

Opinnäytetyö (AMK)

Tanssinopettaja

2021

Vera Moisio

TANSSIJAN LÄSNÄOLON ÄÄRELLÄ

– Meditaatio tanssijan läsnäolon vahvistamisen
tukena

Vera Moisio

TANSSIJAN LÄSNÄOLON ÄÄRELLÄ

- Meditaatio tanssijan läsnäolon vahvistamisen tukena

Tämä on Turun Ammattikorkeakoulun Taideakatemia tanssinopettajakoulutuksen taiteellisen opinnäytetyökokonaisuuden kirjallinen osa. Opinnäytetyökokonaisuuteen kuuluu taideteke ”A Piece of Now” nykytanssiteos, joka esitetään osana Köydet Irti! -festivaalia toukokuussa 2021.

Tämän kirjallisen osan tavoitteena on havainnollistaa tanssijan läsnäoloa ja tutkia sitä, miten tanssijan läsnäoloa voidaan tukea meditaation avulla. Kirjallisen osan lähteinä on käytetty muun muassa seuraavia teoksia: Valerie Preston-Dunlopin (1998) Looking at Dances – a choreological perspective on choreography, Lynne Anne Blomin & L. Tarin Chaplinin (1988) The Moment of Movement – Dance Improvisation sekä Kirsi Heimosen (2009) Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Taideteon koreografisen prosessin toimii myös tärkeänä lähteenä kirjalliselle osalle.

Tässä kirjallisessa osassa kirjoittaja avaa läsnäolon käsitettä tanssin näkökulmasta ja erittelee läsnäoloon vaikuttavia tekijöitä lähdekirjallisuuden sekä omien pohdintojen kautta. Lisäksi kirjoittaja avaa meditaation käsitettä ja avaa taideteon prosessissa käytettyjä meditaatioharjoituksia. Taideteon koreografisesta prosessista kirjoittaja esittelee prosessin lähtökohdat sekä työtavat. Kirjoittaja reflektoi koreografista prosessia omien sekä tanssijoiden havaintojen ja kokemusten pohjalta. Ennako-oletuksena kirjoittajalla oli, että meditaatioharjoitusten tekeminen kehittää tanssijan läsnäoloa.

Lopuksi kirjoittaja toteaa meditaatioharjoitusten tukeneen tanssijoiden läsnäoloa tässä koreografisessa prosessissa monipuolisesti. Läsnäolon käsitteen tutkiminen avasi kirjoittajalle läsnäolon monialaisuutta ja konkretisoi sen havaitsemista. Kirjoittaja huomasi tanssijoiden kanssa meditaatioharjoitusten parantavan muun muassa keskustan käyttöä liikkeessä, kehon hahmotuskykyä sekä maadoittumista. Kirjoittaja toteaa opinnäytetyökokonaisuuden tutkimuksen hyödyllisyyden hänelle itselleen tulevaisuuden työelämässä.

ASIASANAT:

läsnäolo, meditaatio, koreografia

Vera Moisio

THE ESSENCE OF A DANCER'S PRESENCE

- Meditation as a tool to strengthen dancer's presence

This study is written as partial fulfillment of The Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences, Ltd. The artistic work of this degree is a contemporary dance piece "A Piece of Now" for three dancers which is performed part of Köydet Irti! -festival in May 2021.

The goal of this study is to illustrate the dancer's presence and to research how to strengthen the dancer's presence with meditation practices. The primary references of this study are "Looking at Dances" by Valerie Preston-Dunlop (1998), "The Moment of Movement" by Lynne Anne Blom & L. Tarin Chaplin (1988) and "Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä" by Kirsi Heimonen (2009). The choreographic process of the artistic work is also a very important reference to this study.

In this study the writer debates the concept of presence from the perspective of dance and analyzes substantial parts of presence using references and her own experiences. In addition, the writer debates the concept of meditation and specifies the meditation exercises that she has done in the choreographic process using references. She also reflects on her own experiences with meditation. The writer sheds light on the choreographic process of the artistic work. She reflects on the process with her own and the dancers' observations and experiences. Her pre-assumption was that using meditation practices will improve the dancers' presence.

Finally, the writer discovers that the meditation strengthened the dancers' presence in this choreographic process. Reflecting upon the concept of presence opened the versatility of presence to her and helped her to observe it concretely. The writer and the dancers observed that meditation improves the sensation and the use of center in movement, the perception of the body and grounding among other things. The writer finds this study to be beneficial to herself in her working life in the future.

KEYWORDS:

presence, meditation, choreography

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 SUKELLUS TANSSIJAN LÄSNÄOLOON	7
2.1 Hengitys osana läsnäoloa	8
2.2 Aistiminen osana läsnäoloa	9
2.3 Luova ja kineettinen tietoisuus	10
3 MEDITAATIO	11
3.1 Dynaaminen meditaatio	12
3.2 Aurinkotervehdys	13
4 TIE LÄSNÄOLOON – “A PIECE OF NOW” HARJOITUSPROSESSIN VAIHEITA	15
4.1 ”A Piece of Now” teoksen lähtökohdat	15
4.2 Taideteon harjoitusprosessin työtavat	16
4.2.1 Meditaatioharjoitukset	16
4.2.2 Kirjoittaminen	18
4.2.3 Keskustelu	18
4.3 Taideteon prosessin reflektointia	19
4.3.1 Kokemukset dynaamisen meditaation ja aurinkotervehdyksen käytöstä	20
4.3.2 Omat havaintoni meditaation käytöstä	21
5 LOPUKSI	24
LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Tämä on taiteellisen opinnäytetyökokonaisuuteni kirjallinen osa. Tässä työssä tutkin meditaation käyttöä koreografisessa prosessissa. Tutkimuskysymykseni on miten tanssijan läsnäoloa voi tukea meditaation avulla? Halusin sukeltaa syvälle läsnäolon maailmaan ja työkaluksi muodostui meditaatio. Opinnäytetyöni kirjallinen osa ja taideteko ovat vahvasti linkitettynä toisiinsa. Opinnäytetyöni taideteko on tanssiteos ”A Piece of Now”, joka tullaan esittämään osana Köydet irti! -festivaalia toukokuussa 2021.

Valitsin tämän aiheen, sillä minua kiinnostaa itseni kehittäminen tanssijana, tanssinopettajana ja koreografina. Minua kiinnostaa tietoisuuden ja keskittymiskyvyn kehittäminen tanssijan läsnäolon parantamiseksi. Olen itse kamppailut keskittymisen ja rentoutumisen kanssa, joten haluan työni kautta löytää konkreettisia ratkaisuja itselleni. Kokemukseni mukaan tanssinopettajan arki on usein kiireistä, jolloin keho ja mieli voivat olla yllirasittuneita. Luovassa työssä yllirasitus saattaa vaikeuttaa työn tekoa huomattavasti. Meditaation tavoitteena on rentoutuminen, stressin vähentäminen, ajatusten selkeyttäminen sekä keskittymiskyvyn parantaminen. Haluan tällä työllä tutkia, miten näiden tavoitteiden saavuttaminen voi kehittää tanssijan läsnäoloa. Opinnäytetyöni avulla voin oppia tuomaan meditaation konkreettisesti osaksi omaa työtäni.

Ensimmäinen kosketukseni meditaatioon on tapahtunut joogatunneilla. Huomasin läsnäolon ja tietoisuuden suuren merkityksen joogassa ja tästä lähti kiinnostukseni meditaatioon. Minua kiehtoi ajatus liikkeestä tietoisesta läsnäolosta kautta. Noin vuosi sitten kiinnostukseni meditaatiota kohtaan syveni ollessani opiskelijavaihdossa Stavangerissa, Norjassa. Silloin päätin sisällyttää meditaation osaksi opinnäytetyötäni. Tutkittuani meditaatiota lisää halusin ottaa meditaatioharjoitukset mukaan taidetekoni harjoitusprosessiin.

Meditaatio on laaja käsite, joka voidaan jakaa henkiseen meditaatioon, jossa meditointi yhdistyy uskoon korkeammasta voimasta sekä maalliseen meditaatioon, jossa tavoitteet liittyvät rentoutumiseen, stressin lievitykseen ja keskittymiseen. Opinnäytetyössäni keskityn vain maalliseen meditaatioon, sillä henkiseen meditaatioon liittyy valtavan suuri kulttuuriperintö, joka ei ole omaani. En koe, että voisin käsitellä henkistä meditaatiota opinnäytetyössäni syvemmin saatikka käyttää sitä taiteellisessa osassa. Selventäessäni meditaatiota käsitteenä ja sen historiaa minun on kuitenkin sivuttava myös sen henkistä puolta.

Miten tanssijan läsnäoloa voi tukea meditaation avulla? Tätä kysymystä lähdin selvittämään taiteellisen opinnäytetyöni kirjallisessa osassa ja käytän kirjallisten lähteiden lisäksi työssäni analyysiä taidetekoni prosessista. Kirjallisessa osassa tutkin läsnäoloon liittyviä tekijöitä sekä meditaation käsitettä ja alkuperää. Tarkastelen taidetekoni prosessia ja pohdin, omaa kokemustani tanssijana sekä tanssijoideni kokemuksia.

Tuon meditaation osaksi koreografista prosessia harjoituksilla, joita toistetaan läpi koko prosessin. Meditaation vaikutuksia reflektoidaan prosessin aikana, sillä yksilölliset kokemukset ovat tärkeitä indikaattoreita meditaation vaikutuksista työskentelyyn. Meditaatioharjoituksia käytetään myös inspiraation lähteenä koreografialle. Koreografia rakennetaan improvisaatioharjoitusten sekä koreografoidun materiaalin pohjalta. Jäsentelen tähän työhön niitä meditaatioharjoituksia, joita itse käytän ”A Piece of Now” teoksen harjoitusprosessissa, sekä metodeja, joita käytän teoksen luomisessa. Analysoin harjoitusten toimivuutta ja reflektoin niiden vaikutuksia teoksen prosessiin omien ja työryhmäni kokemusten pohjalta.

Aluksi tutkin läsnäolon käsitettä ja avaan tanssijan läsnäoloon vaikuttavia tekijöitä. Tarkastelen myös meditaation käsitettä ja sen alkuperää sekä avaan taidetekoni prosessissa käytettyjä meditaatioharjoituksia. Neljännessä luvussa käsittelen ”A Piece of Now” teoksen lähtökohtia, työskentely tapoja sekä prosessin kulkua, jota reflektoin omien ja tanssijoideni kokemusten pohjalta. Lopuksi kokoan yhteen opinnäytetyöni löydökset ja pohdin onnistumistani tässä opinnäytetyökokonaisuudessa. Pohdin myös, miten voin hyödyntää työni tuloksia tulevaisuudessa. Pääasiallisina lähteinä olen opinnäytetyössäni käyttänyt seuraavia teoksia: Valerie Preston-Dunlop (1998) *Looking at Dances – a choreological perspective on choreography*, Lynne Anne Blomin & L. Tarin Chaplinin (1988) *The Moment of Movement – Dance Improvisation* sekä Kirsi Heimosen (2009) *Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä*.

2 SUKELLUS TANSSIJAN LÄSNÄOLOON

Läsnäolo voidaan määritellä lukemattomilla eri tavoilla varsinkin tanssin yhteydessä. Lähden tarkastelemaan läsnäoloa siihen liittyvien tekijöiden kautta. Mielestäni läsnäolo on kaikenlaisen esittävän taiteen ydin. Läsnäolollaan esiintyjä antaa palan itsestään katsojalle siinä hetkessä. Katsoja saa esiintyjältä jotakin aitoa mutta ohimenevää. Itse koen esiintyjän läsnäolon olevan se asia, joka minua koskettaa esityksessä. Läsnäolo alkaa sisältä mutta välittyy ulospäin. Läsnäolon ulospäin näkyvää puolta voisi mielestäni kutsua ilmaisuksi. Se on osa läsnäoloa, jonka kautta tanssija välittää katsojalle teoksen sanomaa. Ilmaisuu voi näkyä esimerkiksi ilmeenä tai eleenä katsojalle. Ilmaisullaan tanssija välittää katsojille sen, että hän on läsnä.

Kirjassaan *The Moment of Movement – Dance Improvisation* Lynne Anne Blom ja L. Tarin Chaplin käsittelevät muun muassa tanssijan läsnäoloa tanssi-improvisaatiossa. Heidän mukaansa tanssi-improvisaatiossa ei ole kyse esittämisestä vaan aistimusten tuntemisesta ja havaitsemisesta. Tanssijan kyky olla läsnä kehittyy heidän mukaansa ajan kanssa ja vähitellen tanssija oppii antautumaan läsnäololle. (Blom & Chaplin 1988, 30.) Mielestäni heidän määritelmänsä läsnäolosta kuvaa hyvin sitä, kuinka tärkeä osa tanssijan oma kokemus on läsnäoloa. Myös sana *antautuminen* kuvaa mielestäni hyvin sitä, kuinka tanssijan on aidosti kuunneltava aistejaan ja antauduttava niiden kokemiseksi.

Minusta läsnäolo on erityisen tärkeää tanssissa, sillä ollessaan läsnä tanssija on tietoinen itsestään ja ympäristöstään, jolloin hän pystyy ilmaisemaan ja tulkitsemaan liikkeellään teosta pelkän liikkeiden suorittamisen sijaan. Oma käsitykseni läsnäolosta on hyvin lähellä Valerie Preston-Dunlopin määritelmää tanssijan läsnäolosta. Hänen mukaansa tanssijan tavoitteena on olla se liikemateriaali, jota hän tanssii. Hän jatkaa, että tanssijan on päästävä liikkeiden suorittamisen yli niiden tanssimiseen. Hänen mukaansa mieli ja keho voivat joskus toimia melkein kuin irrallaan toisistaan, jolloin ajatukset saattavat harhailla mutta tanssissa niiden on tultava yhteen ja keskittyä kuluvaan hetkeen. Tanssijan on oltava täysin valppaana nykyhetkessä, sille mitä tapahtuu juuri nyt ollakseen läsnä. (Preston-Dunlop 1998, 55.) Preston-Dunlopin kuvaus läsnäolosta on melko runollinen mutta se kuvaa mielestäni hyvin läsnäolon kokemusta. Rudolf Von Laban kuvailee läsnäoloa liikkeen ja ajatusten yhdistymisen kautta näin: ”Don’t think in words, they

separate. Think through the processes of moving, which is unified.” (Preston-Dunlop 1998, 55.)

Miksi läsnäolo on sitten merkittävää tanssijalle itselleen? Ollessaan läsnä tanssijan on oltava itsenäinen. Hän ei ole objekti, jonka kautta koreografi tuo oman taiteellisen näkemysensä ilmi vaan hän on tekijä, subjekti, joka kehollistaa ja tulkitsee koreografian näkemystä. Hän löytää itse ratkaisuja kehonsa liikeradoille. (Preston-Dunlop 1998, 57.) Minun näkemykseni on, että läsnäolo on merkittävää tanssijalle itselleen, sillä läsnäolollaan hän voi tuoda oman panoksensa teokseen. Tanssijan läsnäolo tekee hänestä ainutlaatuisen. Mielestäni läsnäolon taito onkin yksi tärkeimmistä taidoista, joka tanssijalla voi olla. Läsnäolollaan tanssija tuo koreografian teoksen eloon ja tekee siitä oman tulkintansa.

Tulkinta on osa tanssijan läsnäoloa. Se on tapa, jolla tanssija esittää koreografian luomuksen. On tärkeää, että tanssija tulkitsee koreografian juuri hänen omalla tavallaan samalla kuitenkin noudattaen koreografian ohjeita. (Preston-Dunlop 1998, 59 – 60.) Mielestäni tulkinta on ikään kuin tanssijan käsiala. Se on hänen oma persoonallinen tapansa esittää koreografian teos. Tanssijan läsnäolon kannalta on tärkeää, että hän saa tilaa tulkita teosta, jotta hän voi aidosti ilmaista sen sanomaa.

2.1 Hengitys osana läsnäoloa

Hengitys on keskeinen osa tanssijan läsnäoloa. Hengittämiseen keskittyminen on hyvä tapa kohdentaa mieli nykyhetkeen, sillä siihen ei ole mahdollista keskittyä huomaamatta kulumaa hetkeä. Rauhallinen hengitys auttaa rentoutumaan ja hengitystä voidaan käyttää mielen vaimentimena, johon keskittyä. Hengitys on jo itsessään liikettä kehossa mutta se voi olla myös liikkeen tuottamisen taustalla. Tanssija voi seurata hengitystä liikkeellään, jolloin hänen on keskityttävä hengitykseen ja oltava läsnä kulumassa hetkessä. Tätä tapaa liikkua käytän taidetekoni koreografisessa prosessissa sekä itse koreografiassa, sillä se on mielestäni toimiva tapa harjoittaa läsnäoloa liikkeessä.

Väitöskirjassaan Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä Kirsi Heimonen kertoo hänen tanssi-improvisaatiotyöpajallaan tehdyistä harjoituksista. Jokainen työpaja aloitettiin hengitysharjoituksilla, joissa opiskelijat kokivat hengityksen syventävän heidän yhteyttään muihin opiskelijoihin ja fyysiseen tilaan. Heillä hengityksestä tuli pohja läsnäololle, mikä auttoi tuomaan keskittymisen nykyhetkeen. Hengitys auttoi myös opiskelijoita aistimaan syvemmin omaa kehoaan. (Heimonen 2009,

246 – 247.) Heimosen työpajoissa opiskelijat ovat selvästi kokeneet hengityksen autta-
neen heitä olemaan paremmin läsnä. Olen itse myös kokenut samoja asioita tehdessäni
hengitysharjoituksia kuin nämä työpajassa olleet opiskelijat. Olen kokenut aistivani pa-
remmin omaa kehoani sekä ympäristöäni ja olen kokenut pystyväni keskittymään nyky-
hetkeen paremmin.

2.2 Aistiminen osana läsnäoloa

Läsnäoloon liittyy vahvasti aistimusten aktiivinen havainnointi. Kun aistiärsyke on voima-
kas, kuten kipu, ihmisellä ei ole muuta vaihtoehtoa kuin havainnoida se. Aktiivista ha-
vainnointia vaaditaan, kun aistiärsyke on hienovaraisempi. (Preston-Dunlop 1998, 41 –
42.) Toisen ihmisen hiljaisen uloshengityksen kuuleminen tai hennon tuulenvireen tun-
teminen iholla vaativat aktiivista havainnointia ja keskittymistä nykyhetkeen eli läsnäoloa.

Aistiminen tarkoittaa aistiärsykkeiden tuntemista näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistien
kautta. Me ohitamme suurimman osan aistikokemuksista, joita voisimme kokea, sillä
meidän on valikoitava mitä aistikokemuksia huomioimme. Eri aistien käyttäminen auttaa
olemaan paremmin läsnä myös tanssiessa. (Preston-Dunlop 1998, 41 – 42.) Olen hu-
mannut, että usein tanssitunneilla saatan keskittyä paljon näköaistiin ja siihen mitä näen
peilistä, kun katson itseäni. Tämä saattaa johtaa siihen, että laiminlyön muiden aistien,
esimerkiksi tuntoaistin käyttöä. Kun peili lopulta otetaan pois, käsitys omasta kehostani
ja ympäristöstäni saattaa olla hukassa, sillä olen keskittynyt havainnoimaan itseäni pel-
kästään peilin kautta.

Oman kehon ja ympäristön aktiivinen havainnointi vaatii eri aistien käyttöä monipuoli-
sesti, vaikkakin keskittyen vain muutamaa aistikokemukseen kerrallaan. Tanssija, joka
on tottunut käyttämään aina peiliä tanssiessaan, ei kykene havainnoimaan itseään ja
ympäristöään niin hyvin kuin tanssija, joka käyttää vaihdellen eri aisteja. Niiden avulla
hän pystyy olemaan kokonaisvaltaisemmin läsnä. (Preston-Dunlop 1998, 45 – 46.) Olen
saanut ammattiopinnoissani kokonaisvaltaisemman käsityksen siitä mitä ja miten kaikkia
aistikanavia voi aistimiseen käyttää tanssitunnilla. Silti olen huomannut, että näköaisti on
minulle hyvin dominoiva aisti. Siksi monesti tanssiessa silmien sulkeminen auttaa minua
keskittymään muihinkin aistikanaviin ja olemaan paremmin läsnä.

2.3 Luova ja kineettinen tietoisuus

Blomin ja Chaplinin mukaan sellaista tilaa, jossa tanssija kokee olevansa yhtä tanssittavan liikemateriaalin kanssa, kutsutaan luovaksi tietoisuudeksi. Luova tietoisuus on yksi kolmesta tavasta hahmottaa ja vastaanottaa nykyhetkeä. Siinä henkilö on intensiivisesti keskittynyt käsillä olevaan hetkeen ja on samalla valmis sopeutumaan mahdollisiin olennaisiin muutoksiin tilanteessa. Luovassa tietoisuuden tilassa oleva henkilö pystyy olemaan tietoinen ympäristöstään samalla, kun hän keskittyy työnsä olennaisiin asioihin. (Blom & Chaplin 1988, 10.)

Taiteilijat kuvailevat luovan tietoisuuden olevan äärimmäisen herkkä tila, jossa on tasapainoteltava niin sanotun kriittisen silmän kanssa. Kriittistä ajattelua ei saa olla liikaa mutta se ei saa myöskään kokonaan kadota, jotta luovan tietoisuuden tilan voi saavuttaa. Kriittisen silmän ylläpitäminen vaatii sitä, että oman toiminnan tarkkailu pysyy objektiivisena. Subjektiiivinen kokeminen on myös tärkeää läsnäolossa mutta objektiivisuus auttaa pysymään tehtävässä asiassa. (Blom & Chaplin 1988, 10 – 11.) Mielestäni luova tietoisuuden tila on yksi hyvä tapa kuvata tanssijan läsnäoloa. Siinä yhdistyy keskittymisen nykyhetkeen ja aistikokemuksiin eli subjektiivinen kokeminen sekä objektiivinen ja neutraali katse käsillä olevaan tehtävään. Luovan tietoisuuden tapainen keskittymisen tila on merkittävä tavoite taidetekoni prosessissa minulle sekä kahdelle tanssijalleni. Siinä kulminoituu tanssijan kokonaisvaltainen läsnäolo liikkeessä.

Minusta erityisesti tanssissa kehon tuntemusten kuuntelu on tärkeä osa läsnäoloa. Liikkeessä on jatkuvasti tunnusteltava, miltä esimerkiksi painovoima tuntuu kehossa ja miten se vaikuttaa liikkeeseen. Kineettinen tietoisuus on tietoisuutta oman kehon liikkeestä. Kineettinen tietoisuus kehittyy toiston ja kokemuksen kautta. Keho tuntee kerta kerralta herkemmin liikkeen ja osaa muokata sitä halutulla tavalla. Samalla kyky tuottaa ja ohjata liikettä hienovaraisemmin ja laajemmin kehittyy. (Blom & Chaplin 1988, 18.)

Kineettinen tietoisuus on myös tärkeä osa taidetekoni prosessia. Harjoitusten toistolla kehitämme kehon muistia, jotta tietoisuus liikkeestä paranisi. Tavoitteena on, että tanssijan kineettisen tietoisuuden kehittyessä hän pystyy myös ohjaamaan omaa toimintaansa tarkemmin ja olemaan kokonaisvaltaisemmin läsnä. Vaikka koreografina tuen tanssijoitani tässä prosessissa parhaani mukaan, tanssijoilla itsellään on suuri vastuu kehittää itse omaa läsnäoloaan arvioimalla kokemuksiaan ja ohjaamalla toimintaansa oikeaan suuntaan.

3 MEDITAATIO

Sain syvemmän kosketuksen meditaatioon ensimmäistä kertaa tanssin yhteydessä viime keväänä ollessani opiskelijavaihdossa Norjassa, Stavangerin yliopistossa. Syvennyimme siellä erään opettajamme kanssa mindfulnessiin ja teimme erilaisia meditaatioharjoituksia. Opettajamme toi meditaation ja tietoisien läsnäolon vaivattomasti osaksi tunteja, joten mielenkiintoni heräsi ja halusin tutkia aihetta lisää. Stavangerissa meillä oli myös joogatunti aina kerran viikossa. Siellä opin ujjayi-hengitystekniikasta sekä joogan filosofiasta ja historiasta. Jooga onkin yksi tunnetuimmista meditaatiomenetelmistä. Meditaation juuret löytyvät intialaisesta rajā- ja hathajoogasta. Rajājoogassa painopiste on meditaatiossa ja hathajoogassa fyysisissä harjoituksissa. (Aulakoski 2019, 12.) Joogan alkuperäisenä tavoitteena on saavuttaa kehon, mielen ja sielun yhteys, joka levittää onnea ja sopusointua. (Norberg 2005, 54.) Uskonnollisessa yhteydessä meditaatio käsitetään uskonnollisena mietiskelynä tai rukoiluna. (Norberg 2005, 42 – 43.)

Meditaatio on mielen keskittämistä nykyhetkeen. Samalla tyhjennetään mieli ajatuksista, jotka liittyvät menneisyyteen tai tulevaisuuteen. Siinä yhdistyy kokonaisvaltainen rentoutuminen sekä vahva keskittyminen. Meditaatiossa käytetään usein jotakin asiaa keskittymisen kohteena, kuten hengitystä tai mielikuvaa. Meditaatio on hyvin laaja käsite ja sen menetelmät sekä tavoitteet voivat vaihdella paljon. Meditaation koulukuntia ja taustafilosofioita on monia. Niitä kuitenkin yhdistää ajatus siitä, että hallitsemalla omia ajatuksiaan voi vahvistaa mieltään. Meditaatio voidaan jakaa meditaatiotasoihin: mietiskelyyn, aktiiviseen meditaatioon, perusmeditaatioon ja syvämeditaatioon. (Norberg 2005, 23 – 25.)

Käytän koreografisessa prosessissa aktiivista meditaatiota, jotta liike olisi aina läsnä harjoituksissa. Aktiivisessa meditaatiossa harjoitetaan läsnäoloa jonkin liikkeen ja hengityksen kautta. Samalla pyritään myös tyhjentämään mieli ajatuksista ja keskittymään nykyhetkeen. Aktiivista meditaatiota voi myös olla juoksu tai kävely, kun toiminnassa keskitytään seuraamaan kehon liikkeitä nykyhetkessä. Myös jooga voi olla aktiivista meditaatiota. (Norberg 2005, 25 – 26.)

3.1 Dynaaminen meditaatio

Keskeinen aktiivinen meditaatioharjoitus, jota olemme tehneet koreografisen prosessin aikana, on intialaisen mystikon Oshon kehittämä dynaaminen meditaatio. Tämän tekniikan tarkoituksena on päästä irti stressistä, jolloin on helpompaa kokea sisäinen rauha ja hiljaisuus. Dynaaminen meditaatio on Oshon yksi tunnetuimmista harjoituksista, jonka hän kehitti 1970-luvulla. (Bansal ym. 2016.) Olen tehnyt dynaamista meditaatiota ensimmäisen kerran noin 16-vuotiaana nykytanssitunnilla. Muistin kuinka vaikuttava kokemus se oli minulle ja päätin ottaa dynaamisen meditaation mukaan taidetekoni prosessiin.

Oshon mukaan meditaation ydin on omien kokemusten seuraaminen neutraalisti ilman tuomitsemista. Hän sanoo, että nykyajan ihmisen mieli on niin kiireinen, että sille ei sovi perinteinen meditaatio ilman kaoottisuutta ja toimintaa. (Bansal ym. 2016.) Valitsin Dynaamisen meditaation tähän prosessiin, sillä minulla on aikaisempaa kokemusta siitä ja mielestäni se auttaa läsnäolon saavuttamisessa.

Dynaamisessa meditaatiossa on viisi vaihetta. Jokainen vaihe kestää kymmenen minuuttia. Harjoitus kuuluu tehdä siihen tarkoitettuun musiikkiin, jota myös itse käytän harjoituksissa. Dynaamisessa meditaatiossa on tarkoituksena antaa mielen seurata tapahtumia eikä analysoida tai arvottaa mitään. Tavoitteena on pitää ajatukset nykyhetkessä koko harjoituksen ajan. Harjoituksessa ei kiinnitetä huomiota muihin vaan kiinnitetään fokus itseän.

Ensimmäisessä osassa hengitetään kaoottisesti ja annetaan kehon seurata hengityksen rytmiä. Hengityksen tulisi olla syvä mutta epäsäännöllinen. Tavoitteena on puskea ajatukset pois analyttisyydestä ja pakottaa ne keskittymään nykyhetkeen. Toisessa osassa annetaan kehon ottaa ohjat ja ollaan tietoisesti mielettömiä. Kaiken pitää antaa tulla ulos, joka on tullakseen. Huudetaan, nauretaan, itketään, hypitään, täristään, tanssitaan, potkitaan tai heittäydytään maahan. Mitään ei saa pidätellä ja koko keho pidetään liikkeessä. Aluksi on hyvä puskea itseään tekemään näitä asioita, sillä ne ovat perinteisesti sosiaalisissa tilanteissa oudoiksi katsottuja. Tarkoituksena on purkaa sisällä olevia tunteita.

Kolmannessa osassa hypitään paikallaan kädet nostettuina suorina ylöspäin. Tämän osan yksinkertaisuus on vastakohta kahden aikaisemman vaiheen kaoottisuudelle. Tavoitteena on päästä tilaan, jossa mieli on rauhallinen ja ajatukset ovat hiljentyneet alun

purkautumisen jälkeen. Tämä osa on yksinkertaisuudestaan huolimatta erittäin fyysinen. Tarkoituksena on uuvuttaa keho.

Neljännessä osassa pysähdytään paikoilleen, jonka jälkeen ei saa liikkua. Ensimmäiset kolme vaihetta valmistavat tähän vaiheeseen, jossa tavoitteena on pysyä tietoisena nykyhetkessä ja seurata hiljaisuutta. Tässä osassa myös musiikissa on hiljaisuus. Viidennessä eli viimeisessä osassa liikutaan jälleen koko keholla. Tässä osassa musiikilla on erityisen tärkeä rooli, sillä sen ja kehon annetaan johtaa liikettä. Avaan pohdintojani dynaamisen meditaation käytöstä taideteon harjoitusprosessissa luvussa neljä.

3.2 Aurinkotervehdys

Toinen keskeinen meditaatioharjoitus taidetekoni koreografisessa prosessissa on ollut surya namaskari eli aurinkotervehdys. Se on tunnettu liikesarja joogassa ja on olemassa monenlaisia eri tyylejä toteuttaa tämä harjoitus. Olemme tehneet aurinkotervehdyksen Jivamukti-joogan tyyliin, jota olen harjoittanut aikaisemmin. Valitsin juuri tämän tyylin tehdä aurinkotervehdys, sillä minulla on yksityiskohtaisinta tietoa ja kokemusta siitä. Halusin dynaamisen meditaation lisäksi jonkin lyhyempikestoisen, aktiivisen meditaatioharjoituksen mukaan harjoituksiin. Aurinkotervehdyksessä on tarkat ajoitukset hengitykselle, joten sitä tehdessä on keskityttävä. Harjoitus myös lämmittää ja avaa kehoa koreografian harjoituksia varten.

Aurinkotervehdys aloitetaan tadasanasta eli vuoriasennosta, jossa seistään kannate-tussa ja maadoittuneessa asennossa jalat yhdessä. Sisäänhengityksellä kädet tuodaan kämmenet liitettyinä rinnan ohi ylös ja myös katse nousee ylös. Uloshengityksellä kädet tuodaan samaa kautta alas ja taivutetaan ylävartaloa eteen päin uttanasanaan. Sisäänhengityksellä nostetaan ylävartaloa hiukan ja uloshengityksellä palataan takaisin uttanasanaan, jonka jälkeen hypätään jaloilla taakse kädet maassa punnerrusasentoon. Vielä samalla uloshengityksellä tehdään chaturanga dandasana, jossa punnerretaan hitaasti alas.

Sisäänhengityksellä kohotetaan ylävartaloa urdhva mukha svanasanaan eli ylöspäin katsovaan koiraan. Uloshengityksellä työnnetään lantio ylös adho mukha svanasanaan eli alaspäin katsovaan koiraan. Täällä hengitetään viisi kertaa sisään ja ulos. On tärkeää koko ajan laskea hengityksiä tässä, jotta ei mene sekaisin laskuissa. Viiden hengityksen jälkeen kuudennella sisäänhengityksellä suunnataan katse eteenpäin ja

ulohengityksellä hypätään jaloilla kädet maassa käsien väliin uttanasanaan. Sieltä nousee ylös sisäänhengityksellä kämmennet liitettynä ylös ja palataan tadasanaan ulohengityksellä. Kerron pohdintojani myös aurinkotervehdyksen käytöstä taideteon harjoitusprosessissa luvussa neljä.

Olemme yhdistäneet aurinkotervehdykseen ujjayi-hengityksen. Ujjayi pranayama on aktiivinen hengitystekniikka, jossa erityisesti ulohengityksen aktiivisuutta korostetaan. Tämä on siis vastakohta alitajuiselle passiiviselle hengitykselle, jota emme huomioi. Ujjayi-hengitys toteutetaan pelkästään nenän kautta. Se tuottaa paljon lämpöä kehoon sekä auttaa keskittymään ja rauhoittamaan mielen. (Norberg 2005, 70.) Olen harjoitellut ujjayi-hengitystä aikaisemmin joogatunneilla. Valitsin juuri tämän hengitystekniikan, sillä se on minulle tuttu entuudestaan ja mielestäni se auttaa keskittymään paremmin nykyhetkeen, sillä tekniikassa on paljon asioita, joihin pitää keskittyä intensiivisesti, jotta sitä voi harjoittaa oikein. Ujjayi-hengityksessä on olennaista hengittää syvään ja rauhallisesti, vaikka ulohengityksen aktiivisuus onkin korostuneempi kuin passiivisessä hengityksessä.

4 TIE LÄSNÄOLOON – “A PIECE OF NOW” HARJOITUSPROSESSIN VAIHEITA

Tässä luvussa tarkastelen taidetekoni ”A Piece of Now” prosessia sekä siitä syntyneitä tuloksia. Aluksi tarkastelen ”A Piece of Now” teoksen lähtökohtia, jonka jälkeen esittelen taideteon harjoitusprosessin työtapoja. Lopuksi reflektoin taideteon harjoitusprosessin tuloksia ja kerron omien pohdintojeni lisäksi tanssijoiden kokemuksia prosessista. Olen toiminut itse teoksen koreografina sekä tanssijana. Työryhmään kuuluu myös kaksi muuta tanssijaa, muusikko sekä puvustaja. Teoksen harjoitusperiodi sijoittuu 2021 keväälle ja teoksen ensi-ilta on 12.5.2021. Teos kuvaa meditaatiota kokemuksena visuaalisin keinoin sekä pyrkii välittämään tanssijoiden vahvaa läsnäoloa yleisölle.

4.1 ”A Piece of Now” teoksen lähtökohdat

Lähtökohtanani on ollut tuoda meditaatio osaksi koreografian luomis- ja harjoitusprosessia. Tavoitteena on ollut kehittää tanssijoiden läsnäoloa meditaatioharjoitusten avulla taideteon prosessissa. Tämä opinnäytetyö keskittyy vahvasti taideteon harjoitusprosessiin ja sen aikana tehtyihin huomioihin. Esitysprosessi on kuitenkin myös tärkeä osa taideteoa ja siinä tavoitteena on tuoda lavalle kokemus meditaatiosta visuaalisin keinoin sekä välittää tanssijoiden vahva läsnäolo katsojille.

Minulle oli jo alusta asti selvää, että koreografia rakentuu suurimmaksi osaksi improvisaatioharjoitusten pohjalta. Koreografia muodostuu siis niin sanotusta improvisaatio-sco-resta, joka tarkoittaa erilaisista improvisaatioharjoituksista muodostuvaa kokonaisuutta. Koin, että improvisaation avulla voimme parhaalla tavalla välittää tanssijoiden läsnäolon katsojille. Minulle on ollut tärkeää, että tanssijoilla on tilaa tulkita teosta, ja improvisaatiossa se toteutuu mielestäni parhaiten. Tanssi-improvisaatiossa on yleensä jokin ohje, jolla rajataan liikkumista mutta tanssijalla on silti vapaat kädet tulkita ohjeita omalla tavallaan. Koreografoidussa materiaalissa tanssijan tulkinta muodostuu enemmän pienistä nyansseista, joiden kautta hän esittää teoksen.

Koreografian rakenne muodostui jo melko alkuvaiheessa prosessia. Koreografia alkaa soololla, joka tapahtuu suurimmaksi osaksi ilman musiikkia. Tanssin itse tämän soolon ja se muodostuu improvisaatiosta, jossa keskityn hengitykseeni ja hengityksen sekä

liikkeen yhdistämiseen. Teos alkaa siis yksilöstä ja fokus suuntautuu sisäänpäin. Soolon jälkeen tulee duetto, jossa tanssijat on sidottu toisiinsa harsolla. Fokus siirtyy itsestä ulospäin toiseen, jolloin syntyy yhteys kahden ihmisen välille. Halusin tuoda nämä kaksi eri fokusta teoksen rakenteella ilmi, koska mielestäni niiden kautta muodostuu tanssijan läsnäolo. Duetto tapahtuu suurimmaksi osaksi musiikin kanssa. Teoksen visuaaliset elementit olivat minulle selkeitä jo prosessin alkuvaiheessa. Halusin, että teoksessa käytetään harsoa rekvisiittana, joka jollain tavalla sidotaan kahteen tanssijaan kiinni, jolloin tanssijat ovat jatkuvasti yhteydessä sen kautta toisiinsa. Harsolla ja sen liikkeellä pyrin tuomaan visuaalista kuvaa kahden tanssijan välisestä vuorovaikutuksesta.

Tanssijoiden valinta oli minulle erittäin tärkeä päätös tässä prosessissa. Halusin prosessiin mukaan sellaiset tanssijat, jotka ovat avoimia uusille kokemuksille ja pystyvät ajattelemaan syvällisesti sekä analyyttisesti opinnäytetyöni aihetta. Tanssijat, joita lopulta pyysin mukaan prosessiin, osoittautuivat juuri oikeiksi valinnoiksi prosessin aikana. He ovat heittäytyneet mukaan jokaiseen tekemäämme asiaan täysillä, keskustelleet aktiivisesti ja analyyttisesti kanssani harjoitusten aikana sekä pohtineet kanssani ratkaisuja prosessin aikana ilmenneisiin haasteisiin.

4.2 Taideteon harjoitusprosessin työtavat

Taideteon harjoitusprosessin keskeisimmät työtavat ovat olleet meditaatioharjoitukset, kirjoittaminen sekä keskustelu. Taideteon harjoituksia on ollut lähes joka viikko vuoden alusta lähtien, ja ne ovat kestäneet aina kaksi tuntia. Meditointiin sekä koreografian tekemiseen on ollut mielestäni riittävästi aikaa, ja meditointi on ollut osa melkein jokaista harjoituskertaamme. Harjoitukset ovat olleet aina iltaisin, joten tanssijoiden energiataso on ollut yksi haaste taideteon harjoitusprosessissa. Heillä on usein ollut pitkiä, fyysisesti raskaita päiviä ennen harjoituksia, joten on ymmärrettävää, että heidän jaksamisensa on ollut koetuksella. Mielestäni heidän panoksensa harjoituksiin on tästä huolimatta ollut erinomainen enkä ole huomannut, että heidän energiatasonsa olisi vaikuttanut negatiivisesti taideteon harjoituksiin.

4.2.1 Meditaatioharjoitukset

Taideteon prosessissa olemme tutustuneet meditaatioon vähitellen. Olemme harjoitelleet ujjayi-hengitystekniikkaa ja käyneet läpi aurinkotervehdystä, johon olemme lisänneet

ujjayi-hengityksen. Tämä on ollut mielestäni toimiva tapa aloittaa prosessi, sillä meditaatio on ollut tanssijoille uutta. Minulle on ollut tärkeää, että he ovat saaneet ajan kanssa tutustua meditaatioon, jotta he ymmärtävät meditaation peruspiirteet ja saavat onnistumisen kokemuksia jo heti alussa.

Olemme aloittaneet taideteon harjoitukset lähes aina jollakin meditaatioharjoituksella. Se on ollut tärkeää, sillä tutkin meditaation vaikutusta tanssijoiden läsnäoloon, joten meditaatioharjoitusten on hyvä tulla ennen koreografian harjoittelemista, jotta meditaation vaikutukset ovat huomattavissa koreografian harjoittelemisen aikana. Dynaaminen meditaatio kestää viisikymmentä minuuttia, joten se vie noin tunnin harjoitusten kokonaiskestosta, kun laskee mukaan harjoituksesta keskustelun tai kirjoittamisen. Aurinkotervehdystä olemme tehneet yleensä noin viisitoista minuuttia. Olemme pääosin tehneet jompaakumpaa harjoitusta yhden harjoituskerran aikana. Olen pyrkinyt siihen, että tekisimme molempia harjoituksia yhtä paljon prosessin aikana. Olen valinnut tehtävän meditaatioharjoituksen sen mukaan, kuinka paljon aikaa haluan käyttää koreografian tekemiseen harjoituksissa.

Harjoituksissa olen omalla käyttäytymiselläni sekä toiminnallani yrittänyt luoda mahdollisimman optimaalista tilaa meditoinnille. Olen pyrkinyt poistamaan tilasta kaikki mahdolliset ärsykkeet, jotka saattaisivat häiritä meditaatioharjoituksia tai läsnäoloon keskittymistä. Siksi olen pyrkinyt poistamaan koreografian harjoituksissa tehtävissä meditaatioharjoituksissa tilasta esimerkiksi kirkkaat valot sekä kovat ja häiritsevät äänet.

Rauhoittava ja meditatiivinen musiikki tai muu ympäristöstä tuleva ääniärsyke voi ulkoisena ärsykkeenä auttaa pitämään ajatukset nykyhetkessä. Täydellisessä hiljaisuudessa ilman mitään ärsykejä voi olla vaikea meditoida, kun ei ole aistimuksia, joiden avulla keskittyä nykyhetkeen. (Aulankoski 2019, 115.) Olenkin käyttänyt harjoituksissa paljon äänimaljojen soittoa meditaatioharjoitusten taustalla. Koen, että äänimaljojen soitto luo keskittyneen ja rauhallisen tunnelman tilaan, sillä se on yksinkertaisuudessaan hyvin vangitsevaa ja rauhoittavaa.

Mielestäni ohjaajan rauhallinen ja varma olemus auttaa meditoinnille optimaalisen tilan luomisessa. Kun olen itse ollut meditaatioharjoituksessa ohjattavana, olen kokenut, että se rauhoittaa ja valmistaa mieltä meditaatiota varten sekä luo osaltaan turvallisen tilan meditoimiselle ja rohkaisee heittäytymään. Olen myös lähes aina tehnyt meditaatioharjoituksia tanssijoideni mukana ja se on tanssijoideni mukaan tuntunut turvalliselta ja auttanut heitä heittäytymään meditaatioharjoituksiin.

4.2.2 Kirjoittaminen

Olen tehnyt muistiinpanoja taideteon harjoituksissa, jotta saan mahdollisimman paljon muistiin siitä mitä olemme tehneet sekä siitä mistä olemme keskustelleet. Olen pyytänyt myös tanssijoita usein kirjoittamaan muistiin omia ajatuksiaan harjoitusten jälkeen ennen kuin keskustelemme harjoituksista yhdessä. Halusin ottaa kirjoittamisen mukaan tähän prosessiin, sillä oman kokemukseni mukaan heti meditoinnin jälkeen voi olla vaikeaa puhua meditaatioharjoituksesta. Kirjoittamalla voi prosessoida kokemaansa rauhassa. Sen jälkeen voi olla helpompi myös keskustella harjoituksesta, kun kokemuksen on jo kirjoittanut paperille.

Kirjoittaminen on tuonut uudenlaisen aspektin omaan työskentelyyni. Olen harjoituksissa kirjoittanut muistiinpanoja silloin, kun seuraan tanssijoitani tai keskustelen heidän kanssaan. Olen myös kirjoittanut muistiin omia kokemuksiani meditaatioharjoituksista. Olen huomannut, että asioiden kirjoittaminen muistiin on auttanut minua jäsentelemään asioita itselleni ja se on myös auttanut minua keskustelemaan asioista tanssijoideni kanssa. Koen, että olen pystynyt antamaan tarkempia ohjeita tanssijoilleni, kun olen ensin kirjoittanut ne muistiin.

Heimonen kuvailee mielestäni hyvin sitä, miten kokemuksista voi olla välillä vaikeaa kirjoittaa ja kirjoitus ei ikinä kuvaa täydellisesti kokemusta. Hänen mukaansa kokemusta ei voi täysin jäljitellä kirjoittamalla muistiin, sillä siitä jää aina jotakin pois, kun itse kokemus on mennyt. (Heimonen 2009, 280.) Tämä on ollut tietysti eräänlainen haaste tässä prosessissa, sillä olen yrittänyt tanssijoideni kanssa kirjoittamisella selkeyttää kokemuksiamme. Vaikka kirjoittamisella ei voi täydellisesti kuvata kokemusta, niin mielestäni se on silti auttanut jäsentelemään kokemiamme asioita. Koen myös, että taideteon harjoituksissa kirjoittaminen on auttanut minua opinnäytetyöni kirjallisen osan kirjoittamisessa. Olen sitä kautta saanut muokata ajatuksiani kirjoittamalla asioita monta kertaa, joten ne ovat jalostuneet selkeämpinä tähän tekstiin.

4.2.3 Keskustelu

Keskustelu on ollut erittäin tärkeä osa taideteon harjoitusprosessia, sillä sitä kautta olen saanut tärkeää tietoa siitä, miten meditaatioharjoitukset ovat vaikuttaneet tanssijoiden läsnäoloon tanssijoiden oman kokemuksen perusteella. Olen itse pyrkinyt olemaan avoin

ja empaattinen keskustelukumppani tanssijoideni kanssa ja antaa heille tilaa kertoa heidän kokemuksistaan. Heimosen mukaan puhuminen tanssin antamista kokemuksista luo yhteyden muihin keskustelukumppaneihin. Tämä yhteys on intiimi ja luottamuksellinen. Asiat, joista puhutaan ovat yleensä hyvin erilaisia arkipuheiden sisällöistä, sillä ne ovat herkkiä ja henkilökohtaisia. (Heimonen 2009, 275.) Olen Heimosen kanssa samaa mieltä ja, siksi olen itse kertonut myös omista kokemuksistani tanssijoille, jotta osoitan heille olevani heidän kanssaan tässä prosessissa. Olen kertonut omia kokemuksiani tanssijoille myös siksi, että he oppisivat tuntemaan minut paremmin ja, että meidän välillemme syntyisi tasa-arvoinen ja luottamuksellinen suhde.

Ohjaajan puheella ja sanavalinnoilla on paljon merkitystä sille, miten tanssijat ymmärtävät ja tulkitsevat asioita. Sanavalinnoilla voi ohjata keskustelua haluttuun suuntaan. (Heimonen 2009, 276.) Olen itse keskusteluissa pyrkinyt valitsemaan tarkkaan omat sanani. Kun tanssijat ovat kertoneet omista kokemuksistaan, olen pyrkinyt olemaan empaattinen ja avoin, jotta he kokevat voivansa puhua avoimesti. Olen myös pyrkinyt esittämään heille oikeanlaisia kysymyksiä, jotta he pystyisivät vastaamaan mahdollisimman hyvin. Joskus avoimet ja epätarkat kysymykset ovat sopineet keskusteluun paremmin ja joskus vaaditaan tarkempia ja yksityiskohtaisempia kysymyksiä, jotta tanssijat ovat pystyneet vastaamaan niihin.

4.3 Taideteon prosessin reflektointia

Taidetekoni prosessista tehdyt löydökset perustuvat tanssijoiden kokemuksiin meditaation vaikutuksesta läsnäoloon. Olemme keskustelleet ja kirjoittaneet kokemuksista harjoitusten aikana ja siten olen kerännyt tietoa siitä, millaisia vaikutuksia meditaatioharjoituksilla on ollut itseeni ja tanssijoihini koreografisessa prosessissa. Kokemus on mielestäni sopiva tiedon lähde tähän työhön. Tutkin tanssijan läsnäolon vahvistamista, mikä on hyvin yksilöllinen asia ja vaatii aiheen kokeilua käytännössä sekä siitä syntyneiden kokemusten analysointia. Huomasimme jo taidetekoni prosessin alkuvaiheessa, että harjoitusten alussa tehtävä meditaatioharjoitus maadoitti kehoa sekä syvensi keskittymistä. Erityisesti hengitykseen keskittyvät harjoitukset toivat huomion keskusta ja auttoivat hyödyntämään sitä paremmin koreografian harjoituksissa. Mielestäni nämä havainnot viittaavat vahvasti siihen, että meditaatioharjoitukset ovat todella parantaneet tanssijoiden läsnäoloa harjoituksissa.

Harjoitusprosessin aikana on ollut pari harjoituskertaa, jolloin emme ole tehneet meditaatioharjoituksia ja olemme aloittaneet suoraan koreografian harjoittelun aikataulullisista syistä johtuen. Näinä kertoina olemme tanssijoiden kanssa havainneet, että harjoituksissa on paljon vaikeampaa keskittyä ja olla läsnä. Olen myös huomannut katsoessani tanssijoita, että ilman meditaatioharjoitusten tekoa, heidän liikkumisestaan puuttuu tietynlainen rauha, joka on hyvin olennaista tässä teoksessa. Tanssijat ovat kertoneet, että he eivät ole saaneet samanlaista yhteyttä toisiinsa, jos emme ole tehneet meditaatioharjoituksia. Keskittymiseen ja läsnäoloon ovat voineet tietenkin vaikuttaa myös muutkin tekijät, kuten tanssijoiden vireystaso tai päivän aikaisemmat tapahtumat. Kuitenkin havaintojemme mukaan olemme pystyneet olemaan paremmin läsnä niissä harjoituksissa, joissa olemme tehneet meditaatioharjoituksia.

4.3.1 Kokemukset dynaamisen meditaation ja aurinkotervehdyksen käytöstä

Olemme harjoittaneet taidetekoni harjoituksissa dynaamista meditaatiota, josta kerroin tarkemmin luvussa kolme. Siinä harjoitukseen heittäytyminen ja antautuminen ovat todella keskeisiä asioita, sillä harjoituksessa liikutaan paljon ja se on fyysisesti hyvin vaativa. Erityisesti dynaamisen meditaation aikana olen katsonut tärkeäksi sen, että teen harjoituksen aina tanssijoideni mukana. Olen tietysti itsekkin tanssija ja minunkin on harjoitettava meditaatiota aivan yhtä paljon kuin tanssijoideni, jotta voin nähdä sen vaikutuksia läsnäolooni. Mielestäni dynaamisessa meditaatiossa harjoituksen tekijä on hyvin haavoittuvaisessa ja herkässä tilassa, sillä hänen on tarkoitus antaa kaikkensa ja heittäytyä täysin harjoitukseen. Harjoituksessa on hyvin tärkeää päästä omaan sisäiseen kuplaan, jossa voi rauhassa päästä kaiken ulos mikä on tullakseen. Jos olisin ulkopuolisenä katsojana, tanssijat saattaisivat tuntea itsensä vaivaantuneiksi, jolloin heidän olisi vaikeaa päästä vapautuneeseen tilaan. Kun olen tehnyt itse mukana, tanssijat ovat tiedoneet, että keskityn itse omaan harjoitukseeni enkä harjoituksen aikana kiinnitä huomiota heihin.

Alkuvaiheessa harjoitusprosessia tanssijat kokivat dynaamisen meditaation haastavaksi. He kertoivat, että he eivät pystyneet heittäytymään täydellisesti harjoitukseen, vaikka toisaalta heillä oli halu antautua enemmän. Pikkuhiljaa he pystyivät heittäytymään paremmin harjoitukseen. Olen havainnut, että yksinkertaisesti harjoituksen toistaminen on parantanut tanssijoiden kykyä heittäytyä dynaamiseen meditaatioon paremmin, kun harjoitus ja sen vaiheet ovat tulleet tutummaksi. Olemme myös huomanneet, että

harjoituksen tekoon vaikuttaa sen hetkinen energiataso ja päivän aikaisemmat tapahtumat. Tämä on aiheuttanut osaltaan sen, että kehitys ei ole ollut suoraviivaista vaan välillä päivästä riippuen harjoitukseen on ollut vaikeampi heittäytyä, jos keho on ollut rasittunut.

Luvussa kaksi tarkastelen luovaa tietoisuutta, joka on osa tanssijan läsnäoloa. Siinä on olennaista tasapainottelu objektiivisen, omaa toimintaa tarkkailevan mielen sekä intuitiivisen ja kokevan mielen välillä. Tämä on olennaista myös dynaamisessa meditaatiossa. Siinä on tarkoitus pitää mieli sivusta seuraajana ja antaa kehon intuitiivisen liikkeen virrata. Tämä on osoittautunut haastavaksi, sillä tanssijoiden mukaan he alkoivat analysoida liikaa tekemäänsä toimintaa. He miettivät, onko tämä nyt oikeasti kehostani intuitiivisesti tulevaa liikettä. Tällainen kriittinen ajattelu on toisaalta hyödyllistä mutta toisaalta se saattaa olla esteenä läsnäololle. Objektiivinen kriittinen ajattelu on hyödyllistä, sillä kriittisellä ajattelulla säätelemme omaa toimintaamme ja, kun tarkoituksena on liikkua tietyllä tavalla, tämä säätely auttaa meitä pääsemään siihen tavoitteeseen. Jos on kuitenkin tarkoituksena antaa kehon viedä liikettä, turhan yli viety kriittinen ajattelu saattaa estää kehon impulssien kuuntelun ja aidon intuitiivisen liikkeen, vaikka analysoinnin tarkoituksena olisikin juuri päästä tähän tavoitteeseen.

Aurinkotervehdystä tehdessä tanssijat ovat kertoneet saavansa tukea harjoitukseen uj-jayi-hengityksestä. Se on auttanut heitä keskittymään kuluvaan hetkeen sekä pitämään ajatukset harjoituksessa. Hengitys on tanssijoiden mukaan tukenut myös aurinkotervehdyksessä tehtäviä liikkeitä. Heimonen kuvailee, kuinka hänen pitämässään työpajassa opiskelijat kokivat hengityksen parantavan kehonsisäisiä yhteyksiä ja aistimusta kehosta. Opiskelijat kertovat, kuinka he tuntevat olevansa yhteydessä tilaan ja muihin tilassa oleviin ihmisiin. (Heimonen 2009, 247.) Olemme huomanneet tanssijoiden kanssa samanlaisia asioita. Olemme huomanneet, että harjoituksen jälkeen keho tuntuu madoittuneelta ja omaa kehoa hahmottaa paremmin. Tanssijat ovat kertoneet myös, että harjoituksen aikana sekä sen jälkeen kehon sisäiset yhteydet ovat selkeämpiä ja keskusta on paremmin käytössä liikkeessä.

4.3.2 Omat havaintoni meditaation käytöstä

Meditaatio kehittää tutkitusti keskittymiskykyä, muistia sekä kykyä ohjata omaa toimintaa. Meditaatio voi muuttaa ajattelua myös meditaatio hetkien ulkopuolella. Se voi kehittää luovaa ajattelua, jolle ominaista on uusien erottelujen teko, nykyhetkessä eläminen, herkkyyys kontekstille ja perspektiiville sekä toimiminen tietoisesti. (Aulankoski 2019, 45.)

Olen huomannut, että meditaatio todella parantaa keskittymiskykyäni mutta en koe olevani vielä niin pitkällä, että se muuttaisi ajatteluni myös meditaatiohetkien ulkopuolella. Koen, että heti meditoinnin jälkeen ajatteluni on selkeämpää ja pystyn keskittymään paremmin mutta en koe, että meditaatio vaikuttaisi vielä pitkäaikaisesti ajatteluuni.

Meditaatio kehittää myös suoritusta kaikessa ajattelua vaativassa työssä, erityisesti luovassa työssä. Se parantaa tutkitusti työmuistia ja toiminnanohjausta, joka auttaa määrittämään sen mikä on relevanttia, sulkemaan pois häiriötekijät sekä vaihtelevaan joustavasti tarkkaavaisuutta tilanteen mukaan. (Aulankoski 2019, 92.) Tämä on näkynyt mielestäni prosessissa siten, että meditaatioharjoitusten jälkeen tunnelma on rauhallisempi ja keskittyneempi. Keskustelut eivät ole lähteneet harhailemaan muihin asioihin vaan kaikkien huomio on pysynyt teoksessa ja sen pohtimisessa. Meditaatioharjoitukset ovat siis tavallaan parantaneet myös ryhmän yhteistä keskittymiskykyä, kun yhteiset keskustelut eivät lähde harhailemaan muissa aiheissa. En kuitenkaan voi olla varma johtuuko tämä ilmiö juuri meditaatiosta, sillä sen todistaminen vaatisi syvällisempää tutkimusta aiheesta. Voin kuitenkin sanoa, että tässä prosessissa ryhmän yhteinen huomio pysyi paremmin aiheessa kuin ennen meditaatioharjoitusten tekemistä ja se saattaa olla seuraus meditaatioharjoituksista.

Harjoitusprosessin aikana olen huomannut kehittyneeni meditaatioharjoituksissa. Aluksi keskittyminen oli minulle selvästi vaikeampaa kuin myöhemmin prosessissa. Aikaisemmin ajatukseni lähtivät helpommin harhailemaan harjoitusten aikana ja kehoni oli levottomampi. Prosessin aikana olen huomannut pystyväni keskittymään nopeammin ja pidemmäksi aikaa meditaatiossa. Matkani meditaation parissa on vasta alkanut, ja minulla on paljon vielä kehitettävää mutta huomaan, että olen nyt jo edennyt siinä. Koen myös, että olen pystynyt tiedostamaan kehoani liikkeessä paremmin tämän prosessin aikana. Mielestäni nämä asiat ovat kehittäneet läsnäoloani tanssissa. On kuitenkin otettava huomioon se, että läsnäolooni ovat voineet vaikuttaa muutkin asiat kuin meditaatio mutta koen, että meditaatioharjoitukset ovat auttaneet minua tuomaan huomioni läsnäolooni ja sitä kautta kehittämään sitä.

Minun osani tanssijana tässä teoksessa on ollut soolo, jossa käytän hengitystä lähtökohdana liikkeelle. Olen kokenut, että pystyn keskittymällä hengitykseen olemaan paremmin läsnä tanssiessani sooloa, sillä se pakottaa minut keskittymään nykyhetkeen. Oman kokemuksen mukaan hengityksen kautta myös kineettinen tietoisuuteni on parantunut. Olen aistinnut kehoani ja sen liikkeitä paremmin ja koen myös, että olen pystynyt olemaan koko kehollani paremmin läsnä. Tehdessäni harjoitusta olen yrittänyt ajatella, että

hengittämäni ilma virtaa koko kehooni ja saa sen liikkumaan. Tämä mielikuva on auttanut minua tuntemaan, että koko kehoni herää eloon hengityksen myötä.

5 LOPUKSI

Opinnäytetyössäni olen tutkinut, miten tanssijan läsnäoloa voidaan tukea meditaation avulla. Kirjallisessa osassa olen syventynyt läsnäolon ja meditaation käsitteisiin sekä tehnyt havaintoja taidetekoni prosessista. Taidetekoni prosessissa olen tutkinut näitä asioita käytännössä ja reflektoinut tuloksia yhdessä tanssijoideni kanssa. Olen tämän työn kautta päässyt taas askeleen eteenpäin läsnäolon sekä meditaation tutkimisessa ja se matka jatkuu edelleen. Yllätyin positiivisesti siitä, kuinka nopeasti tanssijani pääsivät jyvälle meditaatiosta ja alkoivat huomata sen vaikutuksia heidän läsnäoloonsa. Yllätyin myös siitä, kuinka nopeasti itse koin meditaation vaikutuksen läsnäolooni, vaikka ennakko-olettamukseni oli, että meditaatioharjoitusten tekeminen kehittää tanssijan läsnäoloa. Siihen, että tanssijani ja minä kehityimme nopeasti, vaikuttaa varmasti se, että me olemme tanssin ammattiopiskelijoita. Meillä on vuosien kokemus kehon liikkeiden hahmottamisesta tanssitunneilla sekä kehon kuuntelusta ja aistimisesta. Nopeaan kehitykseen on myös vaikuttanut varmasti se, kuinka avoimia olemme olleet prosessille ja, kuinka olemme suhtautuneet mahdollisiin haasteisiin. Mielestäni meillä on ollut positiivinen ja kannustava ilmapiiri taideteon harjoituksissa ja se on auttanut meitä heittäytymään.

Kerätessäni tietoa läsnäolosta tanssissa huomasin, kuinka kokonaisvaltaista tanssijan läsnäolo lopulta voi olla. Siihen sisältyy ajatukset, aistimukset sekä hengitys ja liike sekä paljon muuta. Läsnäoloa kuvaillaan ilmiönä hyvin eri sanoin ja käsittein eri lähteissä, joten siitä kirjoittaminen oli aluksi haastavaa ja omien kokemusten pukeminen sanoiksi tuotti vaikeuksia. Läsnäolon käsitteen pilkkominen osiin auttoi sen käsittelyä ja analysointia. Meditaation käytön rajasin jo alkuvaiheessa aktiiviseen meditaatioon, joten sen tarkasteleminen oli helpompaa.

Aktiiviset meditaatioharjoitukset ovat mielestäni sopineet tähän prosessiin, sillä niissä liike on läsnä koko ajan. Koreografiaa tehdessämme olemme huomanneet, että meditaatioharjoitusten jälkeen keho on vapaampi ja valmiimpi liikkumaan. Koen, että varsinkin dynaaminen meditaatio tekee kehosta vastaanottavaisemman. Dynaamisen meditaation jälkeen olen avoimempi aistimaan itseäni ja ympäristöäni. Tämä mielestäni auttaa läsnäolon saavuttamisessa, sillä aistiminen on hyvin olennainen osa läsnäoloa.

Opinnäytetyöni prosessin aikana opin ajattelemaan läsnäoloa kokonaisvaltaisempaan asiana. Oli kiinnostavaa huomata, kuinka fyysinen kokemus läsnäolo on ja miten sitä voi

kehittää fyysisin keinoin, kuten aktiivisella meditaatiolla. Oli myös opettavaista ohjata meditaatioharjoituksia ja saada ohjaajan näkökulmaa läsnäoloon ja meditaatioon. Lähestymistapani meditaatioharjoitusten ohjaamiseen tuli omien kokemusteni perusteella meditaatioharjoituksista. Pyrin olemaan oma itseni ja siten olla läsnä ohjatessani harjoituksia.

Tulevaisuudessa aion ehdottomasti jatkaa meditaation harjoittamista niin arjessa kuin työelämässäkin. Opin paljon läsnäolosta ja meditaatiosta tämän opinnäytetyön kautta ja haluan jatkaa niistä oppimista myös tulevaisuudessa. Jos tekisin taidetekoni uudestaan, varaisin vielä vähän enemmän aikaa harjoitusprosessille, jotta meditaatioon jäisi vielä enemmän aikaa harjoituksissa ja tanssijoiden läsnäoloa voisi tutkia vielä syvemmin. Olen kuitenkin nyt todella tyytyväinen taidetekooni tähän opinnäytetyökokonaisuuteen. Olen oppinut paljon tanssijan läsnäolosta koko opinnäytetyö prosessin aikana.

LÄHTEET

Aulankoski, S. 2019. Aistiva ja tiedostava mieli. Meditaation näkökulma tietoisuuteen ja psyykeen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Bansal, A. & Mittal, A. & Seth, V. 2016. Osho Dynamic Meditation's Effects on Serum Cortisol Level. Journal of Clinical and Diagnostic Research. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5198312/> Viitattu 12.1.2021

Blom, L. A. & Chaplin, L. T. 1988. The Moment of Movement. Dance Improvisation. Yhdysvallat: University of Pittsburgh Press.

Heimonen, K. 2009. Sukellus liikkeeseen. Liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Acta Scenica julkaisusarja 24. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Norberg, U. 2005. Meditaatio. WSOY

Preston-Dunlop, V. 1998. Looking at dances. A choreological perspective on choreography. Iso-Britannia: Verve Publishing.

