

Onerva Kärkkäinen

Kaiken keskellä

Näkökulmia esiintyjän keskukseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK)

Esittävä taide

Opinnäytetyö

4.5.2015

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Onerva Kärkkäinen Kaiken keskellä – Näkökulmia esiintyjän keskukseen 66 sivua + 3 liitettä 4.5.2015
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK)
Koulutusohjelma	Esittävä taide
Suuntautumisvaihtoehto	Teatteritoiminnan suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	yliopettaja, TeT, Helka-Maria Kinnunen
<p>Opinnäytetyössä tarkastellaan <i>keskustan</i> ja <i>keskuksen</i> käsitteitä osana esiintyjän työtä. Opinnäytetyön ensimmäisessä osassa tarkastellaan <i>keskustan</i> ja <i>keskuksen</i> käsitteiden näyttäytymistä kirjoittajan teatteri- ja joogaohjaaja-koulutustaustassa. Työn toisessa osassa avataan <i>keskustasta</i> ja <i>keskuksesta</i> kirjoitettua materiaalia muun muassa aasialaisissa kehotraditioissa, joogassa ja tanssissa.</p> <p>Opinnäytetyön seuraavassa osassa tutkitaan käsitteitä haastattelututkimuksen kautta. Työtä varten haastateltiin neljää Suomessa toimivaa esiintyvää taiteilijaa. Haastattelututkimus tehtiin soveltaen teemahaastattelun kerronnallista menetelmää. Työssä avataan haastattelumateriaalin olennaisin ydin, joka liittyy esiintyjän kehontietoisuuteen ja läsnäoloon. Haastateltujen näkökulmat esitellään: erot, toistuvat teemat ja yhteiset kokemukset. Diskurssi- ja teema-analyysia soveltaen materiaalista on jaoteltu ja yhdistelty kaksi kokonaisuutta <i>ruumiillinen keskusta</i> sekä <i>minuuden keskus</i>. Ensimmäinen keskittyy fysiologisen <i>keskustan</i> aspekteihin ja toinen käsittää <i>keskuksen</i> olemisen tilana.</p> <p><i>Näkökulmia keskusta</i>an – tutkivassa työpajassa tutkimus vietiin käytäntöön. Opinnäytetyön viidennessä osassa kerrotaan kolmipäiväisen tutkivan työpajan suunnittelemisesta ja toteutuksesta. Työpajaan osallistui esittävän taiteen kentällä toimivia aikuisia. Käsitteitä tutkittiin toiminnallisina menetelmin käyttäen liike-improvisaatiota, joogaa, kirjoittamista ja piirtämistä. Opinnäytetyön lopussa pohditaan matkaa kohti <i>keskusta</i>- ja <i>keskus</i>-sanojen syvempää ymmärtämistä.</p> <p>Työn tavoitteena on avata ja ymmärtää <i>keskustan</i> ja <i>keskuksen</i> käsitteitä. Monen näkökulman kautta käsitteet avautuvat tarkoittamaan montaa asiaa riippuen ihmisestä, näkökulmasta ja toiminnasta. Tutkimus jäsentää olennaisimmat arvot, jotka on viety käytäntöön teatteri-ilmaisun ohjaajan ammatissa sekä ohjaajana/fasilitoijana että esiintyjänä. Työssä painotetaan kehontietoisuutta lisäävän harjoittelun positiivisia vaikutuksia esiintyjän läsnäoloon.</p>	
Avainsanat	<i>keskusta, keskus, esiintyjä, kehontietoisuus, läsnäolo, haastattelututkimus</i>

Author Title Number of Pages Date	Onerva Kärkkäinen In the Center of Everything – Viewpoints to the Performer’s Center 66 pages + 3 appendices 4 May 2015
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama Instructor
Instructor	Helka-Maria Kinnunen, Principal Lecturer, Doctor of Arts
<p>The thesis examines the concept of <i>center</i> in a performer’s work. In the first part of the thesis, the concept is examined through the writer’s background in theatre and yoga teacher studies. The thesis proceeds to examine the written material of center especially in the Asian body traditions, yoga and dance.</p> <p>The work includes an interview study, through which the concept is examined in the next part. Four performing artists were interviewed and the interview study was performed by applying the method of a narrative theme interview. The thesis opens the core idea of the interview material. The core is connected to body awareness and presence of a performer. The viewpoints of the interviewees are presented: differences, recurring themes, and similar experiences. Applying discourse analysis and theme analysis, the material is divided and combined to two main compositions <i>the corporal center</i> and <i>the center of the self</i>. The first composition focuses on the physiological aspects of the body and the second is the state of being.</p> <p>In the exploratory workshop <i>Viewpoints to the Center</i>, the study was taken into practice. In the fifth part of the thesis, the planning and execution processes of the work shop are described. The participants were people who operate in the performing arts field. The concepts of the <i>center</i> was examined through methods such as movement improvisation, yoga, writing and drawing. In the end of the thesis, the journey towards a deeper understanding of the center is being reflected.</p> <p>The intention of the study is to open and understand the concept of <i>center</i>. Though different viewpoints the concept opens up to signify various things that depend on the person, perspective and action. The study condenses the essential values that have been taken in to practice in the work of a drama instructor, working as a director/facilitator and a performer. The emphasis is to underline the positive effects of body awareness training on the performer’s presence.</p>	
Keywords	center, performer, body awareness, presence, interview study

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tausta	2
2.1	Kurotus kohti <i>keskustaa</i>	2
2.2	Kirjoittajan tausta ja vaikutteet	4
2.3	Käsitykseni kehosta	8
3	Keskuksesta ja keskustasta aiemmin kirjoitettua	10
3.1	Painopiste, painovoima ja tasapaino	11
3.2	Kehon intensiivipisteet	12
3.3	Keskipisteenä vatsa	13
3.4	Navastasäteily	16
3.5	Lantionpohja, juurilukko ja peräaukko	17
3.6	Energiakeskukset eli <i>chakrat</i>	19
4	Haastattelututkimus	20
4.1	Tutkimuksesta yleisesti	20
4.2	Aineiston analyysi	22
4.3	Neljä erilaista tapaa kuvata <i>keskusta/keskustaa</i>	23
4.4	Toistuvat teemat	31
	Läsnäolo	31
	Rentous	34
	Juuret	36
	Hengitys	38
4.5	Yhteiset kokemukset	41
	Perusedellytys	41
	Kadoksissa oleminen ja löytyminen	42
	Harjoitukset ja ohjeet <i>keskustan/keskuksen</i> löytämiseksi	44
4.6	<i>Ruumiillinen keskusta ja minuuden keskus</i>	45
5	<i>Näkökulmia keskustaan</i> – tutkiva työpaja	51
5.1	Suunnittelusta ja sisällöstä	53
5.2	Työpajan tavoitteet	54
5.3	Omat oppimistavoitteeni ja niiden toteutuminen	55

5.4	Osallistujien kokemukset ja työpajan kulku	56
5.5	Henkilökohtainen reflektio työpajan ohjaamisesta	60
6	Lopuksi	62
6.1	Miten käsitykseni muuttui ja mitä opin	62
6.2	Miten sovellan oppimaani tulevaisuudessa	63
	Lähteet	64
	Liitteet	

Liite 1. Haastattelututkimukseen osallistuneet.

Liite 2. Haastattelututkimuksen kysymykset englanniksi.

Liite 3. *Näkökulmia keskustaan* - tutkivan työpajan harjoitteiden kuvaus.

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni Metropolia Ammattikorkeakoulun esittävän taiteen koulutusohjelmassa tutkin *keskustan ja keskuksen* käsitteitä osana esiintyjän työtä. Tämä on tutkimus, jonka tarkoitus on avata myyttiä. Työssäni esittelen erilaisia näkökulmia *keskusta* ja *keskus*-sanojen käyttöön. Olen haastatellut neljää esiintyvää taiteilijaa heidän kokemuksistaan liittyen *keskustan* ja *keskuksen* käyttöön omassa työssään. Haastattelut tapahtuivat pääkaupunkiseudulla maaliskuussa 2015. Ne tehtiin soveltaen teemahaastattelun kerrottavista menetelmää.

Haastattelumateriaaleihin nojaten ja niistä inspiroituneena suunnittelin ja ohjasin *Näkökulmia keskustaan* -aiheisen tutkivan työpajan Helsingissä maaliskuussa 2015, jossa vein tutkimukseni käytäntöön ja jatkoin sitä työpajassa osallistujien kanssa. Toimin työpajassa teatteri-ilmaisun ohjaaja -opiskelijana ja fasilitoijana, päätarkoituksena jakaa kokemuksia ja lisätutkia aihetta muiden esittävän taiteen saralla toimivien ihmisten kanssa. Viikonlopun mittaiseen työpajaan osallistui kuusi esittävän taiteen kentällä toimivaa 20–27-vuotiasta henkilöä. Tutkivassa työpaja koostui kehollisista harjoitteista, kuten liikeimprovisaatiosta ja joogasta sekä pohdinnallisemmista elämäntilannetta kartoittavista tehtävistä, joissa menetelmät olivat luova kirjoitus ja piirtäminen.

Tässä kirjallisessa opinnäytetyössä avaan lukijalle matkaani *keskusta/keskus*-aiheen parissa. Esittelen ensin tutkimustyöni aiheen valikoitumisen syitä oman taustani kautta, eli tarpeesta kurottaa kohti *keskusta*. Työn kolmannessa luvussa käsittelen *keskusta/keskustaa* kirjallisten lähteiden avulla. Kerron, kuinka siitä on kirjoitettu aikaisemmin muun muassa aasialaisissa kehotraditioissa. Pohdin aihetta kirjallisten lähteiden avulla, joista tärkeimpinä mainittakoon filosofi Timo Klemolan kirjat *Taidon filosofia - filosofin taito*, *Mindfulness - Tietoisuuden harjoittamisen taito* ja Tarmo Hakkaraisen *Polku sisäiseen harjoitteluun*.

Työn neljännessä osassa avaan haastattelumateriaalin olennaisimman ytimen. Materiaalia on valtavasti, joten nostan siitä vain sen osan, joka on tämän kokoisen työn puitteissa mahdollista ja lukijalle hedelmällistä käsitellä. Kun lähdin tutkimaan tätä aihetta, en arvannut, kuinka erilaisia haastateltavien näkökulmat voisivat olla. Silti haastatelussa toistuvat samankaltaiset teemat ja kokemukset. Erittelen nämä toistuvat asiat, jotka liittyvät esiintyjän tietoiseen läsnäoloon ja keholliseen ilmaisuun. Avaan lyhyesti

muutamat seikat, jotka erottavat haastateltavien näkökulmat toisistaan. Neljä haastateltavaa henkilöä on kukin antanut suostumuksensa haastattelumateriaalien käyttämiseen.

Viidenneksi avaan suunnittelemani *Näkökulmia keskustaan* -tutkivan työpajan menetelmiä. Työpaja pohjautui haastattelumateriaaleihin sekä aiempaan koulutukseeni teatterin ja joogan saralla. Työpajassa esittelin haastattelututkimuksessani löytyneitä pääpiirteitä. Muodostin haastattelututkimuksen materiaalista kaksi aihekokonaisuutta, joiden kautta *keskustan/keskuksen* käyttämistä tutkittiin toiminnallisilla menetelmillä. Esittelen myös työpajan kulkua osallistujien näkökulmasta sekä pohdin toimintaani työpajan ohjaajana. Osallistujat ovat antaneet suostumuksensa kuvien ja palautteiden käyttämiseen.

Viimeisessä osiossa pohdin omaa matkaani tämän opinnäytetyön parissa kohti syvempää ymmärrystä *keskusta-* ja *keskus-*sanojen käyttömahdollisuuksista ja reflektoin oppimaani suhteessa ammatti-identiteettiini.

Vaikka aiheesta on piirtynyt minulle tämän kevään aikana jonkinlainen kuva ja ymmärrys, silti olen päättänyt pohtimaan aina uudelleen ja uudelleen: mistä puhutaan, kun puhutaan *keskustasta* tai *keskuksesta*. Tämä hämmennys ja kyseinen kysymyksenasettelu ovat samaan aikaan tutkimukseni lähtökohta sekä selkeän tutkimustuloksen saavuttamisen este. Käsite on laaja, joten jokainen ihminen ja esiintyvä taiteilija ymmärtää sen omalla tavallaan. Teen sitä itsekin päivittäin uudelleen ja uudelleen. Siksi en esitäkään asiasta yhtä totuutta, vaan neuvon lukijaa (kuten neuvoin myös työpajan osallistujaa) tarkastelemaan sisältöä kriittisesti ja muodostamaan asiasta oma totuutensa. Toivon, että opinnäytetyöni on lukijalle avaus *keskusta-* ja *keskus-*aiheen äärelle, joka johdattaa lukijan uusiin pohdintoihin.

2 Tausta

2.1 Kurotus kohti *keskustaa*

Opinnäytetyöni aihe tarkentui *keskusta/keskus-*aiheen ympärille pitkän pohdinnan ja jäsennystyön jälkeen. Olin kiipelissä oman ammatti-identiteettini kanssa ja halusin löytää aiheen, joka yhdistäisi kiinnostuksenkohteitani teatteria ja joogaa. Halusin, että aiheen parissa pääsisin lähemmäs ihmiskehon loputtoman mielenkiintoista maailmaa niin, että

kuitenkin tietämykseni teatterista syvenisi. Olen toiminut teatterin ja esittävän taiteen kentällä moninaisissa tehtävissä, näyttelijänä, ohjaajana ja tanssijana. Teatteriopintojeni lisäksi opiskelen kundaliinijoogan ohjaajaksi.

Keskustan/keskuksen käsite oli toistunut opinnoissani erilaisten tekniikoiden yhteydessä, niin teatterissa, tanssissa kuin joogassakin. Minua hämmensi tämä käsite ja sen erilaiset variaatiot. Harjoittamissani tekniikoissa painotettiin sen tärkeyttä ja perustavanlaatuisuutta merkitystä ja lähtökohtaa kaikelle tekemiselle. *Keskusta, hara, voimakeskus, keskus, center ja napakeskus* ovat muutamia esimerkkejä sanoista, joita kuulin käytettävän. Tämän paikan aktivoimisen tai tietoisesti käyttämisen seurauksena lupailtiin harjoittajalle optimaalista kehon käyttöä, lisää voimaa ja ”räjähtävää spiritiä”. Siinä tehdessä mietin, ”Mikä tämä paikka on ja miten sitä käytetään?” Varsinkin joogassa, aasialaisissa taistelulajeissa, kuten aikidossa sekä Qigong-harjoitteissa energian käsite oli vahvasti läsnä (ks. esim. Silenius 1991 ja Hallenberg 2014.)

Aloin pohtia, onko *keskusta* kehossa sijaitseva anatominen asia vai jotain mystisempää? Olin havainnut, että asiaa voi tarkastella myös rationaalisin silmin, jolloin rajataan pois mystiikka ja energian käsite. Haastattelin fysioterapeuttiystävääni helmikuussa aiheen tiimoilta. Hän alkoi puhumaan keskustaa tukevista syivistä lihaksista (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2015.) Lukemattomat liikunnanohjaajat ryhmäliikuntatunneilla ovat kautta elämäni kehottaneet vetämään vatsaa sisään. Tanssitunneilla ohjaaja neuvoi miettimään ylävartalon korsettia ja pingottamaan ylävartalon tiukaksi kuin kumilenkin.

Mikä sitten on *keskuksen* käsite, kun se on psyykinen tila, tietoisuuden taso, keskittymiskykyä tai läsnäoloa? Esimerkiksi joissakin meditaatiotekniikoissa ohjaaja pyytää menemään omaan *keskukseen*. Se tuskin on sama asia, kuin vetää vatsaa kohti selkäranka.

Valitessani aihetta aloin pohtia *keskustan* ja *keskuksen* käsitteitä esiintyjän näkökulmasta. Halusin käsitellä *keskustan* käsitettä esittävän taiteen ammattilaisten kokemusten valossa sekä pohtia *keskustan* käytön yhteyttä läsnäoloon ja ilmaisuvoimaan. Lähtöajatukseni oli, että yhteys omaan kehoon, kehon sisäisen tilan aistiminen ja kehon *keskustaan* keskittyvät harjoitteet vaikuttavat positiivisesti keskittymiskykyyn ja esiintyjän sisäiseen näyttämörauhaan. Oman kokemukseni mukaan *keskusta*-harjoitteet ankkuroivat esiintyjän omaan kehoon ja auttavat varsinkin sellaisissa tilanteissa, joissa keskittymiskyky ja kehomieli ovat häiriintyneet. Ankkuroitumisen ja tietoisesti läsnäolon kautta

esiintyjä pystyy tekemään työnsä paremmin, ilmaisemaan laajemmin ja optimaalisemmin sen, mitä haluaa.

Tämä oli tutkimukseni alkusysäys. Näkemykseni asiasta on kokenut mullistuksen, ja olen oppinut valtavan paljon. Työssäni raotan sitä, mikä minulle ja monille haastateltaville on ollut mysteeri: *omaa keskustaa ja oma keskusta*.

2.2 Kirjoittajan tausta ja vaikutteet

Teatteriharrastukseni sai alkunsa Riihimäen nuorisoteatterissa vuonna 2000, kun olin 12-vuotias ja jatkui aina aikuisikään saakka. Kävin viikoittaisissa harjoituksissa, näyttelin produktioissa, ohjasin ryhmiä ja esityksiä nuoremmille harrastajille. Minulla ei ole muistikuvia *keskusta/keskus*-termin käyttämisestä ja siihen liittyvistä harjoitteista tuolta ajalta. Harrastin teatteria asioita sen kummempia analysoimatta ja ajattelematta. Suhteeni tekemiseen oli kevyt, ja oppi kertyi itsestään vuosien tekemisen myötä.

Lukion ja kahden väli vuoden jälkeen vuonna 2009 pääsin opiskelemaan Lahden kansanopiston teatterikoulutus 1- linjalle. Lainasin Riihimäen kirjastosta Yoshi Oidan kirjan *Näkymättömän näyttelijä*, joka oli ensimmäinen tietoinen yritykseni avata näyttelijäntyön tekniikka itselleni, olinhan matkalla ammattiin. Enää ei riittänyt produktioiden työstäminen kavereiden kanssa, vaan janosin konkreettisia työkaluja oman instrumenttini hallintaan. Oidan tapa käsitellä näyttelijän kehoa puhutteli kunnianhimoisia pyrkimyksiäni muuttua näkymättömäksi näyttelijäksi, joka lavalla toiseksi olioksi transformoituessaan hävisi vain roolihenkilön ollessa näkyvä. (Oida 1997, 17.) Ennen opintojen alkamista Lahdessa lenkeilin äitini kesämökin läheisillä metsäteillä ja harjoitin Oidan harjoitusten mukaisesti kehoani. Eritoten mieleeni iskostui käsite *harasta*, tuosta paikasta kehossa, joka sijaitsee vatsan alueella (Oida 1997, 27.)

Hara-sanaan olin törmännyt aikaisemmin myös Tarot-korttipakan tasapaino-kortissa ja ohje kuului ”hengitä haraan.” Tämä toimenpide kannatti tehdä, mikäli kortin nostaja oli henkisesti levottomassa tilassa ja halusi rauhoittua:

Ehdotukset: Varaa säännöllisesti aikaa itsellesi tehdäksesi jotain meditaatiota, joka vakaannuttaa sinut omaan keskukseesi. Hengitä haraan (joka sijaitsee kämmenleveyyden navan alapuolella) ja keskitä energiasi sinne. (Ziegler 1991, 48.)

Opiskelin Lahden kansanopiston teatterikoulutuksessa vuodet 2009–2011 näyttelijäntyötä, teatterihistoriaa, puhetta, laulua, tanssia, akrobatiaa, produktiotyöskentelyä ja esitysanalyysia (Lahden kansanopiston teatterikoulutus 2015, opetussuunnitelma). Siellä oli jonkin verran opetusta myös kehollisista tekniikoista, kuten aikidosta, qigong:sta ja butoh-tanssista. *Keskustan* käsite toistui varsinkin aikidossa, nykytanssissa, qigongissa sekä puhe- ja lauluopetuksissa. Puhuttiin myös keskilinjasta, *keskuksesta*, hengittämisestä vatsaan sekä navan vetämisestä sisään kohti selkärankaa. Opettajia oli monia, joten niin oli lähestymistapojakin.

Ensimmäisen vuoden syksyllä 2009 kurssiani opetti vieraileva opettaja koreografi, esiintyjä ja tanssija Päivi Järvinen. Järvinen opetti muun muassa Shindoa, joka on monipuolinen japanilainen kehityöskentelymenetelmä. Siihen sisältyy lämmittelyharjoituksia, venytyksiä ja tarvittaessa hoitoja, jotka lisäävät kehon meridiaanien toimintaa, rentouttavat kehoa ja vaikuttavat kehon ja mielen tasapainoiseen toimintaan (Shindo-ry 2014). Shindon lämmittelyharjoituksista ja venyttelyistä muodostui minulle omaa kehomieltä aktivoiva ja rentouttava harjoitusmuoto vuosiksi eteenpäin. Tehtyäni neljä ensimmäistä lämmittelyliikettä olin läsnä kehossani ja pystyin tunnistamaan kunkin päivän keskilinjani: missä kunnossa kehomieleni on juuri tänään? Pyörityäni keskilinjani ympärillä kuin tuulimylly rauhoitun jälleen oman ruumiillisen keskilinjani, selkärankani ääreen, jonka seurauksena ajatukset palasivat vallitsevaan hetkeen.

Aloitin nykyisessä opinahjossani Metropolia Ammattikorkeakoulussa esittävän taiteen koulutusohjelmassa teatteri-ilmaisun ohjaaja -opinnot heti Lahden vuosien jälkeen. Painopiste siirtyi osittain pois oman navan ympäriltä, kun opintosuunnitelma sisälsi teatterin opiskelua laajemmin. Perinteisen draaman ja teatterin lisäksi minulle avautuivat sovelta- van teatterin maailma, ryhmänohjaaminen ja ryhmäprosessit. Paljon opintoja liittyi myös puhtaasti keholliseen tekemiseen ja kehollisen ymmärryksen lisäämiseen. Sain opiskella (lyhyitä kursseja) eri tanssitekniikoita, kuten Laban-liikeanalyysiä, nykytanssia, Bartenieff Fundamentals-menetelmää, butoh-tanssia ja Alexander-tekniikkaa.

Koulutusohjelmamme tanssin lehtori Metsälintu Pahkin oli ensimmäinen opettaja, joka avasi *keskustan* käsitettä tarkemmin osana omaa opetustaan. Hän puhui usein *keskustan voimasta* ja *keskustan ottamisesta mukaan liikkeeseen* sekä opetti toiminnallisia menetelmiä *keskustan* aktivoimiseksi. Pahkinin tanssitunneilla sain ensimmäisiä kertoja ahaa-oivalluksia siitä, miltä fyysisen kehon *keskustan* voima liikkeessä voi konkreetti-

sesti kehossani tuntua. Pahkin käytti opetuksessaan anatomista sijaintia ja harjoitti *keskustan* käyttämistä liikkeessä joogan ja tanssitekniikoiden kautta. Erityisen hyvin mieleen painui juurilukko-harjoite, jossa kehon keskustan syviä lihaksia aktivoidaan supistamalla peräaukon sulkijalihas, lantionpohjan lihakset sekä alavatsan lihakset sisään ja ylöspäin. Tätä lihastonusta käytetään monissa joogamuodoissa (Mikkonen 2010, 2.)

Keskuksen/keskustan käsite on toistunut myös kontakti-improvisaatiossa, jota olen opiskellut muutamia kursseja eri opettajien johdolla. Opettaja on usein kehottanut tekemään *keskusta*-lähtöistä liikettä sekä olemaan parin kanssa kontaktissa oman *keskustan*, *keskuksen tai centerin* (mikäli opettaja on kommunikoinut englanniksi) kautta. Jos minulle oli vaikea hahmottaa tuota käsitettä liikkeessä, keskityin ajattelemaan lähinnä vatsaani, sillä siten pystyin sen käsittämään (Tampereen kontakti-improvisaatio ry 2015.)

Syksyllä 2013 palasin Lahden kansanopiston teatterikoulutuksen linjalle tekemään ensimmäistä työharjoitteluani ammatillisessa organisaatiossa. Apulaisohjaajan tehtävien lisäksi suunnittelin ja pidin teatteriopiskelijoille kolmipäiväisen kurssin kehollisuudesta näyttelijäntyössä. Tähän mennessä kehollisuuden merkitys osana esiintymistä oli muotoutunut minulle jo niin tärkeäksi arvoksi, että halusin keskittyä nimenomaan siihen. Minulla ei tuolloin kuitenkaan ollut vielä teoreettista ymmärrystä asioista, vaan käytin lähinnä muilta oppimiani menetelmiä (liike-improvisaatiota ja joogaa), jotka tuntuivat avaavan tietoisuutta kehosta ja mahdollistivat oppilaan pysähtymisen oman kehon äärelle.

Seuraavana keväänä aloitin kansainvälisen kundaliinijoogaopettaja taso 1 -koulutuksen Helsingissä. Se pätevoittää ohjaamaan Kundalini Research Instituten sertifioitua kundaliinijoogaa Yoga Bhajanin oppien mukaan (Khalsa 2003, 5). Harrastukseni kundaliinijoogan parissa alkoi Riihimäellä Maria Lehtosen opissa vuonna 2008 ja oli ensimmäinen kokeilemani joogamuoto. Harrastus jäi tauolle aloitettuani teatteriopinnot Lahdessa, mutta jatkui taas Helsinkiin muutettuani. Kundaliinijoogan lisäksi olen tehnyt jonkin verran hatha-, astanga, hot- ja iyengarjoogaa. Saan pätevyyden opettaa kundaliinijoogaa lokakuussa 2015.

Opettajakoulutuksen myötä suhteeni joogaan on syventynyt ja tietoisuuteni sen eri aspekteista lisääntynyt merkittävästi. Koulutuksen edetessä *keskuksen* käsite nousi jälleen pintaan. Tässä traditiossa puhuttiin *napakeskuksesta* ja sen merkityksestä harjoituksessa. *Napakeskuksen* käyttöä painotettiin *asanoiden* eli liikkeiden ja asentojen tekemi-

sen yhteydessä. *Napakeskus* tuli ”olla läsnä” vetämällä navan alapuolella olevaa aluetta hieman sisäänpäin. *Napakeskus* on kundaliinijoogatradition mukaan myös kolmas *chakra*, eli energiakeskus. Kolmas *chakra* on oman voiman *keskus* ja paikka, jossa monet eri hermot ja *meridiaanit* kohtaavat (Khalsa 2003, 185.)

Kesäkuussa 2014 osallistuin Teatterikorkeakoulun avoimen yliopiston tarjoamalle kaksi- viikkoiselle Introduction to Suzuki Method (suom. Suzuki-metodin alkeet) -kurssille (Taideliopiston Teatterikorkeakoulu, avoin yliopisto 2014). Opettajana toimi japanilaislähtöinen Yuko Takeda, joka on opiskellut näyttelijäksi Yhdysvalloissa ja tullut Suomeen vuonna 2009. Suzuki-metodi on japanilaisen Tadashi Suzukin kehittämä näyttelijäntyön harjoitusmenetelmä. Suzuki-metodissa pyritään herättämään näyttelijän täydellinen ilmaisukapasiteetti fyysisesti vaativien harjoitusten myötä (Korhonen 2014, 64–66).

Takedan kurssilla keskuksen käsite toistui jälleen. Opetuskielen ollessa englanti sana oli *center*. Takeda käytti myös ilmausta *center of gravity* (suomeksi painopiste). Kuten tulen myöhemmässä luvussa toteamaan, haastatellessani Takedaa minulle selvisi, että nämä ovat kaksi eri asiaa. Vuosi sitten niputin *center*:in ja *center of gravity*:n yhteen. Luulin Takedan tarkoittaneen kehon anatomista *keskustaa* aina, kun hän käytti *center*-sanaa. Erityisen hyvin mieleeni on jäänyt harjoitus, jossa tehtävänä oli nousta hitaasti ylös ja olla yhteydessä yleisöön oman *keskustan* kautta. Jälleen ajattelin vatsaani ja hieman myös lantion seutua, josta visualisoin yleisöön kultaisen köyden. Tämä harjoitus sai aikaan voimakkaan keskittymisen, joka vaikutti käsitykseeni *keskustan* käytöstä. Suzuki-metodikurssilla yksi jatkuva ohje oli vetää peräaukkoa sisään: ”Tuck your anus in!” (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2014) Tämä ohje oli tuttu *juurilukko*harjoitteen (jota käsittelen luvussa 3) myötä ja mitä, myötä ja tunsin sen vaikutukset kehon sisäisenä herättäjänä ja vahvana ankkurina.

Vasta hetkeä aikaisemmin olin osallistunut teatterikorkeakoulun avoimen yliopiston kautta Soile Lahdenperän ja Päivi Sarasteen Johdatus Alexander-tekniikkaan -kurssille, jossa kehoa katsottiin hyvin erilaisesta näkökulmasta. Toisin kun Suzuki-metodissa, Alexander-tekniikassa keskityttiin päästämään irti kaikenlaisista jännityksistä. Kurssilla hengiteltiin ja pyrittiin löytämään kehoon mahdollisimman vapaa tila. Kehon optimaalisten linjaamisten myötä lihakset tekisivät kyllä työtä, mutta se tapahtuisi kuin itsestään. (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2014.)

Erilaisten tekniikoiden parissa liikkuminen sai aikaan hämmentymisen tunteen. Huomasin kysyväni itseltäni kysymyksiä: Mikä on *keskus*? Mikä on *keskusta*? Mitä siellä tapahtuu ja mitä voi itse tehdä? Mitä pitäisi tehdä vai pitäisikö tehdä yhtään mitään? Pitääkö tanssiessa vetää vatsaa sisään vai hengitellä *haraan*? Kun näyttelen, keskitynkö omaan vatsaani ja ajattelenko yhteyttä sen kautta johonkin toiseen? Mikä on tämä mystinen piste navan alapuolella, jonka niin monet traditiot vihjailevat olevan jonkinlainen voimapesäke tai energiaklimppi? Pitäisikö jotain jännittää vai pitää ihan rentona vaan ja antaa energian virrata vapaasti? (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2014.)

Keskustelin aiheesta ystäväni kanssa. Laulunopettaja-ystäväni kertoi, että monet hänen oppilaansa eivät osaa enää rentouttaa vatsan aluetta, sillä sitä on totuttu vetämään aina sisäänpäin kapean uuman toivossa. Teatterikorkeakoulun näyttelijäntyön laitoksella opiskeleva huudahti, että heille puhutaan *keskustasta* seuraavin sanoin: ”Näytelkää sukupuolielimet edellä!” Monet esittävän taiteen saralla toimivista ystäväistäni tunnistivat kuulleensa lauseen ”Ilmaiskaa keskustasta!” tai ”Vahva keskusta!” opinahjoissaan. (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2015.) Aasialaisissa kehotraditioissa kehon *keskustalla/keskuksella* on nimi (japan. hara ja kiin. dantian) (Klemola 2004,150). Näissä konteksteissa keskuksen käsite on helpompi käsittää, kun sillä on selkeä sijainti ja nimi. Suomalaisen teatterikoulutuksen saaneena haluan ymmärtää keskuksen käyttöä tässä kulttuurissa, jossa elän, vaikka koulutuksessa hyödynnetään aasialaisten kehotraditioiden elementtejä. Jos teatteria opiskelevia pyydetään ilmaisemaan *keskuksesta*, niin mitä tällä mahdollaan tarkoittaa?

2.3 Käsitykseni kehosta

Opinnäytetyössäni lähestyn ihmisen kehoa näkökulmasta, joka käsittää kehon, mielen ja sielun muodostavan erottamattoman kokonaisuuden. Tutkija Timo Klemola (2013) kirjoittaa kirjassaan *Mindfulness - Tietoisuuden harjoittamisen taito* länsimaisesta dualistisesta perinteestä erotella sielu ja ruumis. Klemolan mukaan käsitys on peräisin jo antiikin ajoilta, jolloin mm. Platon teki tämän kahtiajaon. On tietenkin huomattava, että kristillisessä perinteessä käsite on monimutkaisempi, sillä kristillinen perinne sisältää sekä dualistisen että monistisen ihmiskäsityksen. Fenomenologinen tarkastelutapa, jossa *keho-mieli* on kokemuksen horisonttina pitää sisällään mahdollisuuden tarkastella keholisuutta ihmisyyttä laajemmasta näkökulmasta. Mieleemme sisällöt ovat usein aistisidonnaisia. Koemme kaiken kehojemme kautta. Näin ollen voidaan todeta, että kun harjoite-

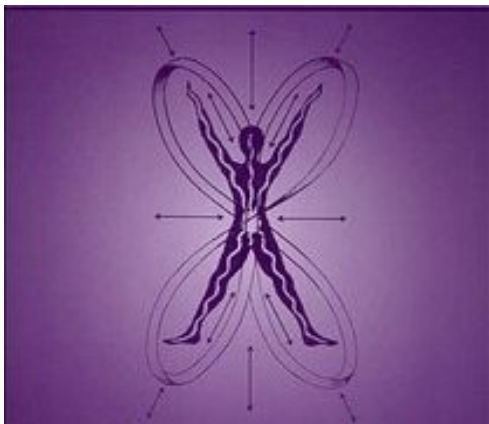
taan kehoa, harjoitetaan myös mieltä ja toisinpäin. (Klemola 2013, 79–83.) Tulen käyttämään tässä opinnäytetyössä Klemolalta lainattua *kehomieli*-käsitettä ja tarkoitan sillä kehon ja mielen muodostamaa psykofyysistä kokonaisuutta. Kehon ja mielen välinen suhde on yksi länsimaisen filosofian keskeisistä ongelmista. Aasialaisissa perinteissä lähtökohtana on usein ontologinen monismi, jonka mukaan keho ja mieli ovat jotakin samaa, vaikka käsitteellisesti ero tehdään ja kokemukset niistä ovat erilaisia. (Klemola 2004, 87.)

Proprioseptinen tietoisuus, eli kehontietoisuus tarkoittaa tietoisuutta koetusta kehosta. Kehontietoisuuden perustan muodostavat *proprioseptiset* aistit, jotka tuottavat informaatiota kehon asennosta, liikkeistä, tasapainosta, lihasjännityksistä jne. Informaatio kulkee suureksi osin tiedostamattomalla fysiologisella tasolla, mutta *proprioseptiset* aistit ovat harjoitettavissa. Kehontietoisuus voi siis syventyä ja tietoisuus yhä hienovaraisimmista kehon sisäisistä aistimuksista lisääntyä. Klemolan mukaan kehoa, joka on käynyt läpi erilaisia kehon sisäistä kuuntelua edellyttäviä harjoituksia, voidaan kutsua *kontemplatiiviseksi* kehoksi. Sen sijaan ”jokapäiväinen keho” ei tunnista kehon sisäisiä aistimuksia juurikaan, tai hyvin vähän. Kehomme sisäisen tilan vieraus heijastaa Klemolan mukaan länsimaisen tieteen näkökulmaa. Ihmisen aistijärjestelmää kuvaavissa oppikirjoissa puhutaan yleensä vain viidestä aistista (näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistit), joiden kautta ihminen on suhteessa maailmaan. Vain hyvin harvoin listassa on ihmisen kehon sisäistä tilaa peilaavia *proprioseptisiä* aisteja, jotka mahdollistavat koko liikkumisemme maailmassa (kuten palaute kehon tasapainosta). Kehon sisäistä kokemusta kuvaavat käsitteet ovat läntisessä kielessä kehittymättömiä, kun taas aasialaisissa kulttuureissa, joissa kehon ja erityisesti *kontemplatiivisen* kehon kokemusta on analysoitu vuosituhan- sia, pystytään kuvaamaan tarkemmin. (Klemola 2004, 91.)

On myös todettava, että keho käsitykseeni on vaikuttanut suuresti vanhojen intialaisten kehotraditioiden, kuten joogan (*mystinen fysiologia*, luku 3.6) tapa käsittää ihmiskeho laajempänä kokonaisuutena kuin mitä pelkät silmämme voivat havaita. Tämän opin mukaan keho ei rajoitu pelkästään ihoon. Fysiologisen kehon lisäksi ihmiskeho kerrostuu monista kehoista, kuten emotionaalisesta kehosta, eetterikehosta ja mentaalikehosta. Kehon hienojakoisemmilla tasoilla vaikuttavat *chakrat*, jotka ovat pyörän tai spiraalin kaltaisia energiakeskuksia. Seitsemän pää*chakraa* sijoittuvat pystysuoralle akselille keskikehoon. Fyysisellä tasolla *chakrojen* toiminta heijastuu suoraan kehon elimiin ja hermojen toimintaan. (Khalsa 2003, 184.) Tällainen ajatus kehosta kokonaisuutena erilaisia

keskuksia ja hienojakoisia kerrostumia on vaikuttanut ajatuksiini jo nuoresta tytöstä lähtien ja hankaloittanut tutkimustani. Kuinka kirjoittaa tieteellistä tutkimusta asioista, joita ei voi nähdä silmällä? Kuinka argumentoida asiaa, josta ei ole maailmanlaajuisesti hyväksyttyä tieteellistä todistusaineistoa? Siitä syystä keskityn suurelta osin kehon anatomisiin aspekteihin, jotta työni olisi helpommin lähestyttävä ja käyttökelpoinen avaus myös niille lukijoille, jotka eivät tunnusta kehon sisältävän muuta kuin länsimaisin lääketieteellisin menetelmin havaittavia organismeja.

3 Keskuksista ja keskustasta aiemmin kirjoitettua



Kuvio 1. Kehon sisäiset yhteydet Bartenieff Fundamentals -menetelmässä (Hackney 2002, 68).

Tässä kappaleessa kerron, miten *keskuksesta* ja *keskustasta* on kirjoitettu aikaisemmin. Kun tarkastellaan ihmiskehoa ulkoapäin, kehon keskikohta voi olla havaitsijan mukaan esimerkiksi napa, vatsan alue tai lantio. Kehon keskiosan alaosassa on peräaukko ja yläosa vatsalihasten yläpäässä, rintalastan tietämällä. Väliin jäävät lantion alue, vatsan alue, vatsalihakset ja pallea. Kehon *keskustasta* puhuttaessa voidaan tarkoittaa niitä kehon osia, jotka liittyvät keskustan voimaan ja sen aktivoimiseen. Lähden tarkastelemaan kehon keskustaa fysiologisesta näkökulmasta: kuinka kehon painopiste vaikuttaa kehon tasapainoon suhteessa painovoimaan. Lähteenä käytän fysioterapeutti ja Pilates-opettaja Jarmo Ahosen kirjaa *MP Power Pilates* (2007).

Etenen Timo Klemolan jaotteluun kehon neljästä kokemuksellisesta *keskuksesta*: pää, sydän, vatsa ja sukupuolielimet (Klemola 2004, 148–149). Avaan seuraavaksi vatsan alueeseen liittyviä *haran* ja *dantianin* käsitteitä, jotka molemmat esiintyvät aasialaisissa

kehotraditioissa sekä Klemolan (2004) että Hakkaraisen (2014) mukaan. Molemmilta löytyy kuvauksia *keskustasta*, keskilinjasta ja hengityksen merkityksestä. Tulen viittamaan työssäni myös Eugenio Barban ja Kristin Linklaterin näkemyksiin vatsa-ajattelusta ja hengittämisen merkityksestä, mikä vie kohti esiintyjän kehon harjoittamisen traditiota (Barba 1995 ja Linklater 2006).

Keskustaan liittyviä näkemyksiä löytyy myös tanssin saralta. Rudolf Labanin liikeanalyysin jatkeeksi syntynyt Irmgard Bartenieffin jaottelu *Bartenieff Fundamentals* sisältää erottelun kehon sisäisistä yhteyksistä ja niiden yhteyksien pohjalta syntyviä liikemalleista. Peggy Hackney on tiivistänyt Bartenieffin teorian kirjassaan *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals* (2002). Nostan sieltä *navas-tasäteily*-yhteyden.

Lopuksi etenen kehossa alaspäin: avaan juurilukon *käsitetä*, joka on joogassa käytetty menetelmä kehon *keskustan* aktivoimiseksi (Mikkonen 2010, 2). Valaisen vielä Yoshi Oidan näkemystä peräaukosta näyttelijän energian alkupisteenä. Lopuksi käsittelen *keskusta mystisen fysiologian* valossa. Tähän *chakra*-ajatteluun pohjautuu muun muassa kundaliinijoogan näkemys ihmiskehon *keskuksista* (Khalsa 2003, 184).

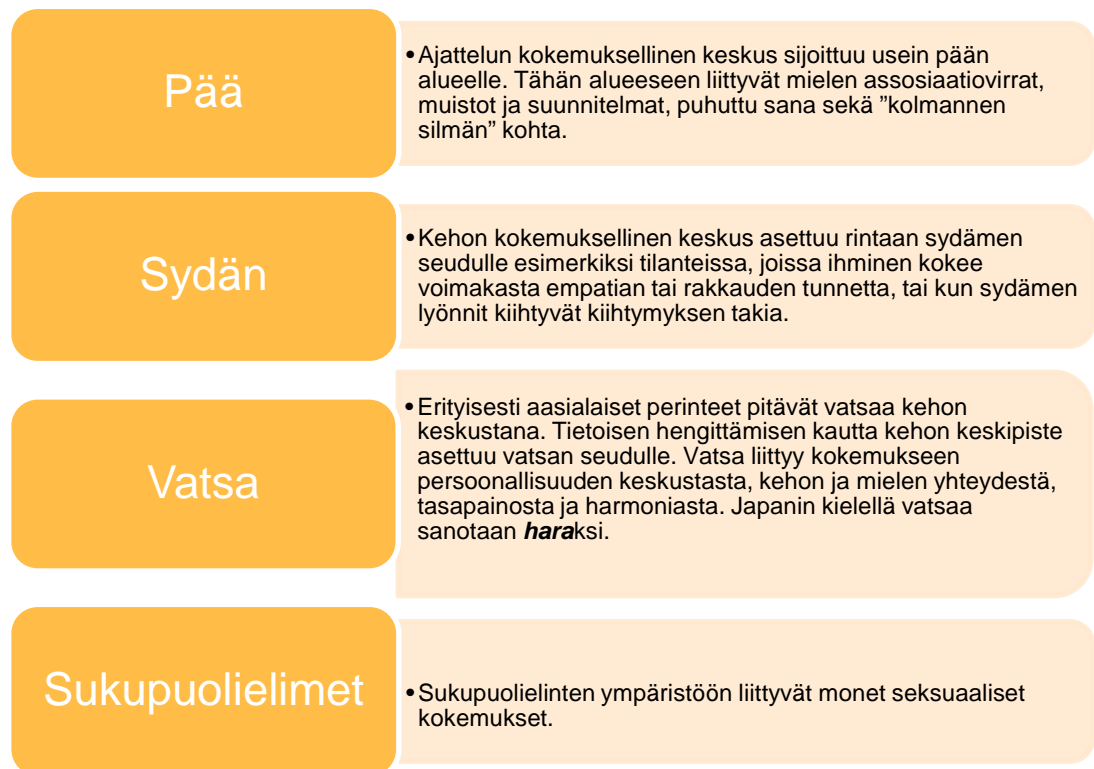
3.1 Painopiste, painovoima ja tasapaino

Kehon hallinnan ymmärtämisen peruspilari on tasapainon hallinta (Ahonen 2007, 17). Ihmisen pystyasennon hahmottaminen ja tasapainon säilyttäminen perustuvat gravitaation, eli painovoiman ymmärtämiseen ja sen hyväksikäyttöön. Sir Isaac Newton tutki 1600- ja 1700-luvuilla liikkeen ja matematiikan perusteita ja yksi hänen peruslaeistaan koski voimaa ja vastavoimaa. Ihmisen kävely ja liikkuminen perustuvat suurelta osin painovoiman ja sen alustalta välittyvän vastavoiman hyväksikäyttöön. (Ahonen 2007, 24.) Tasapainolla tarkoitetaan ihmisen kykyä hallita itseään ja asentoaan pystyasennossa. Tasapainon hallinta on monimutkainen tapahtuma, johon vaikuttavat mekaniikan lait ja aistinelinten säätelämät hermo-lihastoiminnot (Ahonen 2007, 30). Painovoima vaikuttaa kappaleisiin niiden massakeskipisteen, eli painopisteen kautta. Kappaleen massakeskipiste sijaitsee kappaleen keskellä. Tasapainotilassa kehon massakeskipisteen kautta piirretty luotisuora linja osuu tasapainoalueen reunojen sisäpuolelle. Pystyasento on tällainen tila (Ahonen 2007, 57).

Liikkeessä tapahtuvien asennon muutosten takia massakeskipiste liikkuu. Esimerkiksi kävelyssä massakeskipiste liikkuu eteenpäin, kun se siirtyy toistuvasti jalan tasapainoalueen etupuolelle. Painovoima saa aikaan eteenpäin kaatavan liikkeen, jota ihminen korjaa viemällä jalan vartalon etupuolelle. Kaatuminen estyy ja syklinen kävelyliike syntyy. Siksi rennossa kävelyssä ei tarvita paljoa lihasvoimaa, kun keho kaatuu eteenpäin (Ahonen 2007, 55). Kun painovoimaa osataan käyttää liikkeissä hyväksi, tekemisestä tulee rentoa. Jos taas työskennellään painovoimaa vastaan, muuttuu liike vaivalloiseksi, mutta toisaalta se vahvistaa lihaksia (Ahonen 2007, 54). Optimaalisessa kehon harjoittelussa sovelletaan tasapainolain periaatteita siten, että voimaa ja vastavoimaa opitaan tuottamaan oikeassa kulmassa alustaa vasten. Kuormittuva raaja tai kehon osa on asetettava suoraan alustaa kohti, jolloin painovoimaa auttaa liikkeen suorittamisessa (Ahonen 2007, 57).

3.2 Kehon intensiivipisteet

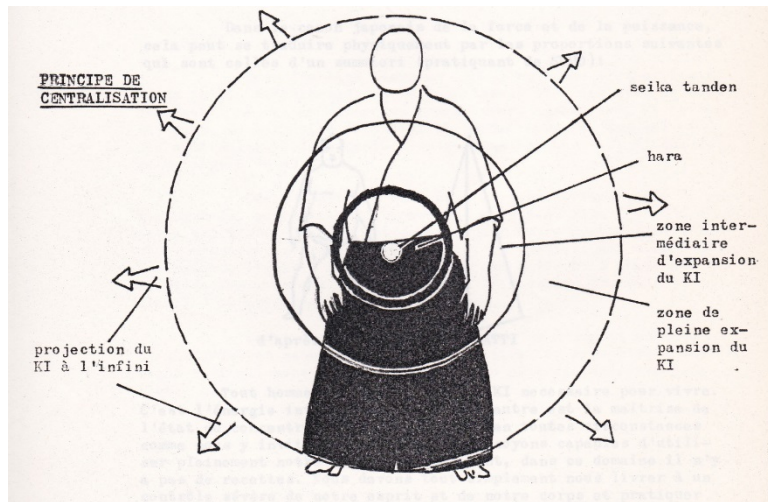
Klemola (2010, 148–149) käsittelee neljää erilaista *keskusta*, jotka voidaan havaita kehon sisäistä kokemusta kuuntelemalla. Kun huomiota tai hengitystä suunnataan kehon eri osiin, kustakin osasta tulee vuorotellen oma *keskuksensa*. Kuhunkin *keskukseen* tai ”intensiivipisteeseen” liittyy oma ajattelemisen ja olemisen tyylinsä:



Kuvio 2. Kehon intensiivipisteet (Klemola 2010, 148–149).

3.3 Keskipisteenä vatsa

Haralla on suuri merkitys varsinkin japanilaisessa perinteessä. Sana *haragei* tarkoittaa niitä taiteita ja taitoja, jotka harjoittavat *haraa*. Tämä *keskusta* on harjoittajalle psykofyyminen keskusta, johon hän voi ankkuroida koko olemuksensa ja toimintansa. Keskusta ei ole vain fyysinen paikka, vaan myös henkinen *keskus* ”todellinen itse”. Keskustaa harjoitetaan tietoisella hengityksellä. Tietoisien hengityksen kautta voidaan hallita mielen liikkeitä ja tarvittaessa tyhjentää mieli. Voimakas, avattu ja tietoinen hengitys tuottaa tietoisuuden keskustasta ja on ”sisäisen voiman” perusmoottori. (Klemola 2004, 150–151.)



Kuvio 3. Hara. Energian keskittämisen periaate aikidossa. Ihmisen keho, jonka keskellä ovat *hara* ja *tanden* (*dantian*). (Faulhaber 2014.)

Klemolan mukaan *haralla* ajattelemisen eli harasta käsin toimiminen johtaa harjoittajan toimimaan ”todellisesta itsestään” käsin. *Rinzai-zenin koan-järjestelmä* on Klemolan mukaan noin tuhat vuotta vanha menetelmä, jossa on tutkittu ”*hara*-ajattelun” ja ”pää-ajattelun” eroa. Harjoittajan hiljentyessä ja hengittäessä vatsan alueelle mieli tyhjenee käsitteellisestä pää-ajattelusta ja siirtyy vatsan alueelle. *Hara*-ajattelussa mahdolliset kysymykset ja ongelmat ratkeavat intuitiivisen ja spontaanin oivalluksen kautta, kun ongelman ratkomisen lähtöpiste koko persoonamme perustassa. (Klemola 2004, 152–153.)

Kiinalaisessa ajattelussa vatsan alue on nimeltään *dantian*, *dan-tien* tai *dantien* (Klemola 2004, 193). Kirjassaan *Polku sisäiseen harjoitteluun* aasialaiseen kehotietoisuuteen perehtynyt taidiopettaja Tarmo Hakkarainen esittelee *dantienin* käsitettä. Hakkaraisen mukaan *dantien* voidaan jakaa kolmeen osaan: ylä-*dantienin*, joka sijaitsee kulmakarvojen välissä (=kolmas silmä), sydämen alueella olevaan keski-*dantienin* sekä ala-*dantienin*, joka löytyy vatsan alueelta, kaksi sormenleveyttä navan alapuolelta. Juuri ala-*dantien* on kehon tärkeimpiä energiakeskuksia. Ala-*dantienin* kohdalla, mutta selän puolella toisen ja kolmannen lannenikaman välissä on *mingmen* eli elämänportti. Ala-*dantien* ja *mingmenin* välistä löytyy kehon varsinainen keskusta *wuji* eli tyhjyys. *Wuji* liittyy kehon painopisteeseen ja kehon keskilinja kulkee sen kautta. (Hakkarainen 2014, 181.)

Klemolan mukaan vatsan alueelta löytyvä keskipiste muodostaa perustan, josta kohoaa suoraan ylöspäin kohti päälakea pystysuora linja. Linja on suhteessa maan vetovoimaan

ja kannattelee kehoa pystyssä. Kehon pystysuoruuden säilyttäminen on jatkuvaa kamppailua maan vetovoimaa vastaan. Mitä suurempi ja optimaalisempi asento ihmisellä on, sen tukevammin vartalo pysyy pystyssä. Klemola kirjoittaa *keskilinjatietoisuudesta*, jossa ihminen herkistyy tunnistamaan kehon keskilinjan sisäisen tuntemuksen kautta. *Keski-linja* asettaa kehon jännityksistä vapaaseen asentoon ja näin rentouttaa sen. (Klemola 2004, 188–189.)

Vartalo voidaan jakaa kolmeen eri tilaan tai alueeseen, jotka elävät hengityksen mukana: ala-, keski- ja ylätilaan. Joogaterminologiassa puhutaan samasta asiasta käyttäen erotelua: pallea- tai vatsahengitys (vatsan alue), kylkiluuhengitys (vartalon keskialue) ja soliluuhenngitys (keuhkojen yläosa). Vedettäessä henkeä syvään sisään, kaikki edellä mainitut alueet täyttyvät alhaalta ylöspäin. Pallea toimii vatsassa kuin lieriössä edestakaisin kulkeva mäntä. Sisäänhengityksellä pallean mäntä laskeutuu alaspäin ja työntää sisäelimiä alaspäin. Liikkeen myötä vatsa pullistuu pallomaisesti. Uloshengityksellä pallea liikkuu ylöspäin ja vatsan alue supistuu. (Klemola 2013, 113–115.)

Kun ajatellaan kehon keskustaa hengityksen kautta, siirtyy huomio vatsan alueelle. Klemolan mukaan on annettava tilaa luonnolliselle palleahengitykselle. Klemola kirjoittaa metaforisesti hengityksen viljelemisestä, mikä tarkoittaa tietynlaista hengityksen harjoittamisen tapaa. Viljelemisessä hengityksen harjoittaja istuttaa siemenen, antaa sille ravintoa ja odottaa sen kasvamista. Hengitysharjoituksia tehtäessä on siis hyvä olla itselle armollinen ja antaa aikaa sen syvenemiselle. Harjoittelun myötä hengittäminen asettuu ”luonnolliseen tilaan”, jolloin pallean liike olisi mahdollisimman vapaa jännityksistä. Klemolan kritisoi länsimaista suhtautumista kehoon, jossa tietoisuus kehosta ja hengityksestä ovat unohtuneet ja hengitys on vain automaattinen toiminto.

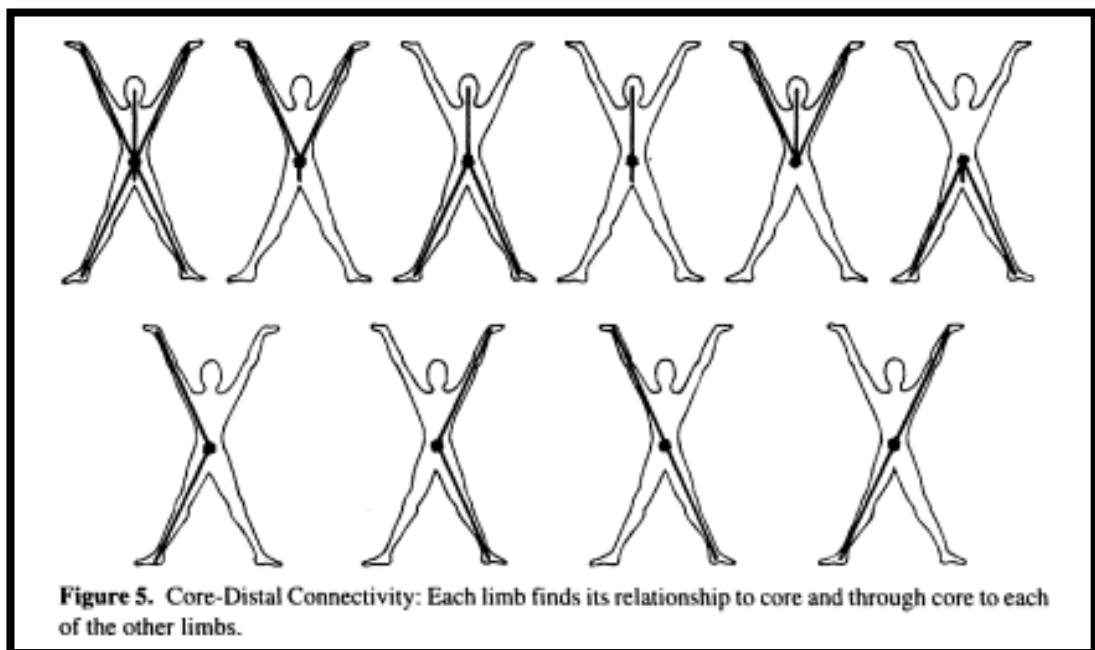
Klemola käyttää toisenlaisena esimerkkinä zen-perinteen harjoittajia, jotka harjoittavat hengitystään tietoisesti päivittäin. He pyrkivät olemaan jatkuvasti tietoisia psykofyysisestä keskustastaan *harasta*, joka koetaan hengityksen keskustassa sijaitsevana *voimapaikkana*. (Klemola 2013, 112–113.) Zeniläisessä istumisharjoituksessa keskusta alkaa tuntua *voimapaikalta*, jolloin voima ikään kuin kerääntyy keskustaan ja harjoittaja voi ottaa sen käyttöönsä kohdistautuessaan huomionsa mihin tahansa toimintaan (Klemola 2013, 65). Tämä keskus ei siis ole mikään kuvitteellinen piste, vaan kokemuksellinen paikka, jossa harjoittaja tuntee vatsahengityksen sijaitsevan. Kun vatsahengityksen *keskus* on löytynyt, harjoittaja voi nostaa voiman *keskuksesta* sisäänhengityksen avulla ylös kohti

päälakea ja ojentaa asento pystyyn. Klemolan mukaan tämä antaa voimakkaan tunte-
muksen *keskustasta* ja siitä, miten se liittyy hengityksellä keskilinjaan ja kehon pysty-
asentoa kannattelevaan ytimeen. (Klemola 2013, 65–66.) Myös Hackney (2002, 54) tun-
nustaa hengityksen olevan ihmisen ydintä ja elämää kannatteleva perustoiminto. Käsit-
telyn hengityksen merkitystä esiintyjän työssä neljännessä luvussa.

3.4 Navastasäteily

Bartenieff Fundamentals -menetelmässä tarkastellaan kehonosien suhdetta ja vaiku-
tusta toisiinsa. Kehon liikemallit on jaettu kuuteen perusyhteysmalliin, jotka kaikki kulke-
vat kehon keskiosan kautta (Hackney 2002, 42–43). Ensimmäinen perusyhteysmalli on
hengitys, joka on ihmiselön ensimmäinen ja viimeinen elintoiminto. Loput viisi perusyh-
teysmallia ovat:

1. Navastasäteily: keskustan ja distaaliosien välillä.
2. Kranialis-kaudaalinen yhteys: pään ja häntäluun välillä.
3. Homologinen yhteys: yhteys ylä- ja alavartalon välillä.
4. Homolateraalinen yhteys: yhteys vartalonpuoliskojen välillä.
5. Ristilateraalinen yhteys: poikittainen yhteys, jonka linja ylittää kehon massapis-
teen.



Kuvio 4. Navastasäteily, eli keskustan ja distaaliosien välinen yhteys (Hackney 2002, 69).

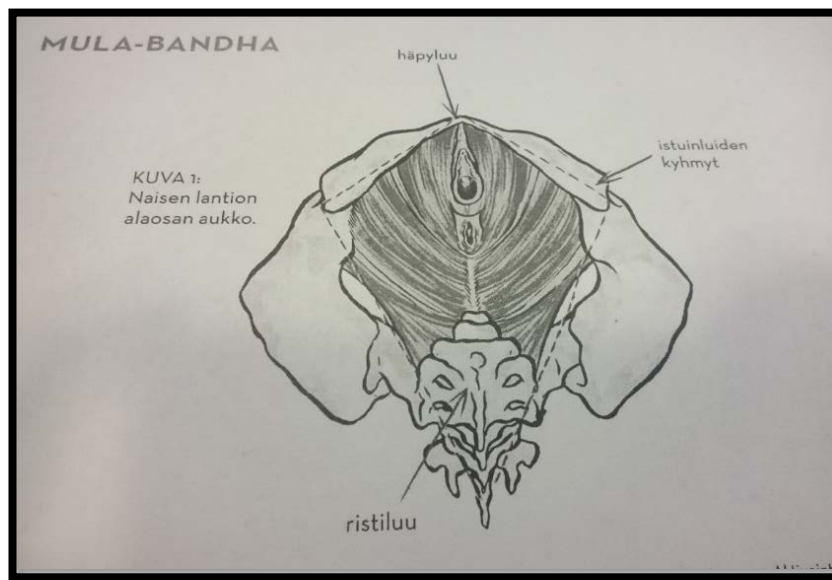
Keskustan ja distaaliosien välinen tietoinen yhteys on Hackneyn mukaan edellytys hallitun liikkeen tuottamiselle. Raajat saavat tukensa keskivartalosta. Kuvatessaan vartalon tukea Hackney käyttää vertauskuvaa teltan keskisalosta, joka työntyy maahan ja kohoaa taivaaseen. Kuten vahvasti alaraajoista maatonut vartalo, salkokin työntyy maahan saaden tukensa sieltä. Kehon selkäranka pitkin välittyä ylöspäin kurottuva voima aina päälakeen ja yläraajojen ääriosiin saakka. Teltta ei pysy pystyssä pelkän rankansa ansiosta, vaan tarvitsee tiukan teltan (lihakset), joka vetää salkoa joka suuntaan yhtä paljon. Näin ollen rakenne tulee luustosta, mutta voima keskivartalon lihaksista. Hackneyn mukaan keskivartalon tuen harjoittaminen vaatii pitkäjänteistä ja perusteellista työtä, joka on kokonaisvaltaisempi operaatio kuin pelkkä syvien lihasten tunnistaminen. Ydintä on ravittava terveellisillä elämäntavoilla, kuten hyvällä ruualla ja ilmanlaadulla. Elämän ydintä ja omaa paikkaansa on myös tutkittava. Jokainen ihminen on oman kinesfäärinsä keskipiste. (Hackney 2002, 76, 103.)

Hackneyn mukaan syvien lihasten aktivoiminen luo pohjaa tuen löytämiselle. Bartenieff Fundamentalsissa on mielenkiintoinen tapa antaa impulssi syvien lihasten aktivoimiseksi. Hackney kuvaa *Hollowing-impulssia* (suomeksi *tehdä tilaa*), jossa ensimmäinen asia on hengittää ja tätä kautta saada kokemus kehon sisäisestä tilasta. Tila syntyy pallean, lantionpohjanlihasten, lonkankoukistajien, syvien poikittaisten vatsalihasten, vinojen syvien ja pinnallisten vatsalihasten sekä suorien vatsalihasten toiminnan yhteisvaikutuksesta. (Hackney 2002, 64–65, 77.)

3.5 Lantionpohja, juurilukko ja peräaukko

Joogassa *keskustan* syvien tukilihasten alueen aktivoimista lähestytään *juurilukon* käsitteen kautta. Kiropraktikko ja joogan ohjaaja Jani Mikkonen on avannut *mula-bandhan* eli *juurilukon* fyysisiä yksityiskohtia ja rakennetta artikkelissa *Kaiken alku ja juuri* (Anandalehti 4/2010). Mikkosen mukaan juurilukon toiminnasta on kirjoitettu eri tavoin joogakirjallisuudessa, sillä ihmisten kokemukset siitä vaihtelevat osittain suurestikin. Selvin ero johtuu lantionpohjan erilaisesta perusrakenteesta sukupuolten välillä.

Joogafilosofiassa juurilukko liitetään kehon energiajärjestelmän toimintaan, jossa lantion pohjan tietoinen supistaminen ja aktivoiminen ohjaavat energiaa ylöspäin pitkin selkärangaa. Lukko sijaitsee selkärangan juuressa ja muodostuu rakenteellisesti lantion pohjan lihaksista sekä sidekudoskalvoista, jotka sulkevat lantion aukon alaosan. Lantion alaosan aukko on alue, jonka etuosassa on häpyluu, sivuilla istuinluiden kyhmyt ja takana häntäluu. (Mikkonen 2010, 4.)



Kuvio 5. Naisen lantion alaosan aukko (Valve, 2010).

Lantion pohjassa on kolme päällekkäistä lihaskerrosta, jotka ovat nimeltään välipohja, alapohja ja sulkijalihaskerros. Käytännössä lantion pohjan rakenteen hahmottaa helpoiten, kun lantion pohjan ajatellaan jakautuvan kolmeen osaan: takimmaisena oleviin peräaukon ympärillä oleviin lihaksiin, edessä oleviin sukupuolielinten lihaksiin ja näiden välillä olevaan välilihaan.

Mikkonen (2010, 3) jakaa juurilukon harjoittamisen kolmeen vaiheeseen:

1. Tuntemiseen, jolloin lantion pohjan lihaksiin saadaan yhteys tuntemuksen ja kokemuksen kautta.
2. Aktivointiin, jonka aikana lihaksia aktivoidaan ja pidon tunnetta vahvistetaan ja pidennetään.
3. Tarkoituksenmukaisuuteen, joka tarkoittaa mahdollisimman taloudellista lantion pohjan lihasten aktivointia.

Tutustuminen lihaksiin alkaa yleensä peräsuolen sulkijalihaksen supistamisesta eli nostamisesta sisäänpäin. Tunne vastaa ulostustarpeen pidätystä. Kehon linjaus ja asento vaikuttavat juurilukon lihasten aktivoitumiseen. Eri asennoissa eri lihakset aktivoituvat, joten lukkoa kannattaa kokeilla selinmakuulla, istuen ja seisoen. Aktivoinnin harjoittamisessa tärkeää ovat kehon rentous ja hengityksen esteettömyys. Jokainen päivä on myös erilainen, joten tuntuma vaihtelee päivän mukaan. Lantionpohjan harjoittamisessa on myös hyvä muistaa kohtuus ja tasapaino, ettei päädy puristamaan liikaa. Rentouttaminen välillä on erittäin olennaista, samoin kuin hengittäminen. On turha puristaa hullunkiihto silmissä. (Mikkonen 2010, 3.)

Näkymätön näyttelijä -kirjassaan Yoshi Oida nostaa esiin peräaukon tärkeyden näyttelijäntyössä ja näyttelijän kehon puhdistamisessa sekä huoltamisessa. Oidan mukaan kaikki japanilaiset taistelu- ja teatteriperinteet painottavat, että peräaukon täytyy olla tiukkana toiminnan aikana. Kyseessä ei ole jatkuva pingotus esityksen aikana, vaan vain tärkeimpinä hetkinä, kuten tuotettaessa voimakkaita ääniä tai voimakkaan iskun antamisen hetkellä. Luja puristus antaa voimaa ruumiille ja äänelle sekä suojelee ruumista venähdyksiltä. Oida esittää myös, että huomion suuntaaminen anuksen alueelle saa hänessä aikaan ”shokkivaikutuksen” ja jokin kanava aukeaa. Oida kuvailee anuksen aluetta ruumiin energian lähtöpisteeksi. (Oida 1997, 25–26.)

3.6 Energiakeskukset eli *chakrat*

Mystisessä fysiologiassa ihmisen kehossa on paljon erilaisia keskuksia, eli *chakroja*. *Mystinen fysiologia* on uskontotieteilijä Mircea Eliaden käsite, jolla hän kuvaa ihmisen kokemusta ”henkisistä” tai ”energeettisistä” elimistä ja niiden toiminnasta. Monissa kulttuureissa tätä ihmisen rakenteellista tasoa kuvataan samankaltaisesti. (Klemola 2004, 49.) Caroline Myss on kirjassaan *Hengen anatomia* pyrkinyt yhdistämään kristinuskon sakramentit, juutalaisen kabbalan ja hindun *chakraopin* tavat nähdä ihmisen keho. Myss kirjoittaa seitsemästä energiakeskuksesta, joista jokainen sisältää yleismaailmallisen henkisen opetuksen. (Myss 1996, 97.) Kundaliinjooigan filosofia sisältää samanlaisen *chakraopin*. Seitsemän *päächakraa* sijaitsevat fyysisen kehon välittömässä läheisyydessä. Fyysinen olemus rakentuu *keskusten* ympärille. Kukin *chakra* kuvataan pyöränä, jossa energia on jatkuvassa liikkeessä. Kahdeksas *chakra* on ihmisen kehoa ympäröivä aura, ihmistä suojaava energiakerros. Jokaiseen *chakraan* liittyy oma tunteiden, arvojen ja ajatusten kokoelma. (Khalsa 2014, 8.) *Chakrapolku*-kirjassaan (2014) Inderjit Kaur

Khalsa kuvaa *chakrojen* toimintaa. Kullakin keskuksella on oma teemansa ja nostan esimerkiksi kolmannen *chakran*.

Navan seudulla sijaitseva *kolmas chakra*, eli kundaliinijoogatradition *napakeskus* on fyysisen ja henkisen voiman keskus. Kaikki fyysiset toiminnot, kuten puhe, laulu ja liike saavat alkunsa navan alueelta. Kolmannen chakran teemoja ovat sitoutuminen, oman tahdon suuntaaminen ja tahdonvoima. Khalsa kirjoittaa, että lapsen ollessa kohdussa elämä siirtyy eteenpäin kolmannen chakran kautta, sillä sikiö saa ravinnon ja elinvoiman napanuoran välityksellä. (Khalsa 2014, 60.) Fyysiset harjoitukset ja syvä jooginen hengitys (palleahengitys) vahvistavat *napakeskusta*, jolloin ilmaisuvoima syvenee ja ihmisestä tulee henkisesti vahvempi ja kiinnostavampi (haastattelu, Khalsa 13.3.2015).

4 Haastattelututkimus

4.1 Tutkimuksesta yleisesti

Tässä luvussa kerron haastattelututkimuksesta, jonka tein maaliskuussa 2015. Esittelen ensin haastattelututkimuksen pääpiirteet haastateltavat, kysymykset sekä kuvailen haastattelutilanteita. Käytän lähteenä kirjaa *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (2005). Haastattelumateriaalin analysoimisessa olen soveltanut *Haastattelun analyysi*-kirjan mukaisesti (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010) teema-analyysia ja diskurssianalyysia. Olen poiminut haastatteluissa nousseet erot sekä yhtäläisyydet. Pohdin sekä eroja että haastatteluissa toistuvia teemoja suhteessa esiintyjän läsnäoloon. Lopuksi teen rajaan aineiston pohjalta kaksi kokonaisuutta: *1. ruumiillisen keskustan* sekä *2. minuuden keskuksen*.

Valitsin puolistrukturoidun haastattelumenetelmän tutkimukseni pohjaksi (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 11). Ennakkokäsitykseni *keskustan* ja *keskuksen* käsitteistä pohjautui omiin teatteri- ja joogaopintoihini, joten valitsin neljä minua jo opettanutta tai minuun vahvasti vaikuttanutta opettajaa. Rajasin määrän neljään haastateltavaan, jotta työ ei paisuisi liian suureksi. Tunsin kolme haastateltavaa entuudestaan ja neljäs oli minuun vaikuttaneen kirjan kirjoittaja. Kaikki haastateltavat ovat ikähaarukaltaan 33–53-vuotiaita naistaiteilijoita. Lähtökohtanani ei ollut tehdä sukupuolittunutta tutkimusta, enkä nosta naisnäkökulmaa keskiöön. Tein valinnan haastateltavista intuitioon luottaen. Tällä kertaa

miesten näkökulmaa ei ole huomioitu, mutta mikäli tekisi tutkimuksen uudestaan, valitsin myös miehiä mukaan. Haastateltavat (kronologisessa haastattelujärjestyksessä) ovat:

Metsälintu Pahkin TaM, TaIO – koreografi, tanssinopettaja, tanssija, näyttelijä

Yuko Takeda – näyttelijä, Suzuki-metodin opettaja

Inderjit Kaur Khalsa – kundaliinjoojan ohjaaja, elokuvaohjaaja, käsikirjoittaja, näyttelijä

Päivi Järvinen – tanssija, koreografi, esiintyjä, ohjaaja, opettaja, shindohoitaja, Terveys Qigong -ohjaajaopiskelija

Tarkemmat esittelyt haastateltavista liitteenä (liite 1).

Haastattelut tehtiin pääkaupunkiseudulla maaliskuussa 2015. Tapasin haastateltavat yksitellen ja tilanteet nauhoitettiin. Tapaamispaikkoja olivat kahvila, koulun neuvotteluhuone sekä haastateltavien kodit. Lyhin haastattelu kesti 40 minuuttia ja pisin yhden tunnin ja 20 minuuttia. Valmistin kysymykset etukäteen ja lähetin ne haastateltaville. Kaikki saivat samat kysymykset. Valmiiden kysymysten lisäksi esitin jatkokysymyksiä sekä omia kommentteja liittyen aiheeseen ja vastauksiin. Tilanteet olivat keskusteluita, joilla oli kysymysten osittain määrittämän rakenne. Tilanne rakentui olennaisesti haastattelijan kysymysten varaan. (Pietilä 2010, 215.)

Kysymykset:

1. Voitko esitellä itsesi? Kerro kuka olet, mikä on koulutuksesi? Millä alalla työskentelet?
2. Mistä traditiosta ponnistat?
3. Missä on kehon keskusta? Onko se fyysinen paikka? Jos on, mitkä kehon osat kuuluvat siihen? Jos ei, miten kuvailisit keskustaa? Mitä nimitystä käytä kehon keskustasta?
4. Miksi keskustan käyttäminen on tärkeää? Vai onko se?
5. Miten keskustan käyttäminen liittyy esiintymiseen ja ilmaisuun?
6. Kun esiinnyt, oletko tietoinen keskustastasi? Käytätkö sitä tietoisesti? Jos käytät, miten?
7. Harjoitatko omaa keskustaasi? Jos kyllä, miten?
8. Liittykö energian käsite keskustaan? Jos kyllä, miten?
9. Liitätkö keskustaan joitakin tunteita? Jos kyllä, mitä ne ovat?
10. Voitko piirtää kuvan keskustastasi?

Yksi haastatteluista tapahtui englanniksi. Englanniksi käännetyt kysymykset ovat työn lopussa (liite 2).

Kysymysten jälkeen haastateltava piirsi kuvan omasta *keskustastaan* tai *keskuksestaan*. Ennen haastatteluiden tekemistä käytin itse vain *keskusta*-sanaa. Haastatteluiden aikana sekä niiden jälkeen olen ymmärtänyt, ettei *keskusta*-sana ole yleisesti käytössä.

Kysymyslistassa on vielä nähtävissä tämä suppea katsanto. Palaan tähän asiaan myöhemmin, kun käsittelen haastateltavien erilaisia näkemyksiä *keskusta/keskus*-sanojen käyttämisestä.

Kukin haastattelutilanne muodostui omanlaisekseen. Tilanteeseen vaikuttivat monet seikat, muun muassa tunnetilat, sekä haastateltavan että minun. Haastattelut noudattivat kysymyslista määrittämää järjestystä ja rakennetta, mutta välillä rönsyilivät spontaaniksi keskusteluksi. Tiedon keräämisen päämäärä ja tilanteen nauhoitus nauhurilla korostivat tilanteen institutionaalisuutta (ks. Ruusuvuori & Tiittula 2005, 23).

Neutraaliutta on pidetty perinteisesti haastattelijan tärkeänä ominaisuutena (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 44). Käytännössä tämä on vaikeaa, minkä huomasin. Jo kysymykset olettivat erilaisia asioita ja määrittivät keskustelun kulkua. Joskus haastattelija päätyy etsimään suurempaa neutraaliutta, etäisyyttä ja ”tieteellisyyttä” (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 206), mitä lähdin hakemaan alkuvaiheessa. Tein tämän siitä syystä, että voisin erottaa omat näkemykseni siitä, mitä oletin tai toivoin haastateltavien vastaavan. Haastattelutilanteet jännittivät etukäteen, sillä vaikka minulla saattoi olla jonkinlainen ennakkoletus siitä, mitä haasteltava tulisi puhumaan, osoittautui se yleensä vääräksi. Näin ollen minun täytyi olla erittäin valveilla tilanteissa, joissa haastateltava määritteli asiaa ensimmäisen kerran, jotta voisin kysyä jatkokysymyksiä. Näin tulin hyvin tietoiseksi omista ennakkoletuksista ja vaikutteistani.

Litteroin jokaisen haastattelunauhan kunkin haastattelun jälkeen. Pietilän mukaan laadullista tutkimusta tekeville tutkijoille innostuksen tunteen lisäksi saattaa olla tuttua jonkinasteinen hämmennys, kun he ryhtyvät analysoimaan litteroitua haastatteluaineistoa. Samaistun tähän. Haastateltavat puhuivat osittain ristiriitaisesti. Aloitin aineiston analyysin esittämällä *mitä- ja miten*-kysymyksiä, joiden avulla aloin luokittelemaan aineistoa. (Pietilä 2010, 219.) Erilaisia aineistoa yhdistäviä teemoja alkoikin löytyä ja käsittelen niitä luvussa 4.4. Litteroimisen jälkeen eteeni hahmottui neljä erilaista tapaa käsittää *keskustan/keskuksen/centerin* käyttäminen kunkin oman maailmankuvan ja esiintyjyyden puitteissa.

4.2 Aineiston analyysi

Haastatteluaineiston analyysin kanssa olen soveltanut Ian Deyn mallia kolmivaiheisen analysoinnin prosessista. Vaiheet ovat aineiston kuvailu, luokittelu ja yhdistely (Hirsjärvi

& Hurme 2008, 145). Hirsjärven ja Hurmeen mukaan aineiston luokittelu luo pohjan, minkä jälkeen aineistoa voidaan myöhemmässä vaiheessa tulkita. Jotta aineisto vastaisi tutkijalle ja jotta luokittelu olisi mahdollista, aloin kysyä aineistolta kysymyksiä (Ruusu-vuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 15): Mitä yhtäläisyyksiä ja eroja on löydettävissä? Esittelen ensin neljän haastateltavan näkemykset: millä nimellä kukin kutsuu *keskusta/keskustaa* ja miten kukin kuvailee sitä mikä se on. Käytän haastateltavien piirustuksia havainnollistamaan jokaisen näkemystä. Eroavaisuuksien jälkeen käsittelen toistuvia teemoja. Ne ovat *läsnäolo*, *rentous*, *hengitys* ja *juuret*. Pohdin *keskusta/keskustaa* esiintyjän työssä kunkin sanan kohdalla erikseen. Toistuvien teemojen lisäksi käsittelen haastateltavien yhteisiä kokemuksia *keskustasta* kolmen kattoteeman alla: *keskuk-sen/keskustan* kadottamisen ja löytymisen kokemuksia sekä *keskuk-sen/keskustan* käyttämistä esiintyjän työssä perusedellytyksenä. Lopuksi yhdistelen löydöksiä ja muodostan karkean kahtiajaon *ruumiilliseen keskustaan* ja *minuuden keskukseen*.

4.3 Neljä erilaista tapaa kuvata *keskusta/keskustaa*

Sosiaalinen todellisuutemme rakentuu kielenkäytössä ja muussa merkitysvälitteisessä toiminnassa (Pietilä 2010, 214). Erilaisten diskurssianalyysin muodoille yhteistä on oletus kielenkäytön todellisuutta rakentavasta luonteesta. Tutkimushaastattelun diskursiivisessa analyysissä on olennaista sen välittämän tiedon näkeminen omassa kontekstissaan, tilannesidonnaisena kuvauksina siitä aiheesta, jota haastattelussa käsiteltiin. Diskurssianalyysi ei ole mikään yhtenäinen metodi, vaan pikemminkin väljä sateenvarjo-termi, joka sisältää erilaisia menetelmiä kielen ja vuorovaikutuksen tutkimiseen. (Pietilä 2010, 213.)

Haastattelututkimuksessa huomasin, että *keskuk-sen/keskustan* käsite on laaja. Se voi olla siis lihastyötä, tietoisuuden tila, jäsentynyttä jälkeä omassa esiintymisessä, hengittämistä, minuuden *keskus*, fysiologinen paikka kuten lantio tai energieettinen paikka. Käsite tarkoittaa kullekin haastateltavalle montaa asiaa. Käsitettä voi kuvailla, mutta ennen kuvailua on määritettävä se, mitä tehdään ja mistä puhutaan. Muuten sitä on vaikeaa kuvata. Tosin tässäkin oli eroja.

Khalsan oli helppo sanoittaa *keskusta chakraopin* mukaan. Takeda taas kuvaili käsitettä metaforien kautta, sillä hänen mukaansa sanat ovat harhaanjohtavia, koska ne tarkoittavat jokaiselle ihmisille eri asioita. Järvinen puhui *keskustasta* laajempänä asiana, kokonaisvaltaisena risteysasemana. Pahkin sanoi, että kehokäsityksestä riippuen voidaan

tunnustaa monia erilaisia *keskustoja*, mutta tanssia opettaessa ja keskustan voimasta puhuttaessa *keskustan* käsite on helposti avattavissa fysiologisin määritelmien. (Järvinen, Khalsa, Pahkin & Takeda, haastattelut 2.3.–18.3.2015.)

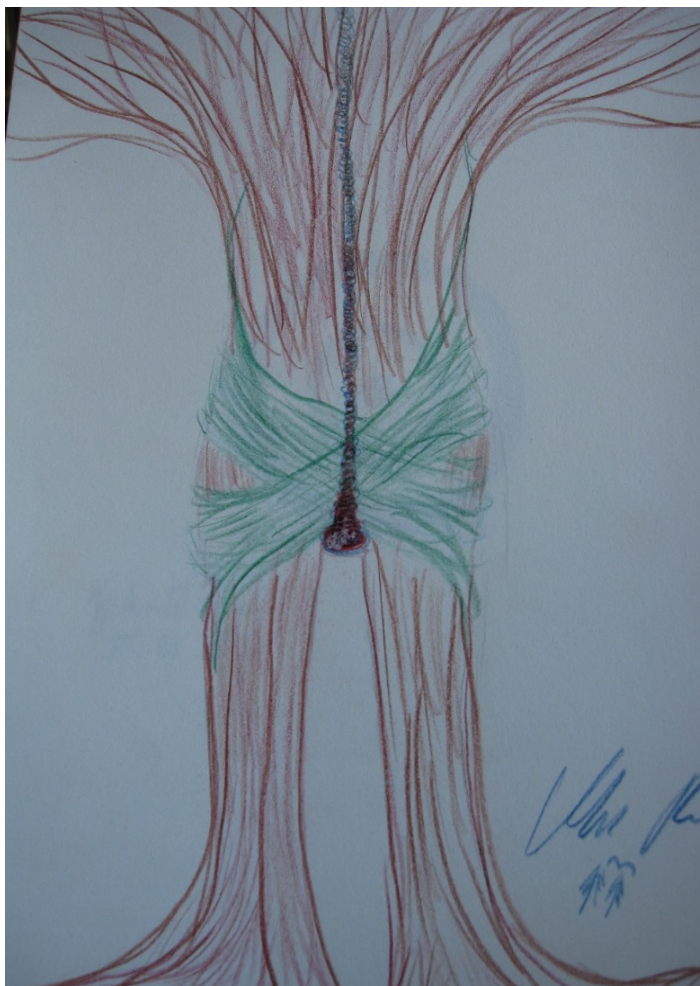
Seuraavaksi esittelen lyhyesti neljän haastateltavan näkemykset *keskuksesta/keskustasta*. Haastateltavat ovat haastattelujärjestyksessä. Luokittelen aineistoa hyvin yksinkertaisen kysymys-vastaus-mallin mukaisesti, jossa on kolme kohtaa:

1. Nimitys ? (Käsitteen nimi.)
2. Mikä ? (Pähkinäkuoreen tiivistetty selitys käsitteen merkityksestä.)
3. Minun *keskukseni/keskustani* -piirros (Kuvataiteellinen näkemys.)

Teen tulkintaa kuvista ja hahmotan käsitteitä kunkin kohdalla erikseen.

Metsälintu Pahkin

1. Keskusta.
2. Keskusta kehossa määrittyy sen mukaan, mitä ollaan tekemässä. Kun Pahkin opettaa tanssitekniikkaa, hän käyttää anatomista sijaintia. Keskusta voi olla lantionkorri, lihastasolla iliopsoas-lihas ja niveltasolla SI-nivel. Keskusta-lähtöistä liikettä tehtäessä Pahkin kehottaa oppilaita ottamaan keskusta vahvasti käyttöön. Keskustan syvä voima tarkoittaa silloin peräaukon sulkijalihaksen, lantionpohjan lihasten sekä syvien vatsalihasten aktivoimista esimerkiksi juurilukon avulla. (Pahkin, haastattelu 2.3.2015.)



Kuvio 6. 3. Keskusta (Pahkin, haastattelu 2.3.2015).

Metsälintu Pahkinin määritelmä *keskustalle* on selkeästi ymmärrettävissä. Haastattelussa hän keskittyi erittelemään ruumiin anatomisia Aspekteja, jotka liittyvät *keskustan* voiman käyttämiseen tanssimisessa ja esiintymisessä. Pahkinilla on laaja ymmärrys kehosta, mikä tuli ilmi erittäin yksityiskohtaisena kuvailuna niistä *keskustaan* liittyvistä teki-
jöistä sekä tarkkoina menetelminä, joiden avulla ihminen on harjoittaa omaa keskustaansa. Menetelminä Pahkin käyttää muun muassa tanssitekniikoita, voimajoogaa ja juurilukkoa. Pahkisen mukaan hyvä *keskustan* hallinta on lähtökohta tanssitekniikan rakentamisessa sekä jäsentyneen ja optimaalisen kehonkäytön edellytys. (Pahkin, haastattelu 2.3.2015.)

Tulkitsen Pahkinin piirtämää kuvaa niin, että kuvassa on puun ja ihmisen risteytys. Puun juuret ovat ihmisen jalat. Ihmisen keskelle sijoittuvat keskustan syvät lihakset (vihreällä piirrettyinä) ja keskiosan juuresta (lantionpohjan alue) nouseva punainen spiraali kuvastaa juurilukon avulla stimuloitua nousevaa kundaliinienergiaa. Kundaliinienergia on mystisen fysiologian käsite selkärangan tyvessä uinuvasta energiasta tai sisäisestä voimasta, jota muun muassa joogaharjoituksella voidaan herätellä. Kun kundaliinienergia herää, se nousee alimmista energiakeskuksista ylös aina pääläelle korkeimpiin keskukseen asti laajentaen tietoisuutta. (Khalsa 2003, 174.)

Yuko Takeda

1. *Center*
2. “The best way I can describe it is as an analogy. Like when you take a picture you focus your lens, right? And the picture gets very, very clear and so you immediately know what’s a focused picture and what’s not such a focused picture. And center for me is like this thing that does the focusing. Not the focus itself but the thing that does the focus. You can say it’s a photographer that does the focusing, I don’t know what it is, but it’s like the metaphor that I can use.” (Takeda, haastattelu 9.3.2015.)



Kuvio 7. 3. Center (Takeda, haastattelu 9.3.2015).

Takedan käsitys *center*-sanan käyttämisestä oli hankalinta ymmärtää. Tämä johtui siitä, että haastattelu tehtiin englanniksi ja *center*-sanan merkityksestä puhuttiin vertauskuvin. Toisaalta Takedalla oli hyvin selkeä näkemys siitä, mitä *center* tarkoittaa ja millä eri tavoin se näyttäytyy niin omassa näyttelijäntyössä kuin opettaessa Suzuki-metodia. Takedan mukaan center voi tarkoittaa *center of gravityä*, eli painopistettä, jolloin kyseessä on painopiste näyttelijän kehossa. Sen lisäksi *center* on kuin tarkka valokuva, mikä esiin-

tyjän kontekstissa tarkoittaa keskittynyttä, jäsentynyttä ja selkeää ilmaisua. Tämä näkemys on nähtävissä Takedan piirtämässä kuvassa. Tulkitsen *centerin* olevan kuin kameran tarkennin, joka tarkentaa kuvauksen kohteen. Tarkentuessa asiat tulevat näkyviksi siten, kuin näyttelijä haluaa ne ilmaista. Vahva *center* tarkoittaa taiteilijan näkemystä ja kehollista tulkintaa, joka on katsojan luettavissa.

Takeda painotti, että *center* on vain lähtökohta työlle: puhe *centeristä* on ikään kuin portti, josta astutaan kehon ja näyttelijäntyön maailmaan. Loppujen lopuksi työ tehdään katsojaa ajatellen. Lavalle tultaessa esiintyjällä on oltava vahva *center*. Kiinnostavaa oli myös Takedan näkemys *centerin* syttymisestä: hetkenä, jolloin ihminen kiinnostuu jostakin, *center* on siinä. Takeda käytti vertausta kissasta, joka vaanii kohdettaan. Kun kissa on asettautunut vaanimaan kohdettaan hiirtä, kissa on täydellisen keskittynyt ja jäsentynyt. Sillä on selkeä suunta ja koko sen huomiokyky, energia ja tahto on suunnattu hiirtä kohti. Ideaalissa esiintymistilanteessa esiintyjä on kissa ja yleisö on hiiri. (Takeda, haastattelu 9.3.2015.)

Inderjit Kaur Khalsa

1. *Keskus*
2. Fyysinen ja henkinen paikka. Kohta navan alapuolella, jossa hermot yhdistyvät. Kaiken voiman keskus. Napakeskus ja kolmas *chakra*. (Khalsa, haastattelu 13.3.2015.)



Kuvio 8. 3. Keskus (Khalsa, haastattelu 13.3.2015).

Inderjit Kaur Khalsa puhui *keskuksesta* energeettisenä paikkana, jolla on myös ruumiillinen sijainti. Khalsan näkemyksen mukaan *keskus* on seitsemästä pää*chakrasta* (katso luku 3.6) kolmas, eli minuuden ja oman voiman *keskus*. Keskus on voi olla heikko tai vahva. Kun keskus on vahva, niin ihminen on sinut itsensä kanssa ja hänen ilmaisunsa on voimakasta. *Keskusta* voi vahvistaa tekemällä kundaliinijoogan harjoituksia, sillä harjoitukset kohdistuvat suoraan *chakroihiin* ja niiden työstämiseen. Khalsan mukaan *keskusta* ei voi välttämättä nähdä silmillä, mutta sitä voi työstää ruumista harjoittamalla. Kuvassa *keskus* on pyöreä spiraali. Kuvion ytimessä on vahvempi, punainen piste (kaiken

keskellä), jonka ympärillä kiertää punainen ohut viiva. Tulkitsen tämän olevan energiaa, joka nousee ylös vahvasta *keskuksesta*. (Khalsa, haastattelu 13.3.2015.)

Päivi Järvinen

1. Keskusta
2. Kehon keskellä oleva alue. Minuuden keskus. Kokonaisvaltainen ajatus: keskusta on keskilinjalla ja sen kautta pääsee kaikkialle. (Järvinen, haastattelu 18.3.2015.)

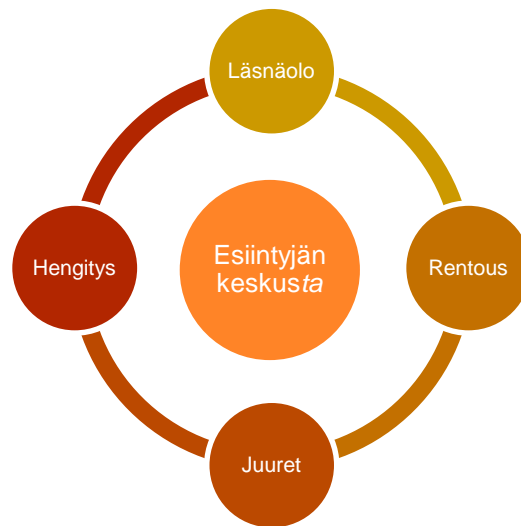


Kuvio 9. 3. Keskusta (Järvinen, haastattelu 18.3.2015).

Päivi Järvisen haastattelussa *keskustaa* etsittiin harjoitusten kautta. *Keskusta* hahmottui minulle kokemuksellisena, keskittyneenä olotilana: rentoutena, läsnäolona, juurtumisena sekä positiivisena asenteena. Järvisen näkemys *keskustasta* on värikäs ja myöskin spiraalimainen. Järvisellä oli muista poikkeavia tapoja keskustan harjoittamisessa. Hän oli ainoa, joka mainitsi harjoittavansa *keskustaa* kauneudella, esimerkiksi ulkoilemalla luonossa. *Keskustan* paikantaminen kehon keskeltä auttaa tuntemaan asiat puhtaampina ja selkeämpinä. *Keskusta* on ”mahtipaikka.” (Järvinen, haastattelu 18.3.2015.)

4.4 Toistuvat teemat

Olen luokitellut haastatteluissa toistuvat teemat neljään osaan (kuvio 10), joiden avulla pohdin *keskustan/keskuksen* ilmenemistä esiintyjän työssä. Käytän esimerkkeinä haastateltavien lainauksia. Pohdin toistuvia teemoja läsnäoloa, rentoutta, juuria ja hengitystä myös omien esiintymiskokemuksieni valossa.



Kuvio 10. Toistuvat teemat: läsnäolo, rentous, juuret ja hengitys (Kärkkäinen 2015).

Läsnäolo

Keskustan käyttäminen liittyy läsnäoloon (Järvinen, haastattelu 18.3.2015).

Keskittämällä oma ajatus keskustaan auttaa esiintymisjännityksen poistamisessa. Jos sä jostain syystä suljet ittes, sua jännittää niin paljon ja sä oot tollasessa horjutettavuus-tilassa, että "en mä kestä, en mä kestä, en mä kestä" ja tulee fyysisiä oireita, kuten että ääni kulje tai vapisuttaa, niin jotta sä voit mennä sinne näyttämölle, niin silloin se oma risteysasema pitää palauttaa sinne paikoilleen. (Järvinen, haastattelu 18.3.2015.)

Mikä on läsnäolevan esiintyjän vastakohta? Se on esimerkiksi esiintyjä, joka on poissa-oleva, eli jossain muualla. Sellaisissa tilanteissa esiintyjä on mielen tasolla keskittynyt johonkin muuhun asiaan kuin siihen, mihin olisi tärkeintä kullakin hetkellä keskittyä. Esiintyjä miettii mennyttä tai tulevaa, tai sitten itseään ja omaa toimintaansa enemmän kuin vastaanäyttelijää. Näin sitä tulee sulkeneeksi pois ulkomaailman, sen mitä ympäristössä tapahtuu ja mitä impulsseja tilassa ja ihmisten välillä on.

Joskus *keskus* on kateissa. Näitä tilanteita, jolloin olen esiintyessäni ollut läsnäolevan esiintyjän vastakohta, eli poissaoleva on historiassani monia: olen ollut epävarma, erittäin jännittynyt, peloissani tai umpikujassa. En ole pystynyt olemaan läsnä, minulla ei ole ollut omaa voimaa, en ole seisonut omilla jaloillani niin fyysisesti kuin henkisestiäkään. Näihin hetkiin liittyy sulkeutumisen kokemus, sekä tasapainon menettämisen tunne. Met-sälintu Pahkin kuvasi haastattelussaan tilannetta, jossa hän on huomannut olevansa pois omasta *keskustasta*:

Mä oon säikähtäny, peloissani tai häpeän. Ja silloin mä yhtäkkiä havahdun siihen, että mä en seiso suorassa tai että mä en seiso molemmilla jaloilla, vaan mä oon jotenkin jaloiltani pois ja se optimaalinen linja: jalkapohjat-lantio-pää, on mennyt epätasapainoon. (Pahkin, haastattelu 2.3.2015.)

Läsnäoloa ja keskittymiskykyä häiritsevät tilanteissa *keskusta/keskus* voi auttaa. Päivi Järvinen vertasi haastattelussa keskustaa rautatieristeysasemaan, jossa useat junarai-teet yhdistyvät:

Kun se keskusta on sellainen oman itsen, voiman ja minuuden keskus, niin silloin kun jännittää tai on vaikeaa, niin silloin mun kannattaa etsiä se, koska se auttaa mua siinä tilanteessa tuntemaan asiat puhtaampina tai tietämään ne paremmin. Niin ajatuksena se, että elämän energia, maan energia, ilman ja universumin energia tuodaan sinne risteysasemalle, annetaan niiden kaikkien tulla tähän (näyttää käsillä keskustan aluetta). (Järvinen, haastattelu 18.3.2015.)

Mielestäni tämä ajatus on mahtava. Tilanteissa, joissa läsnäolo ja keskittymiskyky ovat esimerkiksi jännityksen takia häiriintyneet, ajatus asioiden ja energian keräämisestä *keskustaan* voi auttaa vakauttamaan ja vahvistamaan omaa tilaa. Se, mihin keskittyä, vahvistuu. Kun olen omassa työssäni kamppailut epävarmuus-tiloissa tai jännitys on vienyt minut pois omilta jaloiltani, niin muutama syvä hengitys ja ajatus vatsaan ovat rauhoittaneet. Jokainen on oman instrumenttinsa hallitsija, joten omalla mielellä on suuri valta. Voimme itse valita sen, mihin keskitymme. Tarvitsemme siis hyviä apukeinoja, joita voimme tietoisesti käyttää.

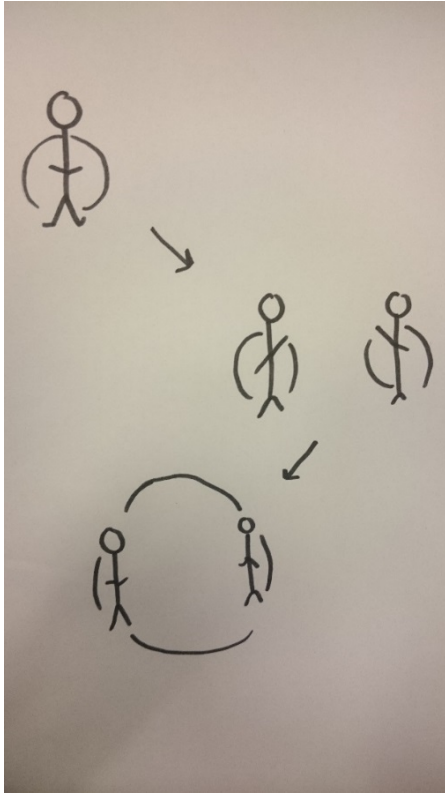
Läsnäolo näyttämöllä tarkoittaa minulle auki olemisen tilaa kussakin hetkessä. Kun olen läsnä, niin aistini ovat auki ja ne aistivat niin sisäistä kuin ulkoistakin maailmaa. En mieli turhia. Välillä tuntuu, että mikäli tahdon olla läsnä, minun täytyy tietoisesti ajatella vähemmän, jopa tyhmentää itseäni. Taipumukseni on jatkuva tilanteiden yllianalysoiminen, ja mikäli toistan tällaista ajattelukaavaa näyttämöllä, tilanteet lipuvat ohitseni, enkä ehdi reagoida niihin. Vähentääkseni ylenpalttista analysointia lavalla olen soveltanut

mielikuvaa aistit auki olevasta eläimestä, useimmiten koirasta tai kissasta, joka reagoi salamannopeasti tilanteisiin. Saan tästä mielikuvasta eläimellistä energiaa, olen enemmän hereillä ja auki itseni ulkopuolisille tilanteille. Eläin-mielikuvaa käyttäessäni olen huomannut aistien kultivoimisen ja herättelyn vaikuttavan positiivisesti oman sisätilan ja sisäisen avaruuden hahmottamiseen. Samalla kun olen reagoiva ja ulospäin suuntautunut, olen herkempi omille tunteille ja kehollisille aistimuksille.

Läsnäolo lavalla tarkoittaa minulle myös rehellisyyttä. Rehellisyydellä viitataan asenteesseen, joka auttaa tiedostamaan kunkin hetken sellaisena kuin se on. Rehellisyys hetkessä karsii pois turhan ja taas auttaa kiteyttämään olennaisen - mikä on nyt tärkeää? Rehellisyys myös suhteessa itseän on olennaista: Mitä tunnen nyt? Miten tuo ihminen vaikuttaa minuun? Mitä haluan sanoa?

The relationship that you have, and that you're facing the person that you're talking to, is what the center does. Like I'm here and you're there, and so we can connect. But if I'm not here, like if I don't have center and I'm thinking about something else, then it's lost. (Takeda, haastattelu 9.3.2015.)

Ajattelen, että ollessani läsnä, auki ja rehellinen voin löytää kunkin hetken *keskuksen*. Se tarkoittaa sitä olennaista tai tärkeää asiaa, joka ikään kuin kiteytyy, tiivistyy ja tulee näkyväksi. Ensin se on minussa, minun *keskukseksi* muodossa. Olen siinä. Hengitän. Sitten on kontakti vastaanäyttelijän kanssa, jolloin hänen *keskukseksi* on vastakkain omani kanssa. Seuraa tilanne, jossa minun ja toisen väliin ja ympärille muodostuu uusi tilanne, uusi keskus. Näen nämä *keskukset* valkoisina palloina, jotka syntyvät ja kuolevat tilassa. Asettuen ihmisen kehon keskipisteen kohdalle ne laajenevat koskettamaan toista ihmistä.



Kuvio 11. Yhteinen *keskus* löytyy (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2015).

Kun kohtaan karismaattisen esiintyjän, hänen *keskuksensa* valoisuus tekee minuun vaikutuksen, ei niinkään tekninen taituruus. Esiintyjän valoisuus ja valovoima ovat hänen sisältään kumpuavia säteitä, näkymätöntä voimaa. Ihan kuin hänen kehonsa keskipiste ampuisi nuolia kilometrien päähän. Tämä voima valaisee minut syvällä tasolla, jota on hankala pukea sanoiksi.

Rentous

Rentous on esiintyjän kehomielen tärkeimpiä ominaisuuksia. Jos esiintyjä on jännittynyt ja kireä, asiat eivät liiku. Liian jännittynyt esiintyjä on kuin äärimmilleen pingotettu kitaran kieli, joka ei soi kauniisti, vaan katkeaa helposti. Liian rento esiintyjä taas on flegmaattinen, löysä ja energiaton. Ideaalissa tilanteessa esiintyjän keho on rento, mutta aktiivinen. Vartalon lihakset ja tuki toimivat ergonomisesti ja optimaalisesti siten, että tarpeettomissa paikoissa ei synny jännityksiä. Keho on virtaavassa tilassa.

Jos turhiin paikkoihin kertyy jännityksiä ja puristuksia, ne kuormittuvat ja kipeytyvät. Kipu on usein merkki siitä, että tekee jotain liikaa. Äänenkäytössä tämä on tullut näkyväksi

omalla kohdallani äänen käheytyymisenä ja kurkun kipeytymisenä. Olen jännittänyt liikaa yläkehoani, kun en ole osannut hyödyntää alakehoni kapasiteettia ja tukea.

Rentoutta voi ruokkia kehoon keskittyvillä harjoitteilla sekä mielikuvilla. Järvisen haastattelussa *keskustan* paikkaa etsittiin harjoituksen avulla, minkä aikana rentoutta kehoitettiin hakemaan useasti:

Otatkin rennon ajatuksen. Sulla on polvet vähän auki, lantio on rento ja kädet on rennot. Katse on eteenpäin: tämä on elämäni ja minun paikkani. Ja sitten voit ajatella, että paino menee alas, energia virtaa ylös ja hengitys tekee sinusta kolmiulotteisen. (Järvinen, haastattelu 18.3.2015.)

Pohdimme Järvisen kanssa seuraavaksi jäykän ja rennon eroa. Hän pyysi minua jännittämään kehoni: kiristämään sormet nyrkkiin, puremaan hampaita yhteen ja lukitsemaan polvet ja vielä ajattelemaan, että "Selviän tästä vaikka mikä tulisi!" Sitten Järvinen työnsi minut kumoon kevyesti tönäisemällä. Mutta kun otin rentouden ajatuksen koko kehooni, hengitin, laskin painon alas ja olin haastateltavan ohjeiden mukaisesti "kahdensuuntaisen virran keskellä", ei samanlainen tönäisy saanut minua laisinkaan kumoon. Rentoa on vaikeampi horjuttaa.

Koska esiintyminen on kehollista toimintaa, joka vaatii voimaa ja tilanteen määrittämisen määrän jännitettä, on jokaisen esiintyjän oma haaste löytää tarpeellinen voima. Olen huomannut, että liiallinen puristaminen vatsalihaksissa saattaa salvata hengityksen, jolloin pallea ei pääse liikkumaan vapaasti. Juurilukkoakin voi puristaa liikaa. Lantionpohjan lihaksiin tutustuminen opettaa tiedostamaan lihakset, minkä jälkeen voi etsiä sen jännittämisen asteen, joka on tarpeellinen.

Koulussa meille sanottiin, että "keskusta lujana"... niin mä olin sitten varmuuden vuoksi kokonaan umpi-jäykkänä (Järvinen, haastattelu 18.3.2015).

Jotkut opettajat opettavat niin, että puristetaan (juurilukkoa) hullunkilto silmissä (Pahkin, haastattelu 2.3.2015).

Rentous asenteena ja suhtautumisena on mielestäni erittäin olennaista. Se tarkoittaa minulle olemisen tilaa, jossa ei tarvitse yrittää liikaa. Liiallista yrittämistä kutsutaan usein puskemiseksi. Puskeva esiintyjä on sellainen, joka ei malta olla tekemättä koko ajan vähän yli tarvittavan määrän. Rentous asenteena auttaa minua oivaltamaan, että kaikki tarvitsemani on jo tässä, minun lähelläni ja minun ympärilläni. Tämänkin ajattelen tapahtuvan *keskustani* kautta. Hengitän sisään, jolloin tunnen vatsani laajenevan. Tuntemus kehoni laajenevasta liikkeestä ankkuroi minut tähän hetkeen ja tilaan, ja automaattisesti

mieleni lakkaa pyrkimästä jonnekin kauemmas. Hengitän ulos ja kehoni rentoutuu ja rauhoittuu. Katseeni palaa havaitsemaan ne asiat, jotka todellisuudessa ympärilläni ovat nähtävissä. Silloin mielessäni juoksevista mielikuvista ja visioista tulee toissijaisia.

Kristin Linklaterin mukaan parhaat näyttelijät, muusikot, tanssijat ja laulajat ovat esiintyessään rentoja. Kun kehossa ei ole turhia jännitteitä, ovat lihakset valmiita vastaanottamaan tarvittavat impulssit toiminnan suorittamiseksi tarvittavalla intensiteetillä. Kun toiminto on suoritettu, lihakset palautuvat ja valmistautuvat uuteen haasteeseen. (Linklater 2006, 39.) Rentous mahdollistaa virtaavuuden niin tilanteissa kuin esiintyjän kehomielessä. asiat tulevat ja menevät. Tunteet saavat syttyä ja kadota. Tunteet virtaavat joka tapauksessa, mutta rentous lähtökohtana auttaa niitä liikkumaan paremmin. Esimerkiksi kovan esiintymisjännityksen hetkillä olen kokenut olevani lukossa. Silloin mikään ei ole tuntunut liikkuvan mihinkään, koska päällimmäinen tunnetila on ottanut minusta vallan, eikä muulle ole ollut sijaa. Rento asenne sallii myös joustavuuden. Rentoa kehoa on myös helpompi muovata haluamaansa suuntaan, sillä joustava materiaali taipuu erilaisiin suorituksiin. Tähän ajatukseen nojasi puolalaisen teatteriguru Jerzy Grotowskin tavoite kehittää näyttelijän kehon plastisuutta joogan avulla (Daly, 2004).

Juuret

Ajattelen kehon alatilaa olevan rintakehän alapuolella oleva alue. Kutsun sitä alatilaksi. Erottamalla ylä- ja alatilaa tässä kohtaa käännän fokuksen kehon alaosan potentiaaliin. Pohdin seuraavaksi esiintyjän kehon alatilaa merkitystä ja alatilaa aktivaation suhdetta painovoimaan, juurtumiseen ja maadoittumiseen.

Tukevasti kahdella jalalla seisova esiintyjä on vaikuttava. Hänellä on kontakti lattiaan, koska hän luottaa siihen, että maa kantaa. Olemme koko ajan ainakin kahden suunnan keskiössä. Painovoima vetää jatkuvasti alas ja samalla pyrimme ylöspäin pysyäksemme pystyssä. Kehomme tekee jatkuvasti pieniä tasapainottavia liikkeitä tätä ylläpitääkseen. Tasapainoa voi ylläpitää yksinkertaisimmillaan kahdella jalalla seisossa. Harvoin sitä kuitenkaan lavalla pelkästään seisoo, joten tasapainoa ja painopistettä saa hakea jatkuvasti.

Oman painopisteen tiedostaminen voi auttaa esiintyjää säilyttämään tasapainon ja löytämään voimaa lattiasta. Opiskelin Teatterikorkeakoulun kurssilla Suzuki-metodia Yuko

Takedan johdolla kesäkuussa 2014. Takeda teki havainnon, että puhuessani ja liikkuessani jännitän rintakehäni tarpeettoman paljon. Hän neuvoi minua olemaan enemmän kontaktissa lattian kanssa ja tiedostamaan painopisteen kehossani. (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2014.) Haastattelussa Takeda jatkoi:

Center of gravity is like where the gravity pulls. It's really hard to explain, because it's like the basic definition of everything. So when you stand on the stage the center of gravity falls right here (osoittaa napaansa) and so that's why teachers often say "center center center" because that is where the gravity pulls you down. -- So when you can locate your center of gravity, your body is connected to the center of the earth. So you get deeper and you get bigger and that's a really crucial sensation that you are not just a physical body standing on a stage, you actually have a much deeper connection. (Takeda, haastattelu 9.3.2015.)

Takeda siis tarkoittaa, että oman painopisteen tunnistaminen yhdistää esiintyjän kehon lattiaan. Tätä kautta esiintyjästä tuleva vaikutelma on syvempi ja isompi. Kun esiintyjä ottaa kontaktin lattiaan, hänen on myös helpompi saada sieltä voimaa. *Keskustan* voima aktivoituu helpommin, kun alatila on käytössä. (Takeda, haastattelu 9.3.2015.) Miten sitten aktivoida tuo tila? Metsälintu Pahkin kertoi, että lantion asentoja on vaikea tunnistaa ja aktivoida jo siitäkin syystä, että aivojen neuromuskulaariset alueet ovat suurimmillaan kehon ääripäissä ja ulkoraajoissa ja heikoimmillaan *keskustan* alueella. Aivoissa on siis vähemmän tilaa käsitellä lantion asentoja ja liikettä. On siis helpompaa soittaa pianoa sormilla, koska aivot ovat orientoituneet antamaan erilaisia liikkeellisiä käskyjä ulkoraajoihin. (Pahkin, haastattelu 2.3.2015.)

Taiji-opettaja Tarmo Hakkaraisen mukaan keskustan, lantion ja alaselän alue on usein jäykkä ja liikkumaton. Sen aukaisuun, vahvistamiseen ja liikkeisiin yhdistämiseen kuluu siksi paljon aikaa. Esimerkiksi taijin muodon voi oppia nopeasti, mutta *keskustan* voiman yhdistäminen liikkeeseen ja energian voiman kehittäminen ovat pidempiä prosesseja. (Hakkarainen 2014, 98.)

Yksi keino on mielikuva juurista. Juuret ja maadoittuminen toistuivat haastatteluissa useasti. Usein juurtumisen mielikuvaa käytettäessä annetaan oman painon mennä alas ja visualisoidaan omasta häntäluusta juuret maan ytimeen. Hakkaraisen mukaan juurtumisessa on tarkoitus seistä jalkojen päällä rennosti, saada kehon painopiste laskeutumaan alaspäin ja tuntea maa jalkojen alla. Seuraavaksi luodaan mielikuva siitä, että jalkapohjat uppoavat lempeästi pehmeään hiekkaan, tai miten jaloista lähtevät juuret syvälle maan sisään. Juurtumista voi harjoitella myös kävellessä. Silloin tunnustellaan jalkapohjan rullaavaa liikettä ja aistitaan kehoa ylhäältä alas. Joka askelluksella upotaan hivenen, kuin

mudassa kävellessä. Pikku hiljaa tunnetaan, kuinka voima ja energia nousevat maasta takaisin ylös. (Hakkarainen 2014, 90.)

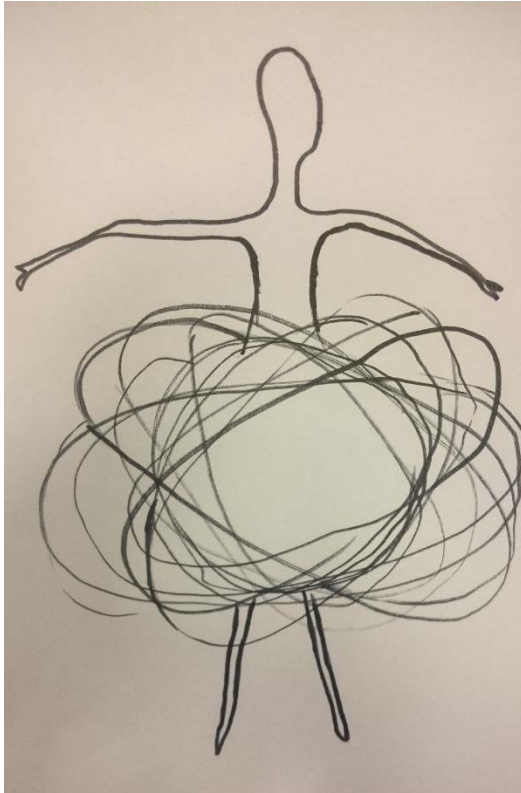


Kuvio 12. Juuret (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2015.)

Hakkaraisen mukaan on tärkeää vahvistaa juurtumisen tunnetta ennen *keskustaan* kääntymistä. Juurtuminen rauhoittaa aktiivista mieltä, minkä jälkeen on helpompaa keskittää energia oman *keskustan* alueelle. (Hakkarainen 2014, 95.)

Jos ajatellaan *keskustan* voimaa, joka lähtee lantionpohjan lihaksista ja syvistä vatsali- haksista, on *keskustan* alue se kohta kehossa, joka vastustaa alaspäin menemistä. *Kes- kustan* alueelta kurotumme ylöspäin ja työnnämme itseämme kohti taivasta, jotta maan vetovoima ei imaisisi meitä alas lattiaan tai jotta asentomme olisi ryhdikäs. Saman työn- nön voi hakea myös jalkapohjista ja lattiasta. Miksi hakea energiaa jostain kauempaa, jos sen voi saada lattiasta?

Hengitys



Kuvio 13. "Hengitys tekee meistä kolmiulotteisia" (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2015).

Hengittäminen liittyy olennaisesti *keskustan/keskuksen* käyttämiseen esiintyjän työssä. Tämä tuli esiin myös haastatteluissa, sillä jokaisessa haastattelussa hengityksen merkitys korostui. Päivi Järvinen muistutti siitä, että hengittäminen tekee meistä kolmiulotteisia. Puhuessaan kolmiulotteisuudesta Järvinen viittaa nimenomaan palleahengitykseen, jossa vatsan ja selän alueet laajenevat sisäänhengityksen aikana jokaiseen ilmansuuntaan. Hengitys on esiintyjän tuki:

Tuki tarkoittaa kahden virran ja hengityksen olemassaoloa (Järvinen, haastattelu 18.3.2015).

Jos mä otan esimerkiksi laulajat, niin pintahengitys tai yläosa-hengitys ei johda kauhean pitkälle, vaan silloin pitää käyttää palleahengitystä (Järvinen, haastattelu 18.3.2015).

Inderjit Kaur Khalsa kertoi haastattelussa kokemuksestaan työstää roolihenkilöä hengityksen kautta:

Roolihenkilö syntyi aika paljon siitä, että miten roolihenkilö hengittää. Keskus on aina tekemisissä hengityksen kanssa. Eli jos on todella voimakas ja vahva henkilö, niin sillä on jämää ja syvä hengitys. Se hengitys menee todella sinne keskukseen asti. Jos taas esität vähän arempaa tai pelokasta henkilö, niin hengitys tapahtuu yläkeuhkoissa. (Khalsa, haastattelu 13.3.2015.)

Hengitys on elämän ja kaikkien toimintojen perusedellytys. Hengityksen tietoinen säätely mahdollistaa erilaisten kehollisten oloilojen vaihtuvuuden. Kundaliinijoogatraditiossa painotetaan kehomielen ja hengityksen välistä yhteyttä. Väitetään, että kehomielen hallinta lähtee hengityksen hallinnan opettelusta. Tämä jooginen ajattelutapa on mielestäni erinomainen myös esiintyjän työtä ajatellen. Hengittäminen tapahtuu kehomme keskiosassa ja hengityksen kautta olemme virtaavassa yhteydessä ulkomaailmaan.

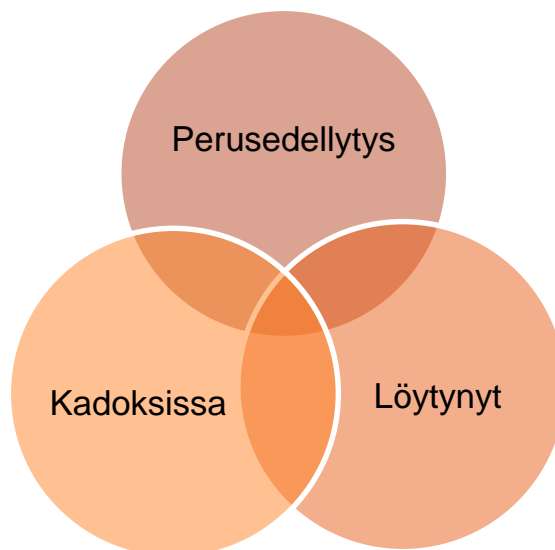
Hengitys itsessään voi olla eräänlainen *keskus*. Pahkin viittasi italialaiseen astangajoogi Lino Mieleen, joka on todennut, että joogaaminenkin on loppujen lopuksi vain hengittämistä. Tällä hän viittaa *ujjayi*-hengitykseen (ks. esim. Tukiainen 2005), joka on oikein suunnattua ja jonka yhteydessä juurilukko on aktivoituna. Mielen mukaan sillä ei ole merkitystä, kuinka pitkälle venyy erilaisissa *asanoissa*. *Asanat* ovat vain taivuttelua ja erilaisia haasteita. Tärkeintä on kuitenkin oikeanlainen hengittäminen ja *keskustan* voima hengityksen kautta. Silloin hengittäminen on harjoituksen ja kehon *keskus*. Pahkin kertoi, että mikäli hän ei ole joogannut pitkään aikaan, hän huomaa vaikutukset hengityskapasiteetin vähenemisenä, eikä niinkään *keskustan* voiman vähenemisenä. Pahkin arveli, että vaikka joogatessa hän ei varsinaisesti hengästy, kuten pitkän pyörälenkin aikana, tekee jooga jotain erityistä hengityskapasiteetille keuhkojen tilavuuksissa. Pahkinin mukaan juurilukko ja *ujjayi*-hengitys venyttävät sisältä käsin kylkikaaren pieniä lihaksia. (Pahkin, haastattelu 2.3.2015.)

Hengitys on oiva apukeino sellaisissa tilanteissa, joissa esiintyjä on poissa omasta *keskustasta/keskuksestaan*. Jokainen haastateltava mainitsi käyttävänsä hengitystä apukeinona, kun jokin häiritsee keskittymistä tai tasapainoa. Kysymykseen *miten palaat keskustaan* vastaus oli:

Hengittämällä, hengittämällä, hengittämällä, hengittämällä (Pahkin, haastattelu 2.3.2015).

Käsittelen sisäisiä ja ulkoisia häiriötekijöitä tarkemmin luvussa Yhteiset kokemukset.

4.5 Yhteiset kokemukset



Kuvio 14. Yhteiset kokemukset.

Perusedellytys

Keskustasta lähtee kaikki. Pitää olla vahva keskusta, jotta voi rakentaa mitään tanssitekniikkaa (Pahkin, haastattelu 2.3.2015).

Ihan älyttömän tärkeätä on se, että ihminen tunnistaa kehossaan oman keskustansa (Pahkin, haastattelu 2.3.2015).

Se on olennainen ja sit se on myös perusedellytys aika monelle asialle... esimerkiksi tasapainolle (Järvinen, haastattelu 18.3.2015).

Se on tärkeää, sillä kaikki mitä me teemme, kaikki toimintomme - puhe, ääni ja laulu - lähtevät ja saavat voiman keskukselta (Khalsa, haastattelu 13.3.2015).

Lainauksissa näkyvät Pahkinin, Järvisen ja Khalsan mielipiteet *keskustan* ja *keskuksen* tärkeydestä. He kuvailivat sen olevan perusedellytys esiintyjän voiman ja läsnäolon varmistamiseksi. Kysyessäni, miettivätkö he *keskustaa/keskusta* itse esiintymistilanteissa, oli vastaus usein kielteinen. *Keskusta/keskustan* harjoittaminen koettiin tapahtuvan niminomaan esiintymistilannetta edeltävissä hetkissä – harjoitustilanteissa tai oman kehomielen harjoittamisessa. Varsinaisen esiintymisen hetkillä *keskus/keskusta* koettiin olevan automaattisesti läsnä, mutta sitä ei sovi jäädä enää miettimään. Esiintyessä on tärkeämpää olla kontaktissa yleisöön tai vastaanäyttelijään.

Takedan mukaan *center* on perusedellytys sille, että esitys on katsojan mielestä ymmärrettävä. Vahva *center* edesauttaa taiteilijaa tekemään kirkkaan ja selkeän kuvan siitä,

mitä hän yrittää sanoa teoksellaan. Näyttelijän kontekstissa tämä tarkoittaa sitä, että näyttelijän presens ja toiminta lavalla välittyvät katsojalle. Jos näyttelijä esimerkiksi liikkuu liikaa, tai on puheessaan tarkoituksettoman epäselvä, ei toiminta ole tarkkaa, eikä tarkoituksenmukaista. Mikäli näyttelijä jää liikaa oman päänsä vangiksi ja miettii vain omaa suoritustaan, hän saattaa unohtaa tärkeämmän osapuolen: yleisön. *Centerin* miettiminen, tunnistaminen ja käyttäminen ovat siis tärkeitä seikkoja, mutta jossakin kohtaa ne saavat jäädä harjoitussalin pohdinnoiksi. (Takeda, haastattelu 9.3.2015.)

Kadoksissa oleminen ja löytyminen

Vaikka kysymyslistassani ei ollut kadottamisen ja löytymisen aiheesta varsinaista kysymystä, niin kuitenkin jokaisessa haastattelussa *keskuksen/keskustan* kadoksissa tai hukassa olemisen aihe nousi pinnalle. Haastateltavat kertoivat olleensa tilanteissa, jotka vievät pois *keskuksesta/keskustasta*. He puhuivat poissa tolaltaan olemisesta, kriiseistä tai tunnetilojen muutoksista, jolloin oma voima ja tasapaino eivät olleet läsnä. Olen listannut alla olevaan kaavioon ne sisäiset ja ulkoiset häiriötekijät, jotka ovat tuottaneet haastateltaville kokemuksen *keskuksen/keskuksen* kadottamisesta (kuvio 15). Olen jakanut tekijät tunnetiloihin, kehollisiin olotiloihin, suhtautumiseen ja asenteeseen sekä tilanteisiin:



Kuvio 15. Tekijät, jotka vievät pois *keskuksesta/keskustasta* (Kärkkäinen 2015).

Haastateltavat kertoivat *keskuksen/keskustan* kadottamiseen liittyvistä kokemuksista, jotka liittyivät usein tunnetilavaihteluihin ja haastateltavien kuvailemiin ”hankaliin paikkoihin.” Tämä liittyy olennaisesti esiintymiseen, sillä esiintymiseen liittyvä jännittäminen ja epävarmuuden tunteet ovat monen taiteilijan taakkoja. Jännittämisen hetkillä usein miinustakin tuntuu, että olen ”poissa tolaltani”, eli poissa omasta *keskuksestani*.

Toinen *keskuksen/keskustan* paikallistamiseen liittyvä vaikeus on johtunut terminologian epämääräisyydestä. *Keskustan/keskuksen* käsitettä ei ole heillekään avattu, minkä takia sitä on ollut vaikea löytää. Jokainen haastateltava kuvasi hämmennyksen tunnetta, joka liittyi *keskustan* alueen löytämiseen. Pahkin kuvaa kouluaikojensa kamppailua *keskustan* etsimisen kanssa:

Koska se oli siihen asti mulle ollut täys myytti... mä ehkä tiesin liikaa... että tarkoitetaanko sillä pyramidalis-lihasta, poikittaista vatsalihasta, tarkoitetaanko sillä, että iliopsoas on voimakkaasti koukistuneessa tilassa. (Pahkin, haastattelu 2.3.2015.)

Inderjit Kaur Khalsa kertoi opiskeluaikastaan Teatterikorkeakoulussa ja *keskuksen* hukassissa olemisesta. Tässä Khalsa viittaa keskuksellaan *mystisen fysiologian* kolmanteen *chakraan* eli *napakeskukseen*, josta joogatradition mukaan kaikki fyysiset toiminnot saavat voimansa:

Näyttelijäntyössäni keskus oli hukassa. Jos joku olisi kouluaikana opettanut minua näyttelemään keskukselta käsin, niin olisin ehkä jatkanut näyttelemistä - kun olisin ymmärtänyt sen, mistä näyttelemisessä on kysymys. (Khalsa, haastattelu 13.3.2015.)

Löytymisen kokemuksia haastateltavat kuvasivat kukin omalla tavallaan. Takeda osasi jopa arvostaa sitä. Hänen mielestään hukassa olemisen kokemus on tärkeä. Jokainen meistä on välillä elämässään tuuliajolla tai jollakin tavalla sekaisin, jolloin *center*, oman toiminnan tarkentamisen kyky on samaa tai epäselvä. Takedan mukaan juuri tämä määrittää meidät ihmisinä: tapa, jolla kampeamme takaisin jaloillemme, kun vaikeudet ovat heittäneet meidät nurin. Tämä tarve löytää oma suunta ja näkökulma niin taiteilijuudessa kuin elämässä on terve prosessi. (Takeda, haastattelu 9.3.2015.) Jokaiselle oli merkittävää se, että on ymmärtänyt ja löytänyt *keskuksen/keskustan* sillä tavalla, jolla itse sen kokee.

Sen jälkeen mä oon vaan ollu hirveen ilahtunu siitä, kun mä löysin sen 29-vuotiaana, koska se oli siihen asti mulle ollu täysi myytti.. Et mä tiedän, miten mä ymmärrän sen. (Pahkin, haastattelu 2.3.2015.)

Olisi todella kiva kokeilla näyttelemistä nyt kaiken tämän ymmärryksen jälkeen. Nyt kun olen tullut tietoiseksi chakroista ja erityisesti keskukselta. (Khalsa, haastattelu 13.3.2015.)

Harjoitukset ja ohjeet *keskustan/keskuksen* löytämiseksi

Pyysin jokaista haastateltavaa antamaan minulle neuvoja oman *keskuksen/keskustan* löytämiseksi, mikäli se olisi hukassa. Sain paljon harjoituksia *keskuksen/keskustan* paikallistamiseksi. Olen koonnut harjoitukset alle:

<p>Fyysiset harjoitukset:</p> <ul style="list-style-type: none"> – vatsalihasten harjoittaminen – selkälihasten harjoittaminen – pitkä, syvä hengitys – joogaharjoitukset – juurilukko – venytykset ja jumppaaminen (lantionpohjan lihakset, vatsalihakset, iliopsoas-lihas, SI-nivel) – peräaukon vetäminen sisään – kannat yhteen – tuijottaminen yhteen pisteeseen 	<p>Keholliset ohjeet:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jalkapohjat tukevasti lattiassa – kehon paino alas – rentous ja aukinaisuus nivelissä, polvissa ja lantiassa – syvä hengitys, joka tekee kehosta kolmiulotteisen – lantionpohjan lihakset tietoisesti läsnä – kun kehon paino on laskettu alas, haetaan voimaa/iloa/rakkautta (mitä kullakin hetkellä tarvitsee) maan ytimestä ja annetaan sen kulkeutua kehoa pitkin ylös ja sen jälkeen ulos – kahdensuuntaisen virran keskiössä keskusta löytyy kehon keskeltä
<p>Tilanteen kartoittaminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – suunnan miettiminen ja valitseminen – tekemisen syyn ymmärtäminen – vastaus kysymykseen <i>miksi teen, niin kuin teen?</i> 	<p>Asenne:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rentous – avarakatseisuus – aktiivisuus – uskominen omiin voimiin ja uskallus seistä omilla jaloilla – olemassaolon rakkaus – rauhallisuus, seesteisyys – turvallisuus – voiman tunne – hyväksyminen

Taulukko 1. Ohjeet keskuksen/keskustan löytämiseen (Kärkkäinen 2015).

4.6 Ruumiillinen keskusta ja minuuden keskus

Haastatteluaineiston analysoimisen lopuksi olen jakanut materiaalin kahteen luokkaan: 1. *ruumiilliseen keskustaan* sekä 2. *minuuden keskukseseen*. Jaottelun tekeminen perustuu Deyn kolmivaiheisen analyysimallin kolmanteen vaiheeseen, yhdistelyyn. Kahden kokonaisuuden muodostamisen lopputulos ei ole dogmaattinen. *Ruumiillisen keskustan* ja *minuuden keskuksen* sisällöt vaikuttavat ja liudentuvat toisiinsa, ovat jopa päällekkäisiä. Kuten aikaisemmin olen todennut, keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden. Jaottelun tekemisen perusteena on pienempien osa-alueiden lähempi tarkastelu. Yksityiskohtien erottelu kahden kokonaisuuden alla on mahdollistanut erilaiset harjoitusmenetelmät, joita käytin tutkivassa työpajassa. Esimerkiksi *ruumiillisen keskustan* harjoittamisen fokus on ruumiin ja sen anatomisten aspektien harjoittaminen ja vahvistami-

nen keskittyen kehon keskustan alueelle. *Minuuden keskus* -otsikko pitää sisällään harjoituksia, jotka keskittyvät esiintyjän tietoisesta läsnäolon, minä-kuvan ja sisäisen tilan tiedostamiseen ja vahvistamiseen.

Ruumiillinen keskusta

”Hyvin toimiva, hallittu keho toteuttaa virheettömästi niin refleksien ohjaamia kuin tahdonalaisia liikkeitäkin” (Ahonen 2007, 17).

Ruumiillinen keskusta tarkoittaa niitä kehon osia, jotka liittyvät esiintyjän toiminnassa *keskustan* voiman aktivoimiseen lihasten, luiden, nivelten ja hengityksen tasolla. Kehon *keskustan* alueella vaikuttavat tärkeät tekijät lonkankoukistajalihas sekä nivel-tason SI-nivel, mutta tutkimuksen koon puitteissa jätän ne tässä työssä huomiotta. (Ks. esim. Ahonen 2007.) Keskityn lihaksiin ja hengitykseen.

Esiintyjä vie lavalla koko kapasiteettinsa. Esiintyminen on kehollista toimintaa, joka vaatii tilanteesta riippuen vaihtelevia määriä energiaa, kestävyttä, motoriikkaa ja hahmottamiskykyä. Ruumiillisen keskustan aspektien hahmottaminen on tärkeää siksi, että tietoisuus oman instrumentin ulottuvuuksista auttaa esiintyjää tekemään työnsä laadukkaammin ja harkitummin. Esiintyjä säätelee ilmaisuaan, voimaansa ja energiaansa. Kehon tietoinen käyttäminen on perusedellytys näyttelijäntyölle. Lavalla ollessa kehon energiatason on oltava arkista, päivittäistä energiatasoa korkeampi. Aktiivinen, reagoiva keho on lavalla elävä ja siksi kiinnostava. Eugenio Barban mukaan kehoa käytetään olennaisesti eri tavoin esiintymistilanteessa ja arkisessa kontekstissa:

The body is used in a substantially different way in daily life than in performance situations. In the daily context, body technique is conditioned by culture, social status, profession. But in performance, there exists a different body technique. (Barba 1995, 15)

Barba tekee jaon päivittäiseen, arkiseen (*”daily”*) ja yli-arkiseen (*”extra-daily”*) ilmaisuun, joista esiintyjä tarvitsee jälkimmäistä. Yli-arkinen tarkoittaa esiintyjän tilaa, jossa hänellä on seuraavia ominaisuuksia: energiaa, elämää, voimaa ja henkeä (alkuper. *energy, life, power, spirit*) (Barba 1995, 15–16 Kinnusen mukaan).

Kun keho on jäsentynyt, se pystyy optimaalisiin suorituksiin. Esiintyjä voi liikkua, työntää ja vetää parhaalla mahdollisella tavalla, mikä tarkoittaa ”minimi-voimaa ja maksimitulosta” (Pahkin, haastattelu 2.3.2015). Ergonominen kehonkäyttö poistaa painetta niveliä, eikä aiheuta kuormitusta turhiin paikkoihin. Pitkän työuran kannalta tärkeää on oppia

käyttämään kehoa taloudellisesti ja optimaalisesti. Lavalla tulee helposti haavereita ja adrenaliini saattaa kiihdyttää esiintyjän kehomieltä suorituksiin, jotka ilmenevät jälkikäteen erilaisina vammoina.

Esittelen seuraavaksi ruumiillisen keskustan aspektit – voimatalon ja hengityksen – jotka ovat muodostuneet itselleni kehon tärkeimmiksi osa-alueiksi, kun ajatellaan *keskustaa*. Käytän lähteenä Joseph Pilateksen 1900-luvun alussa kehittämän Pilates-voimistelumenetelmän jatkeena syntynyttä MP Pilates -menetelmän asiantuntija Jarmo Ahosen kirjaa *MP Power Pilates*.

Ahosen mukaan vuosi 1992 oli merkittävä rajapyykki kehonhallinnassa. Silloin julkaistiin ensimmäisiä fysioterapian tutkimuksia kehon *keskustan* käytöstä. Näissä Australian Queenslandin yliopistossa tehdyissä tutkimuksissa osoitettiin, miten kehon syvät lihakset toimivat ja millaisessa järjestyksessä lihasten tulee aktivoitua, jotta selkäranka saa riittävästi tukea kestääkseen siihen kohdistuvia kuormituksia. Tutkimukset tukivat Joseph Pilateksen jo vuosisadan alussa esittämiä väitteitä kehon keskiosien ja keskivartalon oikeaoppisesta harjoittamisesta. (Ahonen 2007, 18.)

Suomalainen Pilates-asiantuntija Marja Putkisto on kääntänyt *keskustan* käyttöön liittyvän käsitteen ”Pilates Power House” suomeksi ”voiman pesä”. Voimapesä tai -talo tarkoittaa, että liikkeen perustana, eli lattiana toimii lantionpohjanlihasten aktivaatio. Talon yksi seinä on syvä poikittainen vatsalihas. Kahden kerroksen vinot vatsalihakset ja keskellä oleva suora, pinnallinen vatsalihas vahvistavat vatsapuolta ja kylkiä. Voimatalon takaseinän muodostaa selkärangan syvä tukilihas *multifidus* ja kattona on pallealihaksen sateenvarjon muotoinen kupoli. Näiden lihasten yhteistoiminta tukee lannerankaa. Pinnallisten vatsa- ja selkälihasten virheetön toiminta ja näiden lihasten oikea aktivoitumisjärjestys riippuu aina syvempien lihasten aktivoitumisesta. Kaikki kehon raajojen liikkeet alkavat aina *keskustan* lihasten varhaisella aktivaatiolla, mikä on oikean *keskustan* käytön ydin. Pallean toiminta liittyy olennaisesti *keskustan* käyttöön, siksi hengityksen merkitys *keskustan* käyttämisessä on tärkeää. (Ahonen 2007, 19.)

Käsittelin hengityksen merkitystä haastateltavien kokemuksien valossa aikaisemmin luvussa 4.4 Toistuvat teemat, hengitys. Hengitys on elintoimintojen perusta. Kun aivojen hengityskeskus alkaa rekisteröidä hapenpuutetta, välittyy sisäänhengitysilhaksille käsky aktivoitua. Pallean ja rintakehän liikkeiden ansiosta rintaonteloon syntyy alipaine, ja ilma virtaa nenän tai suun kautta keuhkoputkien läpi keuhkokudokseen. Tuore happi siirtyy

verenkiertoon ja veren mukana kaikkialle kehoon. Pallealihas on tärkein sisäänhengitysilhas ja se toimii paremmin, jos kylkiluiden välilihakset toimivat sen tukena. Mielikuva vartalon keskiosassa jokaiseen ilmansuuntaan laajenevasta pallosta auttaa tekemään hengityksestä ns. lateraalista hengitystä. Keho laajenee vatsan lisäksi myös kyljissä ja selkäpuolella. (Ahonen 2007, 20.) Uloshengityksen avulla verenkierrosta poistuu hiilidioksidi, joka on syntynyt kudoksissa soluhengityksen seurauksena. Uloshengityksen apulihaksina toimivat sekä suorat, vinot että poikittaiset lihakset. Voimakkaammin hengitettäessä uloshengitykseen osallistuvat aktiivisesti sisemmät kylkivälilihakset, jotka vetävät kylkiluita alaspäin ja siten pienentävät rintakehää. (Valanne 2007, 25.)

Zen-perinteen istumisharjoituksessa keskitetään sisäinen voima vatsan alueelle hengityksen avulla. Hara-hengityksessä keskustan ja vatsan alue tuntuu silloin ”voimapaikalta”. Voima kerääntyy keskustan alueelle, josta sen voi ottaa käyttöön, kun huomio kohdistetaan johonkin toimintaan. Aluksi haetaan tunne laajenevasta vatsan alueesta (”pallohengitys”), minkä jälkeen edetään Klemolan nimeämään ”päärynähengitys”-harjoitukseen. Tällöin voima nostetaan sisäänhengityksellä vatsan alueelta ylös kohti päälakea ja annetaan asennon ojentua. Sisäänhengityksellä on kehoa ylöspäin kohottava voima. Päärynähengityksessä tapahtuva ojentuminen antaa voimakkaan tuntemuksen keskustasta ja siitä, miten se liittyy keskilinjaan ja kehon pystyasentoa kannattelevaan ytimeen. (Klemola 2013, 65–66.)

Hengittäminen tapahtuu kehomme keskiosassa, mutta virtaa kehomme kaikki osiin. Tietoisien hengityksen säätelämisen kautta esiintyjä voi muovata olotilaansa. Yksinkertaisimmillaan se tarkoittaa pinnallisen ja nopean hengitysrytmin kiihdyttävää vaikutusta sekä pitkän ja rauhallisen hengityksen rauhoittavaa, viilentävää vaikutusta. Autonominen hermosto säätelee kaikkia elintärkeitä elintoimintoja, kuten sydämen toimintaa, ruuansulatusta ja ruumiinlämpöä. Se säätelee myös hengitystä, joka kuitenkin eroaa muista toimintoista siten, että ihminen voi säädellä sitä halutessaan. (Valanne 2007, 21.) Kontemplatiivista kehoa kehittävässä harjoituksissa, kuten joogassa mieli kiinnitetään tarkkailemaan hengitystä ja liikkeit tehdään keskittyneesti oman hengityksen rytmissä. Silloin syntyy kokemus omasta rytmistä ja yhteydestä. Hengityksen ja liikkeen yhteistyö antaa kokemuksen kotiutumisen omaan ruumiiseen. (Valanne 2007, 23.)

Keskustan lihasten ja hengityksen lisäksi *ruumiillinen keskusta* tarkoittaa tasapainoa (jota käsittelin luvussa 3.1) ja ryhtiä. Hyvä keskustan käyttö ja toimiva hengitys lisäävät näitä molempia, tasapainon hallintaa sekä asennon ryhdikkyyttä. Keskilinjän käsite liittyy

ryhtiin. Klemolan mukaan kehon pystyasento riippuu tietoisesta suhteestamme painovoimaan. Voimme suhtautua siihen kahdella tavalla: voimme antaa sen vaikuttaa rakenteesemme joko hajottaen tai kannattaen. Keskilinjatietoisuus tarkoittaa siis sitä, miten asetamme keskilinjamme pystysuoraan painovoimaa vastaan. Kehon optimaalinen pystysuora rakenne on luonnollinen ominaisuus, joka helposti vaurioituu. (Klemola 2004, 188–189.)

Minuuden keskus

”Ydin on sekä kehon ydin, että itsen ydin; pinta on sekä kehon pinta että itsen pinta” (Maitland 1995, 50 Klemolan mukaan).

Minuuden keskus tarkoittaa olemisen tilaa, josta käsin voi toimia, kokea ja ajatella selkeästi ja keskittyneesti. *Minuuden keskus* on yhtä kuin oma *keskus*. Oman *keskuksen* tiedostaminen auttaa esiintyjää olemaan ja toimimaan suvereenisti itsestään käsin. Oma *keskus* tarkoittaa, että uskaltaa seistä kahdella jalalla: tässä minä olen. *Keskus* tarkoittaa uskoa omaan itseeseen ja vahvuuksiin. Esiintyjällä on tietoisuus omista kyvyistä, vahvuuksista ja heikkouksista. Informaatio itsestä lisää itsetuntemusta ja sitä kautta myös itsetunto vahvistuu. Oman kapasiteetin hahmottaminen auttaa esiintyjää tiedostamaan kunkin päivän tilan. Näyttelijä Krista Kosonen on todennut, että näyttelijän ulottuvuudet ovat joka päivä erikokoiset (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2014). Elämässä tilanteet ja olotilat vaihtuvat. *Keskukseen* ei ole koskaan pysyvä ja samanlainen. Se muuntuu kauttamme ja se muuntuu meissä. Vaihtuvissa tilanteissa, jotka horjuttavat omaa läsnäoloa, tasapainoa, hengityksen vapautta ja kehomielen rentoutta, *minuuden keskus* on jatkuvassa myllyssä.

Tällaisissa tilanteissa jokaisen hetken olennaisen ja tärkeän hahmottaminen auttaa. Kuten haastattelussa Takeda neuvoi, on kysyttävä itseltään kysymyksiä: Missä olen nyt? Mikä on tärkeää? Miksi toimin, niin kuin toimin? (Takeda, haastattelu 9.3.2015.) Olennaisen hahmottaminen kuljettaa esiintyjää kohti jäsentyneempää toimintaa ja parempia valintoja. Väitän, että *minuuden keskuksessa* kaikki vastaukset ovat valmiina odottamassa. Meidän itsemme on pysähdyttävä kysymään ja kuuntelemaan. Kuuleminen vaatii jonkinasteista hiljenemistä tai hiljaisuutta. Tilaa voisi luonnehtia myös tyyneydeksi. Kundaliinijoogakoulutuksen opettaja vertasi tällaista ymmärryksen hetkeä meren tyyneen pintaan: syvälle meren pohjaan voi nähdä, kun veden pinta on tyyne ja vesi kirkasta (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2014).

Minuuden keskuksen vaaliminen tarkoittaa minulle pysähtymistä itsen äärelle. Pysähtyminen ja oman sisätilan aistiminen kehittävät esiintyjän sisäistä herkkyyttä. Sisäinen herkkyys tarkoittaa läsnäolon tilaa, jossa esiintyjä on kontaktissa itseensä ja auki ympäristölleen. Esiintyjä on omassa *keskuksessaan* ja sitä kautta altis herkistymään muilta esiintyjille tuleville impulsseille sekä suuntaamaan ilmaisuaan kohti katsojaa.

5 Näkökulmia keskustaan – tutkiva työpaja



Kuvio 16. Työpajaan osallistuneen ”*Minun keskustan*” –kuva (Kärkkäinen 2015).

Haastatteluiden jälkeen suunnittelin ja vedin tutkivan työpajan *Näkökulmia keskustaan* 27.–29.3.2015 Helsingissä. Opetustunteja oli yhteensä 12, ja ne jakautuivat kolmelle päivälle siten, että joka päivä oli neljä tuntia työskentelyä. Työpajaan osallistui yhteensä kuusi henkilöä, joista neljä oli mukana alusta loppuun. Markkinoisin työpajaa sosiaalisessa mediassa, jonka kautta osallistujat löytyivät. Tunsin jokaisen entuudestaan. Työpaja pidettiin Metropolian sekä Teatterikorkeakoulun harjoitustiloissa. Työskentely vaati jokaisen osallistujan läsnäolon kaikkina päivinä.

<p>Mikä? <i>Näkökulmia keskustaan – tutkiva työpaja</i></p> <p>Työpaja, jossa tutkitaan keskustan ja keskuksen käsitteitä toiminnallisina menetelmin. Työpaja on osa ohjaajana toimivan Onerva Kärkkäinen opinnäytetyötä Metropolia Ammattikorkeakoulun esittävän taiteen koulutusohjelmassa.</p>
<p>Ohjaaja?</p> <p>Ohjaajana toimii teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK) -opiskelija ja kundaliinijoogan ohjaajaksi opiskeleva Onerva Kärkkäinen.</p>
<p>Milloin ja missä?</p> <p>pe 27.3.2015 klo 17–21 Metropolia, Hämeentie 161, Helsinki la 28.3.2015 klo 13–17 Metropolia, Hämeentie 161, Helsinki su 29.3.2015 klo 13–17 Teatterikorkeakoulu, Haapaniemenkatu 6, Helsinki</p>
<p>Kenelle?</p> <p>Työpaja on suunnattu esittävän taiteen kentällä (teatteri, tanssi) toimiville ammattilaisille/puoliammattilaisille/opiskelijoille tai muuten esiintymisestä ja kehollisesta toiminnasta kiinnostuneille henkilöille.</p>
<p>Mitä?</p> <p>Työpaja rakentuu kolmesta peräkkäisestä päivästä, jolla kullakin on oma teemansa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Keskustan/keskuksen</i> kartoitus 2) <i>Ruumiillinen keskusta</i> 3) <i>Minuuden keskus</i>
<p>Miten?</p> <p>Työpajassa käytettävät tutkimusmenetelmät ovat: tanssi- ja liike-improvisaatio, kundaliinijooga Yogi Bhajanin oppien mukaan, rentoutusharjoitukset, Shindolämmittelyharjoitukset, ryhmäkeskustelu ja dialogisuus, piirustus ja kirjoittaminen.</p> <p>Avainsanat: Kehontietoisuus, läsnäolo, esiintyjä, hengitys, rentous.</p> <p>Asenne: Heittäytyvä, keskusteleva ja tutkiva asenne työskentelyssä.</p> <p>Työpaja pohjautuu sekä ohjaajan aikaisempaan teatteri- ja joogakoulutukseen että taiteilijahaastatteluihin, jotka tehtiin maaliskuussa 2015.</p>

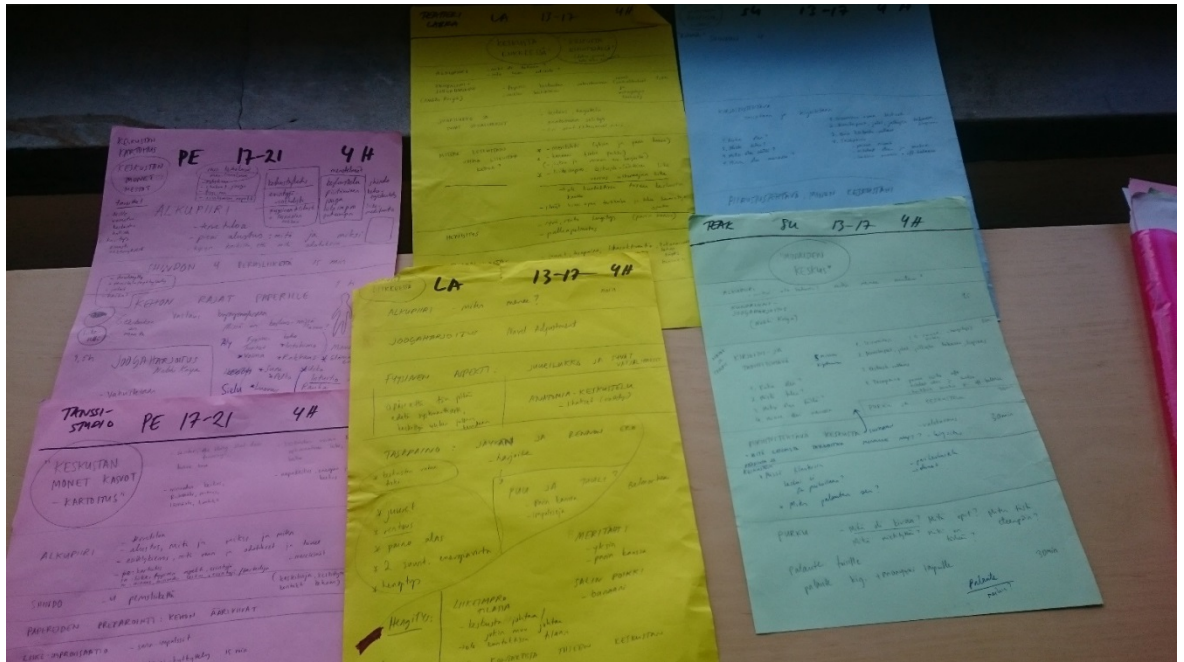
5.1 Suunnittelusta ja sisällöstä



Kuvio 17. Jäsennystyötä. Valokuva makuuhuoneen seinälle kiinnitetyistä papereista haastatteluiden analyysivaiheessa. (Kärkkäinen 2015.)

Haastatteluiden jälkeen kiinnitin huoneeni seinälle ison paperin ja jäsensin materiaalia sanoiksi ja kuvioiksi. Neljän haastateltavan näkökulmat erosivat toisistaan. Keskittymällä samankaltaisuuksiin hahmottelin toistuvia ilmaisuja ja sanoja paperille. Etsin kokonaisuuksia ja teemoja, joiden alle voisi rakentaa työskentelyä tulevassa työpajassa.

Suunnittelutyö oli hyvin tärkeä osa opinnäytetyötäni, sillä sen kautta tein rajauksia ja linjavetoja suhteessa aiheeseeni. Valitsin tärkeimmäksi muodostuvat teemat ja niihin liittyvät harjoitteet. Työpajan suunnittelu ja toteutus pohjautuivat olennaisesti aikaisempaan koulutustaustaan ja aikaisemmin hankittuun osaamiseen, eivät pelkästään haastatteluihin.



Kuvio 18. Alkuperäiset kurssisuunnitelmat kolmen kokonaisuuden ja päivän mukaisesti (Kärkkäinen 2015).

Kunkin aiheen alla on yhden päivän työskentely. Olen kuvannut harjoitteiden sisällön lyhyesti liitteessä *Näkökulmia keskustaan* -tutkivan työpajan harjoitteiden kuvaus (liite 3).

5.2 Työpajan tavoitteet

Asetin työpajalle muutamia sisällöllisiä tavoitteita, jotka liittyivät työtapoihin ja käsiteltäviin aihekokonaisuuksiin. Ote omasta työpäiväkirjasta:

”Työpajan pääasiallinen tavoite on osallistujan kehontietoisuuden lisääminen. Harjoitusmenetelmissä, kuten jooga, liike-improvisaatio ja hengitysharjoitukset, osallistujan *proprioseptinen* eli sisäinen tietoisuus on keskiössä. Kokemuksellisuuden ja kehon sisätilaa aistivien menetelmien kautta osallistujan oma näkemys itsestään ja näkemyksestään vahvistuu. Työpajan tavoitteena on *keskus/keskusta*-käsitteiden tarkastelu monesta näkökulmasta. Työpajan aikana ja jälkeen osallistujalle muodostuu käsitteestä oma käsitys. Tekemisen laatu on tutkivaa. Osallistuja osallistuu keskusteluun ja havainnointiin työskentelyn lomassa.

Osallistuja pohtii kehoaan lähtökohtana kaikkeen tekemiseen ja esiintymiseen. Hän poh-tii *keskustan* ja *keskuksen* käyttämistä suhteessa esiintyjän läsnäoloon ja kehontietoi-suuteen. Hän osaa nimetä tilanteita, joissa oma keskittyminen häiriintyy. Osallistuja saa proprioseptisiä työkaluja oman esiintyjyydensä tukemiseksi. Osallistuja tarkastelee esiin-tyjyyttä juurtumisen, hengityksen, rentouden ja läsnäolon valossa.

Osallistuja hahmottaa ja tunnistaa oman kehonsa anatomiset aspektit, jotka liittyvät ruu-miilliseen keskustaan. *Keskustan* tietoinen käyttäminen paranee ja osallistuja osaa so-veltaa keskustan voimaa liikkeessä. Osallistuja pysähtyy itsensä äärelle ja pohtii omaa elämäntilannettaan. Osallistujan tietoisuus elämäntilanteestaan lisääntyy. Informaation kautta itsetuntemus paranee.” (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2015.)

5.3 Omat oppimistavoitteeni ja niiden toteutuminen

Oma tavoitteeni ohjaajana oli järjestää tutkiva työpaja, jossa voisin jatkaa haastattelui-den parissa alkanutta tutkimustani toisten ihmisten kanssa. Olin tietenkin kiinnostunut ja innostunut omasta aiheestani, mutta halusin nähdä, koskettaisiko se muita ihmisiä ja miten se näyttäytyisi heidän kokemuksissaan ja ajatuksissaan. Minulla oli jo tarve päästä jakamaan ajatuksiani *keskustan* ja *keskuksen* käyttämisestä esiintyjäntyössä, sillä olin hautonut niitä päässäni yksin kaksi kuukautta. Tarve päästä ihmisten ja konkreettisen tutkimisen pariin oli kova.

Pedagoginen lähtökohtani oli toimia fasilitoijana, joka kokoaa ihmisiä yhteen tutkimaan keskustan käsitettä. En halunnut välittää vain yhtä totuutta, vaan tarjoilla eri näkökulmia ja näin haastaa osallistujia muodostamaan oma näkemyksensä asiasta. Kerroin tämän heti alkuun, jotta en antaisi itsestäni kuvaa opettajana, jolla on hallussaan avaimet kes-kustan voiman täydelliseen hallintaan. Sen sijaan kannustin osallistujia laittamaan it-sensä likoon, keskustelemaan ja kokeilemaan rohkeasti. Lupasin tarjota erilaisia mene-telmiä, joiden avulla pääsisimme asiaan käsiksi.

Tämä ajatus osallistuvia aktivoivasta työtavasta pohjautuu lehtori Tuuja Jänicken Ohjaa-jantyön prosessit -projektio-pintojaksoon, jolle osallistuin teatteri-ilmaisun ohjaaja -opin-tojeni toisena vuotena. Kurssilla me opiskelijat pidimme kukin valitsemastamme aiheesta viikon mittaisen laboratorion. Ajatukseni hyvästä ohjaajuudesta pohjautuvat tuohon työs-kentelyperiodiin, jolloin oma ajattelu ja työryhmän sisällä tapahtuva pohdinta nousivat

ohjaajan autoritääristä johtamistapaa tärkeämmiksi arvoiksi. (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2013.)

Tavoitteeni oli myös vahvistaa omaa ohjaajapersoonaa rennon ja positiivisen asenteen kautta. Toiveeni oli, että läsnäolon ja kuuntelemisen kautta pysyn myös omassa keskustessani ja osaan toimia tilanteissa tarvittavalla tavalla. Minulla on taipumus jäädä omien ajatusteni vangiksi, ja näin ollen halusin haastaa itseäni olemaan erityisen läsnä ja auki.

5.4 Osallistujien kokemukset ja työpajan kulku

Työpajan jälkeen pyysin osallistujia kirjoittaman palautteen sekä pohtimaan lyhyesti oppimaansa. Osallistujat lähettivät sen sähköpostilla tai sosiaalisessa mediassa yksityisviestillä. Nostan joitakin kommentteja ja pohdin työpajan kulkua osallistujien näkökulmasta.

Palautekysymykset:

1. Mitä opit?
2. Mikä oli mieluisaa?
3. Mikä oli haastavaa?
4. Mitä jäit kaipaamaan?
5. Miten keskusta/keskus-termi näyttäytyy sinulle työpajan jälkeen?
6. Mitä kehityskommentteja/risuja/ruusuja sinulla on vetäjälle?



Kuvio 19. Teatterikorkeakoululla työpajan viimeisenä päivänä. Osallistujat vastaavat kysymykseen: *Kuka olen?* Tehtävässä liikuttiin ja kirjoitettiin vuorotellen. (Kärkkäinen 2015.)

Ensimmäisenä päivänä *keskustan/keskuksen kartoitus* -työskentelyn päämääränä oli kartoittaa käsitteen monialaista käyttöä. Osallistujien palautteen mukaan tutkiva ja keskusteleva työskentely avasi heillekin uusia näkökulmia ja vapautta määrittää termi itse.

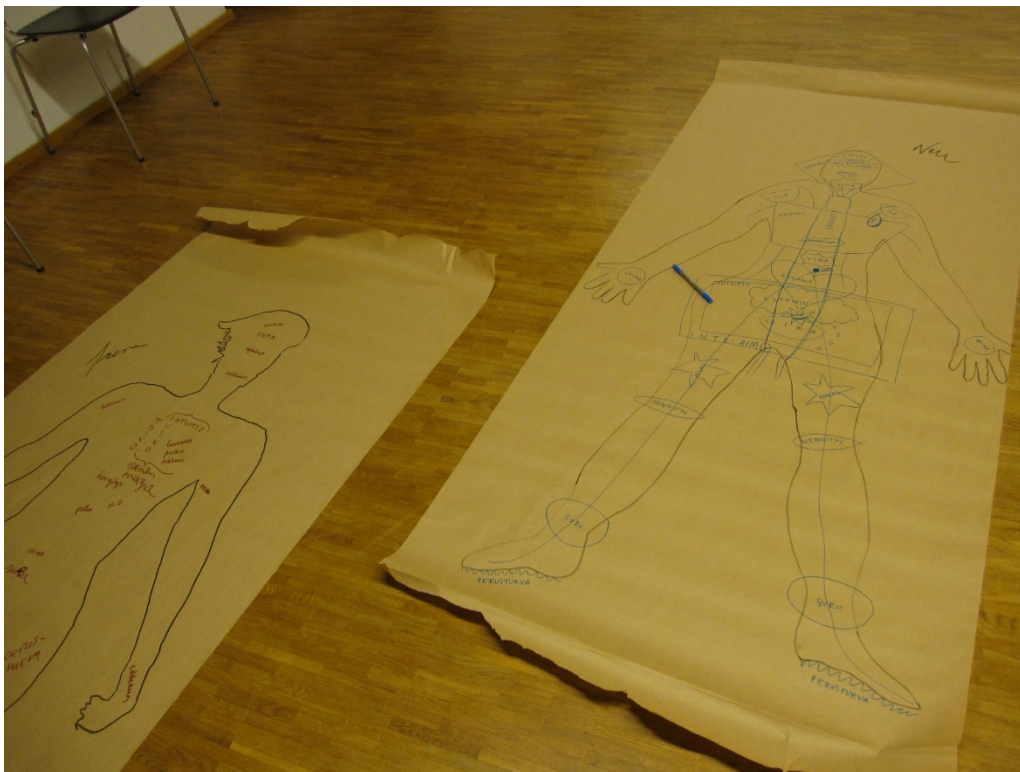
Keskustatermin avauksessa erityisen riemastuttavaa oli oivaltaa, että tosiaan, sitä ei juurikaan avata vaan sinne aina pyydetään menemään. Vapautuminen siitä, että ei ole ihme ettei aina tiedä mitä etsii kun se voi tarkoittaa niin monta eri asiaa eri opettajille ja ihmisille. Keskustetermi tuntuu olevan työpajan jälkeen enemmän omassa hallinnassani. Saan itse päättää mitä se minulle tarkoittaa ja millä työkaluilla sen aktivoin. Osallistuja

Saan itse luoda keskustasta itselleni toimivan käsitteen. Osallistuja

Haastavaa kurssilla oli aiheen abstraktius tietyllä tapaa. Että mikä on keskus ja siihen tällä kurssilla hyvin vastattiinkin. Osallistuja

Tunnen, että olen löytänyt jonkunlaisen yhteyden omaan keskukseeni. Uuden tutkiminen voi olla miellyttävää eikä pelkästään ahdistavaa tutkiskelua. Osallistuja

Alustin aihetta avaamalla osallistujille oman taustani asiaan. Sen jälkeen kerroin haastattelututkimuksessa nousseista asioista, joita käsittelin aikaisemmin luvussa 4. Määritin työskentelylle raamit kahden kokonaisuuden *ruumiillinen keskus* ja *minuuden keskus* -osa-alueisiin. Shindo-lämmittelyn jälkeen teimme pitkän liike-improvisaation, jonka tarkoitus oli tuoda osallistujat lähemmäksi omaa kehoaan ja kehontuntemustaan, palauttaa kontakti omaan hengitykseen ja liikeimpulsseihin. Kehollisen harjoituksen jälkeen osallistujat piirsivät kehonsa ääriiviivat isoille papereille. Paperiin merkattiin erilaisia *keskuksia*.



Kuvio 20. Metropolian Tanssistudiossa 27.3.2015. Kaksi 'Kehon kartta ja keskuksien paikantaminen -harjoituksen paperia. (Kärkkäinen 2015.)

Haastavaa oli vastata kysymykseen kuka olen sekä sijoittaa tiettyjä tunteita/käsitteitä kehooni. Mihin sijoittuu elämänenergia, toivo tai intuitio.

Toisen kehon piirtäminen paperille, tunnesanojen kirjoittaminen kehon eri osiin ja oman keskustan piirtäminen oli kiinnostavaa ja hauskaa, mutta myös syvällistä.

Opin, kehostani ja siitä missä eri tunteet tai käsitteet resonoi.

Työskentely rytmittyi niin, että ensin tehtiin ja sitten keskusteltiin. Muotona se tuntui toimivan. Päivän loppuksi pidin luennon tärkeimmistä käsitteistä, jotka liittyvät mielestäni esiintyjän läsnäoloon ja tietoiseen kehonkäyttöön suhteessa *keskustaan/keskukseen*. Osallistujat aktivoituivat keskustelemaan vaikeastakin aiheesta, kun työskentelyä oli takana jo muutama tunti. Oli hedelmällisempää käydä keskustelua, kun ohjaajana olin antanut materiaalia ja tarttumapintoja. Loppuun teimme rentoutusharjoituksen.

Toisen päivän aihe (*ruumiillinen keskusta*) vei työskentelyä kohti tarkempaa anatomista sanoittamista. Teimme kundaliinjogaharjoituksen, joka painottui vatsa- ja selkälihasten voimistamiseen. Osallistujat oppivat tunnistamaan ja aktivoimaan *keskustan* syviä lihaksia. Varsinkin juurilukkoharjoitus avasi lantionpohjan lihasten toimintaa ja niiden tärkeyttä

oman kehon perustana. Kehollisten harjoitusten myötä toivoin osallistujien kehontietoisuuden ja -tuntemuksen syvenevän ja lisääntyvän.

Keskusta-termi on nyt laajentunut tietoisuudessani vatsalihasten lisäksi laajempaan tietoisuuteeni lantionpohjanlihaksistani, mitkä ovat välillä olleet unohduksissa.

Haastavaa olivat vatsaliharjoitukset, mutta ne toivat hyvää haastetta ja kampaailua itsensä kanssa.

Joogaharjoituksen jälkeen avasin *ruumiillisen keskustan* eri aspektit: (joita käsittelemme aiemmin kappaleessa *Ruumiillinen keskusta*) syvät vatsalihakset, lantionpohjanlihakset, *iliopsoas*-lihaksen ja SI-nivelen toimintaa sekä lantiokorin käsitettä. Luento pohjautui Metsälintu Pahkinin haastatteluun sekä kundaliinijoogaohjaaja-koulutuksessa käymiini anatomia-opintoihin (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2014). Teimme paljon liike-improvisaatioharjoituksia, joissa liikuimme joko kehon *keskustasta* käsin tai kehon äärraajojen johtamina. Välillä lopetimme liikkumisen ja purimme ääneen kokemuksiamme. Ohjaajana olin välillä sivussa tarkkailemassa ja johtamassa toimintaa ja välillä taas tutkin mukana tehden liikettä. Yhteinen vahva havaintomme oli, että keskusta ruumiillisena aspektina on jollakin tapaa aina läsnä. Sen kautta tapahtuvat kaikki liikkeet, sillä se on kaiken keskellä. Jos haluaa liikuttaa koko kehoa, kannattaa aloittaa keskipisteestä ja keho seuraa automaattisesti.

Opin oman kehoni tuntemusta. Opin havainnoimaan keskustani lihaksia, vatsalihaksia ja lantionpohjan lihaksia. Keskittymiseni hengittämiseen syveni.

Kolmantena päivänä teemana työpajan aiheena oli *minuuden keskus*. Teimme sekä kehollisia harjoituksia, kuten joogaa ja liike-improvisaatiota, että piirustus- ja kirjoitusharjoituksia. Harjoitusten päämääränä oli saattaa osallistujat pysähtymään omien tunteiden ja elämäntilanteiden äärelle. Vuoroin liikuttiin, vuoroin kirjoitettiin tai piirrettiin. Osallistujat kokivat rauhallisen tahdin ja pysähtymisen toimiviksi. He kokivat oivaltaneensa jotain olennaista ja tärkeää harjoitusten myötä.

Opin itsestäni perusasioita. Kuka olen, mistä tulen, mihin olen menossa. Huomasin, että en ole täysin ajan tasalla siitä, missä menen. En ollut hetkeen pysähtynyt miettimään muuta kuin tavoitteitani... Hetkosen, olenhan muutakin! Opin pysähtymisen tärkeyden ja sen, että kirjoittaminen, ajatukset ja luovuus syntyy kun pysähtyy hetkeksi ja vaan on.

Tuntuu, että löysin ja saavutin itsessäni jotakin olennaista ja tasapainoa tän sun työpajasi kautta.



Kuvio 21. Osallistujien piirtämiä ”Minun keskustani” -kuvia (Kärkkäinen 2015).

Olin erityisen kiinnostunut kuulemaan, kuinka *keskusta-* ja *keskus-*sanat näyttäytyivät osallistujille kurssin jälkeen. Yksi osallistuja luonnehti oman suhteensa asiaan muuttuneen. Kurssin jälkeen asia on ollut enemmän mielessä ja kaikessa tekemisessä.

Monipuolisena sekä fyysisen että henkisen voiman valjastamisena käyttöön liikkeen tai äänen tuottamisessa. Tiedän enemmän omasta fyysisestä keskustuksestani ja minulla on keinoja sen löytämiseen sitten kun se taas hukkuu.

Kurssi avasi mun silmiä keskuksen tutkimiseen ja sieltä vahvuuden löytämiseen näyttelijäntyössä, puheessa ja laulussa.

5.5 Henkilökohtainen reflektio työpajan ohjaamisesta

Osallistujapalautteista sain eväitä oman ohjaajuuden kehittämiseksi. Työpajassa huomasin, että olin suunnitellut päivät liian täyteen. Työpaja oli ajallisesti lyhyt ja materiaalia olisi ollut pidempikestoisempaankin työskentelyyn. Päivien aikana ymmärsin, että kullekin asialle piti antaa enemmän aikaa, eikä kiirehtiä osa-alueesta toiseen. Sen takia paljon harjoituksista jäi tekemättä. Tein tilanteessa uusia ratkaisuja ja sovelsin aikataulua jatkuvasti. Opin sen, että kullekin harjoitukselle on annettava aikaa ja huomiota, jotta asiat ehtivät syventyä. Vaikka itselle monet asiat olisivat selviä, se ei tarkoita sitä että osallistujille ne olisivat.

Jäin kaipaamaan kurssille jatko-osaa. Tuntui, että tämä oli vasta pintaraapaisu!

Yhden palautteen mukaan kehityin omassa ohjaajuudessa myös kurssin aikana. Aluksi olin ollut enemmän osa ryhmää, mutta työpajan edetessä sain lisää itsevarmuutta ja varmuutta, jolloin roolini vetäjänä vahvistui. Kykenin kuuntelemaan ja tekemään havaintoja

työskentelyn aikana. Artikulaationi oli selkeää ja tapani puhua asioista maanläheinen ja rempseä. Työpajan aihe oli armollinen. Kun pidin luentoa, pystyin tekemään suoria havaintoja omasta läsnäolostani ja kehoni asennoista, kuten hengityksen kulusta, mieleni liikkeistä ja tavastani seisoa toisten edessä. Näin käytin itseäni elävänä esimerkkinä esiintyvistä ihmisestä, johon vaikuttavat kullakin hetkellä monet asiat, kuten mahdolliset psyykkiset tekijät ja painovoima ja joka erilaisista esteistä huolimatta pyrkii olemaan kontaktissa yleisöön ja samalla säilyttämään tuntuman omaan kehoonsa.

Viimeisen työpajan lopussa kävit hiukan korjaamassa lantion levyistä asentoa, kun makasimme lattialla, niin kuin tanssinopettajat usein tekevät. Se oli kiva lisä työpajaan. Kehollinen ”oikaisu” ja kosketus. Kosketusta/kontaktiharjoitusta jäin ehkä kaipaamaan.

Tämän palautteen jälkeen oivalsin, että seuraavaan työpajaan on lisättävä enemmän harjoituksia, joissa on fyysistä kontaktia. Tässä työpajassa monet harjoitukset tehtiin oman kehon ja oman keskuksen ympärillä. Esimerkiksi kontakti-improvisaation pariteknikat olisivat hyvä lisä *keskustan* tutkimiseen jatkossa.

Yksi arvoistani opetuksessa oli läpinäkyvyys, joka tarkoitti tietämättömyyden tunnustamista. Kun joutuu artikuloimaan toisille, on tiedettävä mistä puhuu. Viimeistään opetus-tilanteessa huomaa, mikäli ei tiedä jotain tai jos ei keksi keinoja asian tutkimiseen. Ymmärsin, että esimerkiksi anatomian tuntemuksessa minulla on aukkoja. Pystyin kertomaan pääkohdat ja antamaan pinnallista tietoa, mutta mikäli olisin halunnut jatkaa työskentelyä pidemmälle anatomisten seikkojen tutkimisessä, vaatisi aihe tarkempaa opiskelua.

Haastatteluiden analyysi ja suunnitteluvaiheessa tapahtunut jäsennytyö kirkastivat omaa suhdetta siihen, miten voin käyttää *keskusta*-sanaa. Sain kuitenkin itseni kiinni tilanteesta, jossa käytin sitä epämääräisesti ja käsitettä avaamatta. Tämä tapahtui ohjatekseni liike-improvisaatiotyöskentelyä sanoin lopuksi, että ”liike lähtee keskustasta.” Kuultuani omat sanani lausuin huomioni ääneen ja tarkensin, että tarkoitan juurilukon aktiivointia ja sitä kautta *keskustan* syviä lihaksia.

6 Lopuksi

6.1 Miten käsitykseni muuttui ja mitä opin

Näkemykseni *keskustan* ja *keskuksen* käsitteistä on muuttunut hyvin paljon siitä, mistä muutaman kuukausi sitten lähdin. Epämääräinen sana on avautunut tarkoittamaan montaa asiaa, joita olen tässä työssä tarkastellut ja eritellyt. Käsitettä voidaan tarkastella eri lajien kohdalla ja etsiä yhteisiä nimittäjiä – kuinka näyttelijät, tanssijat, laulajat, joogit, taistelulajien tai tajiin harjoittajat käyttävät *keskustaa* tai *keskusta*. Sen lisäksi jokainen yksilö puhuu omasta näkökulmastaan käsin. Käsitteen merkitys on sidoksissa yksilön historiaan ja kehokäsitykseen. Tiedän nyt mistä puhun, kun itse käytän noita sanoja. Esimerkkinä tästä ovat kaksi kokonaisuutta, jotka muodostin: *ruumiillinen keskusta* sekä *minuuden keskus*.

Tietämykseni niin ruumiillisesta anatomiasta kuin kehontietoisuutta lisäävästä harjoittelusta on lisääntynyt. Ymmärrän *ruumiillisen keskustan* anatomiset aspektit ja osaan soveltaa niitä työssäni. Olen löytänyt seurakseni samankaltaisiin asioihin minua aikaisemmin perehtyneet konkarit, sekä haastateltavat että tutkijat, joiden oivalluksia olen käyttänyt oman oppimiseni tukena. Olen hahmottanut paikkaani ammatillisessa jatkumossa.

Haastava aihe on pakottanut minut tarkastelemaan aihetta maanläheisestä näkökulmasta. Tutkivan työpajan ohjaaminen ja kirjallisen työn kirjoittaminen ovat jäsentäneet sen massan, joka kupli sisälläni vain epämääräisinä aavistuksina. Tutkimisen myötä haluni tarkastella asioita on lisääntynyt. Olen asenteessani kriittisempi ja janoinen viemään tutkivaa työtapaa eteenpäin. Olen ymmärtänyt, että on tärkeää katsoa asioita silmästä silmään. On kysyttävä vilpittömiä kysymyksiä ja ihmeteltävä.

Lähtöajatukseni *keskustan* ja *keskuksen* harjoittamisen vaikutuksista on vahvistunut. Olen entistä vakuuttuneempi siitä, että kehon sisätilan, keskilinjan ja *keskustaan/keskukseen* liittyvät harjoitukset auttavat esiintyjää vakauttamaan, maadoittamaan ja keskittämään omaa kehomieltä.

Toisaalta kontaktin merkitys esiintyjän työssä on kasvanut. *Keskustan* ja *keskuksen* miettiminen ja harjoittaminen ovat tärkeitä asioita, mutta kohtuus siinäkin. Liiallinen si-

säisen avaruuden aistiminen vie itse esiintymisen tilanteessa kauas siitä, mikä on loppujen lopuksi olennaisinta: toisesta. *Kontemplatiivisen* kehon harjoittaminen kääntää katseen sisäänpäin ja kehittää sisäistä herkkyyttä, mutta itsensä sisään ei sovi jäädä. Muuten toinen jää ulkopuolelle. *Keskus* on kaiken keskellä. Ja sieltä katsotaan eteenpäin.

6.2 Miten sovellan oppimaani tulevaisuudessa

Ammatti-identiteettini on selkeytynyt ja itsetuntoni teatteri-ilmaisun ohjaajana vahvistunut. Arvot, jotka ovat omassa työssäni merkittäviä, ovat jäsentyneet. Näitä ovat esimerkiksi kehontietoisuus, työskentelytavan tutkiva ote sekä esiintyjän tietoinen läsnäolo. Aion vaalia näitä arvoja niin teatterin (teatteri-ilmaisun ohjaajan ja esiintyjän tehtävissä), tanssin kuin joogankin työkentillä. Kehon sisäistä avaruutta ja kehontietoisuutta kehittävä harjoitusmenetelmät ovat tarpeen nykypäivän maailmassa, jossa keho nähdään mielestäni usein vain eräänlaisena välikappaleena asioiden saavuttamisessa.

Kehontietoisuuden vaaliminen on eettinen valinta, sillä jokainen yksilö pitää hallussaan välineitä kehittää, muuttaa ja parantaa omaa tilannettaan. Näin luodaan tietoisesti parempaa elämää. Ohjatessani teatteriryhmiä tulevaisuudessa pystyn artikuloimaan ja johdattamaan osallistujia kohti *ruumiillisen keskustan* tunnistamista ja käyttämistä (keskustan voima, hengitys, ryhti, tasapaino jne.) sekä tunnistamaan ja esiintymään *minuuden keskukselta* käsin: rennosti, hengittäen ja juurtuneesti.

Työpajan ohjaamisen kautta sain arvokasta kokemusta ohjaamisesta, mitä voin tulevaisuudessa hyödyntää. Katsoessani itseni sisään ja lähelle olen oivaltanut kuinka monia menetelmiä käytössäni jo on, joita voin tulevaisuuden työssä soveltaa ja yhdistää. Esimerkiksi kundaliinijooga on erinomainen työkalu erilaisten teatteriryhmien ohjaamisessa, lämmittely- tai rentoutusmenetelmänä sekä lisäämään työryhmäläisten kehontietoisuutta.

Uskon, että syvän ja tietoisien vatsahengityksen avulla läsnäolon tila on saavutettavissa. Tämän hetken ajatus olkoon uusi kurotus kohti tulevaa. *Keskus* ja *keskusta* ovat ihmisyyden ydin. Ja ydintä on ravittava.

Lähteet

Ahonen, Jarmo 2007. MP Power Pilates. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

Barba, Eugenio 1995. The Paper Canoe. London: Routledge.

Daly, Owen, 2004. Jerzy Grotowski – Grotowski and Yoga. <<http://owen-daly.com/jeff/Grotowb.htm>> (luettu 21.1.2015).

Faulhaber, Roberta. Dissuasion, preservation de la vie, leadership et aikido. <<https://labodiplo.wordpress.com/2014/02/07/dissuasion-preservation-de-la-vie-leadership-et-aikido-2eme-partie/>> (haettu 20.3.2015).

Hackney, Peggy 2002. Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals. Kuvitus: Konrad, Mary Weeks. New York: Routeledge.

Hakkarainen, Tarmo 2014. Polku sisäiseen harjoitteluun: Keho, hengitys, mieli, tunne ja energia. Helsinki: Books on Demand.

Hallenberg, Helena 2014. Elämän portti. Qigong-terveysharjoitukset. Helsinki: Valopaino.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Jordan, James. Toward Center - the art of being for musicians, actors, dancers, and teachers.

Karhumäki, Eliisa & Lehtonen Mari & Nieminen Kari & Syrjäkallio-Ylitalo Marja 2006. Päästä varpaisiin - Ihmisen anatomia ja fysiologia. Helsinki: Edita Prima.

Khalsa, Guru Raj Kaur (toim.) 2003. The Aquarian Teacher: KRI International Kundalini Yoga Teacher Training Level 1, by Yogi Bhajan, Ph.D. Kundalini Research Institute.

Khalsa, Inderjit Kaur 2014. Chakrapolku – kahdeksan viikon ohjelma voiman ja luovuuden löytämiseen. Helsinki: Tammi.

Khalsa, Inderjit Kaur 2009. Voiman tie – kundaliinijoogaa Yogi Bhajanin mukaan. Helsinki: Tammi.

Kelomaa-Sulonen, Kerttu, Sillander, Karin & Valanne, Kirsti 2007. Anatomiaa ja fysiologiaa jooganohjaajille. Suomen Joogaliiton julkaisu. Gummerus Kirjapaino Oy.

Klemola, Timo 2004. Taidon filosofia - filosofin taito. Tampere: Juvenes Print, Tampere University Press.

Klemola, Timo, 2013. Mindfulness - tietoisuuden harjoittamisen taito. Saarijärvi: Docendo.

Kinnunen, Helka-Maria 2014. A Performer's Time: An Approach to Collaborative Artistic Practice. Nivel 01 – Artistic Research in the Performing Arts. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. <<http://nivel.teak.fi/who-are-you/a-performers-time-an-approach-to-collaborative-artistic-practice-helka-maria-kinnunen/>> (luettu 10.2.2015).

Korhonen, Riku J. 2013. Fokus. Näyttelijöiden kokemuksia keskittymisestä, sen kadottamisesta ja löytämisestä. Licensiaattityö. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lahden kansanopiston teatterikoulutus 2015. Opetussuunnitelma. Ote internetsivuilta. <<http://www.teatterikoulutus.fi/opetus>> (luettu 18.2.2015).

Linklater, Kristin 2006. Freeing the Natural Voice. California: Drama Publishers.

Mikkonen, Jani 2010. Kaiken alku ja juuri. Julkaisu Ananda-lehti. Lehden numero 04/2010. Verkkojulkaisu. <http://selkakuntoutus.fi/julkaisuja/ananda_4_2010_juuri-lukko.pdf> (luettu 10.3.2015).

Myss, Caroline 1996. Hengen anatomia – Seitsemän askelta henkiseen kasvuun. Suom. Paarma, Susanna. Hämeenlinna: Karisto.

Oida, Yoshi & Marshall, Lorna 2004. Näkymätön näyttelijä. Suom. Sipari, Lauri. Helsinki: Like.

Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Vastapaino.

Shindo Ry 2014. http://www.shindo.fi/?page_id=26 (luettu 16.3.2015).

Silenius, Petteri 1991. Aikido: harmonisen voiman tie. Helsinki: WSOY.

Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Avoin yliopisto 2014. Kurssikuvaus. <www2.teak.fi/Studies/Open_University> (luettu 1.2.2015).

Tampereen kontakti-improvisaatio ry. Lajista. <<http://www.treki.fi/lajista>> (luettu 1.3.2015).

Tukiainen, Juhapekka 2005. Hengitä oikein: täysin palkein eteenpäin. Fitness-lehti 05/2005. Verkkojulkaisu. <<http://www.astanga.fi/arkisto/uutta.php?msginfo=6>> (luettu 16.2.2015).

Ziegler, Gerd 1991. Tarot – sielun peili. suom. Turpeinen, Tuija. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Julkaisemattomat lähteet

Kirjalliset palautteet työpajan osallistujilta. 30.3.2015–1.4.2015. (Tekijän hallussa).

Kärkkäinen, Onerva. Työpäiväkirjat ajalta 2009–2015. (Tekijän hallussa).

Haastattelut

Järvinen, Päivi 2015. Koreografi, tanssija, opettaja, ohjaaja, shindoterapeutti. Haastattelu: 18.3.2015.

Kaur Khalsa, Inderjit 2015. Jooganohtaja, käsikirjoittaja, elokuvaohjaaja, näyttelijä. Haastattelu: 13.3.2015.

Pahkin, Metsälintu 2015. Tanssija, koreografi, opettaja. Haastattelu: 2.3.2015.

Takeda, Yuko 2015. Näyttelijä. Haastattelu: 9.3.2015.

Haastattelututkimukseen osallistuneet

Metsälintu Pahkin (s. 1971)

Metsälintu Pahkin on toiminut vapaan kentän koreografina, esiintyjänä, opettajana ja tuottajana 20 vuoden ajan. Pahkin on valmistunut Tanssi-ilmaisun opettajaksi Turun Taideakatemiasta vuonna 1997 ja Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitokselta koreografian koulutusohjelmasta Tanssitaiteen maisteriksi vuonna 2000. Pahkin on erikoistunut erilaisiin nykytanssitekniikoihin ja hänen kehokäsitykseensä ovat vaikuttaneet somaattiset menetelmät, kuten astangajooga, Pilates, Alexander-tekniikka, taiji ja osteopatia. Pahkin toimi Metropolian Esittävän taiteen koulutusohjelmassa tanssin ja kehollisen ilmaisun lehtorina 12 vuotta. Pitkä opetusura on synnyttänyt uuden kehometodin (SoPT). Pahkin kuuluu kolmen teatterin perustajajäsenistöön (Kokoteatteri, Keski-Uudenmaan Teatteri ja KOEteatteri) ja toimii tanssin tuontiorganisaatio Tanssiareena ry:n hallituksessa ja juryssa. Pahkinin teoksia on esitetty tanssi-, musiikki- ja teatterifestivaaleilla ympäri Suomea. Tällä hetkellä Pahkinin taiteellinen työskentely on painottunut yhteisöllisyyteen ja monialaisuuteen.

Yuko Takeda (s.1981)

Yuko Takeda on japanilainen näyttelijätär. Hänellä on MFA - näyttelijäntutkinto Arkansasin yliopistosta. Hän on lisäksi osallistunut SITI Summer Theater -työpajaan 2006 New Yorkissa sekä Suzuki Method of Actor Training -ohjelmaan Japanissa Togassa 2008. Takeda tuli Suomeen vuonna 2009 ja on näytellyt muun muassa Myllyteatterin esityksissä. Hän teki Jeesuksen roolin Via Crucis -pääsiäisnäytelmässä vuonna 2010. Näyttelemisen lisäksi Takeda opettaa Suzuki-metodia sekä tekee musiikkia yhtyeensä Elena's Idea kanssa.

Inderjit Kaur Khalsa (s. 1970)

Inderjit Kaur Khalsa, alkuperäiseltä nimeltään Mervi Rannikko, on valmistunut Teatterikorkeakoulusta näyttelijäksi vuonna 1997. Hän opiskeli valmistumisensa jälkeen elokuvaa New York Film Academyssa ja muutti Yhdysvaltoihin vuonna 2000. Asuessaan Yhdysvalloissa hän osallistui Yogi Bhajanin järjestämälle Master's Touch kurssille New Mexicossa ja valmistui kundaliinijoogan opettajaksi vuonna 2004. Khalsa on opettanut

kundaliinijoogaa Yhdysvalloissa ja Suomessa vuodesta 2001 alkaen. Hän on kirjoittanut kirjat *Voiman tie - kundaliinijoogaa Yogi Bhajanin mukaan* sekä *Chakrapolku*. Inderjit työskentelee myös elokuvaohjaajana sekä käsikirjoittajana.

Päivi Järvinen (s. 1962)

Päivi Järvinen on freelance-koreografi, tanssija, esiintyjä, ohjaaja, opettaja ja shindohoitaja. Järvinen on valmistunut Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitokselta tanssinopettajaksi vuonna 1988, jonka jälkeen hän on toiminut erilaisissa taiteellisissa työtehtävissä tanssituotannoissa, teattereissa, ooppera- ja musiikkiproduktioissa. Järvinen on Pitskun kulttuurikirkon taiteellinen johtaja. Hän opettaa ääni-liike-improvisaatiota tanssijoille, näyttelijöille, laulajille ja soittajille. Järvinen on ohjannut konsertteja yksilöille, ryhmille ja kuoroille (kuten Philomela-naiskuoro ja Cantus-kuoro Norja) ja hän esiintyy itse muun muassa Duo Mitrej-yhtyeessä. Järvinen on shindohoitaja ja tällä hetkellä hän opiskelee myös Terveys Qigong -ohjaajaksi. Järvistä kiinnostaa kokonaisvaltaiset, moniaistiset kokemukset ja esitykset.

Haastattelututkimuksen kysymykset englanniksi

Questions for the interview.

- Can you introduce yourself? Tell who you are and what is your education? In which sector or field do you work?
- From which tradition do you come from?
- Where is the center of the body? Is it a physical place? If so, what body parts are part of it or related to it? If not, how would you describe the center? What term do you use when you mean the center of the body?
- How is the use of the center related to performing and expression in the performer's work?
- Why it is important to use the center? Or is it?
- When you perform, are you aware of your center? Do you use it consciously? If so, how?
- Do you practice/exercise your center? If yes, how?
- Is the concept of energy related to the center? If yes, how?
- Do you link some emotions to the center? If yes, what are they?
- Can you draw a picture of your center?

***Näkökulmia keskusta* - tutkivan työpajan harjoitteiden kuvaus**

Perjantai 27.3.2014 klo 17–21

TEEMA: Keskuksen/keskustan kartoitus

Aloitus (15 min)

Alkupiiri ja alustus: ohjaaja kertoo lyhyesti itsestään ja työpajasta. Esittelyrinki, jossa kukin osallistujista esittelee itsensä, kertoo itsestään jonkun ajankohtaisen yksityiskohdan sekä odotuksensa/toiveensa suhteessa työpajaan. Kukin osallistuja määrittelee paperille sen, mitä *keskusta/keskus* hänelle tarkoittaa. Luetaan ääneen.

Lämmittely: Shindo-lämmittelyharjoitukset (20 min)

Virittäytyminen työhön ja laskeutuminen omaan kehoon ja tilaan. Keskilinjan hahmottaminen, kontakti sisäiseen tilaan. Viisi osaa: Seisominen. Tuulimylly. Ravistelu. Jalat. Olkapäät ja hartiat.

(Tässä välissä papereiden valmistelu Kehon kartta -harjoitusta varten: Kukin osallistuja makaa vuorotellen ison paperin päällä. Pari piirtää kehon ääriviivat paperille. Jokainen nimeää paperinsa ja vie sen salin reunustalle odottamaan.)

Liike-improvisaatio: Sana-impulssit (1 h)

Tunnin liike-improvisaatio, joka tehdään silmät kiinni. Musiikkina esimerkiksi *Balmorhea* tai *The Necks*. Improvisaatiossa on neljä osaa (4x15min): tärinä/hytkyttely, tanssi, vapaus ja kontakti. Ensimmäinen tärinä/hytkyttely-osio ohjataan. Loput kolme sanaa ohjaaja sanoo kunkin osan alussa sanan ja neuvoo improvisoijia liikkumaan tilassa sanan inspiroimana. Harjoitus tehdään silmät suljettuina. Kehotetaan luottamaan omiin impulseihin ja menemään kohti sitä, mikä kiinnostaa.

”Kehon kartta ja keskuksien paikantaminen” -harjoitus (1 h)

Missä on keskus ... ? / Missä asuu ?

Ohjaaja sanoo sanoja, joita osallistuja merkkää kehoonsa erilaisina intensiivipisteinä/keskuksina. Esimerkiksi: Missä asuu... hengitys/voima/leikki/seksuaalisuus/perusturva/intuitio/suru/elämänenergia jne..

Harjoitus puretaan pienryhmissä. Keskustelua havainnoista: yhtäläisyyksistä/eroista, mitä harjoitus herätti, miltä tuntui laittaa intensiivipisteitä kehoon jne.

Luento: Keskusta ja keskus esiintyjällä (1 h)

Ohjaaja kertoo haastatteluihin ja omiin kokemuksiinsa pohjautuen *keskustan* ja keskuksen käyttämisestä esiintyjäntyössä. Avainsanoina: läsnäolo, rentous, hengitys, juuret, sisätilan aistiminen, voima, tasapaino, häiriötekijät. Osallistujat kommentoivat ja jakavat kokemuksiaan luennon aikana, jolloin tilanteesta muodostuu dialoginen.

Loppurentoutus (15 min)

Loppuun rentoutusharjoitus, jonka ohjaaja ohjaa sanallisesti. Musiikkina esimerkiksi *Benjahmin Ji*.

Lauantai 28.3.2015 klo 13–17

TEEMA: *Ruumiillinen keskusta*.

Aloitus (15 min)

Alkupiiri. Alustus: päivän työskentely ja rakenne. Keskustelua.

Kundaliinijoogaharjoitus 1,5 h

Kundaliinijoogatradition harjoitussarja Nabhi Kriya, eli napakeskusta vahvistava harjoitus. Fysiologisella tasolla harjoitus vahvistaa lantionpohjanlihaksia, vatsa- ja selkälihaksia. Hengitys- rentoutus- ja meditaatioharjoitukset sisältyvät joogaharjoitukseen.

Juurilukkoarjoitus (30 min)

Juurilukon tunnistaminen ja aktivointi. Keskustelu lantionpohjanlihaksista.

Luento: *Ruumiillinen keskusta* (30 min)

Ohjaaja esittelee *ruumiillisen keskustan* aspektit: keskustan lihakset, iliopsoas-lihas, SI-nivel, hengitys, painopiste.

Keskustan voima liikkeessä - tanssityöskentely (1 h)

Liike-improvisaatiota ja kehollista työskentelyä tilassa. Tutkitaan keskustan voiman käsitettä liikkeessä mm. keskusta-distaaliosien välisen yhteyttä tutkimalla ja liikkeen lähtöpistettä varioimalla. Vuoroin liikutaan, vuoroin sanotaan havaintoja ääneen.

Loppurentoutus (15 min)

Sunnuntai 29.3.15 klo 13–17

TEEMA: *Minuuden keskus*

Aloitus (15 min)

Alkupiiri. Alustus: päivän työskentely ja rakenne. Keskustelua.

Kundaliinijoogaharjoitus (1,5 h)

Napakeskusta vahvistava joogaharjoitus, johon sisältyvät hengitys-, meditaatio- ja rentoutusharjoitukset. Keskustelu napakeskuksesta.

”Missä olen nyt?” -kehollinen työskentely ja kirjoittaminen (1h)

Harjoitus, jossa vuoroin liikutaan ja tehdään kehollista työskentelyä ja vuoroin kirjoitetaan. Jokaisella osallistujalla on paperi ja kynä valmiina tilassa. Harjoitus on jaettu neljään osaan. Kehollinen työskentely tapahtuu tilassa ja kysymyksiin vastaaminen tilan reunoilla papereiden ja mattojen luona. Kysymyksiin vastataan kirjoittamalla viisi minuuttia kerrallaan. Ohjaaja sanoo kysymyksen ja osallistuja jatkaa ”salamakirjoitusta”, kunnes kehollinen työskentely jatkuu.

Kehollinen työskentely 1: Seisotaan tilassa ja haetaan omaa painopistettä. Aistitaan kehoa sisältäpäin. Hengitysharjoitus. Kysymys: *Kuka olen?*

Kehollinen työskentely 2: Venytetään *iliopsoas*-lihasta (lonkankoukistajat), SI-niveliä ja jalkojen takaosia. Kysymys: *Mistä tulen?*

Kehollinen työskentely 3: Maataan selinmakuulla, polvet koukussa ja jalkapohjat lattiasa. Rullataan lantiota ylös hengityksen rytmissä. Kysymys: *Miksi olen täällä?*

Kehollinen työskentely 4: Painon siirrot kahdella jalalla jokaiseen ilmansuuntaan. Askeleet eteen ja taakse. Lopuksi kaikkiin suuntiin ja liike jatkuu tilaan: ”off-balance” ja painopisteen siirtyminen. Lennokkuutta ja riskiä liikkeeseen. Kysymys: *Minne olen menossa?*
Harjoituksen purku. Kukin käy läpi kirjoittamansa tekstit. Puretaan tekstit ja harjoitus pareittain.

Piirustustehtävä: ”Minun keskukseni/keskustani” (30 min)

Osallistajat piirtävät oman *keskuksensa/keskustansa*. Esitellään kuvat ja keskustellaan yhteisessä ringissä.

Loppurinki ja rentoutus (30 min)

Työpajan purku. Keskustelua. Annetaan jokaiselle positiivista palautetta. Kurssin päätös ja loppurentoutus.

Harjoitukset pohjautuvat teatteri- ja tanssikoulutukseeni Lahden kansaopistossa teatterikoulutuksessa, Metropolian esittävän taiteen koulutusohjelmassa, joogaohjaajakoulutukseeni KRI "The Aquarian Teacher level" 1 kundaliinijoogaa Yogi Bhajanin oppien mukaan -kundaliinijoogaohjaajakoulutuksessa (ohjaajakoulutus käynnissä, valmistuminen 10/2015) sekä lukuisiin kursseihin eri oppimisympäristöissä (muun muassa Teatterikorkeakoulun avoin yliopisto 2014, Moveo Barcelona – Centro de Fisico i Mimo Corporal Dramatico 2012, Jyväskylän avoin yliopisto 2009–2010,). "Missä olen nyt?" -kehollinen työskentely ja kirjoittaminen -harjoitus pohjautuu Metsälintu Pahkinin teettämään harjoitukseen Metropoliaassa syyskuussa 2015. (Kärkkäinen, työpäiväkirja 2015.) Ohjaajalla ei ole virallista Shindohoitajan pätevyyttä. Shindon käyttäminen pohjautuu Lahden kansaopistossa suorittamiini opintoihin.