muotoon oli alkuun todella haastavaa, mutta todellakin auttoi katsomaan prosessia tietoisemmin ja ymmärtämään sen voiman ja merkityksen. Alkuun fokus oli siinä, miten tietoisuuden syveneminen kehon kautta avaa sisäisiä maisemia, joita sitten maalaan. Pikkuhiljaa siitä tuli vain yksi osa laajempaa kokonaisuutta. Ostin tarkoitusta varten pinon pieniä pohjia. Suurille maalauksille ei ollut työhuoneellani tilaa, ja tiesin myös, että pienet pohjat helpottavat projektin toteuttamista käytännössä. Pienelle edulliselle pohjalle maalaamisessa ei ole mitään paineita, joten joka päivä uuden kokemuksen spontaani maalaaminen olisi niille helpompaa ja toimivampaa myös pienen koon vuoksi - maalattavaa alaa olisi juuri sopivan rajallisesti. Tieteelliseen opinnäytetetyöhöni valitsin esiteltäväksi valmistautumis- ja maalaushetket seitsemältä päivältä.

Eeva Anttilan mukaan vapaa liike avaa oven kehollisiin kokemuksiin, aistimuksiin ja tunteisiin, saaden aikaan myös mielikuvia ja merkityksiä. Kun tanssiin liittyy henkilökohtaisuutta, oman liikkeen ilmaisua, kompositiota tai tulkintaa, se avaa tanssijalle uuden maailman kehollisen tiedon ja merkityksen löytämiseen. Tanssi on moniaistillista ja kokonaisvaltaista toimintaa, joka vaatii vuorovaikutusta sekä fyysisen että sosiaalisen ympäristön kanssa. Se sisältää tilan, suunnan, ajan ja voimakkuuden dynaamista vaihtelua, tarjoten monipuolisia havaintoja ja kehon toiminnan ohjausta, mitkä kaikki vahvistaa tietoisuutta ja läsnäolon kokemusta. Tanssiin liittyy usein tulkintaa, merkityksiä, luovaa ilmaisua, ongelmanratkaisua, komposition laatimista, tunteita, tuntemuksia ja mielikuvia. (Anttila 2013, 52)

Olin aina kokenut harjoittamani liikkeellisen meditaation/ meditatiivisen tanssin syvästi antoisaksi kokemukseksi. Oman sisäisyyden ja kehon tuntemusten ilmaiseminen liikkeen avulla on eheyttävä ja voimaannuttava kokemus, joka myös avaa tietä kuvalliselle itseilmaisulle. Koen, että tietoinen vapaa liike luo yhteyden johonkin itseäni ja fyysistä maailmaa suurempaan avaruuteen, energiaan, kollektiiviseen tietoisuuteen -johonkin, jota minulla ei ollut ollut tarvetta määritellä eikä sanoittaa. Riittää, että minulla oli siinä tilassa eheä ja täyttymyksellinen olo fyysisen todellisuuden tilanteista riippumatta. Kaupan päälle voin ammentaa siitä loputtomasti taiteeseeni. Opinnäytetyöni myötä tuosta kokemuksesta on tullut selkeämpi, ja sen arvon kirkastumisen myötä myös entistäkin pysyvämpi osa elämäni.

## 8. Työskentelypäiväkirja

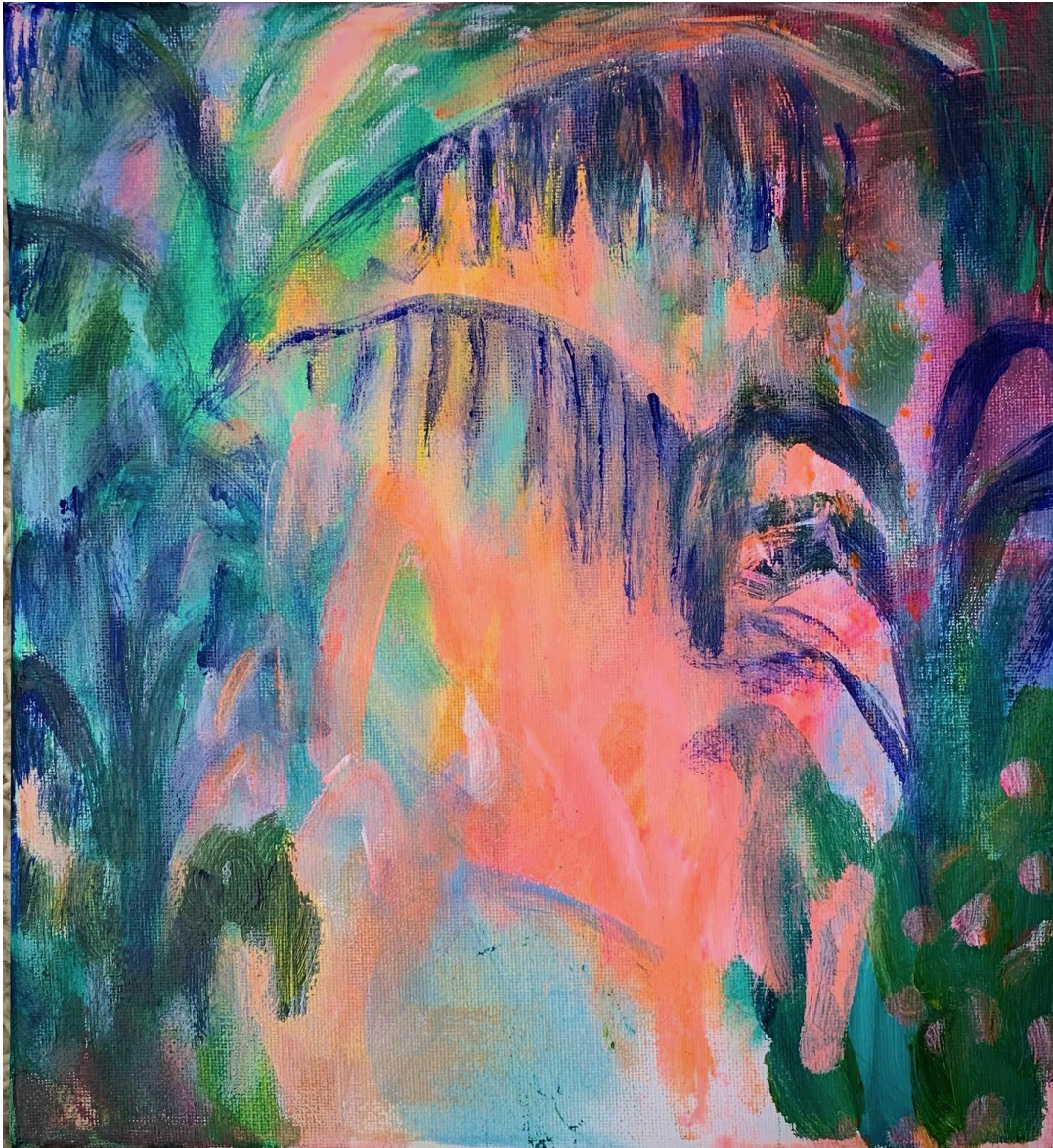
### Päivä yksi

Lähden virittäytymään läsnäoloon hitaasti itsessäni liikkuen. Kuuntelen kehon tuntemuksia, tunnustelen sisätilaa, sen tunnelmaa ja sävyjä. Alan tiedostaa kehoni olotilaa yhä paremmin. Havaitsen oloni hyvin uupuneeksi ja jopa tyhjäksi. Ihmettelen, kuinka heikko yhteys kehooni onkaan taas ollut, kun olen niin sujuvasti voinut ohittaa sen tuntemukset. Jatkan tunnustelua ja havainnointia, liikkuminen tuntuu huteralta, tunnen itseni epävakaa ja hauraaksi, kehossa ei tunnu olevan voimaa. Tarkkailen, teen tilaa kokemukselle. Salliessani kehon tuottaman liikkeen ilmentyä sellaisenaan, yhteys omaan itseän alkaa vahvistua, ja sen myötä olokin tuntuu hiljalleen tasapainottuvan ja voimistuvan.

Alan nähdä paremmin sisäistä maisemaani. Se vaikuttaa ensin hämärältä ja tutkimattomalta kuin viidakko illan hämärtyessä. Läsnä tuntuu olevan paljon mahdollisuuksia, kuin polkuja, joita voisin lähteä kulkemaan. Se tuntuu kutkuttelevalta, yhtäaikaan jännittävältä ja turvalliselta, kuin olisin lähdössä ihanaan seikkailuun. Yhä kehoani liikuttaen, koitan laajentaa sisätilaa suuremmaksi ja hahmottaa kerralla enemmän sisäisyydessäni sillä hetkellä ilmenevää. Havaitsen yhä enemmän värejä, tummia, raskaita, mutta myös paljon valoa. On kuin näkisin välähdyksiä vihreästä, tiheästä puutarhasta valon leikkiessä lämpimänä kaiken taustalla. Tunnen olevani kehossani ja itsessäni kokonaisvaltaisesti läsnä ja se tuntuu hyvältä, voimakkaalta ja täydeltä.

Tuntuu, että minulla on nyt selkeä kuva, värit ja tunnelma, ja päätän alkaa maalaamaan. Maalaamisen alku sujuu nopeasti ja intuitiivisesti, valitsen värit ennen kuin huomaankaan ja aloitan maalaamalla taustan valoa. Maalaaminen tuntuu vaivattomalta, innostavalta, ja uppoudunkin siihen niin täysin, että ajantaju katoaa. Näin helppoa, kevyttä ja nautittavaa maalaaminen ei ole ollut pitkään aikoihin! Missään vaiheessa ei iske epätoivo tai pelko, että voisin "pilata" maalauksen, mieli on hiljaa. Läsnäolo ja yhteys sisäiseen maailmaan ilmenee maalatessa myös rauhallisena luottamuksen tunteena - tunnen itseni vapaaksi, maalaaminen vie mennessään, enkä edes ehdi alkaa epäillä itseäni ja tekemisiäni. Tavallisesti ajatus harhailee, keskeytän jatkuvasti ja ajattelen maalausta ja pohdin seuraavaa siirtoa. En pidä sellaisesta tietoisesta työskentelystä - se on minulle stressaavaa ja hidasta ja turhauttavaa.

Tähän koko prosessiin liikkumisen aloittamisesta maalaamisen lopettamiseen kului vajaa kolme tuntia. Olin tyytyväinen jopa lopputulokseen. Maalaus kuvaa kivasti sen hetkistä sisäistä tunnelmaani siitakin huolimatta, että lopulta maalasin sitä myös maalauksen itsensä vuoksi ajattelematta enää pelkästään uskollisuutta sisäisellä maisemalleni. Enemmänkin halusin taltioida maalaukseen sisäisen tunnelman kuin visuaalista "näkyä".



5. Akryyli kankaalle, 30x30cm

## Päivä kaksi

Suljen silmät ja tunnustelen oloani. Lähden pikkuhiljaa hakemaan liikettä kehosta, se on pientä ja kevyttä, sillä keho tuntuu paitsi vähän väsyneeltä, myös jäykältä ja jännittyneeltä. Mietin, että eilinen treeni aavistuksen flunssaisena taisi olla liikaa. Huomaan hakeutuvani pehmeään ja lempeään, kevyeen liikkeeseen saadakseni tuntumaa ja ilmaa vähän kireään olotilaani. Pikkuhiljaa läsnäolo ja tietoisuus vahvistuvat, kehon sisätila tuntuu alkavan pehmentyä ja avautua havaittavakseni. Näkymä on yllättävän väritön, mustavalkoisesta maiseman erottaa ainoastaan se, että valkoisen tilalla on kylmä, todella vaalea sininen. Tila tuntuu olevan oudosti yhtäaikaan täyteen ahdettu ja loputtoman avara. Joka puolella on paljon mustaa, mutta kun katson mihin tahansa suuntaan, mustan taustalla on kaikkialla

vaaleansininen avaruus. Oleilen siinä jonkin aikaa. Kaikki tuntuu kummallisen kulmikkaalta ja vaikeasti hahmotettavalta, ja koitankin laajentaa tietoisuuttani tai vaihtaa näkökulmaa havaitakseni paremmin tuota kaikkea yhdistävän tunnelman tai olotilan. Havaitseen, että epämääräisyydestä ja terävyydestä huolimatta läsnä on syvä levollisuus ja neutraalius - tila, värit ja muodot eivät ole tunnepitoisesti latautuneita. Hengittelen vielä hetken tuota kokemusta, tilaa, tunnelmaa, ja siirryn sitten maalaamaan. Vielä maalatessanikin pystyn yhä havainnoimaan samalla sisäistä maisemaa, tekemään tarkempia havaintoja maalauksen edetessä. Missä kohtaa on valoa, missä minkäkin muotoista mustaa. Lopetan maalaamisen heti, kun tuntuu, että tässä se nyt on, tämä kuvaa sisäistä maisemaani tällä hetkellä niin hyvin kuin sen pystyn maalaamalla ilmaisemaan. En jatka maalausta yhtään maalauksen vuoksi, maalauksen näkökulmasta, arvioimalla sitä visuaalisesti, enkä pyri mihinkään muuhun kuin kuvaamaan aidosti sisäistä maisemaa. Tunnen kuitenkin halua jatkaa maalaamista, joten nappaan vanhan levynpalan ja valitsen jälleen intuitiivisesti värit, jotka vetävät puoleensa ja alotan maalauksen ennen kuin huomaankaan. Maalaaminen etenee virtaavasti, nautinnollisesti ja täysin intuitiivisesti ilman tietoista ajattelua. Maalaukseen tulee valoa, voimakkaita, mutta raikkaita värejä, pikkuhiljaa abstraktit muodot alkavat muuttua ensin lehdiksi ja pikkuhiljaa maalauksesta muotoutuu maisema, joka eittämättä myös on sen hetkinen sisäinen maisemani. Arvelen, että edellinen tietoinen sisäisyyden havainnointi ja sen tarkka ilmentäminen maalaamalla toimi jonkinlaisena purkuna - maalausprosessin myötä jotain kertynyttä kuonaa tai jumia poistui ikäänkuin tämän uuden maiseman tieltä. Muistin taas, että tällainen tunteenpurkumaalaus toimii hyvin tienavaajana hyvään maalausvireeseen, sillä se avaa yhteyden itseän, sisäiseen maailmaan, intuition ja omien voimavarojen äärelle. Sen jälkeen maalaus sujui kuin tanssi, ja myös kulmikas mustanpuhuva maalaus jatkui saaden lisää väriä ja pehmeyttä.

Päivä kolme

Tällä kertaa olikin haastavaa saada kunnolla yhteys kehoon ja päästä läsnäolevaan tilaan. Yritykset eivät tuntuneet johtavan oikein minnekään. En havainnut paljoa mitään mistään. Eikä se johtunut siitä, ettei mikään olisi tuntunut miltään, jollain tavalla jotain häiriötä vain oli liikaa. Suuntasinpa huomioni kehoon, sisäiseen maisemaan tai laajentaen tietoisuuttani kauas oman kehoni ulkopuolelle, kaikki tuntui olevan yhtä epämääräistä kaaosta, olematta silti mitenkään huonolla tavalla kaaottisen tuntoista tai ahdistavaa. Kaikkea oli vaan liikaa eikä mistään saanut kiinni. Annoin siis kaiken vaan olla. Riitti, että tiedostin mitä koin, mitä havaitsin, mitä olin. Oleilin kevyesti liikusken tässä hahmottomuudessa jonkin aikaa, ja sitten päätin siirtyä maalaamaan, vaikkein mitään sisäistä maisemaa ollutkaan tavoittanut.

Maalailin mitään miettimättä tuttuja lämpimiä ja valoisia sävyjä pohjalle, mutta aika pian tajusin, että minua nyt kutsuukin pitkästä ajasta raskaat, täyteläiset lämpimän murretut sävyt. Tein useita punaruskeita sävyjä ja reunustin niillä vahvasti koko maalauksen, nautinnollisilla paksuilla vedoilla. Se tuntui ihanalta, rauhoittavalta ja maadoittavalta. Maalaaminen soljui jälleen täysin vapaasti ja intuitiivisesti. Vaikka koin, etten päässyt harjoituksessa "oikein mihinkään", oli hyvä taas huomata, ettei sillä ole mitään väliä - pelkkä avautuminen itselle,

oman kehon ja olotilan tiedostava ja hyväksyvä havainnointi avaa riittävästi läsnäoloa ja siten intuitiota.

Sen jälkeen aloin vahvistaa keskelle jääneiden raikkaampien värien seasta joitain muotoja. Tuttuja muotoja ilmaantui esiin, palmumaisia kasviaiheita, jotka kasvoivat paikoin maalauksen ruskean reunan yli. Tiesin kirkkaasti ja levollisesti, milloin maalaus oli valmis ja tykkäsin siitä yhtä paljon kuin sen maalaamisestakin. Halusin vielä jatkaa, joten tein toisenkin maalauksen, joka sujui yhtä kevyesti ja nautinnollisesti.



6. Akryyli paperille 30x40

Päivä neljä

Suljen silmät ja keinutan kevyesti uupuneen tuntoista ja hiukan särkevää kehoani. Hetken tunnusteltuani havaitsen, että keho tuntuu lisäksi painavalta, kuumalta ja täydeltä, suorastaan pakahduttavalta. Olotila tuntuu alkuun varsin epämiellyttävältä, mutta kuten yleensäkin, mitä enemmän sitä havainnoin, sitä tyydyttävämmältä itsensä tiedostaminen alkaa tuntua mielen arvottamisen ja luokittelun jäädessä pois kuvioista. Uppoudun

tuntemuksiin kaikessa rauhassa, ja varsin nopeasti kokemus alkaa keventyä ja sisäinen tila avautua "nähtäväksi". Havaitseen paljon värejä, heleää vaaleankeltaista, vaaleansinistä ja pinkkiä runsaina kukkaisina kerroksina. Tunnen oloni yhä kuin täyteen ahdetuksi, mutta se kaikki osoittautuikin ihanaksi täyteydeksi ylenpalttista kukkarunsautta. Liike on todella pientä, ja tajuan, että olotila jotenkin on tosi staattinen, ikäänkuin minussa ei liikkuisi mikään. Energiaa on todella paljon ja se on hyvää, mutta se on jollain tavalla jumissa. Hyväksyvästi antaudun yhä syvemmin tälle liikkumattomalle täyteydelle, tunnustellen ja katsellen, ja pian alkaakin ilmetä jonkinlaista pientä liikettä. Punainen alkaa syventyä tummemmaksi ja voimakkaammaksi ja valtaa alaa muilta väreiltä, energia on selkeästi taas liikkeessä. Hetken päästä näen räikeän oransseja, ohuita liikkuvia aaltoja, jälleen muistuttaen viitteellisesti kukka-aihetta. Oranssit liikkuvat muodot ovat ikään kuin kukkien terälehtien ääri viivoja. Tämä näytös painuu taustalle, ja pastellinen kukkapilvimaailma palaa takaisin kuvaan, nyt hivenen ilmovampana ja vahvemmita punaisesta ja oranssista syvyyttä saaden. Olokin on jo vähän rauhoittunut, vähemmän räjähdysaltis. Energian virtaamaan lähtenyt voima ja runsaat visuaaliset havainnot kutsuvat maalaamaan.

Jälleen läsnäolo- ja tietoisuusharjoitus on selkeästi avannut yhteyden intuitioon, ja aloitan maalauksen vaivattomasti ilman mielen hälinää ja epävarmuutta. Ensin vaaleankeltaista pohjalle, seuraavaksi ilmestyy kuvaan kukkamaisin vedoin voimakas punainen, sitten oranssit muodot. Tämän jälkeen alan maalata pastellista kukkaisuutta. Jostain syystä valitsen ensin vahvemman sinisiä ja sinivihreitä sävyjä, kuin mitä olin havainnut sisäisessä maisemassa. Teen niillä vähän isompia kukka-aiheita, jotka nekin jäävät lopulta pilvimäisten pastellisen terälehti virtausten taustalle. Maalatessani aina välillä totean huvittuneena, että jaa, tällaista mä nyt näköjään maalaan. Tuntuu, etten mitenkään muuten olisi tällaistaakaan teosta maalannut, jollen olisi päättänyt tutkia ja maalata sisäisiä maisemia. Toisaalta se on kuitenkin minun maalaukseni näköinen tutunoloisine väreineen ja muotoineen.

## Päivä viisi

Tänään oli jälleen hidasta päästä läsnäolevaan tilaan, jossa tunnen ja havaitseen kehoa sisältä käsin. Sisäisestä olotilasta oli vaikea hahmottaa mitään kuvallista, ja sitä oli hankalaa sanallistaa. Pikkuhiljaa havaitsin sen verran, että kehossa olo tuntui jotenkin hauraalta ja huteralta, suojattomalta. Kuin olisin vailla rajoja, keskellä joka suuntaan ja joka tasolla kulkevia vuolaita informaatio- ja ärsykevirtoja. Läsnäolon vahvistaminen kehossa juuri nyt oli siis enemmän kuin tarpeellista. Koitin määritellä omia rajoja silittelemällä itseäni samalla kun hain kehoon liikettä ja olin sallivasti läsnä. Annoin tietoisuuteni avautua ja kirkastua löytääkseni yhteyden ytimeeni kaiken metelin keskellä. Tiesin, että itseäni maadoittuminen on nyt olennaista. Sain jonkin verran vahvistettua läsnäoloani, itsessäni, kehossani, hetkessä, ja päätin alkaa maalaamaan, vaikken ollutkaan päässyt siihen saakka, että olisin "nähty" mitään, havainnut sisäisen maisemani. Olen alkanut huomata, että toisinaan voin nähdä sen, toisinaan en, mutta se ilmenee joka tapauksessa maalatessa, jos vain olen läsnäolon tilaan päässyt. Yllätyksekseni jostain tuli täysin kirkas tieto, että tarvitsen nyt liidut. En ole käyttänyt niitä mihinkään varmaan vuoteen. Otin tyhjän marmorilevyn ja siihen alkoi tulla saman tien aika raivokasta suttua, väri vaan vaihtui välillä. Tätä jatkui kunnes lähes

koko levy oli täynnä. Sen jälkeen, jälleen ennen kuin ehdin ajatella mitään, olin jo ottanut kirkkaankeltaisen maalin ja pienen sienen ja vetänyt piirroksen päälle keltaista reunoja lukuunottamatta. Maalaus tuli nopeasti, vaivattomasti ja olo taas keveni, kun sai vapaasti ilmentää sisäisyyttään. Maalauksesta tuli lopulta runsas, iloinen, villi maisemallinen pläjäys, josta tykkäsin kovasti. Tulin jälleen tehneeksi asiat eri tavalla kuin yleensä, avautuminen itselle ja intuitiolla vapautti totunnaisesta tavasta tehdä. Jatkoin maalaamista ilolla vielä kahden pienen laatan verran. Jäi hyvä fiilis. Alan jälleen rakastua maalaamiseen, kun kiinnostus siihen on viime aikoina ollut pahasti kateissa.



7. Sekatekniikka marmorille, 30x15cm

## Päivä 6

Ajatus maalaamisesta ahdistaa. Vaikea elämäntilanne blokkasi maalaamisen lähes kahdeksi kuukaudeksi, ja nyt olen päättänyt yrittää ylittää kynnyksen ja maalata vihdoin.

Tällä kertaa teen harjoitusta maaten silmät kiinni. Lähden tunnustelemaan kehoani, miltä se tuntuu, ja välittömästi tiedostan paineen ja jännityksen, joka tuntuu tiivistyvän kurkun kuristukseen. Sisäisyys, sisäinen maailma tuntuu pimeältä ja tukkoiselta. Ilman vaatimuksia, sallien alan pian havaita myös värejä, tummaa violettiä ja ruusunpunaista, jotka alkavat hiljalleen vaalentua ja maisema avartua. Tämä on aina yhtä upea tunne, kun fyysisen todellisuuden, mielen ja viiden aistin rajoittama havaitseminen pienenee jonnekin tavoittamattomiin ja toinen ulottuvuus avautuu. Sisäinen avaruus, elämän hengitys itsessä ja kaikkialla, liikkeessä oleva elämänenergia, joka tuntuu avaavan yhteyden kaikkeen onkin yhtäkkiä täysin totta ja havaittavissa. Maalaamiseen liittyvän ahdistuksen tilalle alkaa tämän myötä yllättäen tulla aivan muita tunnelmia. Mielikuvia, värejä, ja se kadoksissa ollut tunne, kun maalaaminen on ihanaa, innostavaa ja antoisaa. Harjoitukseni loppuu lyhyeen, onkin päästävä äkkiä maalaamaan! En olisi ikinä voinut kuvitella etukäteen harjoituksen totaalisen

käänteentekevää vaikutusta. Tähän kertaan suorastaan tiivistyy läsnäolo- ja tietoisuusharjoitusten olennaisuus taiteellisessa prosessissani. Vaikka maalaaminen ahdistaisi ja kynnyks aloittaa olisi korkea, jos vain saan itseni aloittamaan harjoituksen, ongelmat haihtuvat ja tilalla on innostus ja ilo, kun saan luovan voimani virtaamaan. Noustuani sohvalta maalaaminen sujui jälleen nopeasti, helposti ja täysin intuitiivisesti. En missään kohtaan erkaantunut läsnäolosta pois, mieli ajatuksineen ei päässyt häiritsemään edes sen vertaa, että olisin miettinyt kertaakaan, mitä teen tai minkä värin valitsisin seuraavaksi. Maalauksesta tuli yhtä ihastuttavan iloinen ja välitön, kuin tunnelma jossa se syntyi. Se on kuin leikki, jonka pyörteisiin on täysin uppoutunut.

Totean jälleen mielessäni, kuinka olennaisen aiheen valitsin opinnäytetyöhöni, nimenomaan oman työskentelyni kannalta.



8. Akryyli pahville, 45x60cm

Päivä 7

En ole tehnyt pitkään aikaan syvemmälle menevää harjoitusta, ja mietin, kuinka on mahdollista, että aina "unohdan" jotain niin tärkeää ja olennaista. Olen toki tehnyt

pienimuotoista ja pinnallisempaa läsnäoloharjoittelua päivittäin, mutta nyt otan aikaa syventyä itseeni kunnolla. Suljen silmäni ja lähden kevyesti liikkumaan antaen kehon johtaa liikettä. Se vielä sujuu, kuten myös liikkeen ja kehon tuntemusten havainnointi, mutta syvemmälle onkin yllättävän vaikeaa päästä tauon jälkeen. Koitan tuntea ja tiedostaa kehon sisätilaa, mutta tuntuu yhtä vaikealta kuin joskun noin 10-15 vuotta sitten, kun aloittelin tällaista harjoittelua. Hiljalleen aloin kuitenkin nähdä jotain, hämäryyttä, kuin olisin pimeässä ja sameassa vedessä. Tilan kokemus kuitenkin puuttui, tai siihen suuntaan koin vain pieniä välähdyksiä. Annoin edelleen kehon liikkua haluamallaan tavalla, joka oli selkeästi tilaa hahmottavaa, sisäistä tilaa tunnustelevaa, tilan kokemusta hakevaa pientä, ikäänkuin rohkaisevaa ja avaavaa. Jatkoin sitä hyvän aikaa, eikä se johtanut muuhun kuin tummassa vedessä olemisen kokemuksen vahvistumista ja laajentumista tilallisemmaksi. Maalaamista aloitellessa tiesin heti selkeästi mitä halusin tehdä, ensin paksumpia pystysuoria linjoja harmaansinisellä, sitten ohuempia pystylinjoja sinisellä metallihohdolla terästetyllä valkoisella. Näiden kuivuttua vedin koko maalauksen syvän tummanvihreällä. Maalaus tuntui kuitenkin liian vihreältä, joten tein sinne tänne mustalla pieniä yksityiskohtia ja tummansinisellä lonkeromaisia, viitteellisiä kasviaiheita ja odotin maalauksen kuivumista. Sen jälkeen vedin sen vielä ohuesti sinisellä alhaalta noin puoleenväliin maalausta.

## 9. Johtopäätökset

Opinnäytetyö kaikkineen oli alkuvaikeuksien jälkeen varsin kiinnostava ja antoisa prosessi. Vaikka mitään suuresti uutta tietoa aiheesta tämä tutkimus ei avannutkaan, se oli hyvin merkittävä minulle henkilökohtaisella tasolla. Sain perehtyä aiheeseen, joka oli minulle henkilökohtaisella tasolla tärkeä, ja jonka perusteellisempi tutkiminen oli kiinnostanut minua jo pidemmän aikaa. Oli tärkeää saada olla aiheen kanssa yhdessä näin pitkään, saaden samalla jatkuvaa muistutusta ja vahvistusta läsnäolon ja tietoisuuden taiteentekoa tukevasta vaikutuksesta, ja ilosta, jonka se toi jälleen maalaamiseen.

Opinnäytetyöni perusteella voin todeta, että läsnäoloa ja kehotietoisuutta vahvistavat harjoitukset tukevat merkittävästi taiteellista työskentelyä. Oman kokemukseni mukaan harjoitukset saavat hermostoni rauhoittumaan, tulen tietoiseksi kehostani, mielestäni ja energiasta itsessäni ja ympärilläni. Minulle se on ajaton tila, joka vapauttaa, luo tilaa luovuudelle ja uusille ideoille virrata. Kehossa läsnäollessani olen yhteydessä syvempiin voimavaroihini, alitajuntaan, kollektiiviseen energiaan ja intuitioon, sekä hiljaiseen tietoon. Saan joka kerta uutta visuaalista materiaalia käyttööni ja samalla annan itselleni mahdollisuuden olla olemassa tavalla, joka on itselleni ainoa toimiva vaihtoehto. Alan voida huonosti, jollon ole yhteydessä sisäisyyteeni ja jollon anna lävitseni kokoajan kulkevan valtavan voiman ilmaista itseään.

Harjoittelulla on paitsi taiteentekoa elävöittävä, myös yleisesti elämänlaatua parantava vaikutus. Tämä tutkimus rohkaisee sisällyttämään tietoisin läsnäolon ja levollisuuden harjoittamisen taiteelliseen työskentelyyn, ja olen iloinen saadessani olla levittämässä tietoa näin tärkeästä, antoisasta ja inspiroivasta aiheesta.

Koen myös oman taiteilijaidentiteettini selkiytyneen ja vahvistuneen prosessin myötä. Tämä on minulle todella arvokasta, sillä viime vuosina olen tuskaillut taiteilijuuteni kanssa ja vakavissani suunnitellut lopettamista moneen kertaan. Nyt olen varmempi omasta taiteilijuudestani ja inspiroituneempi kuin vuosien. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin.

## Lähteet:

Anttila, E. 2009. Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. Aikuiskasvatus.

Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Acta Scenica 37

Aura, S., Horelli, L., and Korpela, K. (1997). Ympäristöpsykologian perusteet, WSOY, Porvoo.

Grahn, H, 2019, Nanna Susi *In the moods*

<https://www.nannasusi.fi/wp-content/uploads/2019/02/Nanna-Susi-In-the-mood.pdf>

Hotanen, J. 2010. Merleau-Ponty ja ruumiillinen subjekti. Teoksessa T. Miettinen; S. Pulkkinen & J. Taipale (toim.) Fenomenologian ydinkysymyksiä. Helsinki: Gaudeamus

Hovi, S.-L. (1990). Fyysinen ympäristö potilaan toiminnan rajoittajana. Pro gradututkielma., Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. , Turku.

Koivunen, Hannele: Hiljainen tieto luovuuden lähteenä. Teoksessa Taide tiedon lähteenä. Toim. Brady, Marjatta. Stakes 1998.

Klemola, T. 1998. Ruumis liikkuu, liikkuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Tampere: Tampereen yliopisto.

Klemola, T. 2004. Taidon filosofia, filosofin taito. Tampere: Tampere University Press

Klemola, T. 2013. Mindfulness, tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo

Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa: Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press, 125–140.

Koski, T. 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kuhmonen, P. 1995. Merleau-Pontyn fenomenologia. Teoksessa T. Laine & P. Kuhmonen (toim.) Filosofinen antropologia. Ihmisen kokonaisuutta etsimässä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 163-215.

Laine, T. 2018. Miten kokemuksta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa. R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, 5. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus. 29–50.

Perttula, J. 2000. Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. *Kasvatus* 31:5, 428–442.

Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa: J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys, tulkinta ja ymmärtäminen. 3. painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Raami, A. 2016. Älykäs intuitio – ja miten käytämme sitä. Helsinki: S&S.

Raami, A. & Mielonen, S. 2011. Kokemuksia intuitiovalmennuksesta – intuition implisiittisestä oppimisesta kohti tietoista kehittämistä. Intuition implisiittisestä oppimisesta kohti tietoista kehittämistä. *Aikuiskasvatus*

Raevuori, Anu. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - Mitä lääkärin on hyvä tietää. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodemic*. 2016;132(20):1890-7. Suomalainen Lääkäriseura Duodemic. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>

Rannisto, T. Kulttuurin ja luonnon jäljet ympäristön esteettisessä kokemisessa. Teoksessa Haapala, A, Puolakka, K, Rannisto, T (toim.) Ympäristö, estetiikka ja hyvinvointi. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura Toimituksia. 2015 <http://dx.doi.org/10.21435/skst.1417>

Rappe, E., Lindén, L., and Koivunen, T. (2003). *Puisto, puutarha ja hyvinvointi, Viherympäristöliitto ry*, Helsinki

Rouhiainen, L. 1999. Liike, yhdentyminen ja mielihyvä – erään tanssimisen kokemuksen fenomenologista hahmotusta. Teoksessa P. Pakkanen, J. Parviainen, L. Rouhiainen & Tudeer, A. (toim.) *Askelmerkkejä tanssin historiasta, ruumiista ja sukupuolesta*. Tanssintutkimuksen vuosikirja 3/1999. Helsinki: Taiteen keskustoimikunta, 101-123.

Salonen, Heidi, Lappalainen, Sanna, Lahtinen, Marjaana, Nevala, Nina, Lehtelä, Jouni, Knibbs, Luke, Morawska, Lidia, Reijula, Kari. Sisäympäristön parantava ja elvyttävä vaikutus hyvinvointipalvelutiloissa - Kirjallisuuskatsaus 7.12.2011. Työterveyslaitos, Helsinki, Finland 2Queensland University of Technology, Brisbane, Australia

Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä - eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa *Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla*. Toim. T. Helne ja T. Silvasti. Kelan tutkimusosasto. Tampere: Juvenes Print, 235–247.

Salonen, Heidi, Lappalainen, Sanna, Lahtinen, Marjaana, Nevala, Nina, Lehtelä, Jouni, Knibbs, Luke, Morawska, Lidia, Reijula, Kari.  
Sisäympäristön parantava ja elvyttävä vaikutus hyvinvointipalvelutiloissa -  
Kirjallisuuskatsaus 7.12.2011. Työterveyslaitos, Helsinki, Finland 2Queensland University of  
Technology, Brisbane, Australia

Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä - eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma.  
Teoksessa Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Toim. T. Helne ja  
T. Silvasti. Kelan tutkimusosasto. Tampere: Juvenes Print, 235–247.

Sparfven, Juli. 2023. Tropiikissa kotona. Riverå Slow Local Urban Magazine. Viitattu  
11.4.2024. <https://riveramagazine.fi/rivera-archive-tropiikissa-kotona/>

Tavastila, Fanny. 2021. Fanny Tavastila. Oho-Galleria. Viitattu 10.4.2024.  
<https://ohogallery.com/fanny-tavastila/>

Yle Areena, 2015. Taiteilijaelämää. Fanny Tavastilan maalauksissa elää  
tunnekerrostumia. Julkaistu 29.5.2015. Viitattu 10.4.2024.  
<https://areena.yle.fi/podcastit/1-2802461>

## KUVALUETTELO

1. Nanna Susi, Vuoren koti, öljy kankaalle, 2022. Kuvan lähde:  
<https://www.nannasusi.fi/maalaukset/>
2. Eve Auerluoto, Linnoitus vuorella, sekatekniikka kankaalle, 2023
3. Fanny Tavastila, Kohti Kotia, öljy kankaalle, 2023. Kuvan lähde:  
<https://www.galleriesnow.com/artists/fannytavastila>
4. Eve Auerluoto, Pyhäkössä, akryyli kankaalle, 2017
5. Eve Auerluoto, akryyli kankaalle, 2023
6. Eve Auerluoto, akryyli paperille, 2023
7. Eve Auerluoto, sekatekniikka marmorille, 2023
8. Eve Auerluoto, akryyli pahville, 2024

