



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## Kuka soittaa?

Välittömän kokemisen ja sen ilmaisemisen tutkimista  
vapaan improvisaation kautta

Riikka Alakärppä



Opinnäytetyö  
Toukokuu 2017  
Musiikin koulutus  
Esittävä säveltaide

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Musiikin koulutus  
Esittävä säveltaide

ALAKÄRPPÄ, RIIKKA:

Kuka soittaa?

Välittömän kokemisen ja sen ilmaisemisen tutkimista vapaan improvisaation kautta

Opinnäytetyö 26 sivua

Toukokuu 2017

---

Tämä opinnäytetyö on prosessityyppinen työ, jossa tutkitaan välitöntä kokemusta ja sen välitöntä ilmaisemista vapaan improvisaation kautta. Aineistona toimii minun ja tanssijan äänen ja liikkeen improvisaatiosesiot aikavälillä syksy 2013 -kevät 2017. Lähdekirjallisuus on kerätty improvisaatiosesioissa esiin nousseiden ilmiöiden ja aiheiden pohjalta ja niiden ympärille. Prosessi on edennyt käytännön ja kokemuksen kautta kohti käsitteitä ja käsitteiden kautta kohti kokemuksen pohdintaa ja sen syvempää ymmärtämistä.

Opinnäytetyön ensimmäisissä luvuissa taustoitetaan työtä käymällä läpi aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja esittelemällä jo olemassa olevia menetelmiä. Sitä seuraa muutama päiväkirjamainen kuvaus improvisaatiosesioista. Lopuksi pohditaan vielä, kuinka improvisaatio voi syventää muusikkoutta, oppijuutta ja esiintyjyyttä.

Opinnäytetyön päämääränä on kirkastaa omaa henkilökohtaista, alkuperäistä motivaatiotani toimia musiikin parissa. Tavoitteena on löytää tietoisia keinoja harjoittaa välittömän kokemuksen havaitsemista ja sen ilmaisemista. Suunta on musiikin esittämisestä sen välittämiseen. Työ on avannut myös laajemman kysymyksen itsen hahmottumisesta muusikkona kehittymisen prosessissa, jonka tutkiminen jatkunee läpi elämän.

Opinnäytetyöstä voi olla hyötyä ja apua muusikoille ja muille esiintyville taiteilijoille, jotka kärsivät suorituspainesta tai esiintymisjännityksestä. Opinnäytetyöni voi avata lukijalleen ymmärrystä kehon ja mielen ykseydestä ja tarjota erilaisia kehotietoisuutta syventäviä ja mielen harjoittamisen menetelmiä.

---

Asiasanat: improvisaatio, autenttinen liike, meditaatio

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music  
Option of Performing Arts

**ALAKÄRPPÄ, RIIKKA:**

**Who Is Playing?**

Exploring Spontaneous Experience and Its Expression through Free Improvisation

Bachelor's thesis 26 pages

May 2017

---

This thesis is a process-oriented work where spontaneous experience and its expression are explored through free improvisation. The musician's and dancer's sound and movement improvisation sessions which were held between autumn 2013 and spring 2017 served as the main material for the thesis. The source literature has been collected on topics and phenomena that emerged in the improvisation sessions. The process has progressed through experience and practice towards concepts and through them towards a deeper understanding of experience.

The purpose of the thesis is to clarify my own original motivation to work with music. The goal is to find conscious means of detecting and expressing spontaneous experience. The focus is rather on conveying than performing music. The work has also opened up a broader question of self-conceptualization as the musician's evolutionary process, which offers scope for a lifetime of studying.

This Bachelor's thesis can be useful and helpful to musicians and other performing artists who suffer from pressure and anxiety during practice and performing. This thesis can give the reader an understanding of the oneness of the body and mind and offer various methods of deepening body awareness and mental skills.

---

Key words: authentic movement, improvisation, meditation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KÄSITTEISTÄ JA MENETELMISTÄ.....	6
2.1	Carl Gustav Jung .....	6
2.1.1	Aktiivinen mielikuviutus .....	8
2.1.2	Individuaatio .....	9
2.1.3	Minä, Itse ja Persoona.....	9
2.2	Autenttinen liike -työskentely .....	10
2.2.1	Autenttinen ääni .....	12
2.3	Alexander-tekniikka .....	12
2.4	Vipassanameditaatio .....	13
3	ÄÄNEN JA LIIKKEEN IMPROVISAATIO .....	16
3.1	Ensimmäiset improvisaatioseesiot.....	16
3.1.1	Lineaarinen ja syklinen aikakäsitys .....	18
3.2	Autenttisesta liikkeestä autenttisen äänen harjoitukseen.....	19
3.2.1	Elämän välittyminen sointiin .....	21
3.3	Meditaatio siltana läsnä olevaan hetkeen .....	21
4	POHDINTA .....	23
	LÄHTEET.....	25

## 1 JOHDANTO

”Tanssija – ihminen – todellistuu kehollisesti, muita todellistumisen tapoja ei ole.” Näin toteaa Kirsi Monni kirjassaan *Olemisen poeettinen liike*. Kirja on hänen tanssitaiteen tohtorintyönsä, joka tarkastelee tanssin uutta lähestymistapaa Martin Heideggerin ajattelun valossa. Kurkistus Heideggerin ajatteluun paljastaa hänen filosofiansa tutkivan erityisesti olevaisen perimmäistä olemusta, mikä on myös oman opinnäytetyöni taustavire.

Ajaututtuani säännöllisin väliajoin musiikillisessa työskentelyssäni kontrollin ylivaltaan, minussa heräsi voimakas kiinnostus tutkia sitä, mikä tekee esityksestä elävän: mikä on se luova, välittömän kokemisen ja ilmaisemisen tila, ainutkertaisuuden kokemus, joka on olemassa myös hyvin tarkkaan esivalmistetussa teoksessa? Lähdin tutkimaan tätä hallitsemattomalta tuntuvaa ilmiötä vapaan improvisaation, hetkessä säveltämisen, kautta.

Opinnäytetyössä käsittelemiäni aiheita olen pohdiskellut ja tutkiskellut käytännössä vuodesta 2013 asti. Oikeastaan työ alkoi jo vuonna 2009 Alexander-tekniikan tunneilla haavatuessani kehon ja mielen ykseyteen ja toimintaan minulle aivan uudella tavalla. Se on ollut tietoisien matkan alku myös tunnemerkitysten äärelle musiikissa. Alexander-tekniikan myötä havahduin myös siihen, että muusikkona ja viulistina ensisijaiset instrumentini ovat ehdottomasti oma kehoni ja mieleni. Tanssijoille ja laulajille tämä on erityisen ilmeistä, mutta samat lainalaisuudet koskevat minun näkemykseni mukaan myös instrumentalisteja. Itsen käytön lisäksi on opiskeltava lisäksi instrumentin käyttöä.

Opinnäytetyöni tutkimusaineistona käytän ensisijaisesti minun ja tanssijan improvisaatiiosessioita, jotka ajoittuvat syksyn 2013 ja kevään 2017 välille. Kirjallisuus on kertynyt siellä esiin nousseiden ilmiöiden ja aiheiden pohjalta ja niiden ympärille. Mukaan on tullut myös entuudestaan tuttuja menetelmiä uudestaan tarkasteltavaksi.

Äänen synnyn taustalla on aina liikettä (Kangaskorte ym. 2014, 18). Näen muusikossa myös tanssijan, jonka liikkeet kulkevat instrumentin kautta. Liikettä määrittelevät voimakkaasti instrumentin asettamat ehdot, mutta instrumentti vastaa myös liikkeen laatuun. Kysymys kuuluukin, kuinka viulu voisi olla osana itseäni häiritsemättä mahdollisuksiani toimia herkästi ja vapaasti niin, että olevaisuuteni saisi värähdellä mahdollisimman estottomasti viulun kautta ääneksi tilaan kuultavaksi ja koettavaksi.

## 2 KÄSITTEISTÄ JA MENETELMISTÄ

Opinnäytetyöni tärkeimpänä aineistona on äänen ja liikkeen duoimprovisaatioesitykset tanssijan kanssa. Äänen ja liikkeen improvisaatiolla tarkoitan tässä työssä viulunsoitolla ja tanssilla tapahtuvaa vapaata improvisaatiota. Erityisessä tarkastelussa on Mary Starks Whitehousen kehittämä Autenttinen liike –työskentely (Monni 2004, liite 41-) ja siitä itse sovellettu Autenttisen äänen harjoitus. Prosessi on edennyt käytännön ja kokemuksen kautta kohti käsitteitä ja käsitteiden kautta kohti kokemuksen syvempää ymmärtämistä.

Melko läheisiä aiheita tutkivan ja paljon laajemman työn löysin tanssitaiteen puolelta. Kirsi Monnin tohtorintyö (2004), Olemisen Poeettinen liike –Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999, on ollut erityinen tuki oman työskentelyni alkuvaiheissa. Se rohkaisi tutkimaan lisää minua askarruttavia aiheita musiikin parissa ja avasi käsitteellistämisen ongelmaa mitä kokemuksen tutkimiseen tulee. Toinen tärkeä anti oli työn liitteenä oleva kuvaus Autenttinen liike –työskentelystä, johon tutustuin vasta sen jälkeen, kun olin jo harjoittanut tätä menetelmää tietämättäni sen taustoista mitään.

Autenttinen liike –työskentelyn taustalla on sen kehittäjän Mary Starks Whitehousen kokemus jungilaisesta psykoanalyysistä. Autenttinen liike –työskentelyssä kohtaamieni ilmiöiden selittämisen ja ymmärrettävyyden vuoksi teen katsauksen yhteen psyyken merkittävistä uranuurtajista Carl Gustav Jungiin ja avaan muutamia jungilaisia käsitteitä.

Alexander-tekniikka vilahtelee käsitteenä ja minulle tärkeänä menetelmänä tässä opinnäytetyössä, joten avaan tämän tekniikan pääpiirteitä yleisen ymmärrettävyyden tueksi. Samoin teen Vipassana meditaatio-tekniikan suhteen, sillä meditaatio toimii merkittävänä työkaluna sellaisenaan, mutta myös improvisaation äärellä siltana läsnä olevaan hetkeen.

### 2.1 Carl Gustav Jung

Sveitsiläinen Carl Gustav Jung (1875-1961) on eräs 1900-luvun suurista ihmismielen löytöretkeilijöistä. Yhdessä Sigmund Freudin kanssa hän toi länsimaiden tietoisuuteen tiedostamattoman käsitteen. Freudin ja Jungin työn tuloksena tiedostamaton ymmärretään

nykyään ihmisen tärkeäksi osatekijäksi, joka vaikuttaa ihmisen persoonallisuuden dynamiikkaan. Freudin ja Jungin elämäntyö ulottuu kuitenkin psykiatria ja psykologiaa laajemmalle: he ovat vaikuttaneet muun muassa eri taiteenlajien tulkintaan ja humanistisiin tieteisiin yleensä. (Noschis 2011, 11-12).

Psykoanalyysi tarkastelee ihmistä tunnemyrskyjen näkökulmasta, mutta sen perustajat korostavat, että heidän lähestymistapansa oli empiirisen lisäksi myös luonnontieteellinen. Suomalaisissyntyinen jungilainen analyytikko ja psykoterapeutti Kaj Noschis (2011) toteaa psykoanalyysin tieteellisen pohjan olevan nykyään varsin kiistanalainen. Hänen mielestään sitä on syytä arvioida uudelleen, sillä tutkimus on hiljattain tarkentanut käsityksiä Jungin tiedostamatonta koskevan teorian syntyprosessista. Kuitenkin Jungin elämäntyön ansioista tiedostamattoman käsite on siirtynyt kirjallisuuden piiristä psykologiaan ja psykiatriaan.

Jung todisti kokeellisilla tutkimuksilla tiedostamattoman olemassaolon. Hän kehitti teorian, jonka mukaan ihmisellä on sisäinen, myös tietoiseen mieleen kytkeytyvä maailma, ja näki yllättäviä yhteyksiä tiedostamattoman sekä kulttuurin ja taiteen välillä. Jung katsoi tiedostamattoman voimien syntyvän ihmisen menneisyydestä näyttäen ihmiselle suuntaa ja antaen merkkejä sisäisten ristiriitojen ratkaisumahdollisuuksista. (Noschis 2011, 12).

Jung näki, että ihmisen sisäisen elämän ja taiteen tai hengellisen etsinnän välillä on yhtymäkohtia. Tästä todistavat hänen psykologisiksi avaimiksi tulkitsemansa kirjat, maalaukset ja veistokset eri ajoilta ja eri kulttuureista. Hänen näkemyksensä mukaan taideteos tunnustetaan taideteokseksi siksi, että se puhuttelee monia ihmisiä ja koskettaa jotakin heissä. Taideteoksia tulkitessaan Jung etsi sitä mitä ihminen tuntee, tämän konflikteja ja haluja. Jung puhui myös projektioista: jos ihminen tuntee sisällään ristiriitaa, ahdistusta tai tunneperäistä halua, hänellä on taipumus tunnistaa sama ulkomaailmassa, toisessa ihmisessä, tilanteessa, kertomuksessa tai taideteoksessa – hän projisoi sen. Tullessaan tietoiseksi tästä ihminen oppii tuntemaan paremmin oman psyykkisen dynamiikkansa ja alkaa kuunnella tiedostamatonta. (Noschis 2011, 14).

Yksi Freudin ja Jungin löydöistä oli se, että suuri osa tiedostamattoman tuotteista ilmaisee sellaisia psyykkisiä ristiriitoja ja toiveita, jotka eivät näytä juurikaan muuttuneen sen aikana, mitä ihmisen historiasta tunnetaan. Ristiriitojen ja toiveiden ilmenemismuodot vaihtelevat kulttuurista ja ajasta toiseen, mutta niissä vaikuttavat voimat sekä niiden

psykykinen jaksotus ja dynamiikka näyttävät muuttumattomilta. Jung ei nähnyt tiedostamattoman ilmaisuissa vain tämänhetkisiä, menneisyydestä kumpuavia ristiriitoja tai haluja, vaan myös mahdollisen uuden suunnan, jota kohti pyrkiä. Näin tiedostamaton toimii myös oppaana. (Noschis 2011, 15).

### 2.1.1 Aktiivinen mielikuvitus

Jungilainen käsite aktiivinen mielikuvitus on läsnä voimakkaasti Autenttinen liike –työskentelyssä. Kaj Noschis on määritellyt käsitteen kirjassaan ”Carl Gustav Jung – Elämä ja psykologia” (2011, 113) seuraavasti: *”Aktiivinen mielikuvitus on kutakuinkin sama asia kuin silmät auki uneksminen: ihminen keskittyy tiettyyn mielikuvaan, tilanteeseen tai mielialaan, antaa mielikuvituksensa kulkea vapaasti ja tarkkailee sen sisältöä. Jos häntä ei häiritä, mielikuvitus alkaa elää omaa elämäänsä ja tuottaa unenkaltaisia näkyjä. Kun mielikuvitus on aktiivinen, on oleellista, että tietoisuus ei kontrolloi sitä.”* Tunnistan määritelmän, sillä olemme tanssijan kanssa käyttäneet aktiivista mielikuvitusta improvisaatioisessamme.

Kirsi Monnin (2004) työssä aktiivisen mielikuvituksen väitetään viittaavan prosessiin, jossa henkilö avautuu tiedostamattomalle samalla, kun hän ylläpitää valppaan, tarkkaavaisen ja aktiivisen refleктоivan asenteen. Työskentely tapahtuu reflektiivisenä ja vuorovaikutteisena prosessina, jolle opettaja, terapeutti, tai niin kuin improvisaatioisessamme toinen kollega, tuo sallivan, tarkkaavaisen ja suojatun tilan. Whitehouse itse tulkitsee Jungin aktiivinen mielikuvitus –käsitettä seuraavasti: *”Aktiivinen mielikuvitus on nimitys prosessille, jossa samalla kun tietoisuus hakee osallistumista mutta ei ohjaamista, yhteistyökykyisyyttä, mutta ei valintaa, tiedostamattoman sallitaan puhua, mitä tahansa se haluaa. Tiedostamattoman kieli ilmenee maalattujen tai verbaalisten mielikuvien avulla, jotka voivat vaihtua nopeasti, raamatullisena puheena tai runoutena, veistoksina, tanssina. Tässä ei ole äärtä eikä myöskään takuuta jatkuvuudesta. Mielikuvat ja sisäiset äänet liikkuvat nopeasti yhdestä asiasta toiseen. Tasot, joilta ne ilmenevät, eivät aina ole persoonallisia; universaali ihmisyyden yhteys johonkin syvempään kuin persoonallinen ego saa ilmauksensa.”* (Whitehouse 2000, 83)

Carl Gustav Jung artikuloi aktiivisen mielikuvituksen psykoterapeuttisena tekniikkana jo 1916, mutta se jäi pitkälti kehittämättä ja sen käyttö terapeutisessa analyysissä oli harvi-



naista, kunnes Whitehouse nosti sen esiin 1950 – ja 1960 – luvuilla. Nykyään Whitehousen kehittämä liikkeellisen aktiivisen mielikuvituksen työskentelytapa on sekä tunnettu tanssiterapian lähestymistapa, että yksi laajalti tutkittu aktiivisen mielikuvituksen muoto jungilaisessa analyysissä. (Chodorow 2000, 308).

### **2.1.2 Individuaatio**

Individuaatiolla tarkoitetaan psyykkistä, sisäisen kehityksen muutosprosessia, joka tekee ihmisestä yksilön, ainutlaatuisen persoonallisuuden. Individuaatio on ikään kuin tiivistetyssä muodossa Jungin näkemys psykologisesta kehityksestä. Individuaation myötä ihminen löytää itsensä ja kehittää itseään ottaen huomioon erilaiset piirteensä ja tuntee lopulta, että hänen valintansa ovat oikeita. (Noschis 2011, 118-119).

Individuaatio ei liity millään tavoin ihmisen objektiiviseen tilanteeseen tai sosiaaliseen asemaan. Tärkeää on päinvastoin ihmisen oma sisäinen varmuus siitä, että hän toimii psyykkisen keskuksensa eli Itsensä mukaisesti. Silloin hän on individuaation tiellä, joka ei johda mihinkään päätepisteeseen, mutta jota kulkiessaan ihminen voi kokea olevansa oikeassa suunnassa. Tälle tielle saattaa johdattaa esimerkiksi jungilainen analyysi, jossa ihminen voi aloittaa vuoropuhelun tiedostamattomansa kanssa ja saada siihen tukea. Tässä mielessä erityisen antoisaa on analysoida unia ja kaikkia tiedostamattoman konkreettisia ja luovia ilmenemismuotoja, kuten piirroksia ja kirjoituksia. (Noschis 2011, 118-119).

### **2.1.3 Minä, Itse ja Persoona**

Jungilaisuudessa Itsen käsitteellä tarkoitetaan tietoisien mielen ja tiedostamattoman psyykkistä keskusta, joka on tärkeää oppia tuntemaan. Se on osin yksilöllinen ja osin kollektiivinen. Tavoitteena on, että ihminen tuntee olevansa sopusoinnussa Itsensä kanssa. Yleensä tiedostamatonta on tutkittava pitkään ja tarkkaavaisesti, ennen kuin ihminen oivaltaa ja hyväksyy, ettei tietoinen minä ole hänen psyykinen keskuksensa. (Noschis 2011).

Jung näkee Itsen kohtaamisen osana individuaatioprosessia, jossa se tapahtuu eriytymisen ja tiedostamisen jälkeen. Jungin psykologian erityispiirre on juuri jako persoonallisuuden

kahteen keskukseen: Minä on tietoisuuden keskus, kun taas Itse on koko persoonallisuuden, eli tietoisuuden, tiedostamattoman ja Minän keskus. (Noschis 2011, 120)

Käsitteellä Minä viitataan ihmisen tietoiseen keskukseen, joka käyttää järkeä ja tarkkailee toimintaansa. Se on tiedostamattoman vastakohta. Mutta koska tiedostamattomassa on yksilöllisen tiedostamattoman lisäksi myös kollektiivinen osa ja se toimii myös energianlähteenä, ihmisen varsinainen keskus ei ole yksin Minä. Minä on alisteinen Itselle, joka on sekä tietoinen että tiedostamaton ja tuottaa spontaania luovaa voimaa. Tämä voima ilmenee etenkin symboleissa. Kun ihminen syntyy, Minä ja Itse ovat toisiinsa sekoittuneita. Kehityksen myötä Minä rakentuu ja erottuu Itsestä, kun ihminen tulee vähitellen tietoiseksi kehostaan, ajatuksistaan ja identiteettinsä rakentumisesta. Psykykkisen tasapainon ylläpitämiseksi on oleellista kuunnella Minää ja Itseä, ja nähdä niiden vastakohtaisuus. (Noschis 2011, 124).

Latinan sana *persona* merkitsi näyttelijän naamiota ennen kuin sillä alettiin viitata henkilöön tai rooliin. Jung otti termin käyttöön vuonna 1916 kuvatakseen ihmisen sopeutumista sosiaalisiin malleihin ja sääntöihin. Yhteiskuntaan sopeutuminen on välttämättömyys, johon kuuluu ihmisen elämän koko alkupuolisko. Tämä tehtävä vie jokaiselta ihmiseltä paljon energiaa, pakottaa hänet kätkemään suuria osia sisimmästään ja vaatii jättämään huomiotta monet luovat kyvyt. Kuitenkaan sopeutuminen ei ole Jungin mukaan psyykkisen elämän tärkein tavoite, onnistuipa se hyvin tai huonosti. Se on vain ehto sille, että ihminen elämänsä toisella puoliskolla voi ryhtyä etsimään itseään. Useille ihmisille niin kutsuttu ”neljäkymppin kriisi” on juuri Persoonan kriisi: se tekee mahdottomaksi jatkaa sitä itselleen valehtelua, jota sosiaaliseen rooliin samastuminen merkitsee. Jungin mielestä tällainen kriisi on kaukana patologisesta: se on päinvastoin tervetullut ja merkitsee paluuta tietoiseen itseen. Se vastaa sisäiseen ääneen, joka vaatii etsimään elämän tarkoitusta jostain muualta kuin yhteisön ennakkoluuloista, mielipiteistä ja arvoista. Persoonaa on toiminnallinen kokonaisuus, jonka tarkoitus on auttaa sopeutumaan ja helpottaa elämää, mutta sitä ei pidä sekoittaa individuaatiota tavoittelevaan ihmiseen. (Noschis 2011, 126).

## 2.2 Autenttinen liike -työskentely

Autenttinen liike -työskentely on Mary Starks Whitehousen (1911-1979) 1950-luvulta lähtien kehittämä prosessimainen kehotietoisuuden syventämisen menetelmä. Sen yti-

messä on vapaassa improvisaatioissa tapahtuva sisäisen kokemuksen heijastuminen liikkeenä toisen ihmisen, todistajan läsnä ollessa. Whitehouse ei itse kutsunut työskentelyään nimellä Authentic movement, vaan nimellä Movement in depth, jossa kuuluu vielä yhteys jungilaiseen ajatteluun. Tanssi- ja liiketerapeutti Janet Adler alkoi nimittää tätä yksilöllisen liike-improvisaation ja osallistuvan katsojan yhdistävää työskentelyä sen nykyisin tunnetulla nimellä Authentic movement. (Monni 2004, liite 2, 41-42.)

Työskentelytavan kehittymiseen vaikutti Whitehousen kokemus jungilaisesta psykoanalyysistä, sekä hänen kokemuksensa modernin tanssin koreografina, opettajana ja tanssijana 1940- ja 1950-luvun Yhdysvalloissa. Urallaan Whitehouse alkoi yhä enemmän vieraantua silloisesta modernista tanssista, joka näyttäytyi hänelle ”yhä kasvavana sisällön ja muodon stereotypioitumisena, taito-orientoituneena muotona, joka oli opetettavissa, mutta jolla oli yhä vähemmän tekemistä sen kanssa, että tanssijalla olisi jotakin inhimillisesti merkityksellistä sanottavaa” (Whitehouse 2000, 58). Whitehouse oivalsi, ettei hän halua opettaa tanssimuotoa, vaan ihmisiä ja tutkia sitä, mitä ihmisessä tapahtuu, kun hän tanssii. (Monni 2004, liite 2, 41- .)

Monni (2004) kokee käsitteen ”autenttinen” ongelmallisena. Hänen mukaansa käsitteen on tässä yhteydessä ymmärrettävä liittyvän autenttisen muodon tajuamme. Tämä viittaa siihen, että voimme jakaa maailmassamme käsityksiä siitä, mikä on näkyvän pinnan ja sen tuottaneen prosessin suhde, tai millainen on näkyvän muodon ja sen sisäisen rakentumisen suhde. Ilman jaettavaa autenttisen muodon tajuamme meillä ei voisi olla mitään yhteistä käsitystä minkäänlaisesta näkyvän muodon merkityksestä. Siis emme esimerkiksi pystyisi yhdistämään silmin havainnoitua liikettä mihinkään merkitykselliseen maailmaan; jos näkisin, että ihminen linkkaa jalkaansa, en käsittäisi, mitä tämä liikemuoto tarkoittaa. Autenttisen muodon tajun kautta ihminen osaa suhteuttaa näköhavainnon omaan, eletyn kehon kokemuksen tuomaan ymmärrykseen muodon merkityksestä. Autenttista merkitystä ei voi saada aikaan muodon manipulaatiolla ja puhdistamisella, koska autenttisuus on se lähde, josta muoto ylipäänsä voi saada merkityksiä. (Monni, liite 2, 42-43.)

Monnin mukaan autenttisella liikkeellä viitataan ennakoimattomaan, tiedostamattomasta esiin nousevaan liikkeeseen, jota havainnoidaan tietoisesti. Tässä sisäisessä vuoropuhelussa on pyrkimyksenä tarkastella sitä, miten liikkeellisyttä ymmärretään henkilökohtaisella, kulttuurisella ja kollektiivisella tasolla.

### 2.2.1 Autenttinen ääni

Autenttisen äänen harjoitus on oma sovellukseni Autenttinen liike –työskentelystä, jossa työskentely tapahtuu pareittain. Sovelluksessa toimin itse liikkujan sijasta viulunsoittajana. Ainakin ensimmäisillä kerroilla silminnäkijän tehtäviin kuuluu tässä harjoituksessa todistamisen lisäksi auttavien kysymysten esittäminen, kuten ”mitä tuntemuksia havaitset kehossasi tällä hetkellä?” ja ”miten se soi?”. Soittajan tehtävänä on havainnoida kehotuntemuksia ja antaa valitsemilleen havainnoille äänellinen tai musiikillinen muoto. Soittaja voi myös itse esittää kysymykset hiljaa itselleen.

### 2.3 Alexander-tekniikka

Alexander-tekniikka on australialaisen Frederick Matthias Alexanderin (1869-1955) kehittämä menetelmä, jossa keskeistä on kehon luontaisen tasapainon löytäminen. F. M. Alexander oli näyttelijä ja lausuja, joka kärsi äänensä käheytymisestä. Lääkäreiden kehoitus säästää ääntä ei auttanut, joten hän päätti ratkaista ongelmansa itse. ([www.finstat.fi](http://www.finstat.fi))

Alexander tutki itseään peilin edessä ja havaitsi puhuessaan jäykistävänsä kaulaansa ja nostavansa rintakehäänsä. Nämä aiheuttivat ylimääräistä painetta kurkunpäähän ja hengityselimistöön ja saivat koko vartalon lyhenemään. Alexander huomasi, että hänen oma käsityksensä omasta asennostaan ja toiminnastaan ei ollut todenmukainen. Kehon ”väärinkäyttö” oli edennyt niin pitkälle, ettei hän enää voinut luottaa kehonsa viesteihin, omiin tuntemuksiinsa. (Finstat). Tätä ilmiötä kutsutaan Alexander-tekniikan parissa epäluotettavaksi aistitajuksi (Gelb 2013, 60).

Aloittaessaan tutkimusprojektiaan Alexanderilla oli hänen aikakaudellaan vallalla oleva käsitys ihmisestä kahtiajakautuneena olentona (Finstat). Tämä tuntuu olevan vallalla vielä tänäkin päivänä, mikä näkyy muun muassa käyttämässämme kielessä. Keho ja mieli erotetaan toisistaan. Filosofit, tutkijat ja pitkäaikainen rinzaizenin (rinzaizen on yksi japanilaisen zenin koulukunta) harjoittaja Timo Klemola toteaa kirjassaan *Mindfulness* (Klemola 2013, 79), että ihmisen kahtiajako ruumiiseen ja sieluun on peräisin jo antiikin ajalta, jolloin muun muassa Platon teki selkeästi tämän kahtiajaon. Myös filosofiassa on pohdittu parin tuhannen vuoden ajan tätä samaa ilmiötä ja ihmetelty, miten kaksi erilaista substanssia, ruumis ja sielu, voivat olla vuorovaikutuksessa keskenään. Fenomenologi-

sesta näkökulmasta käsin tätä kahtiajakoa lähestytään kysymyksellä, miten koemme kehomme ja mieleemme. Koemme ne erillisinä vai koemme ne yhtenä? (Klemola 2013, 80)

Tutkimustensa edetessä Alexander joutui havaintojensa myötä muuttamaan näkemystään ihmisestä. Hän näki, miten voimakkaasti ajatukset vaikuttivat hänen kehoonsa ja toisinpäin. Alexander päätyi johtopäätökseen, että mitään ihmisen toimintaa ei voida määritellä pelkästään fyysiseksi tai henkiseksi, vaan kaikessa on kyse koko ihmisestä. Painopiste voi kyllä vaihdella näiden välillä. (Finstat)

Alexander huomasi, että pään, niskan ja selän välisellä yhteydellä ja tasapainolla oli ratkaiseva merkitys kaiken muun toiminnan kannalta. Hän joutui tekemään kovasti töitä, ennen kuin pystyi muuttamaan toimintaansa totuttujen, vaikkakin haitallisten tapojen vastaiseksi. Lopulta hän onnistui kehittämään uuden tavan ohjata itseään pysähtymisen kautta tietoisella ajatuksella. Alexanderin hengitys selkiintyi ja hänen liikkeensä tulivat keveiksi ja ilmaviksi. Hänen maineensa näyttelijänä kasvoi ja hänen vaikuttavaa ääntään kehuttiin. Vuosien varrella Alexander kehitti tekniikkaansa yhä pidemmälle ja siirtyi lopulta näyttelijänuraltaan kokonaan opettamiseen. (Finstat)

Tällä hetkellä suomessa toimii Suomen Alexander-tekniikan opettajain yhdistyksen FINSTAT ry:n nettisivujen <https://www.finstat.fi/opettajat/suomessa-opettavat-a-o/> mukaan 35 Alexander-tekniikan opettajaa. Perinteinen opetusmuoto on yksityistunnit, jonka aikana opettaja ohjaa oppilasta sanallisesti ja hienovaraisella käsillä tehtävällä ohjauksella kohti tasapainoisempaa tapaa liikkua ja olla. Itselleni Alexander-tekniikan tuntien tärkeimpiä anteja on ollut kokemus siitä, miten mielen liikkeet heijastuvat kehoon. Tekniikka on myös avannut näkemään automaattisten toimintamallien tunnistamisen myötä enemmän valinnan mahdollisuuksia. Ärsykkeen ja reaktion välissä on tilaa. Voin oppia pysähtymään ja valitsemaan, kuinka haluan reagoida ärsykkeeseen.

## 2.4 Vipassanameditaatio

Sana vipassana on palin kieltä, joka on buddhalaisten tekstien alkuperäinen kieli, ja tarkoittaa asioiden näkemistä sellaisina kuin ne todella ovat (www.dhamma.org). Itse ymmärrän tämän taitona erottaa tosiasiat omista tulkinnoista. Vipassana on yksi Intian vanhimmista meditaatiotekniikoista, jota opetettiin Intiassa yli 2500 vuotta sitten elämisen

taitona. Tämän ei-uskonnollisen tekniikan tavoite on mielen epäpuhtauksien hävittäminen, mistä seuraa vapautuminen kärsimyksestä. ([www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)).

Vipassana on itsetarkkailun avulla tapahtuvaa itsensä kehittämistä. Tekniikka painottaa voimakasta mielen ja kehon yhteyttä, jonka voi kokea tarkkailemalla kurinalaisesti kehon fyysisiä tuntemuksia. Ajatuksia ja tuntemuksia säätelevät lajit on mahdollista oivaltaa välittömän kokemuksen kautta.

Vipassanameditaatio –tekniikkaa opetetaan kymmenen päivän kursseilla, joiden aikana kurssilaiset oppivat tekniikan perusteet ja meditoivat riittävästi huomatakseen tekniikan hyödyt. Kurssit ovat maksuttomia, sillä ne rahoitetaan aiempien kurssilaisten lahjoituksilla. Lahjoituksen antanut kurssilainen on suorittanut vähintään yhden 10 päivän kurssin, hyötynyt siitä ja halunnut antaa muillekin mahdollisuuden. Kurseja järjestetään useissa eri paikoissa maailmanlaajuisesti.

Kurssipuitteet on järjestetty tukemaan meditaation oppimista. Ulkopuoliset ärsykkeet on minimoitu, ja kurssin aikana harjoitetaan ylevää hiljaisuutta. Se tarkoittaa sitä, että niin sanallinen kuin muunkinlainen kommunikointi muiden kurssilaisten kanssa on kielletty. Puhuminen on sallittua vain kurssin järjestäjän kanssa, jos ongelmia ilmenee käytännön asioissa. Joka päivä on myös mahdollisuus määrättyinä aikoina kysyä ja keskustella lyhyesti kurssin opettajan kanssa, mikäli harjoittelussa ilmenee jotakin ongelmia.

Kurssilla harjoittelussa on kolme vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa kurssilainen sitoutuu kurssin ajaksi pidättäytymään tappamisesta, varastamisesta, seksuaalisesta toiminnasta, valheellisesta puheesta ja päihteistä. Näiden moraaliohjeiden tarkoituksena on rauhoittaa mieli, joka muuten olisi liian levoton itsetarkkailuun. Toisessa vaiheessa kurssilainen kehittää mielensä hallintaa kohdistamalla tarkkaavaisuutensa jatkuvasti muuttuvaan luonnolliseen hengitykseen, joka virtaa sieraimista sisään ja ulos. Neljänteen päivään mennessä mieli on rauhoittunut ja keskittynyt riittävästi Vipassanameditaation harjoittamiseen. Vipassanameditaation aikana kurssilainen tarkkailee kehon tuntemuksia tavoitteenaan ymmärtää niiden todellinen luonto ja kehittää mielentyyneyttä oppimalla olemaan reagoimatta tuntemuksiin. Viimeisenä varsinaisena kurssipäivänä kurssilaiset oppivat pyyteettömän rakkauden ja hyvántahtoisuuden meditaation, jonka avulla kurssin aikana syntyneitä puhtautta voi jakaa muille.

Koska tekniikan on huomattu toimivan, se on haluttu säilyttää mahdollisimman muuttumattomana alkuperäisessä muodossaan ([www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)). Kurssin hyödyt tulevat tietenkin jatkuvan harjoittelun myötä, mikä tarkoittaa meditaation mukaan ottamista osaksi arkea.

Löydän Alexander-tekniikasta ja Vipassanameditaatiosta paljon yhtymäkohtia. Lähestymistavat poikkeavat Alexander-tekniikan painottuessa käytännössä fyysiseen puoleen, ollessa kuitenkin mielen harjoittamista ja Vipassanameditaation painottuen mielen harjoittamiseen vaikuttaen kuitenkin myös fyysiseen puoleen.

Miksi Alexander-tekniikka tai Vipassanameditaatio eivät tunnu olevan suuren yleisön tietoisuudessa? Michael Gelbin kirjassa (2013, 31) kerrotaan Nobel-palkitun näytelmäkirjailijan George Shawn todenneen F. M. Alexanderista: ”*Alexander kehottaa maailmaa todistamaan niin pientä ja huomaamatonta muutosta, että vain hän itse pystyy sen näkemään.*” Silti suurin syy lienee se, että Alexander –työ ei ole suoranaisesti lääketieteellistä eikä myöskään kasvatustieteellistä niiden tavallisessa merkityksessä, eivätkä näiden oppisuuntien edustajat näin ollen voi helposti omaksua ja sovittaa sitä omiin menetelmiinsä. Tekniikka vaatii yksilöä muuttamaan perusteellisesti suhtautumistaan itseensä. Se ei ole oman kokemukseni mukaan yksinkertaista tai helppoa monistakaan inhimillisesti ymmärrettävistä syistä, mutta mahdollista kuitenkin.

### 3 ÄÄNEN JA LIIKKEEN IMPROVISAATIO

Improvisaatio on hyvin toisenlainen lähestymistapa musisoimiseen kuin mihin olen totunut. Olen lapsuudesta asti asennoitunut soittamaan ennen kaikkea muiden valitsemissä säveliä muiden ohjaamalla tavalla. Sisäinen maailma ja haltioitumiseni musiikista on pilkahdellut vahingossa silloin tällöin ja usein yhdessä epävarmuudesta aiheutuvan levottomuuden kanssa – kuin jokin minussa pelkäisi paljastuvansa. Ennen ryhtymistäni improvisaatioon olin aukottomasti tyrmännyt itseni mahdollisena valitsijana, itsenäisenä toimijana musiikin kentällä. Tuntui ehdottoman tärkeältä saada temmeltää tavoitteellisen työskentelyn lisäksi vapaalla kentällä ilman tulosvastuuta ja tehden valintoja määrittelemättä niitä oikeiksi tai vääriksi, hyväiksi tai huonoiksi.

Sen sijaan, että yrittäisin pyrkiä suoraan ennalta määrättyyn lopputulokseen – mitä mieltä usein tahtoo, mutta mikä harvemmin edes toimii – tuntuu tärkeältä tehdä matka itselänsä. Tahdon seurata mihin sisäiset impulssini johdattavat ja tutkia, mistä ne ovat peräisin. Tahdon oppia niiden luonnon. Tahdon tehdä valintoja itse sekä spontaanisti että harkiten ja analysoida valintojani. Tällöin oikea ja väärä menettävät tuhoavan merkityksensä ja jokaisen valinnan tarkastelu tuo oppimisen ja ymmärtämisen mahdollisuuden. Siksi on tärkeää saada tehdä valintoja itse.

Seuraavissa luvuissa kuvailen ensimmäisiä askeleitani improvisaation kentällä viulun kanssa sekä muutaman opinnäytetyöni aiheen kannalta tärkeää improvisaatiotesiota. Keskityn tutkimaan tarkemmin kahta ilmiötä: meditaatiota siltana läsnä olevaan hetkeen sekä välitöntä kokemista ja sen ilmaisemista autenttisen liikkeen metodia soveltavasti käyttäen. Nämä koen kulmakiviksi kolmannelle tutkimalleni ilmiölle, tasaveroiselle ja vuorovaikutteiselle improvisaatiolle, jossa on kaksi itsenäistä toimijaa, ei ennalta määritettyä viejää ja seuraajaa.

#### 3.1 Ensimmäiset improvisaatiotesiot

Lähdin seikkailemaan improvisaation kentälle täysin tuntemattomaan maastoon reppu täynnä tavaraa, joista yhtäkään en osannut arvioida tarpeelliseksi tai tarpeettomaksi. Reppu oli täynnä käsityksiä siitä, millainen viulisti ja improvisoiija olen tällä kokemuksella ja kokemattomuudella. Minulla oli aavistus siitä, että joudun ja pääsen käymään läpi



kaikki tavarat ja arvioimaan niiden tarpeellisuuden ja käyttömahdollisuudet uudestaan. Joitakin joudun heittämään pois turhana painolastina. Jotkin tavarat päädyn pitämään mukani, vaikka käyttäen niitä aivan toisin tällä matkalla.

Aloitimme improvisaatioseisiot heinäkuussa 2013. Täysin uuden asian äärellä tuntui hyvältä saada aloittaa jostakin tutusta ja turvallisesta. Näin improvisaatioseisiossa kohdattava tyhjiys ja kaiken tuntemattomuus eivät ehkä säikäyttäisi niin voimakkaasti. Aloitin ensimmäisen session soittamalla minulle jokapäiväisiä lämmittelyharjoituksia viululla. Tanssija teki omaa liikkeellistä tutkimustaan minun soittaessani.

*Skaaloja soitellessa katselen tanssijan liikkumista ja mietiskelen, mitä ja miten kannattaisi tarkkailla ja mitä havaitsemastani kenties tuoda omaan soittooni. Kokeilen kirjallista tulkintaa. Askeleista saan rytmin, nopeasta liikkeestä nopeaa jousenkäyttöä ja niin edelleen. Tylistyn pian näin ilmeiseen yhteyteen. Koen sen olevan ennemminkin matkimista kuin yhteyttä.*

*Huomioni siirtyy vaistomaisesti aistimaan liikkeen tunteellista tasoa. Huomio tarkentuu tanssijan rintakehän alueelle. Yhteys tuntuu todellisemmalta ja aidommalta, vaikka kuuluvan ja näkyvän muodon yhteys näyttää abstraktimmalta. Puramme session ensin itsellemme kirjoittamalla havaintoja paperille ja jakamalla sitten kokemuksiamme keskustelemalla. Kohtaan kokemuksen käsittämisen ja käsitteellistämisen haasteen. Onko jokin havainto tai kokemus totta tai tärkeä, jos minulla ei ole sanoja millä viitata siihen? (Päiväkirja, 2013).*

Toisella kohtaamisella syntyi jo kaksi valmista teosta, ensimmäinen viululle ja tanssille, toinen pianolle ja tanssille. Nimitän tapahtuneita teoksiksi, koska niillä oli tunnistettava alku, sisältö ja loppu. Myös tarina rakentui kuin itsestään juonen käännteineen ilman tietoista suunnitelmaa. Tässä sessiossa koin ihmeellistä yhteistä aikakäsitystä. Sellaista, missä ei tarvitse reagoida viiveellä havaitsemaansa, vaan aistii hetkessä niin omia kuin toisen aikomuksia. Tästä sessiosta minulla ei ole tarkempia kirjallisia muistiinpanoja, ja on vaikea analysoida tarkemmin, miksi näin kävi. Ehkä olin päässyt tyhjän tilan kammosta ja tilalle oli noussut uteliaisuus. Olin myös niin uuden asian äärellä, ettei minulle ollut vielä kehittynyt itseni toistamisen kammoa, joka tulikin sitten myöhemmin.

Kolmas sovittu sessio ei toteutunut, sillä olin väsynyt. Tämä on tärkeää mainita, sillä sopimuksestamme huolimatta kannoin tulosvastuuta. Oli merkittävä askel olla rehellinen väsymyksestä nousevalle vastustukselle – ei ole pakkoa mihinkään. Sen sijaan lähdimme hetkeksi ulos tarkkailemaan luontoa.

### 3.1.1 Lineaarinen ja syklinen aikakäsitys

Alttoviulisti Teemu Kupiainen kuvailee kokemustaan ”Kun aika ja paikka katoaa” seuraavasti: *”En mä tiedä milloin mulle tapahtu ensimmäisen kerran, et mä menin soittaessa semmoseen paikkaan, jossa tila ja aika hävis, jossa yhestä hetkestä tuli jollain tavalla ikuisuus. Mut mä muistan sen, että ihmiset näitten konserttitapahtumien jälkeen on tulleet ilmaisemaan mulle, et ne on tulleet siihen mukaan, siihen sellaiseen tilaan, jossa aika muuttu. Ja se on semmoinen, mihin mä haluan ihmisiä viedä, koska tää meidän aikamme on aika brutaalia ja suoraviivasta. On hirveen tärkeä tietää, että tää ei oo ainoa aika mikä on olemassa vaan aika on todella suhteellista. Ja mä koen jollain tavalla, että se armottoman ajan maailma on äärettömän lohduton maailma. Ja tuomalla tähän jopa fanaattiseen aikakäsitykseen tämmöstä lievennystä, niin mä tuon ihmisille myös lohtua.”* (<https://vimeo.com/7058541>).

Improvisaatiosessioissa, mutta myös muuten elämässä olen havahtunut ajoittain ajan erilisiin kokemuksiin, joita alttoviulisti ja viulisti Teemu Kupiainen kuvailee osuvasti tämän kappaleen alussa. Erilaiset aikakäsitykset näyttävät olevan osaltaan kulttuurisidonnaisia. Teollistuneissa länsimaissa tuntuu vallitsevan lineaarinen aikakäsitys, kun taas luonnonläheisemmissä ja maatalousvaltaisissa yhteiskunnissa syklinen aikakäsitys. Lineaarisella aikakäsityksellä tarkoitetaan sitä, että aika kulkee suoraan yhteen suuntaan: erotetaan mennyt aika, nykyisyys ja tulevaisuus. Syklisessä aikakäsityksessä taas asiat toistuvat. Tästä selkeimpänä esimerkkinä ovat vuodenajat, mutta vielä läheisempi esimerkki voisi olla oma hengitys, joka rytmittyy sisään ja ulos. Syklisessä ajassa ei ole alkua ja loppua. (<http://verkkokoulu.jao.fi/kurssit/kulttuuri/doc/kulttu-358.htm>).

Myös uskonnot voidaan jakaa aikakäsitysten mukaan. Esimerkiksi hindulaisuus ja buddhalaisuus jälleensyntymisineen ja sielunvaelluksineen voisi katsoa edustavan syklistä aikakäsitystä. Aika näyttäytyy siis kehänä, joka ei koskaan lopu. Lineaarisen aikakäsityksen mukaan taas on olemassa selkeä alkua ja loppua, maailman synty ja tuho. Muun muassa kristinuskon ja juutalaisuuden voisi katsoa edustavan tätä näkemystä.

Itselleni lineaarinen aikakäsitys näyttää lähinnä modernin yhteiskunnan asettamalta, käytännölliseltä velvollisuudelta, ja ainoana käsityksenä ajasta se tuntuu armottomalta. Se sisältää minulle muusikkona myös vaatimuksen kehittyä koko ajan. Asioiden oppimiseen ja ymmärtämiseen kuitenkin jonkin verran perehtyneenä, prosessi ei näyttäydä minulle suoraviivaisena. Lineaarisen aikakäsityksen kautta minulle piirtyy myös kuva kehityksestä tornina, jonka perustuksia ei voi muuttaa. Jos perustus on huono, se tulee aina olemaan.

Oma välitön kokemukseni kuitenkin on, että myös perustus voi muuttua kokonaisvaltaisen tiedostamisen ja oivaltamisen myötä. Ikään kuin joka hetki, jokaisella sisäänhengityksellä olisi uusi mahdollisuus valita. Oman mielen luontoon kuitenkin tutustuttuani, näyttää siltä, että valintoja ohjaa hyvin voimakkaasti tiedostamattomat voimat, mutta se ei ole ainoa vaihtoehto. Voin toimia tottumusteni ohjaamana, tai harjoittaa havaitsijaa minussa, ja tulla yhä tietoisemmaksi valintojen mahdollisuuksista.

### **3.2 Autenttisesta liikkeestä autenttisen äänen harjoitukseen**

“Lintu kuulee kevään tulon omassa äänessään.” (Gothi 1998, 9.)

Elokuussa 2013 päätimme soveltaa tanssijan kanssa Autenttista liikettä autenttisen äänen menetelmäksi. Koin helpommaksi ilmaista itseäni vapaasti liikkeellisesti, koska siihen ei liity juurikaan ehdollistumia toisin kuin liittyy musisoimiseeni. Yksi improvisaatioessoiden hiljaisista tavoitteistani kuitenkin oli, että löytäisin sen välittömän ilmaisun väylän omalla instrumentillani, viululla – siis oppisin vahvistamaan havaitsijaa minussa, ja antamaan havaitsemalleni tai kokemalleni äänellisen muodon. Minä toimin tässä harjoituksessa “liikkujana” eli soittajana. Tanssija toimi todistajana ja avustaa työskentelyäni rohkeavilla kysymyksillä.

*Seison. Viulu lepää olallani ja jousi on rennosti oikeassa kädessäni. Suljen silmät. Kuulostelen sisimmässäni ”koti-tilaa”, sellaista tilaa missä olen valppaana, mutta lepään. Tähän tilaan liittyy myös mahdollisimman neutraali fyysinen asento, joka ei ilmennä erityistä asennetta, tila, jossa hiljennyn havaitsemaan maailmaa sisälläni ja ulkopuolellani mahdollisimman objektiivisesti.*

*Havaitsen oloni kiusaantuneeksi. Tiedostan, että olen sukeltamassa tuntemattomaan. Kaikki mitä nyt ja kohta tapahtuu ja mitä ei tapahdu, tulee toisen ihmisen todistamaksi. Ehkä nolaan itseni täydellisesti. Olen hämilläni. Tanssija kysyy rohkaisevia kysymyksiä, kuten “mitä havaitset kehossasi tällä hetkellä” ja “miltä se kuulostaa”. Havaitsen monenlaisia tuntemuksia kehossani. Kiusaantuneisuus tuntuu kihelmöintinä jaloissa ja haluna jännittyä olkapäistä eteenpäin rintakehän suojaksi. Kiusaantuneisuuden tuntemukset eivät jätä minua rauhaan, joten kysyn itseltäni edelleen, miltä se kuulostaa.*

*Sitten tapahtuu jotakin, mitä en uskonut tapahtuvan: mielessäni alkaa soida riuhtaistu riitasointu. Asettelen sormet kielille ja annan tunteen ohjata jousikäden liikettä. Tilaan kajahtaa kiusaantuneen ja lamaantuneen ihmisen voimakas rääkäisy, kuin itsensä riuhtaiseminen kahleista. Jään kuuntelemaan soinnun jälkikaikuja tilassa. Huomaan nolostelevani rohkeaa ja rehellistä ilmaisuani.*

*Palaan “koti-tilaani” havainnoimaan kehotuntemuksiani. Kaikki on muuttunut. Kiusaantuneisuus on häipynyt. Olo on jopa helpottunut! Innostus irvistää silmäkulmista ja uteliaisuus kutkuttaa vatsanpohjassa. Hymyilyttää. Tanssija on huomannut, että jotakin tapahtuu minussa. Kuulen hänen kysyvän: “kuinka se soi?”. Kuulen päässäni viehkeän akordin, joka pian soikin tilassa alkaen hyvin resonoivalta vapaalta G-kieleltä ja päästyään E-kielelle jatkuen soinnun ylimmältä ääneltä muutaman sävelen melodiaksi. Olen valtavan ihastunut siihen, mitä tässä tapahtuu. On vaikea pysyä aloillaan silmät kiinni, päästää irti juuri tapahtuneesta ja palata jälleen havainnoimaan kehon tuntemuksia.*

*Alan turhautua. Tämä harjoitus vie voimia. On todella haastavaa keskittyä tarkkailemaan kehontuntemuksia mielen haastaessa lakkaamatta. Milloin se varoittelee häpäisemästä ja nolaamasta itseään tai syöttää epäilyksiä siitä, että minussa olisi mitään luovia ominaisuuksia. Se saa minut jopa epäilemään, että kehossani ilmenisi yhtään mitään tuntemuksia tai että ne voisivat rakentua musiikillisen muotoon. Samalla tunnen lapsenkaltaista hallitsematonta innostusta ja uteliaisuutta. Töksäytän turhautuneena rätisevän äänen viulustani ja päätän sen olevan viimeinen ilmaisuuni tässä harjoituksessa. Olen väsynyt ja voittanut. Tuntuu, että juuri tapahtui jotakin todellista ja tärkeää. Vapisen. (Päiväkirja, 2013).*

### 3.2.1 Elämän välittyminen sointiin

Erityisesti voimakkaat tunteet on helppo havaita kehossa erilaisina tuntemuksina. Ne voivat myös aiheuttaa spontaaneja liikkeellisiä reaktioita. Myös hyvin hienovaraisilla tunteilla on kehollinen ilmenemismuotonsa. Tämä on mahdollista havaita aivan suoraan kokemuksellisesti esimerkiksi istumalla kymmenen päivää meditoiden yli sata tuntia. Näin ainakin kävi minulle.

Lienee jokaiselle muusikolle tuttua kuulla, kuinka omat olotilat heijastuvat omaan soittoon. Esimerkiksi kova jännitys voi saada viulistin jousikäden vapisemaan niin, että sointi jää hyvin hataraksi, tai hallinnan tarve on niin suuri, että sointi voi jäädä kireäksi ja staattiseksi. Joskus näitä laatuja toki haetaan aivan tietoisesti. Näillä esimerkeillä haluan vain tuoda esille sen, kuinka selkeästi muusikon tunnetilat ja niiden muutokset kuuluvat soinnissa. Jopa se voi kuulua, jos yritämme piilotella tai pidätellä jotakin mikä pyrkii ilmeneeseen. Tämän ainakin tunnen omassa kehossani jännitystiloina jättäen esimerkiksi soinnin jotenkin pinnalliseksi.

### 3.3 Meditaatio siltana läsnä olevaan hetkeen

Hyvin usein aloitamme tanssijan kanssa improvisaatiotesion lyhyellä meditaatiolla, tai omalla hiljaisella ajalla. Joskus olemme auttaneet itsemme havaitsemaan tilaan tekemällä meditaation sijasta harjoituksen vähän autenttisen liikkeen tyyliin. Harjoituksessa istumme vastakkain. Toinen on kysyjä ja toinen vastaaja. Kysymys voi kuulua esimerkiksi: ”Kerro minulle, mitä havaitset itsessäsi juuri nyt?” Vastaaja syventyy havaitsemaan itseään ja kertoo joko sanallisesti tai eleillään niistä havainnoista, mitä hän valitsee ilmaista. Toki paljon voi ilmetä ilman tietoista valintaakin, ja toisaalta jos havaitsee itsessään jotakin, mitä ei halua ilmaista, on sallittua säädellä sitä ja jättää ilmaisematta. Joskus voi olla mielenkiintoista kysyä ”Mitä haluan ilmaista?” sijaan ”Mikä minussa haluaa tulla ilmi tai ilmaista itsensä?” Tämä kysymys herättelee heti havaitsevaa puolta itsessämme. Alamme kuunnella itseämme.

Kysymys kuuluu, kuinka herkästi ja syvältä valitsen kuunnella tai kuulen? Tämä kysymys on olemassa niin improvisaatiossa kuin jo sävellettyä teosta harjoittaessa. Itseäni kuunnelllessani havaitsen todennäköisesti ensiksi jotakin pinnalta, mutta jos jatkan kuuntelua, mikä vaatii kärsivällisyyttä ja avointa ja rohkeaa mielentilaa, aukeaa aina uusia tasoja.

Vipassanameditaatio –retriitillä, ”kuunneltuani” eli tarkkailtuani kehotuntemuksiani yli kymmenen tuntia päivässä kymmenen päivän ajan, koin pääseväni vasta alkuun. Uusia kerroksia avautui koko ajan.

Harjoittaessani jonkun toisen säveltämää teosta kuuntelu suuntautuu myös kirjoitettuun musiikkiin. Mitä minä kuulen siinä? Miten kuulemani resonoi minussa? Millaisia tunteuksia se minussa aiheuttaa? Mitä niistä minä pystyn havaitsemaan? Kuinka monta kertaa jaksan ja pystyn kuuntelemaan aina vain uudestaan päästäen irti aiemmista kokemuksistani?

Kun mieli on tylsä ja pinnallinen, se pystyy havaitsemaan vain voimakkaita kehotunteuksia. Mutta kun mieli on hiljainen ja terävä, se pystyy havaitsemaan hyvin hienovaraisiakin tunteuksia. Mitä enemmän mieli saa ärsykeitä sisältä, erityisesti tiedostamattomasta pakonomaisesta ajattelustamme, ja ulkopuolelta, sen pinnallisemmaksi se käy. Mitä pinnallisemmaksi mieli käy, sen voimakkaampia ärsykeitä se kaipaa havaitakseen olevansa elossa. Rauhoittuneempi ja terävämpi mieli taas pystyy havaitsemaan enemmän. Joskus todella vaikuttavaa musiikkiesitystä kuunnellessa tuntuu, että muusikko on kuunnellut niin tarkkaan, että pystyy soitollaan herkistämään minutkin hetkeksi havaitsemaan hienovaraisempia tunteuksia itsessäni.

#### 4 POHDINTA

Whitehousen työskentelyn huomion siirtyminen tanssin muodosta kohti ihmistä kuvaa hyvin myös oman prosessini kulkua muusikkona. On yllättävää, mutta toisaalta hyvin luonnollista, että olen löytänyt tanssitaiteen, improvisaation ja henkisten perinteiden puolelta paljon oleellisia työkaluja omaan musiikilliseen työskentelyyni. Henkisillä perinteillä viitataan tässä Vipassanameditaatioon, sillä se mielletään buddhalaiseen perinteesseen ollen kuitenkin menetelmänä ehdottomasti yleismaailmallinen.

Yksi henkilökohtainen pidemmän tähtäimen tavoitteeni oli, että soitossani suru saisi ilmentyä suruna, ilo olisi iloa itseään ja hämmennys saisi paljastua hämmennyksenä, eikä estetisoituina muotoina tai häpeän värittäminä. Tämä sopii hyvin Kirsi Monnin ajatuksen autenttisen muodon tajustamme. Ehkä autenttisen muodon tajumme ulottuu näköhavaintojen ja liikkeen muodon lisäksi äänen ja tunteen puolelle. Monni totesi: *”Autenttista merkitystä ei voi saada aikaan muodon manipulaatiolla ja puhdistamisella, koska autenttisuus on se lähde, josta muoto ylipäänsä voi saada merkityksiä.”* (Monni 2004, liite 2, 42-43).

Olen jollakin tasolla aavistanut tiedostamattoman itsessäni jo ennen opinnäytetyöni aloittamista ja kokenut sen paljastuvan itsessäni erityisesti musiikin parissa. Tiedostamatonta kohtaan tuntemani pelko lienee liittynyt vahvasti siihen, että tiedostamattoman luonto on ollut minulle tuntematon. Harjoittamieni menetelmien, kuten Alexander-tekniikan, Vipassanameditaation ja Autenttinen liike ja -ääni työskentelyn myötä olen päässyt tutustumaan tiedostamattomaan. Se on vähentänyt huomattavasti kummallista pelkoani paljastumisesta. Tiedostamattoman luonne ei ole enää minulle täysin tuntematon. Tämä on tuonut merkittävää rauhaa niin harjoitteluprosessiin kuin esiintymistilanteisiin. Pelon paikalle on astunut uteliaisuus.

Improvisaatiota esitettävänä teoksena tai esitystä yleensä ajatellen nousee väistämättä ajatus siitä, että teoksen kannalta on olennaista kulkea läpi mahdollisten tiedostamattomien esteiden, jotta tunteet ja olevaisuus voisivat ilmetä sellaisinaan. Vai voiko tiedostamattomien esteiden ja estojen paljastuminen liikkeenä tai äänenä olla itsessään olevaista ja teos tai osa teosta? Siis voiko teos olla itse matka? Mikä on taideteoksen määritelmä?

Alexander-tekniikan avulla olen päässyt harjoittamaan sitä tilaa, joka edeltää toimintaa. Toiminnan seurausten eli tulosten kannalta tuntuu ensisijaisesti merkittävältä, mistä ne ovat peräisin. Lopputulokset, millä oikeastaan tarkoitan matkan pysäkkejä, rakentuu siihen mennessä kuljetusta matkasta. Yksi näkökulma viulun soittotekniikkaan sisältää idean valmistamisesta ja vapauttamisesta. Aktiivinen työ on valmistamista, ja äänellinen muoto rakentuu valmistetun energian vapauttamisesta. Tämä lienee helpompaa havaita esimerkiksi jousella ampumisessa.

Pakkomielteisen päämäärähakuisuuden ja siihen liittyvän vaativuuden sijasta on ollut rakentavaa löytää työskentelymenetelmiä. Entä jos päämäärän luonto on idea ja työ on menetelmien löytäminen ja niiden käyttäminen? Siis annetaan idealle rauha rakentua häiriöttä. Se, mitä kontrolloidaan, on työskentelytapojen valitseminen ja miten niitä käytän.

Mikä on se luova, ainutkertaisuuden tila, mikä tuntuu olevan läsnä niin improvisaatiossa kuin ennalta sävellettyä teosta soittaessa? Sävelletyissä teoksissa kehykset rakentuvat ainakin säveltäjän valitsemista sävelistä, tyylistä ja tempovalinnoista. Kannan myös itse kehyksiä esitykseen. Ehkä hermostuneisuuteni tai epävarmuuteni rajaa osan herkkyydestäni pois esityksessä tai tuo siihen jotakin uutta. Voin myös viedä hyvinkin tiukkoihin puitteisiin paljon tilaa sisimmälläni. Improvisaatiossa partituurina toimii omat havainnot itsestä ja ympäristöstä. Siellä kehykset ovat väljemmät tai eri tavalla määritetyt ja määrittäneet, kuin ennalta sävelletyn musiikin esittämisessä, mutta kehykset ovat olemassa kuitenkin. Onko edes olemassa rajatonta tilaa? Vai onko se mielentila, sieluntila? Joka tapauksessa teemme improvisaatiossa havaintojen kautta valintoja, jotka rajaavat tai antavat suuntaa sitä seuraavalle valinnalle. Vastaus on siellä mihin saavut.

Opinnäytetyöni aihe on muotoutunut koko sen työstämisen ajan. Aiheen ja kysymysten ollessa sekä taiteellisia, psykologisia että filosofisia, työn rajaaminen on ollut suuri haaste. Lisäksi opinnäytetyöni keskittyessä kokemuksen tutkimiseen kuvailemiani menetelmiä käyttäen, tulokset ovat varsin subjektiivisia. Tästä syystä mitään yleisiä johtopäätöksiä ei voida vetää. Jokainen voi kuitenkin kokeilla ja käyttää menetelmiä itse ja todeta niiden vaikutukset itsessään, mitä ikinä ne ovatkaan. Jokaisen ihmisen prosessi on yksilöllinen.

Kuten Vipassanameditaatio –kurssilla opin – kaikki muuttuu. Siis kuka soittaa? Hetkestä hetkeen kuuntele.



## LÄHTEET

Alexander, F. M. 1941. *The Universal Constant in Living*. E.P. Dutton, New York.

Barlow, W. 1975. *The Alexander Principle*. Arrow, Lontoo.

Gelb, M. J. 2013. *Vapaana oppimaan – kehon kautta tietoiseen oppimiseen*. Kuopion Alexander-tekniikka (KAT). Englanninkielinen alkuteos: *Body Learning – An Introduction to the Alexander-Technique*. Suomentanut Päivi Saraste ja Aapo Halme. Bookwell Oy. Porvoo.

Gothoni, R. 1998. *Luova hetki - Esseitä matkalla olostasi musiikissa*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Ajatus. WSOY –Kirjapainoyksikkö. Juva.

Hart, W. *Vipassana meditation - The Art of Living as taught by S. N. Goenka*. 1987. Published by: Vipassana Research Institute. First published in the United States of America by Harper&Row.

Heidegger, M. 1995. *Taideteoksen alkuperä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Taide. Saksankielinen alkuteos: *Der Ursprung des Kunstwerkes (1935/36)*. Suomennos: Hannu Siivenius.

Kangaskorte, A., Lavonen, J., Pikkarainen, O., Saari, H., Sirviö, J., Vakkilainen, K-M. & Viiri, J. 2014. *Fysiikka 7-9*. Sanoma Pro Oy.

Klemola, T. 2013. *Mindfulness – Tietoisuuden harjoittamisen taito*. Jyväskylä. Docendo Oy.

Monni, K. 2004. *Olemisen poeettinen liike - Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999*. Tanssitaiteellinen tohtorintutkimus, kirjallinen osio, Teatterikorkeakoulu, tanssitaiteen laitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Noschis, K. 2011. *Carl Gustav Jung - Elämä ja psykologia*. Jyväskylä: Yliopistopaino. Kampus kustannus. Suomentanut Aino Rajala.

Finstat ry. Suomen Alexander-tekniikan opettajat. <https://www.finstat.fi/historiaa/>. Luettu 27.4.2017.

Aikakäsitykset. Verkkokoulu. Jämsän ammattiopisto. <http://verkkokoulu.jao.fi/kurs-sit/kulttuuri/doc/kulttu-358.htm> Luettu 3.5.2017

”Kun aika ja paikka katoaa” <https://vimeo.com/7058541> Katsottu ja litteroitu 7.9.2016.

Vipassana Meditation. <http://www.dhamma.org/fi/index> Luettu 3.5.2017

Zen. Wikipedia. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Zen> Luettu 3.5.2017

Alakärppä, R. Päiväkirjamerkinnot improvisaatio sessioista aikavälillä syksy 2013 – kevät 2017.





