

KEHON JA MIELEN TYTÄR

Energian kokemus ja sen liikkeellinen ilmaisu



Terhi Pursiainen

Taidekasvatuksen pro gradu -tutkielma
Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto
2015

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä – Author Terhi Pursiainen	
Työn nimi – Title Kehon ja mielen tytär: Energian kokemus ja sen liikkeellinen ilmaisu.	
Oppiaine – Subject Taidekasvatus	Työn laji – Level Pro gradu –tutkielma
Aika – Month and year Joulukuu 2015	Sivumäärä – Number of pages 67
Tiivistelmä – Abstract <p>Tämä pro gradu –tutkielma käsittelee energiaa kehollisena kokemuksena. Työ pyrkii kokoamaan yhteen erilaisia energian kokemuksen määritelmiä ja niiden yhteydessä käytettyä terminologiaa sekä näin rakentamaan sille erilaisten käsitysten kirjon sisältävät tulkintaraamat. Tutkimus lähestyy kysymyksiä energian kokemukseen liittyvistä ulottuvuuksista, sen yhteydestä kehon aistimukseen, mielen prosesseihin, tunne-elämään sekä sen syntymistä ja ilmenemistä liikkeenä.</p> <p>Tutkielman aluksi käydään läpi kehollisia kokemuksia ja niiden rakentumista proprioseptisten aistien tuottamalle informaatiolle ja niiden avautumista tietoisuudelle eri tasoisesti. Energian kokemuksen avautumista tarkastellaan neljältä näkökulmasta: elinvoiman, tahdon, läsnäolon ja tunnekokemusten näkökulmista. Viitekehys pohdinnoille muodostuu filosofisista ja käytäntöön perustuvista teorioista sekä tanssintutkimuksen ja psykologian teksteistä. Toisen tärkeän aineiston kirjallisuuden ohella muodostaa tutkielman empiirisessä osiossa tanssijajoukon kanssa liike- ja mielikuvaharjoitusten pohjalta käydyt keskustelut, joita analysoidaan laadullisen tutkimuksen keinoin.</p> <p>Vapaan teemahaastetteluun perustuvan aineiston analyysin ja tulkinnan kannalta keskeiseksi lähtökohdaksi työssä nousee energian kokemuksesta puhumisen haaste, joka liittyy muun muassa siihen, miten sosiaalisesti ja kulttuurisesti rakentunut kieli vaikuttaa käsityksiimme todellisuuden ilmiöistä sekä siihen, miten esimerkiksi kokemuksista puhutaan. Käsitykset energiasta ovat tiukasti sidoksissa myös käytäntöihin ja siihen miten kieltä käytetään. Kokemuksien jakaminen on ongelmallista myös siksi, että keholliset kokemukset ikään kuin pakenevat käsitteellistä ajattelua. Tunteet, jotka ovat saaneet tanssissa osakseen vähemmän huomiota, nousivat toiseksi keskeiseksi tulkinnalliseksi näkökulmaksi.</p>	
Asiasanat – Keywords energia, voima, keho, mieli, tunne, tietoisuus, kokemus, tanssi, ilmaisu, diskurssi, kieli	
Säilytyspaikka – Depository JYX-julkaisuarkisto	

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO.....	4
2. TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA KESKEISET KÄSITTEET.....	8
2.1. Keholliset kokemukset.....	9
2.2. Energia kokemuksellisena ulottuvuutena.....	15
2.3 Kieli ja diskurssit.....	33
2.4. Yhteenveto.....	38
3. TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS.....	39
3.1. Ensimmäinen päivä.....	41
3.2. Toinen päivä.....	47
3.3. Aineiston muodostuminen ja käsittely.....	49
4. AINEISTON ANALYYSI JA TULKINTA.....	51
4.1. Kokemusten kielellistäminen.....	52
4.2. Tunnekokemusten tunnistus ja tulkinta.....	55
4.3. Sisäinen vastus.....	58
4.4. Erilaiset käsitykset energiasta.....	60
5. JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO.....	62
LÄHDELUETTELO.....	66

1. JOHDANTO

Valinta käsitellä pro gradu –tutkielmassani juuri energiaa kehollisena kokemuksena perustuu kiinnostukseeni ihmetellä ja tutkia tanssiin, liikkumiseen, kehon harjoittamiseen, mielen prosesseihin ja ihmisyyteen liittyviä ilmiöitä. Aiemmissa opinnoissani olen keskittynyt kehon ilmaisullisista ja viestinnällisistä ominaisuuksista nousevien kysymysten pohdiskeluun ja muun muassa sanaton tunneilmaisu tanssin keinoin on puhutellut minua aiheena. Tämän tutkimukseni fokus löytyi pohtiessani harjoittelun liikkeen spontaania luonnetta eli sitä, miten harjoiteltu liike on mahdollista saada näyttämään spontaanilta ja miten tanssija pystyy ilmaisemaan erilaisia kokemuksen laatuja ulkoapäin annetuilla liikkeen muodoilla. Tämä ajatus tanssijasta, joka ikään kuin simuloi erilaisia kokemuksia kehollaan, esittää itsensä kautta jotain, mikä ei välttämättä ole sama kuin hän itse, oli herättänyt mielenkiintoni jo vuosia sitten. Askarreltuni näiden kysymysten parissa sekä kirjallisuuden kautta että, Timo Klemolan sanoja lainatakseni, tietoisessa kehollisessa dialogissa, huomasin yhä enemmän kiinnostuvani aihepiiriin liittyvästä sisäisestä energiasta. Mitä syvemmmälle aiheeseen sukelsin, sitä uteliaammaksi tulin. Mitä tämä länsimaisessa tieteessä melko vähän tutkittu, monen outona ja myös niin sanottuna huuhaa pitämä energia on?

Oma taustani on taidetanssissa, erityisesti nykytanssissa. Tanssin kontekstissa energia on yleisesti tiedetty ilmiö, mutta se on luonteeltaan huonosti tiedostettu ja maininnat siitä jäävät yleensä melko yleisiksi ja epämääräisiksi. Keholliset kokemukset, itsensä kuuntelu, tietoisuus ja liikkuminen sisältä tulevien impulssien mukaan, jotka liittyvät tiiviisti myös energian kokemukseen, eivät sen sijaan ole tanssintutkimuksessa, eivätkä tanssin kentän käytännöissä uusia aiheita. Päinvastoin näiden ajatusten perinteet juontavat ainakin 1900-luvun vaihteeseen asti, jolloin moderni tanssi alkoi kehittyä klassisen baletin rinnalle. Nykytanssin, josta on puhuttu viime vuosikymmeninä, juuret ovat modernissa tanssissa. Laji perustuu yksilölliseen näkemykseen ja sen vapaaseen ilmaisuun, tanssijan sisältä kumpuavaan toimintaan vastakohtana baletin liikkeen muotoa korostavalle perinteelle. Nykytanssissa ja 1980-luvun jälkeen huomiota saaneissa, myös tanssin alueella kehontietoisuuden harjoittamisen metodeina hyödynnetyissä, niin sanotuissa somaattisissa menetelmissä painotetaan kehollisia kokemuksia ja kehon toimintoja kuuntelevia sekä kehoa ja mieltä integroivia liikkeellisiä harjoituksia (Rouhiainen 2006, 15). Somaattisten menetelmien kattokäsitteen alle voidaan liittää valtava kirjo erilaisia metodeja, mutta tanssin alueella hyödynnetyistä tunnetuimpia ovat muun muassa Alexander-tekniikka, Feldenkrais-menetelmä, Body-Mind Centering, Bartenieff Fundamentals, Labananalyysi, Pilates ja Autenttinen liike. Maininnat energiasta tai energian kokemuksen kaltaisista ilmiöistä liittyvät

tanssin alueella usein näihin menetelmiin liittyviin tutkimuksiin. Näissä menetelmissä voidaan nähdä vaikutteita aasialaisista kehon harjoittamisen perinteistä, joita koskevissa kirjoituksissa energian kokemusta kuvaillaan melko yksityiskohtaisesti. Lisäksi eri tavoin määriteltyä ja käsitettyä energiaa on tutkittu muun muassa filosofian, psykologian, neurotieteiden ja käyttäytymistieteiden alueilla, joita lähestyn myös tässä kirjoituksessa.

Otin siis tavoitteekseni tutkia pro gradu -tutkielmassani energiaa kehollisena ilmiönä laadullisesti tanssin- ja kulttuuritutkimuksen näkökulmista. Tarkemmin käsittelen kiinnostuksen kohdettani pitkälti fenomenologisen filosofian ja teorian näkökulmasta. Fenomenologia on ajattelutapa, joka tutkii ihmisen kokemusta, sitä, miten ihminen ymmärtää itsensä ja hahmottaa sitä kautta myös todellisuuden. Fenomenologinen kuvaus kehollisista ilmiöistä perustuu siis aina subjektiiviseen näkemykseen, eikä tavoite siis ole tehdä täydellistä tai lopullista kuvausta aiheista, vaan ymmärtää, että todellisuus aukeaa aina toisille erilaisena ja niitä voi aina kuvata myös eri sanoin ja näkökulmasta. Tässä kirjoituksessa käsitän energian nimenomaan kokemuksellisesti, ilmiönä, joka avautuu jokaiselle subjektiivisesti, kumpuaa kehon aistimuksista ja on vaikea näyttää todeksi. En siis käsittele energiaa ilmiönä, jonka arvoja tai muutoksia olisi välttämättä mahdollista mitata, kuten esimerkiksi fysiikassa tehdään, mutta toisaalta en myöskään rajaa pois ajatusta, että kokemus energiasta voisi olla myös yhteydessä johonkin mitattavissa olevaan energian muotoon, kuten liike-energiaan tai lämpöenergiaan.

Pyrin kokoamaan yhteen ja vertailemaan erilaisia käsityksiä energiasta ja pohtimaan energian kokemuksen erilaisia puolia. Tavoittelen näin uutta ymmärrystä energiaan liittyvistä tekijöistä ja energian kokemuksen ulottuvuuksista, jotta ilmiö olisi helpommin avautuva ja jäsenyvä. Käsittelen kysymyksiä energian kokemuksen yhteydestä kehon aistimuksiin, mielen prosesseihin, liikkeeseen ja tunnekokemuksiin. Työni teoreettinen viitekehys pohjautuu monilta osin filosofi Timo Klemolan kirjoituksiin kehollisuuden filosofiasta, liikkeen ja tietoisuuden harjoittamisesta, taidon oppimisen vaiheista, oppijan kokemuksesta ja sen avautumisesta harjoittelussa uusille ulottuvuuksille. Hän on sekä kirjallisesti että käytännössä pitkän linjan harjoittelun kautta tutkinut muun muassa itämaisia liikuntakulttuureja ja niihin liittyvää sisäistä energiaa. Hänen kirjoituksensa ovat resonoineet oman ajatteluni kanssa ja inspiroineet aihevalintaani. Lisäksi olen oppinut ymmärtämään hänen kehollisista ilmiöitä käyttämää käsitteistöä, jonka avulla ilmaisen asioita myös tässä tekstissä.

Tutkimukseni empiirisessä osassa tarkastelen käytännössä erilaisia tapoja tunnistaa ja käsitteellistää energian kokemusta tanssin kontekstissa. Tutkielmaani voi siis myös katsoa tanssikulttuurin merkitysrakenteiden tutkimisen näkökulmasta. Mitä se kertoo nykytanssikulttuurista, että tutkimuksessani tehdään tai ei tehdä tietynlaisia erotteluita energian kokemukseen liittyen? Tutkin pienen asiantuntijajoukon näkemyksiä energiasta ja sitä, miten käsityksiin heijastetut merkitykset vaikuttavat kokemusten laatuihin. Aineistosta nousseiden huomioiden valossa pohdin kehollisten kokemusten tunnistamiseen ja sanalliseen kommunikointiin liittyviä näkökulmia sekä sitä, mitä energian käsitteiden mielekäs käyttö tanssin kontekstissa edellyttää. Empiirisen aineiston keräsin tanssiryhmä Hyppy! kollektiivin tanssijoiden kanssa. Hyppy! kollektiivi on helsinkiläinen vuonna 2013 perustettu tanssiryhmä, jonka aktiivinen jäsen olen. Se tuottaa ja esittää tanssiteoksia, jotka pohjautuvat sekä nykytanssiin että Billy Siegenfeldin kehittämään Jump Rhythm® -tekniikkaan. Nykytanssin tapaan myös Siegenfeldin tekniikan yksi lähtökohdista on harjoittaa kehoa sisäisen maailman kuunteluun ja sen ulkoiseen näyttämiseen. Ryhmässä toimii lisäksi kuusi naistanssijaa, jotka ovat myös ystäviäni ja opiskelutovereitani. Näistä edellä mainituista syistä pyysin ryhmän jäseniä tutkimukseni empiirisen osion kohderyhmäksi. Billy Siegenfeldin näkemykset, jotka ovat tulleet minulle tutuksi ollessani hänen henkilökohtaisessa opetuksessaan ensin tanssiopintojeni aikana ja sen jälkeen toimiessani Hyppy! kollektiivissa, ovat myös vaikuttaneet kiinnostukseeni energian kokemukseen ja työni lähtökohtiin.

Pentti Alasuutarin sanoin, työ on näyte tutkimuksen kohteena olevasta kulttuurista, pikemminkin kuin joukko sitä koskevia mittaustuloksia (Alasuutari 1999, 87). Näytettä ei voida siten pitää väittämänä todellisuudesta, eikä todellisuuden heijastumana, vaan tutkittavan todellisuuden osana. Näyte siis edustaa kokonaisuutta huonosti, mutta pyrkimykseni ei ole niinkään löytää ilmiöstä lainalaisuuksia, joiden avulla voisin kuvata todellisuutta sellaisena kuin se kaikille avautuu. Tavoitteeni on pikemminkin käsitellä aiheita yhdestä näkökulmasta ja enemmänkin nostaa esille kysymyksiä, kun esittää suoria vastauksia. Väitän kuitenkin, että yleisemmällä tasolla tutkimani ilmiö on yleinen ja tässä mielessä myös nähtävissä empiirisesti universaalina.

Työni teoreettista viitekehystä ja keskeisiä käsitteitä käsittelevän osan luku 2.1. toimii johdantona aiheeseen. Esittelen siinä Timo Klemolan ja Richard Shustermanin ajatusten pohjalta kehon ja mielen yhteyttä sekä työssä käyttämäni terminologiaa. Tarkastelen lähemmin kehon aistihavainnoista nousevia kokemuksia ja kokemuksiin rakentuvaa tietoa, jotka vaikuttavat syvällisellä tavalla siihen, keitä olemme sekä miten itsemme ja maailman

ympärillämme koemme ja ymmärrämme. Kerron myös kuinka muutokset kehossa ja mielessä muuttavat kokemuksien laatuja ja kuinka tähän voi harjoittelun ja muun toiminnan kautta vaikuttaa.

Luku 2.2. tarkastelee lähemmin tutkielmani keskiössä olevaa aihetta eli energiaa kehollisen kokemuksen yhtenä ulottuvuutena. Tässä luvussa pyrin esittelemään eri lähtökohdista käsin tehtyjä kuvauksia ja teorioita energian kokemuksesta tai energian kokemuksen kaltaisista ilmiöistä sekä tuomaan niitä yhteen. Esittelen itämaisten perinteiden käsityksiä elämää ylläpitävästä voimasta sekä Timo Klemolan kuvauksia energian kokemuksesta, siihen liittyvistä aistimuksista ja sen äärelle pääsemisen harjoittelemisesta. Käsittelen myös Daniel Sternin teoriaa vitaliteetistä, dynaamisesta kokemuksen ulottuvuudesta, joka kantaa mukanaan emotionaalisia merkityksiä, sekä Antonio Damasion ja Billy Siegenfeldin näkemyksiä tunteista sekä niiden ilmaisusta, jotka resonoivat mielenkiintoisella tavalla Sternin ajatusten kanssa. Luvun lopuksi pohdin erilaisia näkemyksiä liikkumisesta keinona tutkia kehon kokemuksia ja mielen prosesseja sekä mielikuvia keinona lähestyä energian kokemusta. Luvussa 2.3. käyn läpi muun muassa Pentti Alasuutarin ja Kai Lehikoisen kieleen ja diskursseihin liittyviä näkemyksiä. Pyrin tuomaan esille kielen keskeistä roolia kokemuksiemme jakamisen kannalta, samoin kuin sen vaikutusta kokemuksiemme laatuihin ja tapaamme katsoa maailmaa.

Luvussa 3 kuvailen tutkimukseni empiirisen osan toteutusta, tanssijoiden kanssa tekemiäni liike- ja mielikuvaharjoituksia, niiden takana olevia tavoitteita sekä aineiston muodostumista ja käsittelyä. Tämän jälkeen luvussa 4 analysoin ja tulkitsen aineistosta tekemiäni havaintoja. Nosta esille ajatuksia kulttuurissa vaikuttavien merkitysrakenteiden ja puhetaojen osuudesta kokemuksista esitettyihin tulkintoihin ja näkemyksiin, kehollisten kokemusten sanallistamisen ja tunnekokemusten tunnistamisen haasteellisuudesta sekä näkemyksiä liittyen tahdonvoimaan sekä motivaatioon käydä läpi tunnekokemuksia ja huomioida mielen sisältöjä. Lopuksi vielä nivon yhteen teorioita ja esitän aineistosta nousseita tuloksia johtopäätökset ja yhteenveto – luvussa. Tarkastelen tutkimukseni tavoitteiden täyttymistä, sen heikkouksia ja vahvuuksia sekä esitän joitain näkemyksiä siitä, mitä työni tekemisen varrella olen energian kokemuksesta oppinut.

Lopuksi haluan kiittää kaikkia, jotka ovat auttaneet ja tukeneet minua matkallani tutkielmani valmistumiseen. Erityiskiitos kuuluu ohjaajalleni Pauline von Bonsdorffille, Hyppy! kollektiivin tanssijoille ajatustenvaihdosta, avoimuudesta ja rohkeudesta, Billy Siegenfeldille sekä Carita Lähteenmäelle työni kannen Hyppy! kollektiivin esityksestä otetusta kuvasta.

2. TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA KESKEISET KÄSITTEET

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen teoreettista aineistoa ja tarkastelen aihepiiriin liittyvää käsitteistöä. Käsittelen aluksi tietoisuudessa avautuvia kehollisia kokemuksista, niiden syntymistä ja tunnistamista sekä sitä, miten ne vaikuttavat siihen, keitä olemme ja miten maailmaa katsomme. Katson lähemmin myös kehollisten kokemusten muuttuvaan luonteeseen ja kokemusten laatuun vaikuttaviin seikkoihin. Tämän jälkeen siirryn tarkastelemaan energiaa yhtenä kehon kokemuksen ulottuvuutena. Esittelen aiheen ympäriltä erilaisia teorioita ja pyrin tuomaan niitä yhteen. Sisällytän energian kokemukseen elinvoiman, läsnäolon, tahdonvoiman ja tunteet, joiden kautta pyrin ymmärtämään kokemukseen liittyviä tasoja. Pohdin myös erilaisia näkemyksiä liikkumisesta keinona tutkia kehon kokemuksia ja mielen prosesseja sekä mielikuvia keinona lähestyä energian kokemusta. Lopuksi käyn läpi joitain kieleen ja diskursseihin liittyviä näkemyksiä, jotka nousevat keskeiseen asemaan kehollisista kokemuksista puhumisen yhteydessä. Pyrin tuomaan esille kielen keskeistä roolia kokemuksiemme jakamisen kannalta, kokemusten sanallistamisen haasteellisuuteen liittyviä аспекteja sekä kielen vaikutuksia todellisuudesta tekemiimme käsityksiin ja siihen, miten kokemuksemme muodostuvat.

2.1. Keholliset kokemukset

Kehollisuudesta tai kehosta puhuttaessa korostuu länsimaisessa kulttuurissa usein ajatus kehosta objektina, vaikka tämä näkemys onkin muutoksen alla. Tällöin sitä tarkastellaan välineen tai esineen tavoin – sillä on tietty rakenne ja fysiologia, yksilölliset muodot ja erityispiirteet, joita voidaan tutkia (Klemola 2004, 80). Katsoessamme toisen ihmisen kehoa tai omaa kehoamme esimerkiksi peilin kautta, näemme niin sanotun objektikehomme – kehomme ikään kuin minkä tahansa esineen tai objektin. Voimme myös suhtautua omaan kehoamme esineellistävasti. Keho voidaan ikään kuin ottaa projektiksi, jota muokataan, muutetaan ja täydennetään halutunlaiseksi esimerkiksi harjoittelun tai muiden elämäntapavalintojen kautta. Tämä niin sanottu dualistinen suhtautuminen kehoon erottaa mielen ja kehon toisistaan ja näkee kehon välineenä mielen toimille (Klemola 2004, 80).

Tämän ajattelutavan vastainen käsitys tarkastelee ihmistä ensisijaisesti kehona, joka on aistiensa kautta yhteydessä maailmaan, tekee havaintoja ja on tietoinen ympäristöstään ja itsestään. Kehon aistien kautta voimme myös kokea perustavanlaatuisesti olevamme eläviä ja tuntevia olentoja – omia itsejämme (Klemola 2004, 80). Tämä näkemys kehosta tietoisuuden ja ymmärryksen perustana on tämän tutkielmani keskiössä, joten aloitan työni tarkastelemalla lähemmin kehollisia kokemuksia, tietoisuuden eri tasoja ja erilaisia kokemuksen laatuja tai Klemolan sanoin ”ulottuvuuksia”. Tällä hän viittaa kokemuksiin liittyviin erilaisiin tuntemuksiin tai tuntemuksien erilaisiin vivahteisiin. Lisäksi kerron kokemuksista kumpuavasta tiedosta, sen syntymisestä, tiedostamisesta ja merkityksestä siihen, keitä me olemme ja miten maailmaa katsomme.

Tietoisuus kehollisista kokemuksista

Käsitteellisellä tasolla voidaan tietoisuudesta erottaa kaksi eri osa-aluetta. Nämä ovat tietoisuus mielen toimista ja tietoisuus kehollisista tuntemuksista. Oikeastaan kahta erillistä aluetta pikemminkin kyse on samasta jatkumosta, jonka eri ääripäihin nämä tietoisuuden alueet asettuvat. Timo Klemola (2004, 140) mukailee Maurice Merleau-Pontyn käsitteitä kutsuessaan tätä tietoisuuden jatkumoa kokemushorisontiksi ja sen ääripäitä ego-tietoisuudeksi ja kehontietoisuudeksi. Jatkumon päästä päähän kulkiessa tietoisuuden selkeysasteet muuttuvat. Richard Shusterman kertoo niiden vaihtelevan tarkasta ja reflektiivisestä tietoisuudesta implisiittiseen tietoisuuden tasoon, ja jopa tasoon, jota hän kutsuu tiedostamattomaksi tietoisuudeksi (Shusterman 2012, 198). Ego-tietoisuutemme on

hyvin tarkka ja voimme kuvata mielemme toimia selkeämmin käsittein kuin kehollisia tuntemuksia, johon liittyvä kehontietoisuus on myös usein melko epäselvää ja hämärää. (Klemola 2004, 140.)

Luonnollinen asenteemme on nojautunut enemmän mielemme sisältöjen virran kuin kehomme aistimusten huomioimiseen (Klemola 2004, 86). Tietoisuutemme on normaalisti kääntynyt havainnoimaan mielemme sisältöjä: ajatuksia, suunnitelmia, muistikuvia, tahtotiloja ja mielikuvia. Arkipäiväisessä elämässä kehon kokemukset jäävät usein tietoisuutemme periferiaan. Emme ole läsnä hetkessä, jossa elämme ja jonka voimme aistia, sillä ajatteleva alueemme peittää helposti alleen keholliset kokemuksemme. Voin esimerkiksi kävellä aamulla töihin ilman, että oikeastaan huomioin kehoani tai sen aistimuksia ollenkaan. Saatan suunnitella aamun palaveria ajatuksissani tai miettiä jätinkö hellan päälle lähtiessäni. Voi hyvinkin kulkea matkan kuin automaattisesti ja vasta töihin saavuttuani huomata tehneeni matkan. Meidän on kuitenkin mahdollista kääntää tietoisuutemme keskiöön kehomme sisäiset kokemukset (Klemola 2004, 86). Työmatkalla olisin voinut kääntää huomioni pois ajatuksistani läsnäolevaan hetken huomiointiin, keskittyä kuuntelemaan esimerkiksi linnun laulua tai sitä, miltä auringon lämpö tai palaverin aiheuttama jännitys kehossani tuntuu.

Kehon sisäiset kokemukset rakentuvat proprioseptisen aistimisen myötä syntyvälle informaatiolle kehon asennoista, liikkeistä, tasapainosta, lihasjännityksistä ja muista kehon sisäisistä aistimuksista. Tätä tietoa välittävät tasapaino-, liike- ja asentoaistit. Tätä tietoisuutta proprioseptisestä tiedosta voidaan kutsua proprioseptiseksi tietoisuudeksi tai kehontietoisuudeksi, kuten Timo Klemola tekee (Klemola 2004, 85). Se, miltä vastaanottamamme aistitieto tietoisuudessamme näyttää, määrittää kokemuksemme maailmasta ja itsestämme. Tietoisuus on kuin linssit, jonka läpi katsomme maailmaa. Toisin sanoen teemme tietoisessa mielessämme tulkintoja siitä, mitä ympärillämme ja kehossamme tapahtuu. Esimerkiksi jos kävelemme pimeällä kadulla ja pelkäämme, tämä pelko on olemassa kokemuksessamme, vaikka mitään varsinaista pelättävää ei tiellä olisi. Ympäristö koetaan pelottavaksi, koska pimeisiin katuihin liittyy tietynlaisia merkityksiä. Koemme pelkoa, vaikka emme käsitteellistäisikään sitä (Klemola 2004, 135). Kokemuksen voi huomata muuttuvan esimerkiksi silloin, kun kuuntelee musiikkia, joka tuo virittää olemuksen positiivisesti, jolloin pimeä katu myös koetaan vähemmän pelottavana.

Kehon ja mielen elävä suhde

Se, kuinka selvästi tai epämääräisesti erilaiset kokemukset meille tietoisuudessamme avautuvat, on yksilöllistä ja riippuu muun muassa siitä, kuinka herkästi erilaisia kokemusten laatuja osaa kuunnella ja mihin kohtaan tietoisuuden jatkumolla tietoisuutemme fokuksen asetamme. Esimerkiksi tavallista istumatyötä tekeväälle ihmiselle, joka on harjoitellut vain vähän kehonsa tuntemuksien kuuntelua, oma keho voi olla jotakin vierasta ja tuntematonta. Hänen kokemuksessaan korostuvat ego-tietoisuuden linssien vaikutus. Tällöin kokemus itsestä voi olla voimakkaasti jakautunut kahtia mielen ja kehon alueeseen – se voi olla luonteeltaan dualistinen (Klemola 2004, 87). Kun taas ihmisen, joka on harjoitellut kehonsa aistimuksien kuuntelua, kokemus mielen ja kehon erillisyydestä ei ole yhtä voimakas. Ihmisen on mahdollista vaikuttaa kokemuksiensa laatuihin, siihen miten itsensä ja maailman ympärillään kokee. Tämä perustuu siihen, että proprioseptisiä aisteja voi harjoituttaa ja kehon sisäisistä aistimuksista voi tulla tietoisemmaksi. Klemola (2004, 85) selittää, että kehontietoisuutta on mahdollista herkistää ja syventää niin, että yhä hienovivahteisemmat aistimukset nousevat tietoisuuteemme. Toisin sanoen voimme harjoittelulla nostaa yhä enemmän proprioseptisen informaation vivahteita proprioseptisen tietoisuutemme piiriin.

Kehon harjoitukset, jotka kääntävät niin sanotusti katseen sisään päin, ohjaavat kehon kuunteluun, herkistävät kehontietoisuuden uusille kokemuksen ulottuvuuksille (Klemola 2004, 191). Liikuntamuodot, kuten jooga, taiji tai muut idän kehon harjoittamisen perinteistä kumpuavat liikuntamuodot, niin kutsutut somaattiset menetelmät tai esimerkiksi nykytanssi, kehittävät tietoisuutta kehon kokemuksista, koska ne ohjaavat kehon harjoittelun ohella mielen harjoitteluun. Klemolan mukaan ihmiselle, joka on harjoitellut kehon sisäistä kuuntelua avautuu sellaisia kokemuksen ulottuvuuksia, jotka eivät helposti paljastu harjaantumattomalle keholle (Klemola 2004, 14). Koettu erillisuus kehon ja mielen välillä voi tietoisesta liikkumisen harjoittelun myötä muuttua kokemukseksi ykseydestä (Klemola 2004, 88). Janet Adler puhuu hiljaisesta tietoisuudesta, jolla hän tarkoittaa tietoisuuden siirtymistä täysin kehontietoisuuden puolelle, jolloin kokemus kehon ja mielen erillisyydestä katoaa (Adler 2002, 206). Palaan seuraavan kappaleen jälkeen käsittelemään tietoisuuden avautumisen vaikutuksia.

On huomioitava, että emme voi olla koskaan tietoisia kaikesta siitä informaatiosta, jota proprioseptiikka tuottaa (Klemola 2004, 85). Vaikka kehon liikkeitä kuuntelisi kuinka tarkasti, kaikki kehon liikkeitä ohjaavat aistimukset, vaikka nivelten asentoon liittyen, eivät voi nousta tietoisuuteen. Sen sijaan kehollinen tietäminen, kehon kautta tietäminen, ei

edellyttä korkeaa tietoisuuden tasoa, vaan keho on kykenevä ymmärtämään aistivälitteistä tietoa ilman järjellistä ajattelua (Parviainen 1994, 21–30). Klemola (2004, 85) sanoo: ”Kun tietoisuuteni on täysin suuntautunut kehoni ulkopuolelle ja ylittää kehoni täysin, proprioseptinen informaatio ohjaa edelleen automaattisesti kehoni asentoa ja liikettä”. Esimerkiksi moni arkipäiväisen elämämme toiminto on rakentunut kehon senso-motorisiin rakenteisiin; voimme suoriutua erilaisista, joko tietoisesti tai tiedostamattomasti, opituista liikkeellisistä tehtävistä, kuten hampaiden harjaus, syöminen tai paidan napittaminen, ilman tietoista keskittymistä tapahtuman yksityiskohtiin tai toiminnan kontrolloimiseen. Tästä puhutaan usein lihasmuistina ¹ (mm. Shusterman 2012, 91, 97, 108). Myös vaativat liikkeelliset tehtävät, kuten pianon soitto tai autolla ajo, tai sosiaalisen kanssakäymiseen liittyvien toimintojen hallinta, voidaan suorittaa lihasmuistin avulla.

Lihasmuisti on siitä ongelmallinen termi, että se heijastelee ajatusta, että mieli ja tietoisuus rajautuisivat kokonaan sen ulkopuolelle. Kokemukset kuitenkin muokkaavat jatkuvasti lihasmuistiamme (Shusterman 2012, 91, 97, 108). Pidän selvempänä käyttää tästä termiä kokemuksellinen tieto, sillä se on, Shustermanin määritelmän mukaan, kokemuksien, oppimisen, soveltamisen ja harjoittelun myötä kehoon varastoitunutta tietoa, jota tietoisuus eritasoisesti rekisteröi (Shusterman 2012, 91, 97, 108). Muut tästä käytetyt termit kuten hiljainen tieto tai intuitiivinen tieto ovat myös hyviä ja kuvaavia, koska kokemukset, jotka kumpuavat kehon proprioseptisistä aistimuksista, ovat luonteeltaan vaikeasti tavoitettavia, epämääräisiä ja alati muuttuvia. Ne ikään kuin pakenevat käsitteellistä ajattelua ja järjellistämistä sekä ovat vaikeasti sanoin kuvattavia ja toteen näytettäviä ja siksi tietoisuus niistä on hiljaista ja ymmärtäminen intuitiivista (mm. Hämäläinen 2003, 6).

Kokemuksellinen tieto on hyvin subjektiivista tietoa, joka perustuu jokaisen henkilökohtaiseen kokemushistoriaan. Varhaislapsuudesta lähtien kehoon kiinnittyy ikään kuin muistijälkiä siitä, miltä kehossa on tuntunut tiettyinä hetkinä ja tietyissä tilanteissa sekä siitä, miten olla, ajatella ja toimia. Toisin sanoen kokemuksellinen tieto muodostuu monimutkaisista taparakenteista, joissa yhteen kietoutuvat sekä tunteelliset, kognitiiviset, sosiaaliset, posturaaliset ja motoriset taipumukset eli pohjimmiltaan kokemuksellinen tieto muodostaa siis sen, mitä sanomme ihmisen luonteenlaaduksi (Shusterman 2012, 91, 97, 108). Tästä syystä kehomme ei Shustermanin mukaan ainoastaan heijasta persoonaamme, vaan on olennainen osa sitä (Shusterman 20012, 319-323). Keho kantaa mukanaan siis ihmisen historiaa ja se myös määrittää sitä, kuka on. Kehollamme on tärkeä merkitys mieleemme

¹ Shusterman käyttää tästä termiä *somatic memory*.

toimiin ja toisinpäin. Bonnie Bainbridge Cohen (2009, 3) kuvaa tätä kehon ja mielen yhteyttä metaforan kautta niin, että jos haluaa tietää, minne tuuli puhaltaa, on katsottava hiekkaa. Eli kehomme liikkuu samalla, kun mieleemme liikkuu ja toisin päin.

Esimerkiksi seikat, kuten ikä, kulttuuri ja yhteisö, jossa on kasvanut ja elänyt, ja toisinaan myös sukupuoli ja myös elämäntapavalinnat, ammatti, mieltymykset ja harrastukset vaikuttavat suhteellisen syvällisellä tasolla siihen, kuka on (Shusterman 2012, 322, 337). Esimerkiksi se, että olen vuosikymmenien ajan harjoittanut kehoani, käytännössä kasvanut ja elänyt tanssisaleissa sekä toiminut tanssin kentällä, näkyy persoonassani. Kehooni on kerääntynyt tanssikulttuuriin, erityisesti nykytanssiin, sidonnaisia taparakenteita ja taitoja, jotka eivät ole vain muokanneet kehoani ja tapaani liikkua, vaan myös vaikuttaneet arvoihini, asenteisiini ja tapaani katsoa ja ymmärtää maailmaa, samoin kuin vuorovaikutustapoihini ja kokemuksiini itsestäni. Nämä kaikki ilmenevät osana persoonallisia piirteitäni.

Se, keitä olemme, ei ole mitenkään staattinen tila, vaan kehomme ja mieleemme on jatkuvasti muutoksessa, mikä vaikuttaa kokemuksiimme laatuun ja tapaamme toimia ja olla. Muutokset ovat yleensä suhteellisen lyhytkestoisia ja pienimuotoisia. Olemukseemme ja kehomme toiminnan tyyllisiin muutoksiin vaikuttavat Shustermanin (2012, 326, 337) mukaan esimerkiksi muutokset mielialassa, valppaustasossa tai tahtotilassa. Myös tila, jossa oleskelee, sosiaaliset tilanteet, sekä ihmiset, jonka kanssa on vuorovaikutuksessa, heidän toimensa tai melialansa laukaisevat meissä tietynlaisia käytös- ja ajatusmalleja sekä tunnereaktioita (Shusterman 2012, 96-98). Omaksumiensa tapojen avulla ihminen mukauttaa toimintaansa erilaisissa tilanteissa ja kykenee toimimaan ympäristön vaatimalla tavalla. Esimerkiksi sosiaalinen rooli, joka liittyy vaikka johonkin työtehtävään ja asemaan, vaatii tietynlaista asennetta, valppaustilaa ja kehollista käytöstä, mikä voi poiketa siitä, miten käyttäytyy esimerkiksi kotona lastensa tai miehensä kanssa. Sisäinen ominaisuudessa tapahtuva muutos näkyy siis niin sanotusti pinnassa, kehon toiminnan muutoksena.

Aiemmin kerroin, että ihminen kykenee harjoituksen avulla nostamaan yhä enemmän proprioseptisen informaation vivahteita tietoisuuden piiriin. Tässä on toisin sanoen kyse siitä, että kehon ja mielen koettu suhde on muuttuva (Klemola 2004, 89). Kun tietoisuuden fokus vaihtuu, muuttuu proprioseptinen havainto kehostani. Klemola kertoo, että tietoisuudessa avautuvat parhaiten ne alueet ja kehonosat, joita on helppo hallita, kuten silmät ja kädet, kun sisäelimet ja kehon automaattiset toiminnot jäävät puolestaan tietoisuuden hämärälle alueelle (Klemola 2004, 144). Hän jatkaa, että myös ne alueet, jotka eivät ole normaalisti kovin sensitiivisiä, kuten selän alue, tulevat vain harvoin tietoisuutemme

piiriin ja koetaan yleensä epämääräiseksi ja kaukaiseksi. Tämä koettu etäisyys eri alueiden välillä on elävä ja riippuu ihmisen kokemushistoriasta, harjoituksesta, taidoista ja muista subjektiivisista seikoista (Klemola 2004, 144). Esimerkiksi kivulias selän alue piirtyy tietoisuuteen selkeästi, vaikka se normaalisti sijaitsee kokemuksessa kaukana ja silmälasit nousevat tietoisuuteen huonosti, vaikka ne todellisuudessa sijaitsevat hyvin lähellä kehoa. Tietoisuus kehomme niin sanotusta sisätilasta on Klemolan (2004, 143) mukaan ”epäjatkua, epämääräinen, vaihtuva, virtaava, tilanteen ja kokemuksen, harjoituksen mukaan muuttuva”. Myös sisäisesti koetun kehon ulkorajat ovat epämääräiset. Ne voivat kokemuksessa jatkua ihon pintaa kauemmaksi tai olla objektikehon todellisia rajoja pienemmät. Ihminen voi esimerkiksi kokea kipua amputoidussa raajassa ja sokea voi kokea keppinsä osana kehoaan (Klemola 2004, 143; Merleau-Ponty 1986, 143). Tietoinen liike ja kosketus tuovat kehon alueet kokemuksessa lähemmäksi ja selkeämmäksi eli harjoittelu, jossa korostetaan kehon sisäistä kokemusta, muokkaa kehon ja mielen koettu suhdetta.

2.2. Energia kokemuksellisena ulottuvuutena

Seuraavaksi käsittelen tarkemmin kokemuksen yhtä ulottuvuutta – kokemusta energiasta. Tarkastelen ilmiötä sekä filosofisesta että käytännönläheisestä perspektiivistä, idän kehon harjoittamisen perinteistä käsin sekä tanssin ja psykologian näkökulmasta. Erilaisista lähtökohdista ja katsomusperinteistä käsin kokemus tulkitaan ja määritellään eri tavoin, mutta olen pyrkinyt tuomaan yhteen käsityksiä, jotka katson sekä avaavan kokemuksen eri puolia että tukevan toisiaan. Energia on siis kirjoituksessani sateenvarjotermi, jonka alle kokoan yhteen näitä erilaisia näkemyksiä ja vivahteikasta terminologiaa aiheen ympäriltä.

Käsittelen energiaa erilaisissa tilanteissa muodostuvaksi kokemukseksi, jota kutsutaan monin eri termein. Lähteitteni terminologiaa mukaillen sisällytän tässä energian kokemukseen muun muassa ajatukset elinvoimasta, sisäisestä voimasta, vitaliteetistä, hengityksestä, läsnäolosta, tahdosta, emotionaalisista prosesseista sekä sisäisestä värinästä, kihinästä tai sähköisyydestä. Nämä sanat eivät ainoastaan valaise eri lähestymiskulmia, joita aiheeseen voi olla, vaan houkuttelevat mielestäni myös mielikuvia tästä ilmiöstä. Rajaan tarkasteluni energian kokemuksen neljään puoleen: elävyyteen, voimaan, tunteisiin ja tietoiseen mieleen, joita seuraavaksi käyn läpi enemmän. Katsaukseni on yhdenlainen näkemys aiheesta ja rajaa ulkopuolelleen mahdollisesti jotain täysin erilaisia energian kokemuksen ulottuvuuksia.

Energiaan liittyvissä teksteissä esiintyy usein erilaisia viittauksia voimaan. Tämä voiman ja energian yhteys voi mahdollisesti kummuta fysiikan määrittelyyn siitä, että energia on fyysisen voiman kyky tehdä työtä. Siksi arkikielessä ja joissain tanssia käsittelevissä teksteissä energialla tarkoitetaan kehon voimaa liikkua; energinen, voimakas ja tarmokas mielletään kaikki tarkoittavan samaa asiaa. Tähän energisen ja intensiivisen yhteyteen viitataan usein myös silloin, kun puhutaan että joku tai jokin on dynaaminen. Sandra Cerny Minton (2003, 28) esimerkiksi kertoo, että dynaamisuus tarkoittaa eri tapoja käyttää energiaa eli laadullisesti erilaisia tapoja liikkua. Nopeat ja räjähtävät liikkeet, kuten juokseminen ja hyppääminen, vaativat enemmän energiaa tapahtuakseen kuin pehmeät ja hitaat liikkeet. Liikkeen dynamiikkoja vaihtelemalla saavutetaan siis erilaisia liikkeen laatuja (Minton 2003, 32-33). On selvää, että kun energia käsitetään kokemuksellisesti, henkiselällä tasolla, kyse ei ole vain kyvystä tehdä työtä. Kuitenkin energia käsitetään myös näissä kirjoituksissa jonkinlaisena voimana. Mitä tämä oikein on?

Kehon elinvoiman kokemus

Filosofi ja liikkeen harjoittelemisen taitoja tutkinut Timo Klemola kertoo, että käytännössä jokaisesta suuresta kulttuurista löytyy perinne, jossa tunnetaan kokemuksellinen ilmiö elämää ylläpitävästä energiasta (Klemola 2004, 207-208). Hän jatkaa, että jonkinlainen elinvoiman käsite on monissa aasialaisissa kehon harjoittamisen perinteissä keskeinen ja aasialaisissa kulttuureissa käsite on tuttu myös yleisemmin. Kiinalaisessa perinteessä tätä elinvoimaa tai sisäisen energian käsitettä kutsutaan sanalla *qi*, japanilaisessa traditionaalisten taiteen ja taitojen harjoittelun perinteissä sanalla *ki*, Intiassa se on *prana*. Myös Afrikassa, Amerikassa ja Euroopassa se tunnetaan. Länsimaisissa kulttuureissa ajatus elinvoimasta on puolestaan vieraampi. Lännessä ihmiset yleisesti eivät ole yhtä tottuneita tunnistamaan ja käsitteellistämään kokemuksen niitä ulottuvuuksia, joita kuvaamaan aasialaisissa perinteissä on kehittynyt hyvin yksityiskohtaista sanastoa (Klemola 2004, 208). Esimerkiksi *qi* on kiinalaisessa kulttuurissa hyvin vanha käsite. Sillä on hyvin monimuotoinen ja historiallisesti syvä filosofinen, lääketieteellinen ja liikunnallinen merkitys, joka liittyy perinteiseen käsitykseen ihmisen kehon toimintatavasta, ihmisen ja luonnon suhteesta ja ihmisen ja kosmoksen suhteesta (Klemola 2004, 213).

Aasialaisissa kehon harjoittamisen perinteissä on vanhoja, hyvin tarkkoja kuvauksia siitä, miten moniulotteisen energian kokemuksen äärelle päästään. Esimerkiksi hindulaisessa ja buddhalaisessa joogassa sekä kiinalaisissa voimistelumuodoissa, kuten taijissa, liikunnan avulla tutkitaan muun muassa itseä ja kehon sisäisen kokemuksen ulottuvuuksia, joista yksi on elinvoiman kokemus. Klemola kertoo, että kaikki nämä traditiot tunnistavat ihmisen kokonaisuudessa rakenteellisen tason, joka sisältää erilaisia energian keskuksia ja kulkukanavia (Klemola 2004, 219-220). Hän jatkaa, että tämä rakenne on kokemuksellinen, eikä siis näyttäydy objektikehon tarkastelussa, vaan sen tunnistamista opetellaan kehittyneiden harjoitusjärjestelmien avulla, joihin tietoinen hengitys olennaisena osana liittyy. Kehon sisäisille aistimuksille herkistyminen, hengitys ja elinvoiman kokemus ovat suorassa suhteessa toisiinsa: hengittäminen ohjaa tietoisuuden fokusta ja muuttaa kehon kokemuksen laatua. Klemola kertoo, että sana *qi*, tarkoittaa kiinassa elinvoiman lisäksi hengitystä (Klemola 2004, 222).

Myös intialaisen joogatradition mukaan energia eli *prana* voi tarkoittaa anatomista hengitystä. Useimmiten sanalla kuitenkin viitataan elinvoimaan, joka sijaitsee niin kutsutussa energiakehossa, josta puhutaan myös aurana (Maehle 2006, 21). Nämä kaksi ovat yhteydessä toisiinsa. Petri Räisänen kirjoittaa kirjassaan *Astanga: joogaa Sri K. Pattabhi Joisin*

perinteen mukaan (2007, 39), että prana kulkeutuu hengitysilman mukana eri puolille kehoa. Energia on voimakkaasti yhteydessä myös mieleen ja ajatuksiin: se kulkeutuu mielen voiman kuljettamana kaikkialle, mihin huomio kiinnitetään. Kun huomio kiinnitetään hengitykseen, voidaan pranin virtaukseen vaikuttaa ohjaamalla hengitystä (Maehle 2006, 21). Prana on koko joogaharjoituksen ydin: intialaisen astangajoogan yleisin päämäärä on yhteys korkeimpaan minuuteen ja tietoisuuteen, aistimisen kohteen ja havainnoijan sulautuminen yhteen, jolloin keho sekä mieli ”sykkivät puhtaan universaalien energian eli *pranan* elinvoimasta” (Räisänen 2007, 35). Tämä voidaan saavuttaa ainoastaan pyyteettömällä ja peräänantamattomalla harjoittelulla, jolloin kehon energiavirtaukset tasapainottuvat ja vahvistuvat. Tämä johdattaa kohti henkistä valaistumista (Räisänen 2007, 39).

Läsnäolossa avautuva kokemus elämästä

Klemola (2004, 129) tulkitsee sisäisen energian kehontietoisuudelle avautuvaksi proprioseptiseksi kokemukseksi vitaalista elämästä, jonka koemme kehossamme ja jonka laatua voimme kehittää harjoittelemalla sen kuuntelua. Hän kuvaa tätä kokemuksen ulottuvuutta muun muassa solujen sykkeeksi (Klemola 2004, 201). Hän selittää, että kehon aistimusten kuunteluun keskittyvä voi huomata kehossaan eräänlaisen lämpimän sisäisen väräilyä; jos keskittyy tietoisesti aistimaan esimerkiksi sormiaan, voi huomata, kuinka sormet alkavat tuntumaan siltä kuin ne sisäisesti värähtelisivät nopealla taajuudella. Havaintoon liittyy tuntemus sormien elävyydestä, ja jonkinlaisesta kokonaisvaltaisesta voimasta, joka liittyy kokemukseen kehon osien välillä vallitsevasta yhteydestä (Klemola 2004, 201, 208-209). Tästä näkökulmasta katsottuna on siten hyvin ymmärrettävää, että tällaiseen kokemuksen ulottuvuuteen viitataan elossa olemista kuvaavalla sanalla. Myös kokemusta qi:n virtauksesta kuvataan Klemola mukaan kiinalaisessa perinteessä tyypillisesti lämmöksi, pistelyksi tai kihinäksi. Myös tähän kokemukseen liittyy voimakkaasti tietoisesti mielen vaikutus: *qi*tä voidaan ohjata mielen avulla siten, että mihin kohtaan kehoa tietoisuus kohdistuu, sinne virtaa *qi*tä (Klemola 2004, 214). Kuvaus on hyvin samankaltainen Klemolan kuvauksen kanssa.

Jos siis tätä kehon energiaa katsotaan tarkemmin, voidaan havaita, että siinä on läsnä kaksi puolta; keho ja mieli ikään kuin yhdistyvät tässä vitaalissa energiassa. Klemola kertoo, että kokemuksessa, jossa mieli ja keho ovat intensiivisesti yhteydessä, koemme voimakkaasti myös läsnäolevan hetken (Klemola 2004, 226). Koska kehomme on välttämättä läsnä jokaisessa hetkessä, ja kun tietoisuus ohjataan kehontietoisuuden alueelle, asettuu sen

keskiöön myös kehon läsnäolo. Läsnäolon kokemuksessa, missä mieli ja keho ovat sulautuneet yhteen, rajat mielen ja kehon väliltä katoavat. Kokemus energiasta avautuu siis myös läsnäolossa ja voi olla hyvin henkinen kokemus (Klemola 2004, 227).

Myös tanssi- ja liiketerapeutti sekä Autenttinen liike –työskentelymuodon (Authentic movement) kehittäjä Janet Adler kertoo, että kehon läsnäolon aistiminen vie energian kokemuksen äärelle (Adler 2002, 152). Työskentelymuoto on Mary Starks Whitehousen 1950-luvulta lähtien kehittämä prosessimainen, kehontietoisuuden syventämisen väljä metodi. Kirsi Monni (2012, 41-42) kuvaa sitä kirjassa *Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike -työskentely: Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia* näin: Sen ytimessä on vapaassa improvisaatiossa tapahtuva eletyn kehon kokemuksen reflektio toisen ihmisen, silminnäkijän tai todistajan (witness) läsnäollessa. Autenttinen liike –työskentelyssä tutkitaan liikkeen avulla kehontietoisuudessa avautuvaa henkilökohtaista, kulttuurista ja historiallista maailmayhteyttä. Pyrkimys on ennakoimattoman liikkumisen ja sen tietoisien reflektion kautta tarkastella tiedostamatonta. Tällaisen työskentelytavan kehittymiseen vaikutti Whitehousen kokemus jungilaisesta psykoanalyysistä, sekä hänen kokemuksensa modernin tanssin koreografina, opettajana ja tanssijana 1940- ja 1950-luvuilla Yhdysvalloissa.

Janet Adler alkoi nimittää Whitehousen kehittämää työskentelyä sen nykyisin tunnetulla nimellä Authentic movement. Työskentelyssä avautuneet kokemukselliset ulottuvuudet ohjasivat vähitellen Adlerin keskittymään tutkimaan näkijän, näkemisen, tietoisuuden reflektion ja nähdyksi tulemisen problematiikkaan ja tutkimaan sitä suhteessa kristilliseen mystiikkaan, zen-buddhalaisuuteen sekä kollektiivisen kehon ja intersubjektiivisuuden kysymyksiin (Monni 2012, 60). Adler puhuu energian kokemuksellisesta ilmiöstä hyvin samaan tapaan kuin Timo Klemola kuvaa sitä: kokemus energiasta saavutetaan kokemuksessa kehon ja mielen ykseydestä, jolloin tietoinen mieli reflektoi kehon välittömiä kokemuksia – läsnäolon, tietoisuuden ja kehon kokemuksien yhdistyessä (Adler 2002, 206). Hän jatkaa, että kokemus energiasta voidaan käsittää myös kokemukseksi sielusta. Tämä kuvaus on hyvin samankaltainen kuin edellä antamani Klemolan kuvaus energian kokemuksesta henkisenä, kehon ja mielen rajat sulattavana kokemuksena. Adler kuvailee energeettisiä ilmiöitä hyvin voimakkaiksi ja suhteellisen harvinaisiksi kokemuksiksi, joiden kohtaaminen vaatii usein valmistautumista ja käsittelyä ohjauksen tai oman työskentelyn puitteissa.

Klemolan tapaan Adlerin kuvauksessa heijastuvat ajatukset idän perinteistä, erityisesti buddhalaisuudessa. Hän kertoo kokemuksen luonteesta tavalla, joka muistuttaa puhetta valaistumisesta. Hän kuvaa sitä näin: Jokaiselle omalaatuisessa kokemuksessa aika ja tila katoavat. Jotkut voivat kokea puhtaan energian, joidenkin kokemuksessa se on järjestäytynyt johonkin muotoon. Kokiessaan välittömän läsnäolon kokemuksen ihminen on ikään kuin tyhjä. Tällöin kokemus ymmärtämisestä ilman käsitteellistä ajattelua voi nousta. (Adler 2002, 207-209.) Adlerin mukaan tästä syystä energian kokemus voi johdattaa meidät oman ymmärryksemme ja maailmamme ulkopuolelle. Tässä kuvauksessa voidaan huomata ajattelun yhtymäkohtia aiemmin mainitsemaani perinteiseen kiinalaiseen käsitykseen sisäisestä energiasta ihmisen ja kosmoksen yhdistäjänä.

Tahdonvoima

Timo Klemola (2013, 202) esittää mielenkiintoisen ajatuksen tahdosta, joka on yhtä aikaa sekä fyysistä voimaa että mentaalista voimaa. Hän mukailee japanilaisen filosofi Kitaro Nishidan näkemystä kertoessaan, että tahdonvoimassa keho ja mieli yhdistyvät erottamattomasti (Klemola 2004, 118). Hän jatkaa selittäen, että tahto on mielen akti, jolla suuntaamme tietoisuutemme fokuksen johonkin meitä kiinnostavaan kohteeseen tai toimintaan, ja jonka myötä herätämme koko kehomme sähköiseltä tuntuvan voiman. Tahdolla voidaan saada keho voimistumaan, mikä vaatii siis mielen voiman ponnisteluita. Tahdon käyttämisessä on kyse voiman käyttämisestä (Klemola 2004, 117). Tahdon voiman vaikutus kehon voimaantumisen kokemukseen on vanha viisaus, johon myös esimerkiksi Aleksis Kivi viittaa klassikkokirjassaan Seitsemän veljestä. Kirjassa Aapo sanoo: ”Voimallinen tahto vie miehen läpi harmaan kiven”². Tahdonvoimassa ja tahdonponnistuksessa on kyse siis kehon kokonaisvaltaisesta voimasta, mikä voisi olla myös supisuomalaisen sisun määritelmä. Saadakseen kokemuksen siitä, mitä Timo Klemola tarkoittaa puhuessaan tahdonvoimasta, kannattaa tehdä seuraava yksinkertainen harjoitus:

Sulje silmäsi, aseta kätesi polviesi tai reisiesi päälle. Keskity oikeaan käteesi. Pyri sitten nostamaan oikeaa kättäsi erittäin hitaasti vain 1/1000 millimetri. Älä pidä kiirettä, tutki hitaasti, miltä ohjeen toteuttaminen tuntuu. Jos kätesi lähtee fyysisesti liikkeelle, olet jo nostanut sitä liian paljon. Harjoituksen tarkoituksena on tutkia sitä tuntemusta, jonka pelkkä liikkeen aikomus, intentio, synnyttää. Pyri herättämään pelkästään liikkeeseen liittyvä tahdonponnistus, mutta jätä liike olemattoman pieneksi. Tee tätä harjoitusta muutama minuutti³.

² <http://eiskis.net/seitsemanveljesta/1>

³ Klemola 2013, 201-202.

Kun kättä ei liikuta, mutta pyrkii siihen, on liikkeeseen liittyvä tahdonvoima herännyt ja sitä voi tarkastella lähemmin. Itse kuvailisin harjoituksen vaikutuksia niin, että kun keskittän tietoisuuteni käteeni, se alkaa tuntua erilaiselta, jollain tapaa eläväisemmältä ja tilavuudeltaan suuremmalta, kuin millaiseksi sen yleensä koen. Voin hyvin selvästi erottaa sen osana käsivarttani. Tätä kokemusta tietoisuudessa hyvin yksityiskohtaisesti piirityvästä kädestäni voisi verrata esimerkiksi siihen, kun yleisölle esiintyessä toisinaan voin kokea itseni. Silloinkin tietoisuus itsestä herkistyy ja jokaisen kehon osan asennon ja liikkeen aistiminen voimistuu. Kun teen harjoituksen, huomaan myös, kuinka käteni tavallaan sähköistyy hetkeksi. Tuntemus on jollain tapaa kirpaiseva tai kupliva, silti miellyttävä. Tuntemusta voisi kuvata saman kaltaiseksi kuin minkä kylmien väreiden juokseminen pitkin kehoa aiheuttaa tai millainen tuntemus liittyy siihen, kun jännityksen tunne äkillisesti läikähtää ja läpäisee kehon aallon tapaan. Tunne on hyvin omalaatuinen. Sitä on vaikea pitää yllä kauan, se pitää Klemolan sanoin ”ladata” aina uudelleen. Klemola kuvaa tätä niin, että tahdonponnistus, joka on siis mielen akti, muuttuu ikään kuin lihaksi; jokin, joka on vain mielessä, voi aistia myös kehollisella tasolla, konkretiassa (Klemola 2013, 202). Tahdonvoiman vaikutuksen kehoon voi siis aistia proprioseptisesti.

Edellisessä kuvauksessa tavoitteena oli tarkastella puhtaasti pelkkää tahdonvoimaa ja sen aistimista kehollisella tasolla. Tahdonvoima on kuitenkin pohjimmiltaan liikkeelle paneva ja liikettä niin sanotusti kannatteleva voima, joka aktivoi kehon fyysisen voiman ja ylläpitää liikkumista. Jokainen liike ja toimi vaatii tahdonponnistuksen, vaikkamme olisi siitä tietoisia (Klemola 2013, 202). Liikkuaksemme meidän on tahdottava liikkua. Tästä hyvä esimerkki on aamulla sängystä ylös nouseminen: Jos olen liian väsynyt, enkä tahdo nousta ylös, voi olla todella vaikea saada itseään liikkeelle. Silloin saattaa tuntea itsensä täysin lamaanuneeksi ja vaatii erityisen suuren tahdonponnistuksen, jotta pääsee ylös. Sama voi päteä johonkin tehtävään, jota ei tahdo tehdä. Klemola (2004, 117) kuvaa tätä kokemuksellisesti niin, että tahdossa kohtaamme maailman vastuksen ympärillämme ja sisällämme. Toisinaan tunnemme maailman vastuksen kehossamme raskaana, joskus puolestaan voitamme sen helposti. Tahdonponnistuksen määrä riippuu siitä, miten koemme itsemme: Jos kokee itsensä elämää täynnä olevaksi, ei edes huomaa, miten tahtoa käyttää. Jos on kadottanut elämänhalun, on myös kadottanut tahdon tehdä mitään (Klemola 2004, 117). Tässä mielessä kokemus energiasta liittyy vahvasti myös kehon fyysiseen voimaan tehdä työtä.

Klemolan esimerkin siitä, miten mielikuvan avulla voidaan aktivoida tahdonvoima, synnyttää kokemuksen koko kehon täyttävästä sähköisestä energiasta ja siitä muodostuvasta kehon ja

mielen yhdistävästä voimasta, voi rinnastaa myös taijin klassisien tekstien kuvaukseen siitä, mitä koemme kehossamme ja mielessämme, kun synnytämme liikkeen tai toisin päin, miten liike ja kehon voima syntyy mielen eri osien vaikutuksen tuloksena. Klemola (2004, 214) kertoo, että yksinkertaistetusti näiden tekstien sisältö voidaan selittää niin, että aluksi on mielen aikomus tai ponnistus eli *yi*, joka saa liikkeelle energian, *qin*. Tämä synnyttää *jingin*, joka on koko kehon voima. *Li* taas tarkoittaa niin sanottua ulkoista voimaa eli lihasvoimaa, jota *qi* kannattelee. *Jing*, koko kehon yhdistetty voima saadaan aikaan niin, että *qi* yhtyy *lihin*. Ei ole ehkä sattumaa, että vuosikymmenet taijia harjoittaneen Klemolan kuvaus ja taijin tekstit ovat hyvin samankaltaisia keskenään.

Daniel Stern puhuu (2010, 57-58) tahdonvoimaa muistuttavasta virittyneisyys- ja valppaustilasta vastaavasta järjestelmästä (*arousal system*). Hän jatkaa, että tämä monimutkainen hermostollinen järjestelmä ikään kuin sytyttää kaiken toimintamme, tiedostetun ja vähemmän tietoisin. Tällä järjestelmällä on kriittinen rooli sekä tiedostettujen että tiedostamattomien dynaamisten kokemusten muodostuksessa, joita palaan käsittelemään tarkemmin seuraavassa kappaleessa (Stern 2010, 58-63). Järjestelmä on siis toiminnan alulle paneva voima tai moottori. Ihminen ei voisi ajatella, tuntea, havainnoida, liikkua tai tehdä yhtään mitään ilman sen toimintaa. Tämä sisäinen voima vastaa siitä, että meidän on mahdollista kokea fyysiset, henkiset ja tunteelliset vitaliteetin dynamiikat. Yleisesti voidaan sanoa, että kokemus siitä, että ylipäätään olemme elossa perustuu Sternin mukaan tämän järjestelmän varaan (Stern 2010, 57-58).

Järjestelmä ei ainoastaan aktivoi meitä, se vastaa myös vireys- tai tunnetilan laskemisesta, kiihtyneisyyden rauhoittamisesta ja toiminnan lopettamisesta (Stern 2010, 58-63). Lisäksi järjestelmä toimii eri tasoilla: yleisesti ja spesifisesti. Yleisellä tasolla järjestelmä vastaa sen tyyppisistä asioista kuin hereillä olosta sekä nukkumisesta ja yksityiskohtaisella tasolla se toimii voimana, joka saa reagoimaan erilaisiin aistien havaitsemiin ja tuntellisiin tiloihin, kuten nälkään tai pelkoon. Nämä edellä mainitut tilat voivat vaikuttaa myös järjestelmään muuttaen sen toimintaa (Stern 2010, 58-63).

Kun tarkastellaan aiemmin tehtyjä kuvauksia sisäisestä energiasta, voidaan huomata, että kuvaus tahdonvoimasta, Sternin kuvaamasta järjestelmästä ja energiasta ovat hyvin lähellä toisiaan. Myös sisäisen energian kokemuksessahan mieli ja keho ikään kuin yhdistyvät; keskittyminen kehon aistimusten kuunteluun avaa kokemuksen kehon täyttävästä kihinästä, johon liittyy kokemus koko kehon voimaantumisen. Kuten aiemmin mainitsin, avaimena tähän sähköiseltä tuntuvaan elinvoiman kokemukseen toimii mielen fokuksen suuntaaminen

ja keskittyminen läsnäolevaan hetkeen. Tämä puolestaan ei tapahdu ilman tahtoa. Kokemus energiasta voisi siis hyvinkin olla juurtunut tahdon käyttöön liittyvin kokemusten ytimeen.

Toisenlainen teoria elinvoiman kokemuksesta

Psykologi ja psykoanalyttikko Daniel Stern (2010, 3) kirjoittaa kirjassaan *Forms of Vitality: Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development* dynaamisesta kokemuksen ulottuvuudesta, jota hän kutsuu vitaliteetiksi. Hän kuvailee sitä elossa olemisen ilmentymäksi, jonka voimme kokea itsessämme ja aistia myös muissa elämän muodoissa. Stern (2010, 5-10) määrittelee vitaliteetin subjektiiviseksi kokemukseksi ja havaittavan todellisuuden osaksi, joka syntyy ja ilmenee kehon liikkeissä ja mielen toiminnoissa. Hän ei viittaa tekstissään energiaan, mutta kuvausta vitaliteetistä on mielenkiintoista tarkastella aiemmin tehtyjen elinvoiman kuvausten muodostamien tulkintaraamien sisällä. Sternin käsitys ilmiöstä poikkeaa kuitenkin edellisistä siinä, että hän selittää kokemusten takana vaikuttavia fyysisiä, psyykkisiä ja lisäksi emotionaalisia prosesseja psykologista ajatusmallien kautta. Teoria on mielenkiintoinen, sillä Sternin kuvaus siitä, minkä hän ajattelee olevan vitaliteetin kokemuksen takana, on hyvin konkreettinen.

Stern kertoo, että vitaliteetti ilmenee lukemattomina erilaisina dynaamisina muotoina liikkeissämme (Stern 2010, 3). Liikumme sekä fyysisesti että mentaalisesti jatkuvasti; mielemme ja kehomme on jatkuvassa muutoksessa. Stern tarkoittaa näillä muutoksilla dynaamisia prosesseja, joita hereillä ollessamme jatkuvasti tapahtuu kehossamme ja mielessämme, ja joita proprioseptiikkaamme havainnoi. Muutokset voivat olla tiedostettuja tai jäädä tietoisuuden fokuksen periferiaan, mutta ilman näitä vitaliteetin muotojen jatkuvaa ja muotoaan sulavasti muuttelvaa virtausta emme kokisi elävämme (2010, 5-10).

Kehomme liikkuu lähes taukoamatta: hengityksemme nousee ja laskee rintakehässämme, liikutamme katsettamme, vaihdamme asentoa, kosketelemme kasvojamme, ilmeissämme tapahtuu muutoksia, elehdimme tai teemme pieniä liikkeitä, joita ulkopuolelta ei huomaa. Myös mielemme liikkuu alati: mielen assosiaatiovirta voi harhailla, juosta nopeasti tai heikosti. Tunteemme ailahtelevat, voimistuvat tai heikkenevät sekä hitaasti että kuohahtaen. Lisäksi Stern kertoo, että tarkkaavaisuus- ja valppaustasomme sekä tahtotilamme käy läpi muutoksia (Stern 2010, 5-10). Nämä dynaamiset vitaliteetin muodot ovat meille hyvin tuttuja, mutta silti suhteellisen vähän tutkittuja ja ymmärrettyjä. Stern kertoo epäilevänsä, että kokemukset katoavat siksi huomioltamme, koska ne esiintyvät melkein jokaisessa

hereillä olomme aikana tapahtuvassa aktiviteetissa (Stern 2010, 5-10). Vitaliteetin muodot jäävät huomiomme fokuksessa niiden kantaman, yleensä painoarvoltaan meille suhteellisen merkittävän sisällön taakse: tunnekokemusten, käsitteellisen ajattelun ja liikkeellisten aktien tavoitteiden taakse. Dynaamiset vitaliteetin kokemukset ovat meille itsestään selvyiksi. Tämä muistuttaa Klemolan ajatuksia siitä, että egon käsitteellinen, teoreettinen maailma peittää helposti alleen vitaliteetin energian virran (Klemola 2004, 226). Luulen myös Sternin tarkoittavan, että katsoaksemme läheltä vitaliteetin kokemuksia, on katse siirrettävä merkitysten taakse, kokemukseen, joka syntyy puhtaasti kehossa tapahtuvien muutosten aistimuksesta.

Stern painottaa, että vitaliteetti on holistinen kokemus, josta voidaan vain teorian tasolla erottaa erillisiä elementtejä (Stern 2010, 4). Nämä elementit ovat liike, aika, voima, tila ja suunta. Vaikka elementit on mahdollista irrottaa kokonaisuudesta tarkempaa tarkastelua varten, sitä ei tapahdu kokemuksellisella tasolla. Stern kuvailee, että aikaa, voimaa, tilaa ja suuntaa voisi kutsua liikkeen jälkeläisiksi, sillä elementit linkittyvät yhteen liikkeen kautta; kokemukseen liikkeestä liittyy kokemus ajasta, voimasta, tilasta ja suunnasta (Stern 2010, 4). Liike tapahtuu aina tietyllä aikajänteellä, hyvin nopeasta hitaaseen. Tämä muodostuu sen mukaan kauanko liike koetaan kestävän tapahtuakseen alusta loppuun. Samoin on tilan ja liikkeen yhteyden suhteen. Liike voidaan myös havaita tapahtuvan tietyllä voimakkuudella ja tiettyyn suuntaan. Vitaliteetin kokemus kantaa mukanaan sisältöä, josta aiemmin mainitsin. Tämä voi olla esimerkiksi tunnelataus tai ajatus, muisto, kuvitelma tai tanssiaskelkuvio. Sternin mukaan (2010, 22-23, 25) sisältö avautuu kokemuksessa, jolle kehon ja mielen virtaava ja muuttuva liike antaa dynaamisen muodon. Toisin sanoen teemme tulkintoja havaitsemistamme muutoksista, joita kehossamme tapahtuu. Stern kertoo, että tulkitsemme havaitsemiamme liikkeen dynamiikkoja usein tunnelatauksien kautta; tietyllä laadulla ja intensiteetillä toimiva ihminen tulkitaan esimerkiksi vihaiseksi (Stern 2010, 22-23, 25). Koemme myös omat liikkeemme heijastelevan tunteitamme sekä myös tunteissamme. Stern kuitenkin erottaa toisistaan nämä kaksi, vitaliteetin muodon ja sen koetun sisällön.

Sen havainnollistamiseksi, mitä Stern tarkoittaa vitaliteetin muodoilla ja niiden sisällöillä, voidaan miettiä yksinkertaista tilannetta, jossa näen jonkun kurottavan omenaa pöydältä nopealla liikkellä. Voin tällöin havaita sisällön olevan omenan nostaminen pöydältä (tavoite) kiireisesti (emotionaalinen laatu) sekä vitaliteetin dynamiikan olevan nopea käden ojennus (toiminta). Voimme tarkkailla näitä elementtejä erikseen tai yhdessä, sillä ne ovat tiukasti toisiinsa sitoutuneita ja muodostavat yhdessä holistisen ja dynaamisen kokemuksen (Stern 2010, 22-23, 25). Tietynlaisen sisällöntulkinnan ei kuitenkaan tarvitse liittyä vain

tietylnlaiseen dynamiikkaan. Voimme esimerkiksi tulkita, että toiminnan tavoitteena on omenan nostaminen pöydältä, vaikka vitaliteetin dynamiikat poikkeaisivat edellistä esimerkistä. Nostaminen voidaan tehdä esimerkiksi epäröivästi, kysyvästi tai rauhallisesti, jolloin liikkeet ovat dynamiikoiltaan aivan erilaisia kuin aiemmassa esimerkissä. Stern (2010, 22-23, 25) kertoo, että tehdessämme havainnon aivomme tulkitsevat dynaamista kokemusta aiemmin mainitsemiini neljän elementin kautta (liikkeen keston, nopeuden, tilan, suunnan ja voiman) sekä niissä tapahtuvien muutosten, painotusten ja rytmien kautta. Sisältöä aivot taas tulkitsevat ärsykkeen ilmenemismuodon (äänen, kosketuksen, näköhavainnon jne.), sen laadun (pehmeä, harmoninen jne.) sekä tarkoituksen ja tavoitteen kautta ((Stern 2010, 22-23, 25).

Stern painottaa, että vitaliteetin muodot eivät ole kuitenkaan sama asia kuin emootiot. Ne ovat vain yksi tapa reagoida dynaamisiin vitaliteetin muotoihin. Käsitämme emootioiden yleensä sisältävän kolme puolta: tuntemuksen laadun (vihaisuus, iloisuus), tunnusomaisen käytösmallin sekä toiminnan dynamiikan (muutokset tilassa, ajassa, voimassa ja suunnissa) (Stern 2010, 27-28). Esimerkiksi ilmaistaessa tunteellisia laatuja ne täytyy pukea dynaamiseen vitaliteetin muotoon, joka vastaanottajan täytyy yhdistää kyseiseen emootioon. Dynamiikat, kuten aiemmin mainitsin, eivät kuitenkaan ole vain tietyn emootion ominaispiirteitä. Esimerkiksi vihaisuus voi näyttäytyä räjähdysten omaisesti, kyteväenä tai hiipuvana. Samoin esimerkiksi ilo voi näyttäytyä näin. Molemmat tunnetilat, ilmaistuna ilman niihin liittyviä tunnusomaisia dynamiikkoja, näyttäytyvät niin sanotusti kylmänä tai viileänä. Toisin sanoen dynamiikat, ilmenivät ne sitten missä vitaliteetin muodossa vain (ääni, kosketus, liike), kantavat mukanaan samankaltaisia emotionaalisia laatuja (Stern 2010, 76). Sternin mukaan taiteet tarjoavat meille dynaamisia kokemuksia, jonka yksikköjä ovat vitaliteetin eri muodot (Stern 2010, 75-76). Stern rajaa pohdintansa musiikkiin, tanssiin, elokuvaan ja joihinkin teatterin muotoihin. Taiteilla on kyky liikuttaa meitä. Sternin käsityksen valossa tämä ajatus liikuttamisesta saa hyvin konkreettisen perustan; voimme taidetta kokiessamme tuntea emotionaalisten jännitteiden syntyvän ja purkautuvan, intensiteetin tiivistyvän ja hälvenevän, merkitysten ilmaantuvan ja olevan kateissa sekä kiihtymys- ja valppaustilojen nousevan ja laskevan.

Ottaen huomioon nämä Sternin mietteet, nousee mieleen ajatus, että kehon kokemuksista kumpuavaa energian kokemusta voi tulkita myös tunnekokemusten kautta. On selvää, että aspektiin kietoutuvat tiukasti muutokset ja dynamiikat sekä niiden laadut. Tällöin voisi teoretisoida, että kun tietoisuus ohjataan kuuntelemaan kehon kokemuksia, jotka ovat luonteeltaan dynaamisia, avautuu alati muuttuva kokemus energiasta, joka erilaiset laadut

sisältävät emotionaalisia merkityksiä. Tämä näkemyksessä näiden merkitysten ei voi ajatella peittävän alleen kehosta nousevaa energian kokemusta, vaan se perustuu ajatukseen, että kokemukset, jotka rakentuvat havaittuihin kehon muutoksiin ja tunnelatauksien kautta tehtyihin tulkintoihin, ovat mahdollista saavuttaa yhtä aikaa. Tämä on mielenkiintoinen ajatus, sillä jos harjoitteleme kykyä tunnistaa energian kokemuksia ja herkistymme erilaisille liikkeen dynamiikoille, voimme hyödyntää tätä yhteyttä suoraan tanssin ilmaisullisissa tarkoituksissa.

Energian liikkeellinen ilmaisu

Jump Rhythm® -tanssitekniikan kehittäjän professori Billy Siegenfeldin näkemykset peilautuvat mielenkiintoisesti edellä esitettyihin ajatuksiin energian, liikkeen ja tunteen erottamattomasta yhteydestä. Hänen ajatusten kautta voidaan myös Sternin ajatukset ymmärtää energian kokemuksen kautta. Siegenfeldin tekniikka on eräs harvoista tanssitekniikoista, jonka pääfokuksessa ovat sisäisesti koettu energia ja sen kehollinen ilmaisu, josta hän käyttää tästä ilmaisua ”performing energy” (Siegenfeld 2014, 20).

Sisäistä energiaa on Siegenfeldin mukaan periaatteessa kahdenlaista: fyysistä energiaa sekä emotionaalista energiaa. Hän jatkaa selittäen, että emotionaalinen energia on jotain, mikä ilmenee, kun ihminen kokee tarvetta ilmaista tunteitaan (Balsamo 2015; Siegenfeld 2014, 12). Tunteiden ilmaisussa nämä kaksi energian muotoa ovat hyvin intiimisti yhteydessä toisiinsa; tunteiden ilmaisussa on kyse tunteisiin liittyvän energian kehollisesta kommunikoinnista. Koetut tunteet purkautuvat ulos⁴ kehosta fyysisen energian muotoina: kehon liikkeinä, eleinä ja ääninä (Siegenfeld 8.7.2015). Siegenfeldin tekniikan avulla kehoa harjoitetaan muun muassa toimimaan niin kuin se toimii silloin, kun kehon sisältä kumpuavat tunteet ohjaavat sen liikkeitä (Siegenfeld 2014, 10). Toisin sanoen tekniikan päämäärä on opetella ymmärtämään tunnelataukseen liittyvän energian kokemuksen yhteys kehon fyysiseen voimankäyttöön ja erilaisiin liikkeen dynamiikkoihin. Jotta tämä voidaan saavuttaa, on kyettävä tunnistamaan tunteitaan ja niitä edeltäviä kehollisia aistimuksia.

Energiassa on Siegenfeldin mukaan läsnä sekä laadullinen että määrällinen elementti. Voidaan puhua energian intensiteetistä eli määrästä sekä liikkeen laadusta. Jotta sisäinen

⁴ Englanninkielinen vastine verbille ilmaista on *express*, joka johtuu sanasta *painaa ulos*. Tämän vastakohta on verbi tukahduttaa, joka on englanniksi *suppress*, joka taas johtuu sanasta *painaa alas*.

saadaan näkyväksi, fyysisen energian intensiteetin täytyy heijastaa koettujen tunteiden intensiteettiä (Balsamo 2015; Siegenfeld 8.7.2015). Liikkeen laadullisilla tekijöillä voidaan puolestaan muotoilla se, miten energia kehollisesti ilmaistaan. Toisin sanoen liikuttamalla kehoa tietyillä dynamiikoilla ja intensiteeteillä saadaan ilmennettyä erilaisia tunnetiloja. Sternin tapaan Siegenfeld siis uskoo, että tulkitsemme havaitsemiamme liikkeen dynamiikkoja usein tunnelatauksien kautta. Siegenfeldin tekniikan keskiössä ovat liikelaatujen dynaamiset ääripäät pehmeä ja terävä, joiden avulla energia voidaan ilmaista rytmisesti (Siegenfeld 8.7.2015).

Siegenfeld (8.7.2015.) kertoo, että tunteellisen ihmisen ilmaisu on täynnä kontrasteja: ”Being emotional means being emotional across a wide range of energies⁵.” Ihminen, joka ei näytä tunteitaan, käyttää ilmaisussaan puolestaan hyvin pientä energioiden kirjoa. Kun emotionaalista energiaa ei päästetä ulos, vaan pidetään sisällä, on hyvin vaikea lukea, mitä toinen ihminen tuntee. Ulospäin ilmenevä vähätunteisuus ei kuitenkaan tarkoita, etteikö ihminen kokisi tunteita tai aistisi emotionaalista energiaa sisällään. Kyse voi olla siitä, ettei yksilö ole tottunut ilmaisemaan tunteitaan toisille. Siegenfeldin mukaan ihmiset, jotka eivät ole tottuneita ilmaisemaan tunteitaan, eivät ole tottuneet energian dynaamisiin vaihteluihin (Siegenfeld 8.7.2015). Hän sanoo havainneensa, että monen ihmisen ilmaisu on laadullisesti melko monotonista. Toisin sanoen harva on tottunut tunneilmaisussaan kontrasteihin sekä ääripäihin ja hyödyntää siitä vain suppeaa osaa. Näihin tapoihin vaikuttavat kulttuurin, kasvatuksen ja elinympäristön lisäksi yksilölliset persoonallisuuden piirteet. Kun emotionaalinen energia purkautuu tai puretaan, voi Siegenfeldin mukaan tunteenilmauksen vaikutuksen kokea voimakkaana, minkä tottumaton voi kokea epämiellyttävänä tai outona (Siegenfeld 8.7.2015.). Tämä voi olla syy siihen, että emotionaalinen energia tukahdutetaan tai pidetään sisällä.

Energian pidättäminen voi tapahtua joko fyysisen tai emotionaalisen energian tai molempien kohdalla: Siegenfeldin mukaan ihminen voi olla joko tottunut välttämään emotionaalisuutta, jolloin ei myöskään koe tarvetta ilmaista tunteitaan, tai sitten pitämään kehonsa hyvin paikoillaan, jolloin se ei välitä tunteita sellaisena kuin henkilö kokee ne sisäisesti. (Siegenfeld 8.7.2015.) Hän sanoo, että tästä syystä tanssilajeissa, joissa kehon painoa aktiivisesti kannatellaan maan vetovoimaa vastaan tai jossa kehoa jännitetään jatkuvasti tiettyihin asentoihin, kuten esimerkiksi klassisessa baletissa tehdään, kehollinen ilmaisu rajoittuu ja muuttuu tasalaatuiseksi (Balsamo 2015). Tällaiset lajit eivät sovellu ilmaisullisen

⁵ Vapaa käännös: ”Tunteellisuus tarkoittaa, että ilmaisee tunteitaan laajalla energioiden kirjolla.”

virtuositeetin tavoitteluun, sillä kun kehollinen ilmaisu on tasalaatuista ja jatkuvasti samanlaista, artikuloituneet tunteet eivät välity vastaanottajalle. Näissä visuaalisesti kauniissa tanssilajeissa tunneilmaisu on Siegenfeldin mukaan pikemminkin ulkokohtaista, otaksuvaa, kuin sisältä kumpuavaa (Siegenfeld 2014, 5). Tämä ei tarkoita, etteikö näissä lajeissa käytettäisi ja aistittaisi energiaa, niissä ei vain ole voimakkaita dynamiikan vaihteluita. Tämä koskee myös lajeja kuten jooga ja taiji, joissa energian intensiteetti voi olla harjoituksessa suuri, mutta liikkeiden laadut eivät vaihtele (Siegenfeld 8.7.2015). Tätä voi verrata esimerkiksi lentokoneeseen, joka lentää suurella intensiteetillä hyvin tasaisesti.

Muutama sananen tunteista

Tunteet (*feelings*) ovat mielen vastineita kehon emotionaalisille tuntemuksille (*emotions*). Näin ajattelee Antonio Damasio, neurologi, joka on tutkinut muun muassa tietoisuutta, tunteita ja aivojen toimintaa. Otan käsittelyyn nämä näkemykset siitä, että tunteilla on kehollinen pohja, koska Damasion teoria resonoi mielenkiintoisella tavalla Sternin ajatuksien kanssa. Esittelen Damasion tekemiä käsite-eroja myös, koska koen, että niiden valottamien tulkintaraamien sisällä proprioseptisten aistimusten, tunne-elämän ja energian kokemuksen välistä yhteyttä voidaan lähestyä ja selittää. Palaan aineiston analyysi ja tulkinta -luvussa peilailemaan näitä näkemyksiä tutkimukseni empiirisestä aineistosta tekemiini havaintoihin.

Damasion näkemys (2004, 6, 85) on, että tunteet ovat mielen representaatioita, ajatuksia tai havaintoja siitä, että keho on tietyllä tavalla. Hän jatkaa, että havainto kehon tai mielen hyvinvoinnin tai kärsimyksen tiloista ilmentyy meille tietynlaisina mielen prosesseina tai ajatuksina, joita sanomme tunteiksi. Tunteiden niin sanottu syvin olemus, ydin, syntyy siis kehon tuntemusten ja aistimusten havainnoissa, joita aivojen eri osat jatkuvasti kartoittavat ja mielemme prosessoi (Damasio 2004, 87). Tunteet ovat siis ikään kuin mielen kieltä, jolle kehon tuntemukset ovat käännetty. Esimerkiksi surun tunne syntyy ensin kehossa ennen kuin se tulee tietoisuuteen tunteena. Toisin sanoen tunteet ovat ensisijaisesti fyysisiä ja toissijaisesti mentaalisia tuntemuksia. Mielemme on täynnä näitä aistien ja hermoston kautta kumpuavia kuvia kehon tiloista. Emme useinkaan tiedosta näitä kuvia, vaan tietoisuuteen nousevat niiden kautta syntyneet tunteet. Tunteiden tunnistaminen, tunteminen, on kuitenkin mahdollista vain, jos olemme tietoisia niitä edeltävästä kehon sisäisestä tilasta (Damasio 2004, 87). Toisin sanoen jos emme koe jotain kehollista kokemuksen laatua miellyttäväksi tai muuten jollain tapaa positiiviseksi, meillä ei ole mitään syytä pitää tunnetta ilona tai mielihyvinä.

Mielemme on täynnä kuvia myös mielemme prosesseista. Tämä ei ole Damasion mukaan yksinkertainen tapahtuma, enkä uppoudu käsittelemään sitä tässä kuin pintapuolisesti. Tärkeää on tässä yhteydessä se, että kehon havainnoinnin lisäksi havainnoimme myös tietyn teemaisia ajatuksiamme tai tietyn tyyppisiä mielen prosesseja, jotka liittyvät tietynlaisiin tunnetiloihin (Damasio 2004, 89). Toisin sanoen havainnoimme myös mielemme tilaa eli muutoksia ajattelumalleissamme. Damasio kertoo, että esimerkiksi surun tuntemme ei kumpua ainoastaan kehon huonosta voinnista, vaan liittyy myös ajattelumalliin, jossa mieli liikkuu menettämiseen liittyvien ajatusten parissa (Damasio 2004, 89). Opimme sanomaan kehollista kokemusta surun tunteeksi yhdistämällä tilanteeseen liittyvät mielen prosessit kokemukseen. Voimme siis aistia kehossamme, että se on eri tilassa tuntiessamme iloa tai surua.

Tunteet ovat jossain määrin myös verrannollisia muihin aistihavaintoihin (Damasio 2004, 91-92). Esimerkiksi visuaaliset havainnot jonkin objektin fyysisistä ominaisuuksista prosessoidaan aivoissa ja vaikuttavat siten hetkellisesti kehomme sisäiseen tilaan. Tunteet voivat linkittyä näihin emootioita aikaansaaviin objekteihin, vaikka tunne itse syntyy kehon tilan havainnoinnin tuloksena. Esimerkiksi hajuaistimukseen yhdistyy helposti mielikuvia tilanteista ja niihin liittyvistä kehon kokemuksista. Aivot voivat Damasion mukaan myös reagoida suoraan tunteita aiheuttavaan objektiin muuttamalla siitä muodostamaansa kuvaa, joka voidaan havaita muutoksena tunteellisella tasolla. Toisin sanoen tunteet eivät synny vain passiivisen havainnoinnin tuloksena, vaan havainnon ja kehon tilan dynaamisen vuorovaikutuksen myötä, jonka voimme aistia (Damasio 2004, 91-92). Esimerkiksi maatessani mökillä lämpimällä rannalla, kuunnellen lokkien huutoja, veden pehmeää liplatusta rantakivien välissä, haistaessani kesän kuivattaman hiekan ja männynneulaset, näkiessäni kirkkaansinisen taivaan ja tuntiessani, kuinka auringon lämpö leviää kehooni, olen onnellinen, täysin tyytyväinen. Yhdistän tämän onnellisen oloni mökkiini, kesään, lomaan ja havaintoihini ympäristöstä. Mieleni täyttyy ajatuksista ja muistoista, joissa olen ollut vastaavanlaisissa tilanteissa, ja jotka vahvistavat kokemustani (Damasio 2004, 84). Kaikki, mitä havaitsen värityy tällä onnen tunteella. Jos mietin kokemustani tarkemmin, huomaan, että tilanteessa lihakseni ovat rennot ja mieleni rauhallinen, kiireetön, oloni on tyyni, mutta että tämä oloni ei välttämättä liity suoraan havaintoihini, mökkiini tai kesään. Kuitenkin se, että näen kirkkaan taivaan ja haistan männyn neulaset saavat sisälläni ilon ja onnen läikkymään. Koska tunnen olevani onnellinen mökilläni, vahvistuu linkki havaintojeni ja tunteitteni välillä. Damasion mukaan hetkeen liittyvä onnen tunne nousee kuitenkin loppujen lopuksi koko kehoni hyvinvoinnin aistimuksista.

Liikkeen avulla yhteys mielen kuviin

Damasio ei ota kantaa siihen, miten meidän tulisi työskennellä tunteittemme kanssa tai miten tätä tietoa voidaan hyödyntää. Soili Hämäläinen puolestaan on tutkinut muun muassa Damasion näkemyksen viitekehyksessä tunteita osana tanssijoiden kehollista tietämystä ja taiteellista prosessia. Hän esittää näkemyksen, että kosketus kehon aistimuksista kumpuaviin tunteisiin ja niiden takana vaikuttaviin mielen representaatioihin, avaa syvällisellä tasolla väylän mielen ja kehon yhteydelle (Hämäläinen 2007, 66). Hän viittaa (2007, 65) Leila Keski-Luopan ajatuksiin kertoessaan, että tunteiden avulla voidaan tutkia muun muassa tietoisuuden tasoja: tunnereaktioita voidaan pysähtyä tutkimaan tavoitteena nostaa tietoisuuteen niitä aikaansaavia, heikommin tietoisuuteen nousseita kokemuksen tasoja. Tunteiden tutkimisen kautta avautuu potentiaali saavuttaa yhä eheämpiä ja ulottuvuuksiltaan rikkaampia kokemuksen laatuja. Hämäläisen mukaan (2007, 69) yksi keino tutkia kokemusten eri ulottuvuuksia on liikkuminen, joka on myös ensiarvoisen tärkeä lähtökohta tanssin tekemisessä. Kuten edellä olen maininnut, myös Klemola pitää kehon merkitystä mielen harjoittamisessa tärkeänä (Klemola 2013, 202). Kehon merkitys perustuu Klemolan ajattelussa siihen, että liikkeen aiheuttamien aistimusten havainnointiin keskittyminen vaatii tietoisuuden ohjaamista näiden kokemusten kuunteluun. Kun tietoinen mieli ohjataan liikkeeseen, säilyy läsnäolon ja tekemisen yhteys ja kehontietoisuus herkistyy uusille kokemuksen ulottuvuuksille.

Myös Janet Adler kertoo, että kun kuunnellaan tietoista kehoa, avautuu tilaa intuitiivisen tietämisen tutkimiselle (Adler 2002, 151). Autenttinen liike on harjoitusmuoto, joka perustuu tietoiseen kehoon ja mielestä kumpuavien impulssien seuraamiseen ja vapaaseen ilmaisuun, ja jossa harjoitellaan koko kehon läsnäolevan kokemuksen vastaanottamista sellaisenaan, ilman arvottamista tai tulkintaa. Mary Starks Whitehouse, Martha Grahamin ja Mary Wigmanin tanssioppilas, tanssiterapeutti ja autenttisen liikkeen alullepanija, kuvailee liikkeen alkukohtaa ikään kuin sisäiseksi sysäykseksi, jolla on aistimuksen olemus (Whitehouse 2006, 74, 82). Tämä impulssi tulee näkyväksi liikkeenä tai toimintona, kun henkilö, joka sisäisesti on impulssin kokenut, antaa itsensä vaikuttua siitä ja kehonsa liikkua, miten tahtoo. Tällä hän tarkoittaa vastakohtaa sille, että päättää itse liikkua, tietoisesti kontrolloi ja ohjailee liikettään ja tekee valintoja. Silloin, kun suunnittelemattomasti antautuu impulssin kuljetettavaksi, voi kokea olevansa liikutettu sen sijaan, että itse liikkuisi. Hän sanoo, että hetkeä ei voi sanoin selittää, eikä toistaa täysin uudestaan (Whitehouse 2006, 82). Hämäläisen mukaan (2007, 74) liikkumisen avulla päästään lähelle kehon aistimuksia ja niistä muodostuvia kuvia. Liike toimii myös uusien aistimusten, tuntemuksien ja kuvien

aikaansaajana. Havainnot liikkeen kinesteettisistä vaikutuksista kehon tilaan ja tunteisiin sekä näiden kehollinen tutkiskelu ja tunnistaminen voi viedä meitä lähemmäksi energian kokemusta.

Liikkeen avulla voidaan etsiä myös kehollista ymmärrystä mielen intentiosta. Liikkumista kehon sisäisiä kokemuksia ja mielen representaatioita seuraten voisi kuvata myös kehon ja mielen välisenä vuoropuheluna, jossa keho pyrkii ymmärtämään, mitä mieli haluaa sen tekvän. Kehon ikään kuin yrittää löytää yhteyden mielen välittämään kuvaan kehon tilasta. Kun liike ja mieli pyritään saattamaan yhteen tällä tavalla, syntyy vähitellen kokemus läsnäolosta, jossa keho ja mieli ovat sulautuneet yhdeksi. Tällaisessa harjoittelussa proprioseptisten mielikuvien rooli on tärkeä.

Klemola kertoo (2004, 112), että esimerkiksi aasialaisissa filosofisissa ja kehon harjoittamisen perinteissä mielikuvia on käytetty systemaattisesti erilaisten henkisten kokemusten avaimina. Mielikuvassa on kyse kokemuslaadun mieleenpalautamisesta ja sen uudelleen elämisestä mielikuvan tasolla. Mielikuvat voivat liittyä mihin tahansa joko muisteltuun tai kuviteltuun kokemukseen. Tämä kokemuslaatujen muisteleminen ja uudelleen eläminen mielikuvan tasolla toimi myös lähtökohtana tutkimukseni empiirisessä osiossa teettämässäni harjoituksissa, joissa tavoiteltiin proprioseptisten mielikuvien avulla myös energian kokemuksen tutkimista ja sen yhteyttä eri ilmenemismuotoihin.

Aistihavaintoihin perustuvista mielikuvista selkeimpiä ja luontaisimpia muotoja ovat yleensä visuaaliset mielikuvat sekä kuulomielikuvat (Klemola 2004, 112). Kehon sisäisten kokemusten kuvittelu, missä proprioseptisestä kokemuksesta muodostetaan mielikuva, voi olla vaikeaa, jos ei ole tottunut käyttämään sellaisia tai ei ole harjoittanut tietoisuuttaan kehon tuntemuksista (Klemola 2004, 113). Kehon harjoittamiseen perehtyneille tämä mielikuvan muoto on usein hyvin tuttu ja esimerkiksi tanssissa tällainen kuvittelu on tärkeää, sillä tanssijoiden ei tarvitse osata vain kuunnella kehon aistimuksia vaan myös reagoida liikkeellä ilmaisevaan mieleensä.

Proprioseptisistä mielikuvista Klemola antaa esimerkiksi monelle tutun kehon kokemuksen – saunomisen (Klemola 2004, 113-114). Löylyttely on kokonaisvaltainen kehon kokemus, joka on helppo tunnistaa. Mielikuvaa tästä kokemuksesta voi lähestyä ensin visuaalisen mielikuvan kautta: Kuvitellaan istuvamme lämpimässä saunassa. Visuaalisessa mielikuvassa näen itseni istuvan lauteilla aivan kuin katsoisin mielessäni elokuvaa itsestäsi. Näen itseni, tai itseäni muistuttavan hahmon, ikään kuin toisen katsojan silmin. Jotta saadaan mielikuva siitä,

miltä tuossa lauteilla istuvassa kehossa tuntuu, meidän on ikään kuin astuttava mielessämme tuon kehon sisään. Kun kuvittelee istuvansa löylyissä niin, että näkökulma on sama kuin normaalissa kokemuksessa ja voi kuvitella tuntevansa saunan lämmön kehossaan, kyseessä on proprioseptinen mielikuva. Tämän saavuttamisessa voi auttaa myös esimerkiksi se, että kuvittelee kuulevansa kiukaan sihinän veden osuessa kiville. Kun keskityn mielikuvaan, voin tuntea, miten lämmin tunne alkaa syntyä kehossani. Mitä enemmän tietoisuuden kohdistamista on harjoitellut, sitä helpommin kokemuksen lämmöstä saa aikaan. Klemola kertoo (2004, 213), että länsimaisen tieteen kielellä ilmiötä voidaan kuvata fysiologisten tai hermostollisten muutosten kautta, joita voimme havaita: hiussuonien avautuessa veren lisääntyneen virtauksen voi astia lämmön tunteena. Mekanismia, jolla tämän tunteen voi saada aikaan pelkän mielikuvan avulla, ei tunneta hyvin. Psykologiassa ilmiötä kutsutaan suggestioksi. Kiinalaisessa perinteessä asia kuvattaisiin niin, että kun kohdistaa mielen kehoon, sinne ohjautuu *qi*. Tanssissa esimerkiksi linjausta ja liikelaatuja voidaan lähestyä kehon aistimusten kuvittelun kautta. Esimerkiksi kuvittelemalla, että keho on täyttynyt osittain vedestä, joka liikkuessa hölskähтелеe raskaasti kehon osien välillä, voidaan saavuttaa hyvin omalaatuinen liikkumisen laatu. Proprioseptisiä mielikuvia hyödyntämällä voidaan tanssissa myös tutkia kehollisten kokemusten laatuja.

Mielikuvat voivat liittyä myös muunlaisiin kokemuksiin kuin aistihavaintoihin. Tällaisia ovat esimerkiksi tunnekokemukset, esteettiset kokemukset tai tahdon aktit. Muodostaessani mielikuvaa esimerkiksi jännityksen kokemuksesta, voin muistella tuntemuksia, jotka liittyivät johonkin tilanteeseen, jossa jännitin. Tietylainen jännityksen sekainen tunne liittyy vaikka rakkaan jälleennäkemisen odotukseen. Klemola kertoo, että muistikuvasta on sitten mahdollista ikään kuin irrottaa elementtejä, jotka voi sitten siirtää mihin tahansa mielikuvaan (Klemola 2004, 116). Esimerkiksi tahdonponnistuksen mielikuvasta voidaan erottaa tahdonponnistuksen elementti ja siirtää se mihin tahansa mielikuvaan, jossa tehdään jokin fyysinen suoritus. Esimerkiksi edellä kuvaamassani harjoituksessa, jossa kuviteltiin käden nostamista ilmaan ilman, että se liikkui, oli kyse tahdonponnistuksen mielikuvasta, joka sai aikaan konkreettisia tuntemuksia kehossa. Klemola (2005, 114) kutsuu näitä tahdonvoimaa hyödyntäviä mielikuvia tahtomielikuviksi. Tahdonponnistuksen mielikuvaan liittyikin Klemolan mukaan visuaalinen tai proprioseptinen mielikuva liikkeestä, jotka yleensä esiintyvät myös yhdessä tai osittain päällekkäisinä (Klemola 2004, 116). Jotta esimerkiksi edellinen mielikuva vedestä kehon sisällä todella vaikuttaisi liikkeisiin, proprioseptinen mielikuva on tahdonvoiman avulla muutettava, Klemolan sanoja lainatakseni, ”lihaksi” eli todelliseksi kehossa havaittaviksi aistimuksiksi (Klemola 2004, 114). Toisin sanoen mielikuvaan siitä, miten vesi liikkuu kehon sisällä, on keskityttävä, jotta sen voi saada niin

voimakkaaksi ja eläväksi, että kehon proprioseptiikka todella reagoi siihen. Liikettä ei pyritä vain kuvittelemaan, vaan pyritään muodostamaan mielikuva, jossa esiintyy oman kehon koettu aspekti. Klemola toteaa (2004, 111), että tällöin mielikuvan liikkeestä ja kokemus liikkeen tekemisestä on tuotava yhteen niin, että mielikuvaa ja kehon aktuaalista liikettä ei voi enää erottaa toisistaan.

Tämä on haastava kuvittelun laji ja vaatii paljon harjoitusta. Henkilö, joka on herkistynyt kokemuslaatujen eri vivahteille ja on perehtynyt kehon sisäisten kokemusten kuvitteluun, pystyy ammentamaan kokemuksiaan ja liittämään ne mielikuvaan, vaikkei hän ole esimerkiksi koskaan kokenut miltä tuntuu liikkua keho puoliksi täynnä vettä. Tässä on mahdollisesti kyse siitä, että liikkeessä tietyn intention ja kehon tuntemusten omaavan mielikuvan mukaan, ne alkavat ikään kuin resonoimaan koko kehossani. Kun kehon liike kohtaa mielikuvan, sen voi kokea muutoksena kehossa ja mielessä. Tarvitaan kuitenkin usein useita toistoja ja ponnistuksia ennen kuin kehollinen kokemus liikkeestä alkaa vastata mielen intentiota. Kun liike ja proprioseptinen mielikuva pyritään saattamaan yhteen tällä tavalla, synnyttää vähitellen liikekokemus, jossa kehon liike ja mielikuva sulautuvat yhdeksi. Kun keho alkaa toimia mielikuvan mukaan, syntyy kokemus liikkeestä luonnollisena osana itseä.

2.3. Kieli ja diskurssit

Energiasta puhuminen on haasteellista, sillä sitä voidaan lähestyä monin eri tavoin. Se ei ole ainoastaan käsitteenä yleisesti melko epäselvä, mutta se on myös sidoksissa kulttuurisesti ja sosiaalisesti rakennettuihin merkityksiin ja tulkintamalleihin. Nämä edellä mainitut konstruktiot vaikuttavat tapoihimme katsoa ja ymmärtää maailmaa sekä muokkaavat asenteitamme ja kokemuksiemme laatuja. Muun muassa kielellä on suuri vaikutus käsityksiimme todellisuuden ilmiöistä sekä siihen, miten kokemuksemme niistä muokkautuvat. Tämä johtuu muun muassa siitä, että kieli on diskursiivista. Lisäksi käsitykset esimerkiksi energiasta ovat tiukasti sidoksissa myös käytäntöihin ja siihen miten kieltä käytetään, ei pelkästään kieleen irrallisena. Vielä ennen kuin esittelen tarkemmin tutkimukseni empiiristä osuutta sekä paneudun siitä nousseen aineiston analysointiin ja tulkintaan, käyn läpi kieleen ja diskursseihin liittyviä näkökulmia, sillä on ilmeistä, että nämä seikat ovat työni ja käsittelemieni kysymysten kannalta keskeisiä.

Näkemyistä, että todellisuus on läpikotaisin sosiaalisesti konstruoitunut eli rakentunut merkitystulkintoista ja tulkintasäännöistä, joiden nojalla ihmiset orientoituvat arkielämäänsä, voi Pentti Alasuutarin mukaan pitää merkityksen käsitteen tietoteoreettisena ulottuvuutena (Alasuutari 1999, 60). Merkityksen käsitettä voidaan tulkita siis esimerkiksi niin, että todellisuus avautuu ihmiselle merkityksien kautta eli niin, että maailma ei näyttäyty meille täysin paljaana tai objektiivisena, vaan aina jonkin suhteen kautta, mikä meillä on tähän maailmaan. Kulttuurintutkimuksen piirissä korostetaan Alasuutarin mukaan, että maailmaa jäsentäessään ja siinä toimiessaan ihmiset käyttävät ja soveltavat ”merkitysjärjestelmiä” tai ”kulttuurisia jäsennyksiä” (Alasuutari 1999, 55-56). Toisin sanoen havainnoimme ja suhtaudumme ilmiöihin ulottuvillamme olevien tulkintaraamien vaikutuksessa. Tätä voi esimerkiksi verrata aikaisempaan esimerkkiini tietoisuuden linseistä, joiden läpi todellisuutemme näyttäytyy meille. Samalla tavalla nämä raamit vaikuttavat tietoisessa mielessämme tekemiimme tulkintoihin. Tämän ajatuksen kautta voidaan myös lähestyä diskurssin käsitettä, jolla viitataan Alasuutarin ja Lehikoisen tapaan omana aikana totuutena pidettyihin merkitysjärjestelmiin sekä niiden puitteissa tulkittuun toimintaan ja kehittyneisiin tiedon rakenteisiin, joita ylläpitävät ja vahvistavat erilaiset institutionaaliset, hallinnolliset ja fyysiset mekanismit (Alasuutari 1999, 71-74; Lehikoinen 2014, 160). Näkemyksiämme, ajatuksiamme, havaintojamme ja arvojamme ohjaavat siis erilaiset kulttuurien, sosiaalisten tilanteiden tai positioiden ja yksilöiden välillä vaihtelevat diskurssit. Huomionarvoinen näkökulma, jonka Alasuutari tuo myös esille, on, että yhteiskunnassa yleisesti käytetyt jäsennykset tuottavat ja uusivat sosiaalista todellisuutta ja

ovat todellisuuden osia. Käsitteen voi katsoa siis myös purkavan todellisuuden ja sitä koskevien käsitysten välistä vastakkainasettelua. (Alasuutari 1999, 55-56, 71-74.)

Kai Lehikoinen mukaan, että tanssi on sosiaalisena konstruktiona tullut mahdolliseksi ja ilmenee kokijalle välittömän fyysisen ja sosiaalisen ympäristönsä lisäksi myös suhteessa laajempiin asiayhteyksiin, kuten kulttuurisiin, taiteellisiin, yhteiskunnallisiin, pedagogisiin ja poliittisiin konteksteihin. Näitä ovat muun muassa puhe tai tekstit, joiden yhteydessä tanssiin viitataan (Lehikoinen 2014, 139). Myös kieli on siis diskursiivisesti suodattunut. Kokemukset ja tulkinnat energiasta voivat siis vaihdella sen mukaan, kuinka paljon ja mitä energiasta on aiemmin kuullut puhuttavan, kuinka sen on aiemmin käsittänyt ja mitä oletuksia, merkitysjärjestelmiä ja arvoja siihen liittyy. Seuraavaksi kerron enemmän näkemyksistä, jotka auttavat ymmärtämään kieltä ja käsitteellistä ajatteluamme suhteessa havaintoihimme ja kokemuksiimme.

Alasuutarin mukaan, että sosiologinen kulttuurintutkimus on pyrkinyt problematisoimaan arki ajattelussa itsestään selvältä tuntuvaan jakoa kielen käsitteisiin ja niiden tarkoitteisiin sekä korostamaan ajatusta siitä, että niin sanottu objektiivinen todellisuus on kielen luomasta kollektiivisesta tajunnasta riippumatonta (Alasuutari 1999, 61-63). Tämä tarkoittaa periaatteessa sitä, että eri kulttuurien kielissä käytettyjen sanojen suhde todellisuuden ilmiöihin on sopimuksenvarainen. Sanoja tuotetaan ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa viestinnällisiin tarpeisiin ja ne yleistyvät, vakiintuvat ja muuttuvat käytössä. Lehikoinen kertoo, että esimerkiksi suomen kielessä kirjainyhdistelmä *tanssi* on kaikenlaista tanssia kuvaavan toiminnan merkki, eikä siinä itsessään ole mitään sellaista, mikä määräisi siitä käytettävän tätä sanaa, jota siitä suomen kielessä käytetään (Lehikoinen 2014, 158). Eli kun kuulen sanan tanssi, ymmärrän, mitä se tarkoittaa, sillä sen käsitteellinen merkityssisältö on vakiintunut ja olen sen sisäistänyt. Pelkästä sanasta, ilman että tiedän sen merkitystä, en kuitenkaan voi päätellä, mitä sillä tarkoitetaan. Tämä ajatus on saanut vaikutteita semiotiikasta, erityisesti sveitsiläisen, strukturalismin edelläkävijänä pidetyn Ferdinand de Saussuren vuosisadan alussa esittämästä teoriasta.

Alasuutarin mukaan de Saussuren teorian pohjalta kehittynyt semiotikka eli merkkioppi väittää, että kulttuurin jäseneksi sosiaalistuessa kielen kautta omaksutaan taparakenteita, joita hyödyntämällä ja soveltamalla annetaan havaituille asioille merkityksiä (Alasuutari 1999, 63) Idea de Saussuren teoriassa, jota en tässä työssä paneudu käsittelemään yksityiskohtaisesti, on, että sanojen merkityssisällöt ovat sosiaalisesti ja kulttuurisesti rakennettuja tuotteita. Tässä mielessä todellisuuden realiteetit ovat siis olemassa meille

merkitysvälitteisesti, eivät sellaisenaan ilman ihmisten tulkintoja ja ymmärrystä (Alasuutari 2014, 63). Ranskalaiset jälkistrukturalistit kuten filosofi Jaques Derrida ja psykoanalyttikko Jaques Lacan ovat, Lehikoisen mukaan, haastaneet semiotiikan perinteen ajatuksia ja todenneet, että kielen tuottamat merkitykset ovat epävakaita, hetkellisiä ja muuttuvia (Lehikoinen 2014, 157). Jälkistrukturalistit ajattelevat, että sanat ja merkit saavat merkityksensä aina suhteessa muihin merkityksen lähteisiin, kuten kulttuurisiin normeihin ja yksilöihin (Lehikoinen 2014, 159). Syystä, että sanoilla voi olla myös subjektiivisen kokemuksen kautta rakentuneita merkityksiä, sanat voivat merkitä yksilöiden välillä eri asioita. Havainnot eri ilmiöistä saavat siis useita, myös keskenään ristiriitaisia, merkitystulkintoja yleensä sen vuoksi, että kokemushistoriamme poikkeavat toisistaan. Emme siis koskaan pysty välittämään kokemustamme täysin kielen avulla.

Timo Klemola kertoo, että kieltä voi katsoa ainakin kolmesta näkökulmasta: se kuvaa todellisuutta, luo omaa todellisuuttaan ja peittää todellisuutta näkyvistä. (Klemola 2013, 180.) Kokemuksen kielellistäminen altistaa sen lukemattomille tulkintamahdollisuuksille. Klemola antaa esimerkiksi monelle suomalaiselle tutun ja rakkaan kokemuksen kahvinjuonnista:

Jos kerron sinulle, että join äsken kupin kahvia ja söin pullan, saat kokemuksestani vain osittaisen kuvan. "Kahvi" ja "pulla" ovat yleiskäsitteistä, jotka kuvaavat olioiden luokkia, eivät yksittäisiä olioita. Kuvittelemme, että sanomalla edellä kuvatun lauseen olen välittänyt sinulle kokemukseni, mutta kun katsomme tarkemmin, olen välittänyt siitä sinulle vain hyvin vähän. En kertonut millaista kahvia join. Mitään kahvia ei sinänsä ole olemassa, kahvin käsite voi viitata vaikka kuinka moneen kohteeseen. Se voi äskeisessä lauseessa tarkoittaa maitokahvia, espressoa, cappuccinoa, tavallista suomalaista maidotonta kahvia jne. Samoin se ei kerro kahvin makeudesta mitään. Samoin "pulla" voi tarkoittaa monia asioita: wiener-pullaa, munkkia, siivua pullapitkoa jne. Kun kuulet tuollaisen lauseen, yhdistät sen mahdollisesti omiin tottumuksiisi, millaista kahvia itse juot ja millaisen pullan otat sen kanssa, mikä voi olla kokemuksena hyvin erilainen kuin minun kahvinjuontikokemukseni.⁶

Klemola kertoo myös zen-perinteestä, jossa korostetaan sitä, että käsitteiden läpi on nähtävä todellisuuteen (Klemola 2013, 180). Suomalainen vastine tästä voisi olla, että metsä on nähtävä puilta. Nämä ajatukset kuvaavat mielestäni hyvin sitä, kuinka käsityksemme, teorianne tai ennakkoluulomme värittävät sitä, miten havaitsemme asioita. Kahvinjuontiesimerkin kohdalla metsän näkeminen ei ehkä ole kovin vaikeaa, "hankalampaa on läpivalaista ajatusrakennelmamme, uskomuksemme ja aattemme" (Klemola 2013, 185). Kokemukset eivät siis täysin käänny sanoiksi, mutta kieli on kuitenkin tärkein keinomme

⁶ Klemola 2013, 180-181.

jakaa kokemuksiamme ja tuoda kokemuksemme yhteiseen keskusteluun (Lehikoinen 2014, 156).

Kieli ei ainoastaan vaikuta siihen, millaisia tulkintoja teemme toisten kokemuksista, se vaikuttaa myös omia kokemuksiamme koskevaan selontekoon. Merkityksellistämme havaintojamme ja kokemuksiamme kielen kautta opittujen tulkintajärjestelmien avulla. Tämä ajatus perustuu Lehikoisen mukaan filosofi Ludwig Wittgensteinin ajatuksiin siitä, että kielen puhuminen vaikuttaa siihen, miten kokemuksemme avautuvat ymmärryksellemme (Lehikoinen 2014, 156-157). Myös Pauline von Bonsdorff kertoo artikkelissaan *Pending on Art*, että Wittgensteinin ajatus siitä, että ymmärtääksemme jonkin sanan merkityksen, meidän on tarkasteltava miten sitä käytetään, valaisee sitä, miten kieli on rakentunut sen käyttötapojen ympärille (von Bonsdorff 2012). Wittgenstein mielsi kielen toiminnaksi, joka myös opitaan toiminnan kautta. Käsitukset ja ymmärrys ovat siis tiukasti sidoksissa käytäntöihin, ei pelkästään kieleen irrallisena. Pauline von Bonsdorff selittää, että loppujen lopuksi on mahdotonta selittää jotakin ihmiselle, jolla ei ole mitään aiempaa kokemusta selitettävästä asiasta. Siten kieli on lähtökohtaisesti jotain jaettua ja sosiaalista. (von Bonsdorff 2012). Nojaamme siis tähän sosiaali-kulttuuriseen systeemiin kokemuksiemme verbalisoimisessa, jäsentelmissä ja merkityksellistämässä, mihin vaikuttaa kielen kehittyminen ja muuttuminen vuorovaikutustilanteiden mukaan ja se, mitkä kielen käyttötavat ja puhutavat meillä on ulottuvillamme. Jokaisella on lisäksi persoonallinen tapa käyttää kieltä ja ilmaista itseään.

Kokemukset sisältävät kuitenkin paljon sellaista, mikä on luonteeltaan ei-käsitteellistä, eivätkä sanat aina täysin kuvaa sitä, mihin niillä pyritään viittaamaan. Erityisesti kehollisten kokemusten sanallistaminen voi olla toisinaan hyvin vaikeaa. Keholliset kokemukset, jotka ovat luonteeltaan monikerroksisia, muuttuvia ja pakenevat käsitteellistä ajattelua, kääntyvät heikosti sanoiksi; sanat ovat staattisia, joten niillä on vaikea tavoittaa laadultaan rikkaita kehollisia kokemuksia. Sanoja, joiden merkitysisältö vastaisi kokonaisvaltaista kehollista kokemusta kaikissa vivahteissaan, ei välttämättä edes ole. Käytämme niitä usein vain paremman puutteessa pyrkimyksissämme tuoda kokemuksiamme yhteiseen ymmärrykseen. Lehikoinen (2014, 156) kertoo viitaten Foucaultin ajatuksiin: ”Ne [sanat] eivät synny välittömistä kokemuksista itsestään, vaan siitä, että kieli aina jo olemassa olevana, jatkuvasti kehittyvänä merkitysten varastona tarjoaa meille erilaisia tulkintarepertuaareja, joiden avulla kokemuksemme saavat merkityksiä.” Hän kertoo, että puhuessamme tai kirjoittaessamme kokemuksistamme, kuvaamme niitä siis kielen tarjoamien mahdollisuuksien rajoissa. Tanssiin liittyvien kokemusten kuvaamiseen käytetään usein

sanojen rinnalla kehollista kuvausta, joka usein selventää sanoja paremmin kokemuksen laatua ja siihen liittyviä tunteita. Myös metaforat ja vertaukset onnistuvat usein normaalia kielenkäyttöä paremmin kuvaamaan kokemuksia, vaikka usein ne eivät riitä kattamaan kokemuksemme kaikki ulottuvuuksia. Kuitenkin Lehtinen sanoo, että ”ilman kieltä tanssikokemuksemme olisivat meille suuressa määrin vailla merkityksiä” (Lehtinen 2014, 157).

Kokemustemme merkityksellistämisenä ovat läsnä sosiaalisesti kielen kautta opittujen tulkintajärjestelmien lisäksi diskurssit. Tarkastelemme Lehtisen mukaan tanssikokemuksiamme aina jonkin diskurssin kautta sen mukaan, mitä diskursseja meillä on käytettävissämme, mitkä niistä ovat merkityksellistämistilanteessa aktivoituneina ja mitä aiheesta voidaan niiden perusteella järjellisesti sanoa (Lehtinen 2014, 160-161). Hän jatkaa, ettemme koskaan pääse tarkastelemaan tanssia neutraalisti, koska tanssi itsessään on diskursiivista ja koska suhteemme siihen on aina diskursiivinen. Tämä pätee kaikkiin tanssikokemuksiin. Lehtinen muistuttaa, ettei tämä tietenkään tarkoita sitä, että olisimme itse joka hetki tietoisia kielen ja diskurssien läsnäolosta tanssikokemuksissamme ja niiden artikuloinnissa. Hän mukailee Burria sanoessaan, että kieli ja diskurssit ovat niin keskeisesti läsnä elämässämme, että jopa käsitykset itsestämme ovat niiden kautta rakentuneita. (Lehtinen 2014, 160-161.)

2.4. Yhteenveto

Edellä käsittelin siis energian kokemuksen alueeseen liittyviä näkökulmia. Luonteeltaan ilmiö yleisesti hyvin tunnettu, mutta huonosti tiedostettu tai ymmärretty. Yleisesti varsinkin länsimaissa kehollisella tasolla avautuvat kokemukset ovat heikommin ymmärrettyjä kuin esimerkiksi aasialaisissa perinteissä. Energian kokemus, niin kuin muutkin kehon aistimuksista kumpuavat kokemukset, ovat hyvin subjektiivisia ja alati ympäristön, tilanteiden, harjoituksen ja tietoisuuden fokuksen muutoksien mukaan muuttuvia.

Filosofi Timo Klemola on kuvannut energian kokemusta aasialaisiin traditioihin heijastellen elinvoimaksi, johon liittyy voimakkaasti kokemus läsnäolosta ja tahdonvoimasta. Daniel Stern kuvaa psykologisesta viitekehyksestä käsin elossa olemiseen liittyvää kokonaisvaltaista kokemusta vitaliteetiksi, jolla on dynaaminen muoto, ja joita tulkitsemme usein tunnelatausten kautta. Tätä voidaan muun muassa tanssissa hyödyntää tunteellisten kokemusten ilmaisullisissa tarkoituksissa. Sternin tapaan myös Billy Siegenfeld näkee, että liikkumalla dynaamisesti saadaan ilmennettyä erilaisia tunnetiloja, joihin liittyvä emotionaalinen energia ilmaistaan fyysisenä energian muotoina. Kun puolestaan tätä ajatusta tarkastellaan Antonio Damasion teorian valossa, voidaan ajatella, että eri tunteisiin liittyvän kehon tilan havainnoinnin yhteydessä löydetään aina erilainen energian kokemus. Liikkeen kautta voidaan lähestyä tunteiden ja energian kokemuksen tutkimista sekä pyrkiä löytämään mielen ja kehon yhteys mun muassa proprioseptisiä mielikuvia hyödyntämällä.

Kokemusten jakamisen prosessissa kieli on keskeinen väline, mutta niistä puhuminen on kuitenkin haasteellista monesta syystä: Kokemuksessa yksilöille eri tavoin aukeavia ilmiötä voi olla hyvin vaikea mieltää käsitteinä ja mahdotonkin rajata täysin sanoilla. Kokemukset sisältävät paljon sellaista, mitä sanat eivät täysin kuvaa. Koska kokemusten kuvaaminen voi tapahtua ainoastaan kielen tarjoamien mahdollisuuksien rajoissa, kokemuksemme saavat merkityksiä aina myös kielen kautta. Kieli sosiaalisena ja kulttuurisena konstruktiona ei ainoastaan kuvaa todellisuutta vaan peittää todellisuutta näkyvistä ja luo omaa todellisuuttaan. Kieli vaikuttaa havaintojemme laatuun, niiden jäsentelyyn sekä merkityksellistämisen ja verbalisoimisen prosesseihin. Sanoilla voi lisäksi olla subjektiivisten kokemusten kautta rakentuneita merkityksiä ja jokaisella ihmisellä persoonallinen tapa ilmaista itseään.

3. TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS

Tämä luku käsittelee empiristä tutkimusta, jonka tein tutkimukseni empirisen osan kahden päivän aikana joulukuussa 2014 neljän Hyppy! kollektiiviin kuuluvan tanssijan kanssa. Esittelen aineiston keruun prosessia, siihen liittyviä sanastoa, ajatuksia ja tavoitteita. Lisäksi käyn läpi molempina päivinä käsitellyt asiat ja listaan tanssijoiden kanssa tehdyt harjoitukset kohta kohdalta. Lopuksi esittelen vielä empirisen aineiston muodostumista ja käsittelyä.

Ensimmäisenä päivänä tapasin tanssijoiden kanssa Teatterikorkeakoulun tanssisalissa, jossa aikaa harjoituksille ja keskustelulle oli viisi tuntia. Toisena päivänä olimme Espoon tanssiopiston tiloissa kolme tuntia. Tutkimme tämän kahdeksan tunnin aikana tutkimukseni aiheita liike- ja mielikuvaharjoitusten kautta noin puolet ajasta ja toisen puolen keskustelimme aiheesta johdollani. Tavoitteenani oli päivien aikana esitellä tanssijoille erilaisia keholliseen kokemiseen, aistimiseen ja tiedostamiseen liittyviä tehtäviä ja niiden avulla herättää heissä ajatuksia, mielikuvia ja kysymyksiä, joita pohdimme jokaisen harjoituksen jälkeen yhdessä vapaan teemahaastattelun muodossa. Käytin harjoitusten ja keskusteluiden tallentamiseen välineenä tablettitietokonettani, jonka olin sijoittanut huoneeseen keskeiselle paikalle.

Ensimmäisenä päivänä näkökulmani oli vielä hieman erilainen kuin minkälaiseksi se – ensimmäisenä päivänä muotoutuneiden ajatusteni myötä – toiseen päivään mennessä muotoutui. Alkuperäinen lähtökohtani oli, kuten aiemmin mainitsin, tutkia kehon ja mielen koetun yhteyden vaikutusta harjoitellun liikkeen ilmenemiseen spontaanina toimintana. Tavoittelin siis ymmärrystä kehon, mielen ja liikkeen harmonian kokemuksen vaikutuksista liikeilmaisuun ja sen uskottavuuteen. Energian kokemus oli vain yksi osa tätä kokonaisuutta. Koska energian tutkiminen nousi keskusteluissa esiin polttavimpana aiheena. Tästä syystä päätin keskittyä toisena päivänä ainostaan energiaan. Tarkistin toiseen päivään mennessä myös harjoituksia ja omaa käsitystäni energiasta, jotta keskustelu aiheesta olisi helpompaa. Ennen kuin listaan teettämäni harjoitukset, kuvailen mitä tarkoitan tutkimuksessani käyttämälläni sanalla olotila.

Olotila

Käytin empirisessä osiossa termiä olotila, sillä halusin, että käytössäni oli sana, jolla pystyin ilmaisemaan helposti tarkoittavani läsnäolevan hetken kokonaisvaltaista kehon kokemusta,

joka sisältää kaikki mielen ja kehon kokemukselliset ulottuvuudet. Sitä voisi kutsua myös mielentilaksi tai tunnetilaksi Valintaani vaikutti, että tanssijat käsittivät olotilan merkityksen ja reagoivat siihen hyvin. Olotila voi olla ohimenevä ja vivahteissaan muuttuva tai värittää koko kehon olemusta pidemmän ajan. Voisin kuvailla olotilaani esimerkiksi pirteäksi, alakuloiseksi, rauhalliseksi, ahdistuneeksi tai hyväntuuliseksi sekä myös sanoilla harmoninen, kevyt, synkkä, lämmin tai vapaa. Siihen vaikuttavat kehon liikkeet ja tunteukset, käsitteelliset ajatukset, tunnekokemukset ja vireys- ja tahtotilamme. Olotilaani voi esimerkiksi värittää väsymys ja alakuloisuus raskaan työpäivän jälkeen tai koska selkäni on ollut pitkään kipeä, mutta se voi saada uusia vivahteita syötyäni tai vastaanotettuani kukkien kanssa saapuvan yllätysvieraan.

Klemola (2004, 227) viittaa tähän kokemuksen tasoon, lainaten Heideggerin käsitettä, perusvirittyneisyytenä, johon ihmisen on mahdollista erilaisin keinoin vaikuttaa. Olotilaa värittävässä kokemuksen laaduissa voidaan kokea esimerkiksi muutos, kun tietoisuus ohjataan kehon kokemuksiin, tehdään mielikuvaharjoituksia, muutetaan hengityksen rytmiä ja kestoja tai tehdään fyysisiä harjoituksia (Klemola 2004, 228-231). Muutokset voivat olla lyhytkestoisia ja vaikuttaa olotilaan vain harjoituksen ajan tai pitkäkestoisia, jolloin harjoituksen aikaansaama kokemuksellinen muutos voi kestää joitain hetkiä harjoituksen jälkeen tai, harjoittelun muuttuessa elämäntavaksi, olla jopa pysyvä.

Olotilaan voi vaikuttaa myös ympäristö, niin sanotut ulkoiset elementit vastakohtana äsken mainituille sisäisille elementeille. Näitä ovat muun muassa sää, tila, jossa oleskelee, muut ihmiset ja heidän toimensa tai olotilansa. Kokemuksen tasolla ulkoinen tila ikään kuin voi heijastua koko olemuksessamme tai tulla osaksi sisäistä tilaamme. Voimme myös tietoisesti vaikuttaa olotilaamme ulkoisten elementtien kautta etsiytyväällä tilaan, joka vaikuttaa suotuisalla tavalla olotilaamme. Hyvänä esimerkkinä toimii luontokokemusten vaikutus olotilaan: kun esimerkiksi seisoo katsomassa aavalle merelle, voi kokea muutoksen sisäisessä tilassa, joka myös muuttuu ilmakekseksi ja avoimeksi tai kun liikkuu syksyisessä metsässä, liikkuu samalla oman sisäisen kokemuksen syksyisissä laaduissa, ja jos talvikuukausien pimeydestä lähtee aurinkomatalle, muutos valon ja lämmön määrässä ei tapahdu vain ympäristössä, vaan koetaan myös olotilassa. Monissa kehon ja mielen harjoituksissa molemmat elementit, sisäiset ja ulkoiset, liittyvät toisiinsa, niin että harjoituksen paikka valitaan tietoisesti (Klemola 2004, 228). Nämä kaksi voidaan tavallaan yhdistää myös mielikuvissa, joissa olotilaan vaikutetaan positiivisesti matkaamalla mielen avulla johonkin sellaiseen ympäristöön, joka koetaan miellyttäväksi tai muuten itselle suotuisaksi.

3.2. Ensimmäinen päivä

Ensimmäisenä päivänä käsitelimme läsnäoloa, välittömän kokemuksen vastaanottamista sellaisena, kun se läsnäolevassa hetkessä jokaiselle tanssijalle itselleen avautuu ja tämän aktiivista tiedostamista. Tavoite siis oli, että tanssijat herkistyvät kuuntelemaan ja tiedostamaan olotilaansa ja kehollisia tuntemuksiaan: rakentavat yhteyden kehonsa ja mielensä välille ja havainnoivat itseään kokonaisuutena, joka on yhteydessä muihin ihmisiin ja maailmaan. Samalla pyrittiin mielen kontrollin poispuodottamiseen, jotta kokonaisvaltaisen kokemuksen herkkyyks ja hetkellisyys ei peittyisi arvostelun ja analyysin alle. Lisäksi tutustuimme työlleni keskeisiin kokemuksen alueisiin asettaen ne yksitellen tietoisin havainnoinnin keskiöön. Nämä tärkeinä pitämäni kokemuksen alueet karkeasti olivat: tahdonvoima, energia, tunteet ja liike. Tämä tapahtui kuitenkin vain periaatetasolla, sillä alueet kietoutuvat kokemuksessa tiukasti toisiinsa ja niiden erottaminen toisistaan on vain näennäistä ja mielen ja kehon energian erottelu edustaa dualistista ajattelua. Kokemusalueiden erottelun tapahtumista, kun kyse on toisen ihmisen yksilöllisestä kokemisen prosessista, on myös miltei mahdoton kontrolloida. Toisaalta tämä ei ollut tutkimukseni kannalta tarpeellista. Päinvastoin idea erottelusta perustui siihen, että erottelemisen kautta niiden ymmärtäminen yhdessä, kokemuksen kokonaisuudessa toisiinsa vaikuttavina elementteinä helpottuisi ja ajatus, että kyse on pikemminkin siitä, mihin tietoisuutemme fokuksen keskitämme, selventyisi.

Teimme myös mielikuvaharjoituksia, joiden avulla tavoittelimme tunnistamaan mielen aktivoimisen ja tietoisuuden fokuksen ohjauksen merkitystä kehollisessa kokemuksessa; miten mielen työllä voi vaikuttaa voiman kokemukseen, aktiivisuuden ja keskittyneisyyden asteeseen, ja miten tämä vaikuttaa kokemukseen tunnetasolla ja ilmenee liikkeessä. Kuvittelimme harjoituksissa erilaisia tilanteita silmät kiinni maassa paikallaan maaten. Etsimme kokemusta tahdonvoimasta, mielen kyvystä muuttaa kehon kokemusta ja olotilaa sekä siitä ponnistuksesta, jonka muutoksen aikaansaaminen vaatii. Harjoittelimme eri olotiloihin liittyvän energian aistimista kuvittelemalla tilanteita, joihin liittyvä tunne on melko helppo tavoittaa. Näitä olivat rakastumisen, pelon ja syvän väsymyksen tunteen tuominen kehon kokemukseen mielen avulla ja niihin liittyvän energian kokemuksen havainnointi. Lisäksi harjoittelimme proprioseptisten mielikuvien kautta liikkeen ja kehon sisäisten kokemusten yhteen tuomista ja niihin liittyvän tahdon ja energiatason tiedostamista kuvittelemalla eri painoisten esineiden kannattelemista ja liikuttelemista. Käytin harjoituksen luomisen pohjana Klemolan kirjassa *Taidon filosofia – filosofin taito*

kuvattua esimerkkiä, jonka idea on edetä mielikuvista kohti koko kehon voimaa (2004, 114-116).

Päivän lopuksi tehtiin myös harjoituksia, joissa lähestyttiin tiettyyn olotilaan liittyvää energian kokemusta liikkeellisen ilmentämisen kautta ja vastavuoroisesti tiettyyn olotilaan liittyvää liikettä energian kokemisen kautta. Tarkoitus oli tiettyyn olotilaan liitetyn muiston tai kuvitellun tilanteen sekä siihen assosioituvien sanojen avulla saavuttaa yhteys kehollisiin muistikuviin ja nostaa kokemukseen liittyneitä tunteita, tunnekokemuksia ja energian kokemuksia osaksi kehon läsnäolevan hetken kokemusta. Tämän harjoituksen taustalla oli Klemolan kirjassaan kuvaama fokuosoinnin⁷ harjoitus, jossa palautetaan mieleen kehollinen kokemus ja annetaan sille sanallinen merkitys. Klemola kertoo, että kun tietoisuus suunnataan keskittyen yhteen kokemustaatuun ja tapahtumaan, kokemusta on mahdollista ymmärtää ja tutkia läheltä (Klemola 2005, 122.) Ajatus oli herättää tanssijoissa kysymyksiä siitä, miten liike ja tunnepohjainen ajattelu auttavat tässä asiassa. Lisäksi toivoin johdattelevani tanssijat oivaltamaan energian kokemuksen ja tunteen yhteyden. Harjoittelimme myös löytämään yhteyden mielen, kehon tunteuksien, olotilan ja energiatason välillä: teimme harjoituksia, joissa pyrimme mielen aktivoimisen kautta saavuttamaan muutoksen kehon vireystasossa ja kokemaan muutoksen myös energian kokemuksen intensiteetissä, jolloin kehon olotila myös muuttuu. Lisäksi pyrimme aikaansaamaan mielikuva ja -liikeharjoitusten avulla muutoksen kehon kokemuksessa tavoitteena nostaa tietoisuuteen erilaisia tapoja vaikuttaa kehon kokemuksen laatuun.

Lisäksi teimme katsomisharjoituksia, joiden avulla kokeilimme aistia toisten olotiloja ja energiaa, sillä omien kokemusten lisäksi myös toisen kokemukset voivat toimia mielikuvien perustana. Tämän ilmiön taustalla vaikuttavat aivojen peilineuronit ja muut peilaavat mekanismit, jotka aktivoituvat sekä silloin, kun itse suorittaa jotain liikkeellistä tai ekspressiivistä toimintaa, että myös silloin kun sama toiminta, samat tunteet tai emootiot suoritetaan tai koetaan toisten taholta (Pursiainen 2011, 17). Toisen ihmisen kokemus, sellaisena kuin se välittyy hänen liikkeissään, tavallaan elää meissä peilautuneena, jolloin toisen kokemusta voi ymmärtää ikään kuin sisäkautta.

⁷ Klemola mukaan fokuosointi on amerikkalaisen psykologin ja filosofin Eugene Gendlinin 1960-luvulla kehittämä, alunperin terapiamuodoksi suunniteltu menetelmä, jonka avulla etsitään eräänlaisia kehollisia merkitystunteuksia, joiden avulla ihminen voi käsitellä erilaisiin elämäntilanteisiinsa liittyviä kehollisia tunteuksiaan ja etsiä ratkaisuja ongelmiinsa. Varsinainen fokuosointi tehdään kuudessa vaiheessa, joista käytin neljää ensimmäistä: omien tunteuksien kuuntelua, merkitystunteuksen ja sitä kuvaavan sanan etsimistä sekä tunteuksen ja sanan yhteensopivuuden vertailua. (Klemola 2005, 122) Lisäksi harjoituksessani etsittiin kaksi tukisanaa, joihin merkitystunteusta kuvaava sana jokaisella assosioitui.

Alla kuvaan teettämiäni harjoituksia. Kuvaus ei ole yksityiskohtainen selonteko siitä, mitä harjoitustilanteessa tapahtui, vaan pikemminkin yleiskuvaus päivien tapahtumien kulusta ja harjoitusten rungosta.

Ensimmäisen päivän harjoitukset

Virittäytyminen:

1) Nimeä oma olotila

Seistään paikallaan. Keskitytään hengittämään, koetetaan hiljentää mieli ja tyhjentää ajatukset. Kuunnellaan omaa olotilaa tällä hetkellä, huomioidaan kehon tuntemukset, tunteet, vireystaso ja asenne. Koitetaan löytää sana, joka kuvaa olotilaa parhaiten. Ankkuroidaan se johonkin tunnetta tai tuntemusta kuvaavaan sanaan.

2) Läsnäolo ja tietoisuus

- ✚ Kävellään tilassa: tullaan tietoisiksi tilasta, omasta paikasta ja muista ihmisistä siellä.
- ✚ Käännetään tietoisuus omaan itseen ja kuunnellaan kävellessä nousevia kehon tuntemuksista. Koitetaan siirtää mielen assosiaatiovirta kauemmaksi tietoisuuden periferiaan. Pyritään hiljentämään mielen kontrolli, antamaan ajatusten tulla ja mennä. Koitetaan kääntää tietoisuuden fokus läsnäolevan hetken ja siinä avautuvien kehollisten kokemusten laadun havainnointiin.
- ✚ Miltä kädet vartalon sivuilla tuntuvat? Miltä keskivartalossa tuntuu ja mitä tuntemuksia hengitys aiheuttaa? Miltä lattia tuntuu jalkapohjissa, miltä painovoima tuntuu kehossa? Mitä muita proprioseptisiä havaintoja teet? Pyritään keskittymään liikkeen aiheuttamiin kehon tuntemuksiin, ei kävelyyn liikesuorituksena.
- ✚ Pyritään aistimaan kehontietoisuudessa avautuvasta elinvoiman kokemuksesta: Miltä havaitut aistimukset tuntuvat kehossa? Liittykö havaintoon tunnetta kehon elävyydestä tai voimasta?
- ✚ Koitetaan tiedostaa oma vireystaso ja siihen liittyvä energian kokemus: Kuinka paljon energiaa täytyy käyttää liikkumiseen? Voimistuuko energian kokemus liikkussa ja kehon lämmitessä? Tuntuuko mielen aktiivisuudessa ja muissa toimissa muutoksia?
- ✚ Kiinnitetään huomiota tunnetasolla olotilaan: Mikä on oma asenne? Entä mikä on vallitseva tunnetila ja onko muita vähemmän painokkaita tunteita?
- ✚ Avataan tietoisuus itsestäsi myös tilaan ja muihin ihmisiin. Miten kokemuksesi ja tietoisuutesi mahdollisesti muuttuu? Vaikuttavatko muut ihmiset olotilaasi, ajatuksiisi, kokemukseesi tai tietoisuutesi tasoon?

- ✚ Pysähdytään: kuuntele olotilaasi ja anna sille nimi, kuten alussa. Vertaillaan alun ja lopun sanoja toisiinsa. Mikä on muuttunut?

3) Keskustelu harjoituksista.

Mielikuvien avulla kehon ja mielen yhteyden äärelle:

1) Kokemus tahdonvoimasta

- ✚ Maataan rentoina lattialla selällään. Laitetaan silmät kiinni ja keskitytään hengitykseen ja käännetään sisäinen "katse" kehon tuntemuksiin. Kuvitellaan, että edessä on valtava kivenlohkare, joka pitäisi työntämällä saada liikkumaan. Koitetaan saada kehoon tunne työntämisestä, vaikka ei itse liikutakaan. Jos katsot mielikuvassa itseäsi sivusta, koita mielessäsi astua mielikuvaan sisälle niin, että et näe itseäsi ulkopuolelta, vaan saat mielikuvan siitä, miltä kehossa tuntuu.
- ✚ Maataan edelleen paikoillamme. Muistellaan tilannetta, että on ollut äärimmäisen väsynyt ja on ollut pakko nousta sängystä. Koitetaan saada muistikuva kehosta, joka ei meinaa millään jaksaa liikkua ja tuntuu painuvat yhä syvemmälle sänkyyn vastahakoisuuden voimasta. Koitetaan päästä kiinni siihen tahdonponnistukseen, mielen ja kehon voimaan, joka tarvitaan itsensä ylökiskomiseen. Apuna voidaan myös muistella tilannetta, että on ollut todella kipeä ja kovassa kuumeessa ja kuinka sängystä nouseminen on ollut samalla tavalla hyvin raskasta ja suuren työn takana.
- ✚ Palataan kiven työntämismielikuvan äärelle. Kuvitellaan nyt tilanne, että kivi on määrätty siirrettäväksi työntämällä, mutta että tehtävä tuntuu mahdottomalta. Valtavan lohkareen edessä olo on kovin pieni ja työntämisyritys tuntuu ponnottomalta. Tilanne muuttuu äkkiarvaamatta niin, että lähellä syttyy tulipalo. Lohkare onkin nyt esteenä pakenemiselle ja turvaan pääsemiseksi, kivi on saatava liikkumaan. Miltä kehossa nyt tuntuu?

2) Kokemus tunteisiin liittyvästä energiasta

- ✚ Keskitytään hetkeen, kun tajuntaan on noussut tietoisuus siitä, että on hengenvaarassa loukossa. Koitetaan tuntea kehossa säikähdyksen tunne, se hetki, kun keho täyttyy sähköstä ja energiasta. Pyri saamaan tunne aidosti tähän hetkeen, tuomaan se kehoosi vallitsevaksi kokemukseksi. Tuntemukset eivät ole tarkkoja ja kirkkaita, ne voivat olla ohimeneviä ja vilahduksenomaisia, mutta silti suuntaa antavia. Kehon kokemus on aika tavalla samanlainen kuin kiven siirtämisen yhteydessä.
- ✚ Muistellaan seuraavaksi sitä tilannetta, kun olit vasta tavannut poikaystäväsi. Olit

aivan rakastunut häneen, muttet vielä ollut varma hänen tunteistaan. Muistele tilannetta, kun odotit hänen tapaamistaan. Koita astua sisälle tähän tunnemuistikuvaan.

3) Kokemus tahdosta, voimasta ja energiasta liikkeessä

- ✚ Noustaan ylös ja avataan silmät. Kuvitellaan, että kannatellaan ilmalla täytettyä suurehkoa palloa. Kuvitellaan, että pallo on todella tärkeä ja arvokas esine. Lähdetään liikkeelle hidastettuun liikkeeseen keskittyen liikkeisiin ja liikkuesssa syntyviin kehon tuntemuksiin.
- ✚ Kuvitellaan, että pallo muuttuu rautaiseksi ja raskaaksi. Jatketaan liikkumista samalla tavalla keskittyen ja tiedostaen kehon tuntemukset. Tiedosta kehon tuntemuksissa tapahtuneet muutokset.
- ✚ Kuvitellaan, että seisotaan kainaloita myöten virtaavassa joessa. Kannattelet nyt puista palloa. Virtaus tarttuu palloon ja alkaa liikutella sitä eri suuntiin toisinaan voimakkaammin toisinaan vähemmän voimakkaasti. Koitat edelleen jatkaa liikkumista arvaamattomassa virrassa vastustellen virran liikkeitä, jottet menetä palloa. Virtaus muuttuu yhä nopeammaksi ja rajummaksi, kunnes taas hidastuu ja rauhoittuu.

4) Keskustelu harjoituksista.

Keho olotilan liikkeellistäminen:

1) Liikutaan olotilaa kuvaavan sanan inspiroimana.

- ✚ Muistellaan sanaa, joka virittäytymisharjoituksen jälkeen omalle olotilalle annettiin.
- ✚ Mietitään, mitä muita sanoja olotila-sanaan assosioituu. Keksitään kaksi lisäsanaa, jolloin sanoja on yhteensä kolme. Ankkuroidaan ne tuntemuksia, tunteita, tilannetta, tunnelmaa tai asennetta kuvaaviin sanoihin, jotka parhaiten tukevat toisiaan ja jotka puhuttelevat sinua juuri nyt eniten.
- ✚ Koetetaan palauttaa sanojen avulla aikaisempi kehon kokemus mieleen ja koitetaan voimista muistikuvaan liittyvät kokemukset ja tuoda ne nykyhetkeen osaksi tämän hetken kehollista kokemusta.
- ✚ Lähdetään liikkumaan proprioseptisen mielikuvan mukaan. Pyri liikkumalla havaitsemaan kehon kokemuksia ja tuomaan niitä yhteen kokemuksen mielikuvan kanssa. Tämä voi kestää hetken.
- ✚ Tutki, minkälaisen voimankäytön liike vaatii ja kuinka suuri tahdonponnistus

tarvitaan liikkumiseen.

- ✚ Kokeile liikkua olotilaan nähden liian suurella energialla. Kasvata energiatasoa ja kehon voiman käyttöä / vähennä sitä. Miten tämä muutti kokemustasi tekemisestä?

2) Keskustelu harjoituksesta.

Kuvitteellisen keho olotilan liikkeellistäminen:

1) Liikutaan olotilaa kuvaavan sanan inspiroimana.

- ✚ Sovitaan yhteiseksi olotilaa kuvaavaksi sanaksi *kevyt*.
- ✚ Mietitään, mitä muita sanoja sanaan assosioituu. Keksitään kaksi lisäsanaa, jolloin sanoja on yhteensä kolme. Ankkuroidaan sanat tuntemuksia, tunteita, tilannetta, tunnelmaa tai asennetta kuvaaviin käsitteisiin samalla tavalla kuin aiemmin.
- ✚ Koitetaan tuoda sanojen ja muiston avulla luoda mielikuva tästä olotilasta hyödyntämällä siihen yhdistyvää muistoa tai kuviteltua tilannetta.
- ✚ Lähdetään liikkumaan proprioseptisen mielikuvan mukaan.

2) Katsotaan toisten tanssia.

Katsotaan toisten tanssia. Katsomisohjeena on yrittää löytää toisen tanssijan kokemus omaan kehoon. Tämän jälkeen palataan tanssimaan ja tunnustellaan katsomiskokemuksen vaikutuksia tekemisen ja kokemisen laatuun.

3) Keskustelu harjoituksista.

3.2. Toinen päivä

Toisen päivän tavoitteena oli syventää ensimmäisenä päivänä tutkittuja asioita ja peillailla niistä kumpuavia ajatuksia energian kokemukseen. Tavoite oli myös yhdenmukaistaa ja kirkastaa kollektiivinen käsityksemme energiasta. Halusin ymmärtää enemmän ja paremmin tanssijoiden näkemyksiä ja ajatuksia siitä, mutta myös saada selvennettyä omia näkemyksiäni asiasta heille.

Pyrimme tutkimaan erilaisten energian kokemukseen liittyvien ulottuvuuksien (tunteet, liike, mieli ja keho) tunnistamista ja kehollista aistimista. Lisäksi mietimme näiden erilaisten energioiden vaikutusta toinen toisiinsa. Erityisesti työstimme mielen työn vaikutusta kokemuksen laatuun ja sitä ponnistusta, jonka muutoksen aikaansaaminen vaatii. Lähestyimme myös energian kokemuksen kytköstä olotiloihin, ja sitä miten energian kokemus ilmenee liikkeellisesti. Lisäksi mietimme, voisiko muistijälki energian kokemuksesta toimia ikään kuin ankkurina, jolla tiettyyn olotilaan liittyvät mielen aktiivisuuden taso, tunteet sekä liikelaatu ja -dynamiikka olisi mahdollista tuoda yhteyteen, ja jonka avulla voisi helpommin palata tämän saman olotilan ilmentämiseen.

Toisen päivän harjoitukset

Energian aistimisen ja tietoisien työstimien harjoittelu:

1) Mielen aktivoiminen ja kehon olotilan muutos

- ✚ Keskitytään silmät kiinni aistimaan omaa olotilaa. Aistitaan energian kokemusta ja siihen liittyvää voiman kokemusta. Mikä on mielen aktiivisuuden taso ja mikä on kehon voiman määrä. Annetaan nimi olotilalle.
- ✚ Aletaan tietoisesti muuttamaan olotilaa mielen työn avulla. Keskitytään aktivoimaan mieli ja fokusoimaan tietoisuus läsnäolevan hetken tarkkailuun.
- ✚ Lähdetään liikkumaan kuunnellen kehon aistimuksia ja antaen sisäisten impulssien kuljettaa liikettä.
- ✚ Pyritään liikkeessä voimistamaan ja samalla muuttamaan kehon kokemusta.
- ✚ Tunnustele muutosta kehossa. Annetaan olotilalle nimi.

2) Kahden erilaisen keho olotilan liikkeellistäminen.

- ✚ Valitaan jokainen oma olotilaa kuvaava sana käyttäen hyväksi muistoja tai kuviteltuja olotiloja. Lähdetään liikkeelle sanan inspiroimana.

- ✚ Mieti olotilan energiatasoa ja aktiivisuuden tasoa. Yritä tuoda tämä olotila nykyhetkeen kokemukseksi.
- ✚ Keksitään toinen olotila, jossa energiataso on erilainen kuin aikaisemmassa olotilassa. Liikutaan tämän olotilan innoittamana.
- ✚ Ruvetaan leikkimään olotilojen vaihtelun kanssa ja tunnustellaan muutosta kokemuksessa.

3) Katsotaan toisten tanssia.

Katsomisohjeena on yrittää löytää tanssijan kokemus omaan kehoon ja miettiä, mikä olotila on kyseessä.

4) Keskustelu harjoituksista.

3.3. Aineiston muodostuminen ja käsittely

Empiirinen aineistoni perustuu edellä kuvaamistani harjoituksista käytyihin keskusteluihin, jotka taltioin videolle tablettitietokoneellani. Keskustelutilanne noudatti laadullisen tutkimuksen vapaata teemahaastattelua. Litteroin nämä reilut kolme tuntia keskustelua, mistä muodostui yhteensä 47:n sivun paperinen aineistomateriaali. Tässä osassa tarkastelen käytäntöjä, joiden kautta olen lähestynyt empiiristä aineistoani sekä tuottanut siitä havaintoja ja tulkinnut niitä. Laadulliselle tutkimukselle luonteenomaisesti, keräsin ilmaisullisesti raskaan, monipolvisen ja kompleksisen aineiston, joka teki myös mahdolliseksi monenlaiset tarkastelut, mutta edellytti myös työni suuruusluokan huomioiden tarkastelun tiukkaa rajaamista tiettyihin teemoihin.

Tutkimuksessani ei ole kyse jo tutkimussuunnitelmassa muotoiltujen hypoteesien testaamisesta, kuten olen maininnut. Tein empiirisen osan tutkimustani varhaisessa vaiheessa suhteessa teoreettisen aineiston hankintaan. Käytin empiiristä tutkimusta tilaisuutena oppia tutkittavasta aiheesta uutta ja muokata aineistosta heränneiden ajatusten pohjalta tutkimuskysymyksiäni. Justerasin ajatuksiani jo tutkimuksen aikana. Annoin haastattelussa tanssijoille paljon tilaa ohjata keskustelua heitä kiinnostaviin aiheisiin ja esittää ajatuksia ja kysymyksiä vapaasti. Muokkasin esittämiäni kysymyksiä tilanteisiin sopiviksi esiin nousseiden aiheiden mukaan. Analysoin keskustelusta polttavimpina esille nousseita aiheita. Keskusteluissa ilmeni haasteita, jotka liittyivät keskenään erilaisiin tulkintoihin, väärinymmärryksiin, aiheen käsitteistöön ja yllättäviin tilanteita ja reaktioihin. Tämä loi mahdollisuudelle esittää kysymyksiä. Mitkä seikat saattoivat vaikuttaa havaitsemiini toimintamalleihin, ristiriitoihin ja ilmenneisiin tulkintoihin, mitä erilaisten erontekojen esiintyminen aineistossa voi kertoa nykytanssikulttuurista ja mitkä seikat olivat jääneet minulta tutkimusta suunnitellessani huomioimatta? Keräsin teoreettisen aineiston ja analysoin empiiristä aineistoa nämä osittain pitäen nämä kysymykset mielessäni toiveinani etsiä niihin vastuksia.

En tarkastele tutkimusryhmäni tanssijoita toinen toistensa variantteina, vaan erilaisia puhujan asemia edustavina informantteina. Tämä johtuu myös siitä, että aineistoni on luonteeltaan vapaamuotoinen keskustelu, jolloin kaikkien tanssijoiden näkemykset eivät avaudu samalla tarkkuudella. Kulttuurin tutkimuksen puitteissa esitettyjä näkemyksiä ja jäsenyyksiä voidaan tarkastella kuitenkin yleisellä tasolla niin, että tanssijoille henkilökohtaisesti tärkeitä näkemyksiä voidaan pitää osoituksena, että samat näkemykset vaikuttavat kulttuurissa ja siinä esiintyvistä toimintamalleista. Niiden voidaan siis olettaa

sisältyvän niihin tulkintarepertuaareihin, joita jokainen kulttuuriin kuuluva käyttäisi, jos heiltä tulnaisiin kysymään asiasta. Kun havaintoja tutkitaan kulttuurissa vaikuttavien merkitysrakenteiden näkökulmasta, täytyy pitää mielessä, että mahdollisesti esiintyvä tulkintarepertuaari voi liittyä puhetilanteeseen ja asiayhteyteen (Alasuutari 1999, 123). Toisin sanoen asiasta puhutaan eri tavalla kollegalle tai hyvälle ystävälle kuin esimerkiksi tasavallan presidentille. Voisiko siis esimerkiksi se, että olemme kaikki sekä kollegoja että ystäviä vaikuttaa tutkimuskohteeni tanssijoiden ajattelumalleihin ja toimintatapoihin? Toisaalta myös tutkitun ryhmän näkökantaan ja toimintaan saattaa myös vaikuttaa se, jos he tulkitsevat tilanteen niin, että heidän roolinsa asiantuntijoina on joko hyväksyä tai hylätä esitetyt näkemykset. Puheen tilannesidonnaisen luonteenkaan korostaminen ei kuitenkaan sulje pois sitä mahdollisuutta, että käytettyjen puhetapojen tai tulkintarepertuaarien pohjalta voidaan tehdä päätelmiä ihmisten ajatus- tai toimintatavoista tai siitä, mitä muita analysointitapoja tutkimuksessa sovelletaan (Alasuutari 1999, 122-124).

Lähestyn aineistoni analyysiä näkökulmasta, jossa korostuu ajatus, että todellisuus näyttäytyy meille aina jonkin suhteen kautta, mikä meillä on tähän maailmaan. Tätä näkökulmaa edustavat muun muassa kieli ja diskurssit, joista kirjoitin edellä. Tarkastelen aineistossa myös puhetapojen sekä kokemusten tunnistamisen ja tulkinnan näkökulmista sekä peilailen myös tahdonvoimaan liittyviä teorioita pyrkimyksenäni selittää aineistossa ilmenneitä kommentteja ristiriitaisuuksista.

4. AINEISTON ANALYYSI JA TULKINTA

Alla aukeavassa luvussa esittelen aineistosta nousseiden teemojen tulkintoja. Keskustelimme paljon siitä, mitä kukin ymmärtää energian kokemuksen pitävän sisällään ja että kokemuksesta on vaikea puhua ja sitä on vaikea jäsenellä. Puntaroimme ison osan ajasta näiden kysymysten parissa. Keskustelu tiivistyi myös tunteita käsittelevien harjoitusten ja siitä nousseiden ajatusten ympärille, joita lähdin tarkastelemaan lähemmin. Lisäksi otin käsittelyyn keskusteluissa ilmenneet kommentit ristiriidoista ja haluttomuuden kokemuksista, joiden syitä jäin miettimään. Nostan aineistosta esille joitain yksittäisiä kommentteja, joiden ajattelen ilmentävän käsiteltävää aihetta.

Käsittelen aineistoa kokemusten kielellistämisen, tunnistamisen ja tulkinnan teemoista sekä tahdonvoimaan liittyvien teorioiden näkökulmasta. Käsittelen näitä aiheita, koska energian kokemuksen empiirinen tutkiminen osoittautui haasteelliseksi. Tartuin empiirisessä aineistosta esiin nouseviin tulkintojen ristiriitaisuuksiin, väärinymmärryksiin ja epäselvyyksiin, joille ryhdyin etsimään selitystä aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Lopuksi tarkastelen aineistosta nousseita ajatuksia liittyen energian kokemukseen.

4.1. Kokemusten kielellistäminen

Tanssija 1: Mulle se on ehkä myös jotenki sellast, et mä en osaa eritellä sitä, mitä se on se energia.

Kuten aiemmin mainitsin yksi näkökulma, josta aineistoani katson, on kieli ja puhettavat. Energia ei ole tuntematon ilmiö tanssissa. Tutkimukseni empiirisen osaan osallistuneille tanssijoille energia oli kokemuksellisesti entuudestaan tuttu, mutta keskustelu aiheesta aiheutti hankaluuksia. Tämä johtui muun muassa siitä, että tanssijat eivät ole useinkaan sanallistaneet tätä kehollisella tasolla koettua ilmiötä. Toisaalta kun kokemuksen on pukenut sanoiksi, se muuttuu, tai ainakin osa siitä muuttuu reflektiiviseksi. Energiasta puhuminen on haasteellista muun muassa myös siksi, että sitä voidaan lähestyä monin eri tavoin. Myös tutkimusryhmäni tanssijoiden kokemukset saivat hyvin monenlaisia muotoja ja tulkintoja. Jokaisella tanssijalla oli jonkinlainen ajatus tai tuntuma siitä, mitä energia on, mutta käsityksen selkeys ja suunta vaihteli yksilöiden välillä ja johdatti tanssijoiden tekemistä eri suuntiin. Energiiaan liittyvät kokemukset osoittautuivat luonteeltaan vaikeasti tavoitettaviksi, epämääräisiksi ja vaikeasti sanoin kuvattaviksi. Kehollisten kehontietoisuuden tasolle jäävien kokemusten tavoittaminen ja jäsentely sanoiksi onkin usein ponnistusten takana. Kehollisella tasolla kokemukset saattavat piirtyä hyvin selkeinä, mutta niitä voi olla yllättävän vaikea pukea selviksi lauseiksi. Näistä kokemuksista puhuminen muistuttaa etsimistä ja haparointia, kuten myös tutkielmani empiirisessä osassa huomasin. Tietoisuus energian kokemuksesta oli tanssijoiden joukossa pikemminkin hiljaista ja ymmärrys intuitiivista kuin käsitteellisesti selkeää.

Tanssin kentällä puheeseen energiasta törmää kuitenkin melko usein. Edellä esitettyihin havaintoihin viitaten yleisesti käytyä keskustelua aiheesta ei voi kuvata kovin yltäkyläiseksi. Käsitettä käytetään, kuten aiemmin olen maininnut, esimerkiksi puhuttaessa energisestä tekemistä, jolloin se mielletään tarmokkaan, voimakkaan tai aktiivisen synonyymiksi. Myös sanat intensiteetti ja dynaamisuus saattavat merkitä joillekin energiaa. Energian aistimisesta puhutaan toki myös, mutta näitä viittauksia harvoin selitetään tarkemmin. Tulkinnat jätetään kuitenkin pitkälti vastaanottajan tehtäväksi. Kommenttien herättämät mielikuvat ja erilaiset assosiaatioketjut yhdistyvät näin liikekokemuksiin ja käsitteisiin yhdistetään siten mielikuvia tai muita mielen sisältöjä (Klemola 2013, 185). Tämä on yksi syy sille, miksi energiasta puhuminen on vaikeaa.

Aineistossani on selkeästi havaittavissa sekaannuksia, jotka aiheutuivat siitä, että sanoja käytettiin yksilöiden välillä eri merkityksissä. Esimerkiksi sanaa tunnetila aiheutti virhetulkintoja, koska se ymmärrettiin eri tavoin kuin oli tarkoitettu. Sillä keskusteluissamme viitattiin tunteisiin erotukseksi kehon tuntemuksista ja sillä tarkoitettiin kehon tuntemuksia. Myös sanaa tunne käytettiin päällekkäin tuntemusten ja kokemusten kanssa. Emme aluksi ymmärtäneet puhuvamme eri asioista. Tämän vuoksi myös sanan olotila ottaminen osaksi sanastoa toi selkeyttä puheeseen. Kun lopulta saavutimme yhteisen kielenkäytön ja ymmärryksen siitä, mitä tarkoitimme käyttämillämme sanoilla, pystyimme kommunikoimaan paremmin kokemuksiamme ja ajatuksiamme.

Kuten aiemmin esittelin, tanssikokemuksiemme saavat merkityksensä aina jonkin puhe- tai ajattelutavan kautta. Diskurssin merkitys on tämän tutkimuksen kannalta tärkeä. Kokemus energiasta voi siis olla myös puhetaiposten tuote, minkä kautta voidaan mahdollisesti selittää joitain koettuja ristiriitoja. Käsitteet ja oletukset määrittävät sitä, miten aiheesta puhutaan ja missä raameissa sitä ylipäätään ajatellaan. Kokemukset ja tulkinnat energiasta voivat siis vaihdella sen mukaan, kuinka paljon ja mitä energiasta on aiemmin kuullut puhuttavan, kuinka sen on aiemmin käsittänyt ja mitä oletuksia ja arvoja siihen liittyy. Mitä syvemmälle nämä käsitteet ovat juurtuneet, sitä vaikeampi on muuttaa niiden vaikutuksen suuntaa.

Tanssija 4: – – Et miehen kirjoitin energiasta oman opinnäytetyöni täällä. Et mulle se on niiku ihan eri juttu. Nii siin tulee se ristiriita, ku mä olin vähä sillee: – – Tää ei ole kyl mulle sitä energiaa.

Tanssija 4: – – Jos mie olisin tehny tän saman harjoitteen kolme vuotta sitten, ni mie käyttäytyisin ihan eri tavalla, mie tiedän sen. Niin sitte tavallaan se, että miten se miun koulutus on muovautunu ja minkälaiseks tanssijaks mie oon tullu, ni se vaikuttaa tähän todella paljon. – –

Vaikka jokainen tutkimusryhmästäni, minä mukaan lukien, on valmistunut samasta koulusta ja kuuluu samaan tanssiryhmään, jossa on puhuttu energiasta, jatkokoulutuspaikat yksilöiden kesken vaihtelivat. Osan näkemyseroistamme ja koetuista kommunikaation ristiriidoista saattaa selittää kokemusten merkityksellistämisen prosessissa vaikuttavien institutionaalisen ja tanssin laajemman diskurssin vaikutukset. Kaksi tutkimusryhmän jäsentä on valmistunut Teatterikorkeakoulusta tanssijoiksi. Ryhmän kahdesta muusta tanssijasta yksi oli joulukuussa vuonna 2014 opiskelijana Teatterikorkeakoulun tanssipedagogiikan linjalla, toinen täyspäiväinen tanssinopettaja. Havaitsin myös, että kahden ensiksi mainitun tanssijan näkemykset ja tulkintaraamit olivat melko samankaltaisia ja he olivat toistensa kanssa usein samaa mieltä. Heille energia oli käsitteenä myös

vakiintuneempi kuin toisilla tanssijoilla. Niin kuin tanssija kommentissaan esittää, koulutuspaikka ja siellä syntyneet ajattelumallit vaikuttivat aiheesta tehtyihin havaintoihin ja toimintatapoihin. Tämä tanssija oli tulkinnoissaan myös syvemmillä kuin muut, koska hän oli myös tehnyt opinnäytetyönsä liittyen omaan energiakäsitykseensä, mistä en tiennyt asiasta ennen kuin se tuli keskusteluissa esille.

Kieli johtaa meitä helposti harhaan (Klemola 2013, 180). Hän jatkaa, että käsitteitä, assosiativisia ajatusketjuja ja mielipiteitä on vaikea pudottaa pois ja keskittyä pelkkään olemiseen, missä mieli on odottava ja tyhjä (Klemola 2004, 187). Hän tarkoittaa tällä sitä, että koska tietoisuuden keskiö on tukevasti ankkuroitunut ego-tietoisuuden puolelle, selityksien, teorioiden, muistojen ja mielikuvien virtaa on vaikea katkaista ja kohdistaa tietoisuus kehon prosessien kuunteluun ennakkoluulottomasti. Pyrkiessämme siirtää tietoisuutemme fokus kehontietoisuuteen, kohtaamme eräänlaisen sisäisen vastuksen, sillä ego-tietoisuus on voimakkaasti keskiöhakuinen ja kokemuksemme värittyvät tämän rationaalisen tietoisuuden alueen kautta. Tämä vastus voisi osaltaan selittää kokemusten ja tulkintojen kirjoa sekä havaitsemaani vastustelua, jota palaan kohta käsittelemään. Kielen avulla voimme kuitenkin myös oppia asioita ilman, että meillä on niistä kokemusta (Klemola 2013, 182). Voimme myös kielen avulla tuoda toistemme tietoisuuteen asioita, jotka auttavat meitä ymmärtämään ja jäsentämään kokemuksiamme, vaikka ajatus siitä, tuoko tämä sisällöllistä lisäarvoa kokemuksiimme voidaan kenties kyseenalaistaa.

4.2. Tunnekokemusten tunnistus ja tulkinta

Nykytanssissa, kuten muissakin somaattisissa lajeissa, painotetaan kehon aistimusten ja erityisesti liikkeen ja sen aiheuttamien tuntemusten aistimisen, tiedostamisen ja merkityksellistämisen tavoitteita. Soili Hämäläinen (2007, 63) kertoo huomanneensa, että tunteet, niiden tärkeys itsetuntemuksessa ja käyttö taiteellisten ja luovien tavoitteiden saavuttamisessa ovat saaneet tanssissa osakseen vähemmän huomiota. Tanssijat ovat siis yleisesti harjaantuneempia tunnistamaan ja sanallisesti kuvailemaan kehollisia konkreettisia tuntemuksiaan kuin tunnetilojaan sekä käyttämään niitä tanssissa hyväkseen (Hämäläinen 2007, 72). Tämä nousi myös tutkimuksessani selvästi esille. Tanssijat, jotka hyvinkin hienovireisellä tasolla olivat tietoisia aistimuksistaan ja tuntemuksistaan, oli vaikea erotella kokemaansa tunteellista latausta näistä tuntemuksistaan. Tässä pieni näyte yhden harjoituksen jälkeen käydystä keskustelusta, jossa tunnetilan tai tiedostamattoman kokemuksen sanallistamisen haaste tulee esille.

Tanssija 1: Mulle se oli vaikein se tunnetilan niiku sanallistaminen. Niiku ei tullu mitää tavallaa – – joo et kehollisen niiku tunnetilan sanallistaminen, joo mä ymm – niiku helpoo. Mut se niiku tunne – tavallaan se niiku tunne tunteena, ni sitte on jotenki sillee, et ku ei oo täl hetkel elämässä kauheen niiku voimakasta, ku jotenki elämä on pysähtyny nyt niiku tavallaan. Siis silleen, et on ollu nii kiireinen syksy, nii sitte et emmä tiiä voiks se olla et niiku vaikuttaa siihe, et nyt niiku se on kaikki tavallaan niiku tehty, niin sitte jotenki tosi sellanen ööh. Nii se oli se mun tunnetila niiku ööh. Se on se. Ehkä seki on sana sille.

Tutkija: On toki joo. Sellanen pysähtyny tai tyhjä tai jotain.

Tanssija 1: Nii, mut ei se tavallaa toikaa mun mielestä. Ku sit just ku mä mietin, ku toi ei kuvaa sitä, koska se ei oo sellanen. – – Se vaa niiku – se vaa o semmone ööh. Se vaan niiku on. – – Se niiku vaa on nii vaikee, ku se on semmonen – ei oo semmonen selkee.

Tanssija 2: – – Mä en pääse niiku kans semmosiin – – niiku emotionaalisiin tiloihin oikein, koska mä aina ajattelen jotenki tosi konkreettisesti just sitä lihasta ja luuta, miten se niiku asettuu.

Tanssija 1: Se on just se sana tunnetila. – – Mä koitin niiku, et mikä se ois, ja sit mä jotenki, et ei. Ja sit oli vaa helpompi vaa se, et mikä tunnetila kehossa on, ku kävelee.

Hämäläinen siteeraa tekstissään tanssijaa, jonka kanssa hän oli tehnyt tutkimuksen aiheeseen liittyen. Tanssija kirjoittaa, että hän pystyy esimerkiksi hengittäessään sisään aistimaan yksityiskohtaisesti liikkeen, sen kohdan, suunnan ja paineen, jonka kylkiluiden laajeneminen aiheuttaa. Hän miettii, ettei miltei koskaan kuuntele, miltä tämä liike ja paine tunnetasolla hänessä aiheuttaa. Tunteet voivat olla tällaisessa kokemuksessa häivähdyksen omaisia. Hän

sanoo epäilevänsä, että tunnistaa tunteensa vasta silloin, kun ne ovat niin suuria, että ottavat vallan hänessä, koska hän ei ole tottunut työssään erottelemaan tunnereaktioitaan kokonaisvaltaisesta kokemuksestaan, johon myös muun muassa tuntemukset, havainnot ja ajatukset kietoutuvat. (Hämäläinen 2007, 72.) Luultavasti myös tutkimusryhmäni tanssijat ovat oppineet keskittymään kokemuksiensa kinesteettisiin tekijöihin ja vaikka niihin liittyisi myös tunnelatauksia, ne jäävät huomiotta. On mahdollista myös, kuten Hämäläisen tutkimuksen tanssija kirjoittaa, että tanssijat tulkitsevat myös tunnekokemuksiaan fyysisiä ja liikkeellisiä kokemuksia kuvaavien termien kautta (Hämäläinen 2007, 72). Esimerkiksi kokemusta nivelistä rennon ja lihastyöstä vapautetun kehon liikkumisesta kuvaillaan sen aiheuttaman ilon, onnen tai vapauden tunteen sijaan liikelaatujen, suuntien tai kehon osien kautta.

Kohtaamani tulkintojen laaja spektri saattoi johtua myös siitä, että olotilojen ja niihin liittyvien tunteiden tunnistaminen oli haastavaa tanssijoille tai siitä, että tanssijat tulkitsevat tunnekokemuksiaan fyysisten ja liikkeellisiä kokemusten kautta. Esimerkiksi olotila ”kevyt” näyttäytyi tanssijoille eri tavoin. Jokainen lähti luomaan mielikuvaa olotilasta omien kokemustensa tai kuvitelmiensa ja valitsemiensa assosiaatiosanojen kautta. Yksi tulkitsee keveyden kehon tuntemuksena ja liikkeen laatuna, toinen käsitti sen vapautena tehdä mitä vain, mahdollisuutena kokeilla rajoja. Kaksi tanssijaa lähti työstämään tekemistä ilon ja huolettomuuden tunteen kautta, mutta päätyivät toteuttamaan tehtävää hyvin eri tavoin. Kevyt on toki sanana avoin ja antaa mahdollisuuden tulkinnoille. Kokemukset ja tulkintatavat kuitenkin myös muuttuivat ja vaihtuivat, kun sana ymmärrettiin toisella tavalla ja nähtiin toisten tulkintoja siitä.

Toki tanssijat myös tunnistivat tunnetilojaan. Etenkin silloin, kun oma tunnetila oli vahva ja helppo tunnistaa. Tämän myös Hämäläisen tutkimuksen tanssija oli huomannut, kuten aiemmin mainitsin. Varsinkin väsymyksen tunne, joka pimeänä joulukuisena maanantaiaamuna tulee yleensä liiankin tutuksi, oli tanssijoiden helppo löytää. Tanssijoiden oli myös suhteellisen helppoa käyttää jotakin valmiiksi sanallistettua tunnetilaa lähtökohtanaan liikkeelle. Assosiaatioiden, muistojen ja liikkeen kautta tanssijat pystyivät luomaan mielikuvan tietystä tunnekokemuksesta ja ilmentämään sitä liikkeellisesti. He myös kokivat näin tehtävän jäsenellä kokemuksiensa ulottuvuuksia yksinkertaisemmaksi. Tällöin he saattoivat päästä mielikuvaan hyvinkin voimakkaasti ja löysivät myös kokemuksen tunteesta kehoonsa. Klemolan sanoja lainatakseni, he pystyivät mielikuvien avulla palauttamaan kehonsa muistissa olevat kokemukset osaksi läsnäolevan hetken proprioseptiikkaa; heidän kehonsa löysi kokemuksellisen yhteyden mielen representaatioon

(Klemola 2004, 100, 111). Tähän saattoi olla syynä tehtävänannon selkeä rajausta tiettyyn, sanallistettuun tunnetilaan tai olotilaan, johon he saattoivat peilata omia muistojaan ja tunteitaan sekä luomaan mielikuvia, ilman että ensin tarvitsi lähteä hahmottelemaan, kyseenalaistamaan ja sanallistamaan omaa kokonaisvaltaista olotilaansa.

4.3. Sisäinen vastus

Tanssija 4: Nii ja jos mie tunnen itteni tosi uupuneeks ni se, että onks mulla tahdonvoimaa siihen, et mie tahdon alottaa siitä uupumuksesta. – –

Tanssija 3: – – ni ei haluis niiku rypee – lähtee viel kaivelee sitä. Sit tuli se et: Mä haluun vaihtaa. Et mä en haluu niiku tehdä tätä. – –

Vahvojen tunteiden tai itselle vaikeiden tunteiden läpikäyminen on kuluttavaa. Hämäläisen tutkimuksen tanssija (2007, 72) pohtii, että tanssijat kenties suojelevat itseään turhalta rasitukselta jättäytyessään voimia vievästä tunnekokemuksien läpikäynnistä. Tutkimuksessani tämä oli myös esillä, kuten edellä antamistani esimerkeistä voi havaita. Myös tunteet, jotka olivat hyvin kaukana tanssijan omasta sen hetkisestä kokemuksesta, olivat selvästi vaativampia. Näihin tilanteisiin liittyi haluttomuutta, vastustelua ja ärtymystä toimia tehtävänannon mukaisesti. Tämä saattoi johtua myös siitä, että esimerkiksi hengenhätään tai kauhuun on hyvin vaikea mielikuvan avulla päästä. Muihin ääritapauksiin kuten vihaan tai hyvin raskaaseen uupumukseen oli helpompi päästä, mutta myös niiden saavuttaminen vaatii suuren ponnistuksen, joka on myös kuluttavaa ja voimia vievää. Mitä kauempana haettava olotila oli tanssijoiden kokemushistoriasta tai sen hetkisestä olotilasta, sitä enemmän työtä sen kuvittelemiseen ja saavuttamiseen vaati. Joihinkin tilanteisiin tai olotiloihin liitettiin negatiivisia ja ei-toivottuja mielen sisältöjä, jotka jollain tavalla ahdistivat, tai joita tanssijat olivat suhteellisen haluttomia käsittelemään. Jos asenne oli lähtökohtaisesti kielteinen ja mieli haluton kohtaamaan olotilan, sitä enemmän töitä sen saavuttamiseen vaati. Harjoituksia kuvattiin jopa itsensä kanssa painimisena, ilmeisesti siksi, että harjoituksissa joutui kohtaamaan itsensä. Harjoituksien vaatima intensiivinen keskittyneisyys oli ilmeisen kuluttavaa.

Klemola kertoo kohdanneensa näkemyksen, että mielen harjoittaminen mielletään merkitsevän mielen sisältöjen hyväksymistä, ei niiden kontrolloimista, ja siksi tietoisuuden fokusointi johonkin toimintaan tai asiaan koetaan itsensä pakottamiseksi ja myös epämiellyttäväksi (Klemola 2013, 206-208). Hän jatkaa selittäen, että hänestä kuvaus on puutteellinen, koska suunnatessa tahdonvoimalla huomion mielen sisältöihin, niistä tulee yhä enemmän tietoiseksi. Toisin sanoen ne ovat silloin paremmin hallittuja. Motivaatiomme toimia riippuu siitä, miten helppo meidän on asian äärelle asettua. Asia, joka ei onnistu helposti, vaatii harjoittelua, mikä puolestaan vaatii sitä, että on ”pakotettava” itsensä harjoittelemaan. Näin on myös mielen harjoittelamisen kanssa. Kun mielen sisällöistä tulee tietoisemmaksi, kasvaa ymmärrys itsestä ja maailmasta. Ymmärryksellä Klemola tarkoittaa jotain, mitä hän kuvaa mielen läpivalaisemiseksi (Klemola 2013, 206-208). Yksi tärkeä

läpivalaisun kohde on halu ja sen luonne. Klemola tekee käsite-eron tahdon ja haluamisen välillä: halua ohjataan tahdon avulla. Ego haluaa ja ei halua erilaisia asioita jatkuvasti, sitä huvittaa ja ei huvita milloin mikään. Tahto kumpuaa syvemmältä. Klemolan mukaan tahto on ensimmäinen tietoisuuden akti, jolla voimme suunnata huomiomme haluihimme, tunteisiimme ja muihin mieleemme sisältöihin ja tutkia niitä. Tahdon avulla voi myös muuttaa haluamisen kohteita. Ilman tahtoa tämä ei onnistu. Haluttomuutta voi siis selittää myös aiemmin mainitsemani kokemus sisäisestä vastuksesta, joka liittyy tilanteisiin, joissa tietoisuuden fokus pyritään siirtämään kehontietoisuuden puolelle. Tämä vastuksen voi kohdata esimerkiksi silloin kuin ei halua tehdä jotain tehtävää tai ei ylipäättään jaksa käyttää tahtoa, sillä tahdon käyttämisessä on aina kyse voiman käyttämisestä.

Toisaalta tanssijat pitivät harjoituksia ja prosessia myös hyvin henkilökohtaisena, koska tekeminen lähti ensisijaisesti omista kokemuksista, muistoista ja käsityksistä sekä toi pintaan tunteita, kysymyksiä ja ajatuksia. Jokainen tanssija teki myös valintoja sen mukaan, miten on harjoituksen toimintaohjeet ymmärtänyt. Kaikki tekevät oman matkansa harjoitusten aikana ja saattavat päätyä lopulta hyvin erilaisiin paikkoihin verrattuna siihen, että lähtöpiste on ollut yhteinen. Jos ohjeistuksen koettiin suuntaavan toimintaa eri uralle kuin jolle tanssija oli lähtenyt, koettiin tilanne vaikeana. Tanssijoiden haluttomuus saattoivat myös liittyä tähän kokemukseen. Teettämäni harjoitukset olivat kokemuksellisesti intensiivisiä ja vaativat keskittymistä, jolloin ulkopuolelta tullut ehdotus häiritsi keskittymistä ja aiheutti tanssijoissa ristiriitaisia tuntemuksia. Toisaalta he halusivat seurata omaa kokemuksellista polkuaan ja tehdä sen varrella havaintoja häiriintymättä. Toisaalta he kokivat, että se ei ollut minun toiveeni, vaan että minä halusin ohjailla kokemusta tiettyyn suuntaan, eivätkä he olleet varmoja, kumpaa näistä heidän tulisi toteuttaa.

4.4. Erilaiset käsitykset energiasta

Tanssija 4: – se on kehon voima, joka miussa on ja se säteilee ulospäin.

Tutkielmani empiirisessä osassa keskityin pääasiallisesti testaamaan ja pohtimaan erilaisia tapoja tunnistaa ja hyödyntää energiaa tanssissa, liikkeessä ja ilmaisussa. Aineistosta ilmenee kuitenkin, että ainakin osa tanssijoista käsittää energian kokemuksen samaan tapaan läsnäolon, hengityksen ja kehon kokemusten kuuntelun kautta kuin siitä puhutaan Autenttinen liike –työskentelyssä ja aasialaisissa kehon harjoittamisen perinteissä. Heille kokemus energiasta vaikutti avautuvan helpoiten henkisenä, kehon ja mielen rajat sulattavana kokemuksena. Heille oli myös hyvin luonnollista ja vaivatonta reagoida liikkeellä tähän kokemuksen laatuun ja tutkia siihen liittyviä kehollisia havaintoja liikkuen.

Kun energian kokemuksen ulotti liittyvän kehon voimankäyttöön ja tunnetasolle, tanssijat eivät enää pitäneet sitä omien tulkintaraamiensa sisällä energian kokemuksena. Tässä oli myös poikkeuksia. Tanssijat kuitenkin reflektoivat kiitettävästi erilaisiin kokemuksen laatuihin liittyviä tuntemuksia ja pohtivat niiden yhteyttä energiaan. Jos on käsittänyt energian kokemuksen tasaisen voimakkaaksi virtaukseksi, on mahdollisesti erityisen vaikea päästä samojen tulkintaraamiensa sisällä juuri sellaisen kokemukseen äärelle, johon liittyy voimakkaita dynamiikan vaihteluita, niin kuin tunnelataukseen liittyvässä energian kokemuksessa. Tämän vuoksi haasteellisinta heille oli energian kokemuksen yhteys olotilaan, kun lähtökohta oli mielen työn avulla energian kokemuksen muuttaminen ja sen kautta olotilan muuttumien. Tanssijat löysivät energian, tunteen ja liikkeen koetun yhteyden helpoin olotilaa kuvaavien sanojen ja liikkeen kautta. Olotilan tavoittamisessa auttoivat mielikuvat ja muistot.

Lyhyestä harjoitusajasta, väärinymmärryksistä ja erilaisista käsityksistä huolimatta tanssijoiden yhteiseksi kokemukseksi nousi kuitenkin se, että harjoitusten avulla he saavuttivat energiasta voimakkaan kokemuksen, vaikka se olikin jokaiselle erilainen. Harjoitukset olivat raskaita ja vaativat keskittymistä, mutta niiden avulla pääsi ”tiloihin” eli saavutti tilan, jossa keskittymisen, aistimisen, tekemisen ja tehtävänannon välillä koettiin intensiivinen yhteys, harmonia. Klemola kuvaa että tässä harmonian kokemuksessa keho ja mieli yhdistyvät spontaanissa ja luonnolliselta tuntuvalle liikkeessä (Klemola 2004, 111). Tämän voisi ehkä käsittää eräänlaisena flow-kokemuksena. Mieli ei kontrolloinut tekemistä liikaa, vaan oli enemmänkin sivusta tarkkailija. Eräs tanssija kommentoi tätä niin, että asiat

tapahtuivat helposti, kuin varkain, toinen taas kertoi harjoitusten vieneen hänet syvälle muihin maailmoihin.

Edellä kuvasi empiirisestä aineistosta nousseita teemoja, jotka liittyvät kohtaamiini väärinymmärryksiin ja tulkintojen ristiriitaisuuksiin. Haasteet liittyivät kokemusten verbalisoimisen haasteeseen ja vaikeuteen tunnistaa kokemusten tunteellisia laatuja. Mielikuvien, assosiaatiosanojen ja liikkeen kautta tunnetilan saavuttamisessa ei tanssijoilla ollut suurempia ongelmia, mutta tällöin haasteet liittyivät tahdon käyttöön ja sisäisen vastuksen ylittämiseen, joka oli kuluttavaa ja voimia vievää. Energian kokemus avautui tanssijoille helpoiten kehon aistimusten tietoisessa kuuntelussa, heikommin se miellettiin osaksi tunnetason kokemuksia ja kehon voimankäyttöä. Tutkimukseni empiirinen osa ei niinkään luonut oivalluksia erilaisista tavoista hyödyntää energian kokemusta tanssissa, mutta sen herätti kysymyksiä, jotka saivat aikaan oivalluksia ja prosessin ilmiön jäsentämiseksi.

5. JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO

Energian kokemus on yleisesti ilmiönä hyvin tunnettu, mutta huonosti tiedostettu tai ymmärretty. Käytännössä jokaisesta suuresta kulttuurista löytyy perinne, jossa tunnetaan tämä kokemuksessa aukeava ilmiö. Länsimaissa ihmiset eivät yleisesti ole yhtä tottuneita tunnistamaan ja käsitteellistämään kehollisten kokemusten niitä ulottuvuuksia, joita kuvaamaan esimerkiksi aasialaisissa perinteissä on kehittynyt yksityiskohtaista sanastoa. Länsimaisessa tieteessä energiaa kehollisena kokemuksena on myös tutkittu melko vähän ja ajatus siitä on monelle vieras. Kokemus energiasta saattaa jäädä myös oudoksi henkilöille, jotka eivät ole harjoittaneet kehonsa kokemusten kuuntelua. Tanssissa energia ei ole outo ilmiö, eikä tanssintutkimuksessa energia tai energian kokemuksen kaltaiset ilmiöt ole aiheina uusia. Viittaukset energiaan tanssin kontekstissa liittyvät usein joko somaattisia menetelmiä koskeviin kirjoituksiin tai kehon voiman käyttöön ja eri tapoihin liikkua, jolloin erilaisilla energian käytön tavoilla viitataan erilaisten liikkeen laatuun luomiseen. Käsillä oleva työn yksi pyrkimys oli koota yhteen ja vertailla erilaisia käsityksiä energiasta sekä luoda uutta ymmärrystä energiaan liittyvistä tekijöistä ja energian kokemuksen ulottuvuuksista, jotta ilmiö olisi helpommin avautuva ja jäsentävä. Johtoajatuksina tutkielmassani ovat toimineet myös kysymykset siitä, miten tanssin kontekstissa energia käsitetään sekä miten kokemusta energiasta voi hyödyntää hyödyntää liikkeellisissä ja ilmaisullisissa tavoitteissa.

Aasialaisissa kehon harjoittamisen perinteissä on tarkkoja kuvauksia siitä, miten energian kokemuksen äärelle päästään. Nämä traditiot tunnistavat ihmisen kokonaisuudessa kokemuksessa aukeavan tason, joka sisältää energian keskuksia ja kulkukanavia. Tämän rakenteen tunnistamista opetellaan harjoitusjärjestelmien avulla, jotka hyödyntävät tietoisuuden ohjaamista hengitykseen kuunteluun ja näin herkistävät kehon aistimuksien tunnistamiselle. Näissä traditioissa energialla tarkoitetaan useimmiten elinvoimaa tai elämää ylläpitävää voimaa. Filosofi Timo Klemola on tuonut tämän kokemuksen kuvauksen länsimaisen tieteen puolelle. Hän esittää, että tämän elinvoiman kokemukseen liittyvän tuntemuksen sisäisestä lämmöstä tai voimasta voi havaita keskittyessä kehon aistimuksien kuunteluun. Tähän liittyy voimakkaasti kehon läsnäolo, joka asettuu samalla tietoisuuden keskiöön. Näihin ajatuksiin, että energian kokemus avautuu läsnäolon, tietoisuuden ja kehon kokemusten yhdistyessä, perustuu myös esimerkiksi Autenttinen liike -työskentelyn näkemys energiasta. Klemola jatkaa, että tähän prosessiin liittyy erottamattomasti tahdonvoima, mielen voima, jolla tietoisuuden fokus suunnataan kehon aistimuksien kuunteluun ja koko kehon voima herätetään.

Jos energian kokemukselle etsii kuvausta psykologian näkökulmasta, voisi Daniel Stern teoria olla sellainen. Hän kuvaa elossa olemiseen liittyvää kokonaisvaltaista kokemusta vitaliteetiksi. Hän kuvailee vitaliteetin kokemuksen ilmenevän eri muodoissa havaitessamme kehossamme ja mielessämme tapahtuvia prosesseja ja niissä tapahtuvia muutoksia. Kehon ja mielen muuttuva liike antaa vitaliteetin muodoille dynaamisen muodon. Sternin mukaan dynamiikat, ilmenivät ne missä tahansa muodossa, kantavat mukanaan emotionaalisia laatuja; tulkitsemme havaitsemiamme dynamiikkoja usein tunnelatausten kautta. Tätä voidaan muun muassa tanssissa hyödyntää tunteellisten kokemusten ilmaisullisissa tarkoituksissa. Myös tanssija ja koreografi Billy Siegenfeldin näkemyksissä tanssin tunneilmaisusta ilmenee ajatuksia dynamiikkojen tärkeydestä. Sternin tapaan hän sanoo, että liikkumalla dynaamisesti eri tavoin saadaan ilmennettyä erilaisia tunnetiloja. Sternin käsitteistöä poiketen Siegenfeld puhuu emotionaalisesta energiasta, joka tunneilmaisussa näyttäytyy laajalla dynaamisella spektrillä kehon liikkeissä, fyysisenä energian muotoina. Toisin päin katsottuna voidaan Siegenfeldin ajattelun mukaan nähdä, että jos kehollinen ilmaisu on tasalaatuista eli siitä puuttuvat dynaamiset vaihtelut, tunteet eivät välity vastaanottajalle.

Ajatusta siitä, että tunteet ja energian kokemus liittyvät yhteen, tukee Antonio Damasion teoria siitä, että tunteet ovat ensisijaisesti fyysisiä ja toissijaisesti mentaalisia tuntemuksia. Damasion mukaan tunteiden taustalla vaikuttavat mielen representaatiot, jotka syntyvät kehon aistimusten ja mielen tilan havainnoinnin yhteydessä. Kun Damasion näkemyksien luomassa viitekehyksessä tarkastellaan energian kokemusta, voidaan ajatella, että eri tunteisiin liittyvän kehon tilan havainnoinnin yhteydessä löydetään aina erilainen energian kokemus. Soili Hämäläinen esittää Damasion ajatusten valossa näkemyksen, että tunteita voidaan tutkia liikkeen kautta, sillä mieli reagoi kehon liikkeisiin ja keho mielen liikkeisiin; proprioseptiset havainnot liikkeet vaikutuksista kehon tilaan saattavat muuttaa mielen tilaa, joka puolestaan voidaan havaita muutoksena tunteellisella tasolla. Liikkeen avulla voidaan myös pyrkiä löytämään yhteys mielen välittämään kuvaan kehon tilasta ja tuomaan se osaksi läsnäolevan hetken proprioseptiikkaa. Näin kehon proprioseptisten aistimusten kuvittelua tai muistelua, esimerkiksi energian kokemukseen liittyen, voidaan hyödyntää kehon tilan muutoksen aikaansaamisessa ja liikkeen lähtökohtina. Kun kehon liike kohtaa mielikuvan kokemuksesta, syntyy vähitellen kokemus läsnäolosta, jossa keho ja mieli sulautuvat yhdeksi.

Energian kokemuksen empiirinen tutkiminen osoittautui monilta osin haasteelliseksi. Yksi haaste, joka nousi esille oli kokemuksista puhuminen. Keholliset kokemukset ovat luonteeltaan arvoituksellisia, epämääräisiä, muuttuvia ja niihin liittyvien elementtien

suhteen päällekkäisiä. Kokemuksessa yksilöille eri tavoin aukeavia ilmiötä voi olla hyvin vaikea mieltää käsitteinä ja mahdotonkin rajata täysin sanoilla. Tämä johtuu monesta syystä: Kokemukset sisältävät paljon sellaista, mikä on luonteeltaan ei-käsitteellistä, eivätkä sanat täysin kuvaa sitä, mihin niillä pyritään viittaamaan. Kokemuksien kuvaaminen on usein hyvin runollista tai vertauskuvallista ja jättää tulkinnoille paljon tilaa. Kuitenkin kieli on keskeinen väline kokemuksien jakamisen prosessissa, mutta koska kokemuksien kuvaaminen voi tapahtua ainoastaan kielen tarjoamien mahdollisuuksien rajoissa, kokemuksemme saavat merkityksiä aina myös kielen kautta. Kieli sosiaalisena ja kulttuurisena konstruktiona ei siis ainoastaan kuvaa todellisuutta, vaan peittää todellisuutta näkyvistä ja myös luo omaa todellisuuttaan. Kieli vaikuttaa havaintojemme laatuihin, niiden jäsentelyyn sekä merkityksellistämisen ja verbalisoimisen prosesseihin muun muassa sen kautta, mitkä kielen käyttötavat ja puhutavat meillä on ulottuvillamme sekä minkä diskurssin kautta kokemuksia tarkastellaan. Sanoilla voi lisäksi olla subjektiivisten kokemusten kautta rakentuneita merkityksiä ja jokaisella ihmisellä persoonallinen tapa ilmaista itseään.

Kohtaisin kokemuksista puhumisen haasteellisuuden sekä energian kokemuksen että tunnekokemusten yhteydessä. Empiirisessä aineistosta nousivat selvästi esiin tulkintojen ristiriitaisuudet, väärinymmärrykset ja epäselvyydet koskien energian käsitteen sisältöä ja käyttöä. Näihin seikkoihin tartuin aineiston analyysissä. Tunnekokemusten kohdalla haasteet saattoivat johtua sanallistamiseen liittyvien syiden lisäksi siitä, että tanssijoiden oli vaikea tunnistaa tunteitaan tai siitä, että kehon aistimusten havainnointi on heillä niin korostunutta, että tunnetason kokemukset jäävät tietoisuuden fokuksen ulkopuolelle. Tämä nousi esille kuitenkin vain silloin, kun heidän piti itse tunnistaa ja sanallistaa kokemuksensa. Silloin, kun he mielikuvien, assosiaatiosanojen ja liikkeen kautta lähtivät työstämään jotain tunnetilaa, heillä ei ollut suurempia ongelmia saavuttaa sitä. Haasteet liittyivät tällöin tahdon käyttöön ja sisäisen vastuksen ylittämiseen, joka oli kuluttavaa ja voimia vievää. Energian kokemus avautui tanssijoille helpoiten kehon aistimusten tietoisessa kuuntelussa, heikommin se miellettiin osaksi tunnetason kokemuksia ja kehon voimankäyttöä.

Tanssijat työskentelivät kiitettävästi pyrkiessään ymmärtää erilaisia kokemuksen laatuja ja tutkiessaan niiden yhteyttä energian kokemukseen. Kahden päivän aikana ei ehditty kuitenkaan kuin raapaisemaan pintaa. Tutkimukseni empiirisessä osiossa tanssijoiden kanssa tekemäni harjoitukset ja keskustelut toimivat alustuksen omaisesti. Harjoitukset pistivät ikään kuin pallon vierimään, herättivät ajatuksia, kysymyksiä ja uudenlaisia huomioita tanssijoissa. Niitä olisi ollut mielenkiintoista vielä syventää sen jälkeen, kun tuntien keskustelun ja käytännön kokeilujen jälkeen käsitteet olivat yhtenäistyneet ja

ymmärrys alkanut nousta. Olisi mielenkiintoista palata aiheeseen nyt vuoden jälkeen, kun omakin käsitys asiasta on syventynyt ja siihen liittyvä sanasto tarkentunut.

Sen sijaan, että tutkimukseni empiirinen osa olisi valaissut kokemuksiin liittyviä laatuja tai luonut oivalluksia erilaisista tavoista hyödyntää energian kokemusta liikkeessä ja ilmaisussa, sen herätti kysymyksiä, ajatuksia ja sukelsi syvälle käsitteiden tunnistamisen, purkamisen ja uudestaan sovittamisen maailmaan. Aineistosta nousseiden huomioiden valossa kehollisista kokemuksista puhuminen on oleellista, jotta energian kaltaisten käsitteitä voidaan tanssin kontekstissa mielekkäästi käyttää. Kuitenkin on hyvä pitää mielessä, että tanssissa liike ja kehollisuus ovat tärkeimpiä tutkimisen muotoja, joten etsiessä ymmärrystä energian kokemuksen syvimmästä olemuksesta, on osattava myös laskea käsitteelliset työkalut pois ja antaa tilaa kehon hiljaiselle ymmärtämiselle. Energian kokemuksen olemuksen voi loppujen lopuksi kohdata vain hetkessä, kokemisessa itsessään. Eri tavoin harjoittelemalla kehon ja mielen yhteyttä sekä kokemuksista puhumista, voimme syventää ja muokata kokemuksemme laatuja, jäsentää käsityksiämme todellisuudesta sekä näin lähestyä energian kokemuksen monien ulottuvuuksien tunnistamista ja hyödyntämismahdollisuuksia myös tanssissa.

Tutkimustyöni kasvattaman ymmärryksen myötä esitän lopuksi näkemyksen siitä, että energian kokemuksen tutkiminen ja siitä puhuminen on niin tanssissa kuin humanisissa ihmiselämässä ensiarvoisen tärkeää, sillä kokemuksen tutkimisen ja kokemusmaailmamme kehittämisen myötä emme ainoastaan lisää ymmärrystä itsestämme sekä arvostusta yksilöllisyyttämme kohtaan, vaan voimme myös oivaltaa millaisiin ajatustapoihin ja kokemuksen muotoihin olemme ehkä juuttuneet sekä siten myös uudistaa suhtautumistapojamme ja tapaa, jolla katsomme maailmaa ympärillämme.

LÄHDELUETTELO

Adler, Janet. 2002. *Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement*. Rochester, Vermont: Inner Traditions.

Alasuutari, Pertti. 1999. *Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos*. Tampere: Vastapaino.

Bainbridge Cohen, B. 2009. *Exploring Body-Mind Centering: An Anthology of Experience and Method*. Toim. Wright, Miller, G.; Ethridge, P.; Tarlow, Morgan, K. 2011. California: North Atlantic Books.

Balsamo, Nicole. 2015. Julkaisematon. Billy Siegenfeldin haastattelu.

Bonsdorff von, Pauline. 2012. *Pending on Art. Contemporary Aesthetics*. 2012. <http://www.contempaesthetics.org/newvolume/pages/article.php?articleID=644>

Damasio, Antonio. 2004. *Looking for Spinoza*. London: Vintage.

Hämäläinen, Soili. 2007. *Ways of Knowing in Dance and Art*. Toim. Leena Rouhiainen. Helsinki: Yliopistopaino.

Hämäläinen, Soili. 2003. *Tanssin tekniikkaopetus – tavoitteena kuuliainen keho vai kehoaan kuunteleva tanssija?* Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos. *Kasvatustieteen päivien julkaisu*. Osa 4/5. 368-377.

Järvinen, Hanna & Rouhiainen, Leena. 2014. *Tanssiva tutkimus: Tanssintutkimuksen menetelmiä ja lähestymistapoja*. Toim. Järvinen, Hanna & Rouhiainen, Leena. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. <http://nivel.teak.fi/tanssiva-tutkimus/>

Kivi, Aleksis. Alkuperäinen julkaisuvuosi 1870. *Seitsemän veljestä*. <http://eiskis.net/seitsemanveljesta/1>

Klemola, Timo. 2005. *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere: Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino Oy.

Klemola, Timo. 2013. *Mindfulness*. Jyväskylä: Docendo Oy.

Lehikoinen, Kai. 2014. *Tanssi sanoiksi: tanssianalyysin perusteet*. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, tanssin koulutusohjelma.

Maehle, Gregor. 2006. *Astanga jooga: harjoitukset ja filosofia*. Suomennos: Terhi Viljakainen ja Nina Valtavirta. Englannin kielinen teos: Ashtanga Yoga – Practice and Philosophy by Gregor Maehle. Riika: InPrint.

Minton, Sandra Cerny. 2003. *Dance, mind & body*. Champaign: Human Kinetics.

Monni, Kirsi. 2012. *Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike –työskentely: Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, tanssitaiteen laitoksen julkaisusarja Kinesis nro 1.

Whitehouse, Mary Sarks. 2006. *C.G. Jung and Dance Therapy: Two Major Principles*. Kirjassa: *Authentic Movement: essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Toim. Pallaro, Patrizia. London: Jessica Kingsley Publishers.

Parviainen, Jaana. 1994. *Tanssi ihmisen eksistenssissä. Filosofinen tutkielma tanssista*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Pursiainen, Terhi. 2011. *Kehon ilmauksellisuus – Liike ja sanaton viestintä tanssissa*.

Opinnäyte. Turun AMK / Taideakatemia.

Rouhiainen, Leena. 2006. *Mitä somatiikka on? Huomioita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta*. Kirjassa: *Liikkeitä näyttämöllä*. Toim. Houni, Pia; Laakkonen, Johanna; Reitala, Heta ja Rouhiainen, Leena. 2006. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus.

Räisänen, Petri. 2007. *Astanga: joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Siegenfeld, Billy. 2014. *Performing Energy. American Rhythm Dancing And "The Great Articulation of the Inarticulate"*. <http://jrjp.org/wp-content/uploads/2013/09/Performing-Energy-9.2013.pdf>

Siegenfeld, Billy. 2010. *Six Action-Ideas*. <http://jrjp.org/wp-content/uploads/2013/01/Six-Action-Ideas-1.23.13.pdf>

Stern, Daniel N. 2010. *Forms of Vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development*. New York: Oxford University Press.

Shusterman, Richard. 2012. *Thinking through the body: Essays in somaesthetics*. New York: Cambridge University Press.