

KEHO JA MIELI LIIKKEELLE!

**Kokemuksia kehollisuudesta ja kehon merkityksistä
luovan liikkeen kurssilla**

Taidekasvatuksen pro gradu – tutkielma
Taiteiden ja kulttuurintutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto 29.1.2013
Heta Jonsson



Taiteiden ja kulttuurintutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

Työn nimi Keho ja mieli liikkeelle! –
 Kokemuksia kehollisuudesta ja kehon merkityksistä luovan
 liikkeen kurssilla

Tekijä Heta Jonsson

Hyväksytty _____._____.2013 arvosanalla _____

Hyväksyjä



Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

Tekijä	Heta Jonsson	Vuosi 2013
Työn nimi	Keho ja mieli liikkeelle! Kokemuksia kehollisuudesta ja kehon merkityksistä luovan liikkeen kurssilla	
Työn säilytyspaikka	Jyväskylän yliopisto	

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksessa tarkastellaan neljän naispuolisen opiskelijan kehollisuuden kokemuksia luovan liikkeen kurssilla Jyväskylän yliopistolla helmikuussa 2012. Pää tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, millaisista näkökulmista kehollisuutta voidaan lähestyä ja millaisia merkityksiä kehollisuudelle voidaan antaa. Tutkielma on laadullinen ja toiminnallinen tapaustutkimus, jossa hyödynnetään fenomenologis-hermeneuttista lähestymistapaa.

Aineisto koostuu kurssilaisten alkuhaastatteluista, heidän kirjoittamistaan raporteista jokaista kurssikertaa kohden sekä loppuesseistä. Lisäksi aineistoon kuuluu noin kaksi tuntia kurssin aikana nauhoitettuja yhteiskeskusteluja sekä tutkijan havaintopäiväkirjamuistiinpanot. Kehollisen kokemuksesta tarkasti uudelleen kuvaamalla. Kunkin osallistujan kirjoittamat tekstit on tiivistetty neljäksi kuvaukseksi kehollisuuden kokemistavoista.

Kurssin myötä keho ja kehollisuus käsitteenä hahmottuivat osallistujille entistä laajempina ja monimerkityksellisimpinä. He ymmärsivät kehon olevan muutakin kuin fyysinen olemuspuoli ihmisessä. Näin ollen uusia näkökulmia saadessa negatiiviset ja rajoittavat kehoa koskevat näkemykset muuttuivat kurssin aikana. Kurssi myös herätti tietoisuuden kehon kuuntelun merkityksestä ja yhteydestä hyvinvointiin.

Tutkimuksessa tuli esille, ettei kehomme ja mieleemme muodostamaa kokonaisuutta aina koeta eheänä tai tämän kokonaisuuden olemassaoloa ei välttämättä tunnisteta. Ilmeni, että jotta tätä yhteyttä voidaan harjoitusten avulla kehittää, on kehollisuuden merkitys ensin tiedostettava. Tutkimus myös osoitti, että kehotietoisuuden harjoittaminen liikkeen kautta syventää ja monipuolistaa käsityksiä kehollisuudesta ja kehon merkityksistä, sekä mahdollistaa olemisen tietoisemmin läsnä.

Asiasanat Kokemus, kehollisuus, kehotietoisuus, kehon kokemushorisontit

Sivut 83 s. + liitteet 5 s.

SISÄLLYS

1	MINÄ, KEHO.....	1
2	KEHOLLISUUDEN KOKEMUSTA TUTKIMASSA	2
2.1	Tutkimusongelmat ja tutkimuksen toteutus.....	3
2.2	Kohti kokonaisvaltaista ymmärtämistä, strategiana tapaustutkimus	7
2.3	Fenomenologis-hermeneuttinen metodi kehollisuuden tutkimuksessa.....	9
2.4	Kokemus käsitteenä ja kokemuksen kuvaaminen	11
2.5	Ihmiskäsitys ja kokonaisuus ihmisessä	14
3	KEHON FILOSOFIA	17
3.1	Keskeiset näkökulmat kehollisuuteen	17
3.2	Kehon fenomenogisia lähtökohtia	20
3.3	Varsinaisuus ja epävarsinaisuus ihmisen todellistumisen mahdollisuuksina	22
3.4	Ihmisen kokemushorisontit ja kehollisen kokemuksen tasot	26
3.5	Leikin, luovuuden ja liikkeen kautta kohti varsinaista olemista.....	30
4	LUOVAN LIIKKEEN KURSSI.....	33
4.1	Oivalluksia tanssiterapiakurssilta.....	34
4.2	Kurssin prosessinomaisuutta rakentamassa.....	39
4.3	Harjoitusmenetelmiin liittyvä esiymmärrykseni ja odotukset	44
4.4	Ohjeistukset	45
5	KEHOLLISUUS, MITÄ SE MERKITSEE?.....	47
5.1	Aineistonkeruumenetelmät	47
5.2	Aineiston käsittely ja teemoittelu.....	49
5.3	Kuvaukset kurssilaisten kehollisuuden kokemuksista	53
5.4	Kehoon ja kehollisuuteen liitetyt merkitykset	61
6	KEHON KAUTTA KOHTI TIETOISEMPAA LÄSNÄOLOA	63
6.1	Vertailupohjana liikunnanopiskelijoiden kirjoitelmat ruumiillisuudesta.....	63
6.2	Tulkintoja kurssilaisten kehollisuuden kokemusten kuvauksista	66
6.3	Aikuistuessa kehonkokemushorisontti kapenee	70
6.4	Varsinainen ja epävarsinaisen oleminen kurssilaisten kokemuksissa.....	73
6.5	Kurssilaisten mietteitä siitä, kuinka elää kokonaisempänä	78
7	POHDINTAA	80
8	LÄHTEET	84

1 MINÄ, KEHO

Muutama vuosi sitten havahduin pohtimaan kehoni ja kehollisuuden merkitystä lähemmin. Tämä sai alkunsa Juha Varton (1994) ajatuksesta, että elämme joko ohentuneessa tai kokonaisessa maailmasuhteessa. Vaikka olin ollut kilpaurheilija lähes kymmenen vuotta, ei suhde kehollisuuteeni ollut tästä huolimatta kovin läheinen. Huomasin, että elin ja olin olemassa lähinnä vain pääni ja ajatusteni kautta kehon kulkiessa mukana.

Koin Varton ajatuksen kokonaisesta maailmasuhteesta erityisen merkityksellisenä. Hänen mukaansa ohentuneessa maailmasuhteessa elämme pääis- tynyttä elämää, jolloin keskittymme pohtimaan, millainen maailman pitäisi olla sen sijaan, että näkisimme, millainen maailma todellisuudessa on. Tällaisessa maailmasuhteessa vallitsee ihmisen mittakaava, eli sen sisällön ja muodon ratkaisee ihmisen pää. Kokonainen maailmasuhde sen sijaan on Varton mukaan kehollinen, koska kehollisina olentoina olemme osa maailmaa. Meillä siis on ensin keho, ja vasta sitten meihin ovat tulleet ajatukset. Varto selventää, että kehossa olemme selvimmin tekemisissä sen kanssa, mikä on todellista. Keho myös palauttaa meidät siihen todellisuuteen, jota se aidosti on ja se kertoo meille asioiden todellisen luonteen esimerkiksi puistatuksina ja etomisena, Varto toteaa. Emme siis ole vain pelkkää henkeä ja ajatusta, vaan myös lihaa luiden päällä. (Varto 1994, 89–91.)

Samana syksynä taidekasvatuksen peruskursseilla pohdimme omaa esteettistä elämyskaartamme, esteettisiä kokemuksia sekä niiden merkityksiä. Näiden sekä Varton ajatusten myötä aloin pohtia kehon kokemusta ja kehossa elämistä myös esteettisenä kokemuksena. Huomasin, että tunnen olevani eniten elossa ja olemassa urheillessani, tietoisesti liikkuen ja kehoani kuunnellen. Silloin pääsen tilaan, jossa koen pystyväni elämään kehoni kokonaan ja olemaan kokonaisvaltaisesti olemassa. Oivalsin todellistuvani nimenomaan kehona ja aistisena olentona. Kaikki, mitä koen, tapahtuu kehoni kautta, olen siellä missä kehonikin on ja vain kehon kautta voin olla olemassa täytenä ja kokonaisena.

Tuolloin en vielä tiennyt, että vuotta myöhemmin tämä oivallus tulisi innoittamaan myös pro gradu-tutkielmaani.

2 KEHOLLISUUDEN KOKEMUSTA TUTKIMASSA

Oivallukset omasta kehollisuudestani saivat pohtimaan, miten toiset ihmiset kokevat kehollisuutensa ja millaisia merkityksiä muut siihen liittävät. Kiinnostuin myös siitä, mitä muunlaisia kokemuksia ja merkityksiä kehollisuuteen voi liittyä kuin liikunnan ja urheilun kautta saatuja.

Tärkeimpänä motiivinani tämän tutkimuksen tekemiseksi oli kuitenkin oletus, että oman kehollisuuden pohtiminen ja ”kehollisuuteen herääminen” olisivat yhtä merkityksellistä muille kuin mitä itsellenikin. Näin ollen halusin antaa joillekin toisillekin mahdollisuuden ymmärtää, mitä kokonaisena olemisen tunne, eli kehon ja mielen ykseyden tunnistaminen voi merkitä tai ainakin, miltä tämän ajatuksen tiedostaminen voi tuntua. Lisäksi uskoin, ja uskon edelleen, näiden ajatusten työstämisen johtavan kokonaisvaltaisempaan hyvinvointiin sekä laajentavan esteettistä kokemukenttää, toisin sanoen herkistävän omaa havaitsemisen ja kokemisen tapaa.

Tutkimusta varten suunnittelin ja toteutin luovaan ilmaisuun ja liikkeeseen perustuvan kurssin, jonka avulla osallistujien oli mahdollista lähestyä kehollisuus-teemaa kokemuksellista toimintatapaa hyödyntäen. Tutkimus on laadullinen ja toiminnallinen tapaustutkimus, jossa päähuomio on kurssille osallistuneiden kehollisuuden kokemuksissa ja niille annetuissa merkityksissä. Tarkoitukseni ei ole löytää mitään yhtä oikeaa vastausta siihen, miten oma kehollinen olemus tulisi ymmärtää, vaan haluan laajentaa ymmärrystäni siitä tematiikasta ja näkökulmista, joita kehollisuuden tieteenfilosofiaan ja kokemukenttään liittyy.

2.1 Tutkimusongelmat ja tutkimuksen toteutus

Keho tutkimusaiheena saattaa tuntua itsestään selvältä, ehkä hieman tylsältäkin tutkimuskohteelta. Kun aihetta tarkastellaan lähemmin, avautuu sen myötä kuitenkin monitasoinen ja monimerkityksellinen kokemuskenttä. Kehomme ei ole vain fyysinen ulottuvuutemme, jota ajatukset ohjailevat ja jota voimme tarkastella vain objektiivisesti.

Monesti hankalinta kuitenkin on juuri lähellä olevan tunnistaminen, kuten Kuhmonen (1996, 197) toteaa. Kehomme on meitä kaikista lähimpänä, mutta se on liian lähellä ihmistä itseään, jotta tämä voisi aina ymmärtää kehonsa merkittävyyden maailmassa olemisessaan, Koski (1991, 65) kuvailee. Kehona olemineen on ihmiselle itsestään selvää, mutta myös perimmäältään käsittämätöntä. Ihminen todellistuu kehona maailmassa, ja tätä tilaa ihminen kykenee refleктоimaan, mutta tästä tilasta ihminen ei voi irrottautua. Kehomme on osa luontoa, osa olevaa, mutta samalla emme ole pelkkä luonnonolio, vaan myös kykeneviä ymmärtämään omaa olemistamme, Parviainen (1994, 3-4) selittää. Ymmärtääksemme paremmin kehollisuuden monitasoisuutta onkin suunnattava huomio siihen, miten keho kokemuksellisesti meille ilmenee.

Tutkimuskysymykset ja teoreettinen viitekehys

Tutkimuskohteenani ovat kehollisuuteen liitetyt kokemukset ja merkitykset, joita luovan liikkeen kurssin myötä osallistujille syntyi. Tarkastelen kuvaamieni kurssilaisten kokemusten kautta sitä, miten kehomme ja kehossa olemisemme voidaan kokea. Päätaoittteenani on lisätä ymmärrystä siitä, millaisista näkökulmista kehollisuutta voidaan tarkastella ja millaisia merkityksiä kehollisuudelle voidaan antaa.

Kehon filosofiaan ja ihmisen ontologiaan liittyviä näkökulmia tarkastelen Timo Klemolan (1998), Petri Kuhmosen ja Timo Laineen (1995, 1996) sekä Tapio Kosken (2005, 1991) ajatusten valossa. Kehollisuuden kokemuskenttää puolestaan jäsenän pääosin Laineen (1993, 1996) ja Klemolan (1998) tutkimuksiin nojaten. Keskeiset tutkimusanalyysiä ohjaavat käsitteet ovat Laineen (1996) esittämät kehollisuuden näkökulmat *subjekti*

keho, fyysinen keho, objektivoitu keho sekä keho merkityksinä ja ilmaisui-
na ja Klemolan (1998) esille tuomat *kehon kokemushorisontit*. Lisäksi
koin mielenkiintoisena tarkastella osallistujien kehollisuuden kokemuksia
varsinaisen ja epävarsinaisen olemisen käsitteiden näkökulmasta, koska
alun perin tutkimukseni syntyi kiinnostuksesta sitä kohtaan, kuinka voi-
simme elää tietoisemmin Varton (1994) kuvaamassa kokonaisessa maail-
masuhteessa ja toteuttaa kokonaisvaltaisempaa, kehollista olemisen tapaa.
Varsinaisen ja epävarsinaisen olemisen käsitteitä tarkastelen Kosken
(2005) ja Klemolan (1998) tutkimusten valossa, joissa he ovat soveltaneet
näitä alun perin Martin Heideggerin (2000) kehittämiä käsitteitä ruumiilli-
suuden alueella.

Suunnittelemani luovan liikkeen kurssiin liittyy myös esteettisen kasva-
tuksen taso, jonka tarkoituksena oli saada osallistujat tiedostamaan pa-
remmin oman kehonsa tuntemukset ja havainnoimaan ympäristöään ja ko-
kemuksiaan koko kosketuspinnallaan. Tästä syystä tarkastelen, miten
kurssi vaikutti osallistujien kokemushorisonttien avartumiseen ja sitä
kuinka luovan liikkeen kautta varsinaisuutta voidaan vahvistaa ihmisessä.
Toisin sanoen pohdin, mikä merkitys luovalla liikkeellä sekä aistien ja ke-
hon kokemushorisonttien avoimuudella on varsinaisen ja kokonaisen ole-
misen tavoittamisessa. Luovan liikkeen ja toiminnan merkitystä tarkaste-
len erityisesti tanssintutkijoiden Kirsi Monnin (2004), Jaana Parviaisen
(1994) sekä Kirsi Heimosen (2009) ajatusten valossa.

Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähestymistapa seuraa pääsääntöisesti Juha
Perttulan (2008) ajatuksia fenomenologisesta filosofiasta. Koin tämän lä-
hestymistavan soveltuvan tutkimukseeni siksi, että fenomenologis-
filosofiset tutkimusorientaatiot painottuvat tutkittavien (tai tutkijan) omiin
kokemuksiin, tulkintojen tekemiseen sekä ruumiillisiin kokemuksiin. Li-
säksi fenomenologien erityisenä pyrkimyksenä on myös ollut ymmärtää
ihminen monistisesti, ilman ruumis-mieli jaottelua (Parviaisen 1994, 4).
Tutkimusotteeni on lisäksi myös fenomenologis-hermeneuttinen, sillä tar-
kastelen kurssille osallistuneiden kokemuksia ja merkityksiä omaan tul-
kintaani nojaten. Fenomenologinen hermeneutiikka tähtää myös sen tun-

nistamiseen, mikä on meitä itseämme kaikkein lähimpänä, kuten tässä tapauksessa oma kehomme (Kuhmonen 1996, 197).

Tutkimuksen toteutus

Tutkimukseni toiminnallinen osuus toteutettiin 10.2, 17.2 ja 24.2.2012 Jyväskylän yliopistolla. Tapaamiskerrat kestivät noin kolme tuntia kerrallaan ja koko kurssi yhteensä kymmenisen tuntia. Kurssille osallistui neljä 20–23-vuotiasta naispuolista humanistisen alan opiskelijaa, joilla ei kellään ollut erityistä urheilutaustaa eikä juurikaan aiempaa kokemusta vastaavan teeman työstämisestä. Osallistujat valikoituivat kurssille sattuman kautta, eli kurssilaisiksi tulivat ne, jotka laatimastani kurssi-ilmoituksesta kiinnostuivat.

Aineistoon kuuluu osallistujien alkuhaastattelut, heidän raporttinsa jokaisesta kurssikerrasta sekä kurssin kontaktikertojen päätyttyä laaditut loppuesseet, yhteensä noin 36 liuskaa. Lisäksi aineistoon kuuluu noin kaksi tuntia kurssin aikana nauhoitettuja yhteiskeskusteluja sekä oman havaintopäiväkirjani muistiinpanot. Nauhoitettuja haastatteluja ei litteroitu, sillä aineistoon perehtymisen kannalta en kokenut sitä tarpeelliseksi. Nauhoitukset toimivat kuitenkin pääaineiston, eli kurssilaisten tekstien ymmärtämisen tukena.

Kurssille osallistuneiden rooli tutkimuksen osalta oli hyvin aktiivinen, sillä he toimivat itse omien kokemuksensa ja kehollisuuttaan koskevien ajatustensa tulkitsijoina. Oma roolini tutkimuksessa oli mahdollistaa monipuolinen tutkimusmatka kehollisuuteen ja pyrkiä olemaan vaikuttamatta osallistujien ajatuksiin ja kokemuksiin olemalla esittämättä omia käsityksiä ja näkökulmia aiheesta.

Aiheeseen liittyviä tutkimuksia

Muita aiheeseen liittyviä tutkimuksia ovat esimerkiksi sosiologi Arthur W. Frankin (1993) artikkelissaan ”For a Sociology of the Body. An analytical Review” esittämä ruumiillisuuden typologia, joka rakentuu neljästä erilai-

sesta ruumillisuuden luonnehdinnasta *dominoiva, peilaava, kuuliainen ja kommunikatiivinen ruumis*. Frank (1993) kuitenkin lähestyy typologiasaan ihmisen kehoa, tai ennemminkin ruumista, kovin objektiivisesta ja sosiologisesta näkökulmasta käsin, kun oma tutkimukseni keskittyy enemmän kehollisuuden ontologisiin merkityksiin sekä kokemuksiin kehon ja mielen ykseydestä. Näin ollen tämä typologia ei mielestäni antanut tarkoituksenmukaisinta vertailupohjaa omalle tutkimukselleni, vaan pidin Laineen (1996) esittämää mallia kehollisuuden näkökulmista sopivampana.

Samaa aihepiiriä on käsitteletty myös Martti Silvennoinen mm. artikkeleissaan *Ruumiillisuus liikunnanopettajaopiskelijoiden kerronnassa* (2001), *Kiltin ruumiin kuiskauksia* (1997), *Elämysellinen liikunta - psyyken, ruumiin ja luonnon ykseyttä* (1989) sekä *Ruumiinkokeminen ja liikunta* (1988). Mainitsen nämä artikkelit tuodakseni esille, ettei oma tutkimukseni suinkaan ole ainoa laatuaan kehollisuuden kokemuksen tutkimuksen saralla. Päädyin kuitenkin tarkastelemaan aineistoani hieman toisenlaisesta kuin urheilullisen ja liikunnallisen ruumiin näkökulmasta käsin, joten en ole hyödyntänyt Silvennoisen artikkeleissaan esittämiä huomiota tässä tutkimuksessa.

Tosin, vaikkei kyseessä varsinainen tutkimus olekaan, tarjoaa Silvennoisen ja Laineen (2007) toimittama kokoelma liikunnan opiskelijoiden kirjoituksista *ruumiillisuus ja identiteetti* teeman alla kuitenkin pätevää vertailupohjaa omalle aineistolleni. Näin ollen hyödynnän tämän kokoelman kirjoituksia tutkimukseni johtopäätös-osuudessa, luvussa kuusi.

Sen sijaan kehollisten harjoitteiden kokemuksellisia merkityksiä käsittelevät tutkimukset, joita tuntui olevan paljon, muodostavat tärkeimmän pohjan tälle työlle. Erityisesti Klemola, Koski, Parviainen, Heimonen ja Monni tarjosivat näkökulmia siihen, mitä tietoinen läsnäoleminen, kehonharjoitteet ja luova liike merkitsevät kehon kokemuksessa ja miten kehonharjoitteet sekä luova toiminta voidaan nähdä kehollisten kokemushorisonttien avartajana ja jopa tienä kohti varsinaista itseä.

Aineiston käsittelyyn liittyviä huomioita

Tiivistin aineiston siten, että laadin kunkin osallistujan tekstien pohjalta neljä tapausesimerkkiä eli kuvausta siitä, kuinka kehollisuutta voidaan lähestyä ja millaisia merkityksiä kehollisuudelle voidaan antaa. Siten pystyin parhaiten havainnollistamaan kunkin osallistujan kehollista kokemuksenttää, ohentamalla itse kokemusta. Näin sain tuotua paremmin esille myös osallistujien ajatusprosessit koskien kehollisuutta kurssin aikana. Aineistonkäsittelymenetelmässäni on siis kyse tutkimukseen osallistuneiden *kokemusten uudelleen kuvaamisesta*, millä tarkoitetaan toisen ilmaisevan kokemuksen mahdollisimman tarkkaa ymmärtämistä. Uudelleen kuvaamisessa ei ollut tarkoitus ilmaista tutkittavaa kokemusta selkeämpänä tai valmiimpana, kuin mitä se uudelleen kokemisen aikana minulle ilmeni. Halu ymmärtää enemmän ja varmemmin onkin kuvaavan ymmärtämisen näkökulmasta tarpeellista. Tarkoitukseni on liittää tarkempaa tulkintaa mukaan vasta empiirisen osuuden jälkeen. (Perttula 2008, 148.)

Toisaalta tutkimukseeni liittyvä hermeneuttinen lähestymistapa kuitenkin olettaa Perttulan (2008) mukaan, että myös kokemuksen empiirinen osuus on tutkimuksessa tulkinnallista. Ankarasti ajatellen tämä tulkinnallinen näkökulma olettaa myös, että tulkinnallinen ymmärtäminen ilmentää enemmän omaa kuin tutkittavan todellisuutta. Tämän ongelman pyrin välttämään pitämällä mielessä, että kuvaavan ymmärtämisen tarkoitus on erottaa minua itseä ja muuta todellisuutta koskeva ymmärtäminen. Kuvausta on siis se osuus kokemuksia koskevissa uudelleen kuvauksissa, joissa toisen kokemukset erottuvat minun omista kokemuksistani. Jos en ole varma, onko kokemus minua itseäni koskeva vai muodostunut jossain muussa aihealueessa, en ole sitä kuvannut. (Perttula 2008, 148.)

2.2 Kohti kokonaisvaltaista ymmärtämistä, strategiana tapaustutkimus

Tutkimustani voi luonnehtia laadulliseksi tapaustutkimukseksi, sillä sen tarkoituksena on tuottaa yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevia tapauksia sekä pyrkiä ymmärtämään tutkit-

tavaa ilmiötä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, kuten Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara (2009) tapaustutkimusta ja tutkimuksen laadullisuutta kuvailevat. Tyypillisimmin tapaustutkimuksen kiinnostuksen kohteena ilmiöiden kuvailun lisäksi ovat myös tutkimuksen aikana ilmenneet prosessit (Hirsijärvi ym. 2009, 134–135). Tapaustutkimus on lisäksi konkreettista, elävää todellisuuden lähikuvausta ja tulkintaa, jossa todellisuutta tarkastellaan eri näkökulmista, jolloin osallistujien ääni kuuluu ja toiminta näkyy esitettyinä suorina lainauksina puheesta ja/tai tuotoksista. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen ja Saari, 1995.)

Osallistujien tekstien pohjalta laatimieni kuvausten avulla pyrin havainnollistamaan, kuinka monimerkityksellisesti kehollisuus voidaan kokea, sekä millaisia ajatusprosesseja ja muutoksia osallistujien kehollisuuden kokemistavoissa on kurssin myötä herännyt.

Olen myös käyttänyt monia aineistonkeruumenetelmiä, mikä on kaikille tapaustutkimuksille yhteistä (Eskola & Suoranta 2008, 69). Tapaustutkimuksessa aineiston hankinnan on lisäksi tärkeää olla avointa ja strukturoimatonta, koska tutkija on kiinnostunut siitä, miten tutkittavat itse jäsensivät omaa maailmaansa ja kokemuksiaan (Syrjälä ym. 1995, 13–14). Kehotinkin kurssilla olijoita kirjoittamaan kokemuspäiväkirjaa, tekemään raportin jokaisesta tapaamiskerrasta sekä kirjoittamaan kokovan loppuesseen kurssin päätyttyä, jotta he saisivat kuvata kokemuksiaan ja ajatuksiaan mahdollisimman paljon ja valita itse ne ilmaisut, jotka kokemuksia kuvasivat parhaiten. Uskon myös tämän useamman tekstin kirjoittamisen auttaneen refleктоimaan omia ajatuksia ja kokemuksia paremmin.

Tapaustutkimuksessa tutkija ja tutkittavat ovat myös vuorovaikutuksessa keskenään (Syrjälä ym. 1995, 14). Kuvailisin omaa rooliani tutkimuksen aikana hillityn vuorovaikutteiseksi, sillä pyrin olemaan vaikuttamatta osallistujien toimintaan ja odotuksiin. En esimerkiksi halunnut tuoda tietoisesti esille omia odotuksiani ja ajatuksiani liittyen kehollisuuden kokemisen merkityksiin. Keskusteluissa kerroin vain joistain omakohtaista ajatuksistani ja kokemuksista, joita olin itsestäni havainnut hiljattain käymälläni tanssiterapiakurssilla. En myöskään eritellyt missään vaiheessa tarkem-

min, mihin tulisin kiinnittämään aineistossani huomiota, kun aineiston analyysin aika koittaisi. Sen sijaan kannustin osallistujia kertomaan omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan toisilleen keskusteluiden aikana sekä kertomaan raporteissaan kaiken, mikä tuntui heistä kertomisen arvoiselta.

Lisäksi vaikka tapaustutkimuksessa tutkija on aina mukana omine subjektiivisine kokemuksineen ja odotuksineen, hänen toiveensa tai ennakkoluuloinsa eivät kuitenkaan saa mielivaltaisesti määrätä tutkimuksen lopputulosta. Tutkijan onkin pyrittävä tiedostamaan kaikki lähtökohtaolettamuksensa ja sitoumuksensa sekä myös tuomaan ne julki tutkimusta raportoitaessa. (Syrjälä ym. 1995, 14.) Näin olen pyrkinyt parhaani mukaan tekemään.

2.3 Fenomenologis-hermeneuttinen metodi kehollisuuden tutkimuksessa

Valitsemani tutkimustapa kehollisten kokemusten tarkasteluun on fenomenologis-hermeneuttinen, joten pyrin selventämään fenomenologisen ja hermeneuttisen asemaa tutkimuksessani hieman lisää.

Kuten Laine (1996) kuvailee, fenomenologinen tutkimus aloitetaan eletystä ja koetusta ilmiöstä ja siinä etsitään vastausta kysymykseen, mitä merkityksiä kehollisuudella ja kehon kokemuksilla on ihmisen elämässä? Fenomenologisessa tutkimuksessa voidaan myös kysyä, miten tämä tietty kehollinen kokeminen on osa ihmisen elämäntapaa? (Laine 1996, 160–163.) Myös Perttulan (2008) mukaan fenomenologinen tutkimustapa sopii parhaiten kehollisessa ja aineellisessa suhteessa muodostuvien kokemusten tutkimiseen, joita käsittelen lisää myöhemmin. Näin ollen fenomenologinen tutkimusote osuu kohdalleen myös tässä tutkimuksessa.

Fenomenologisen ja hermeneuttisen suhdetta tutkimuksessani selkeytti myös Perttulan (2008) toteamus: ”*Kokemuksen tieteellisestä tutkimuksesta hermeneuttisen ja fenomenologisen tutkimustavan ero selkenee vasta, kun tarkastellaan tutkijan asemaa empiirisessä tutkimuksessa.*” Näin ollen tutkimusaineiston hankintatilanne ja tutkijan rooli on sellainen, johon pitää kiinnittää erityistä huomiota, sillä kukin tutkimustilanne on aiheena erityinen ja samalla tietynlainen ehto kuvata kokemuksia. Niinpä tämän erityi-

syiden tunnistaminen ja erittelemine on osa tutkijan tehtävää. (Perttula 2008, 140, 151.)

Fenomenologinen metodi näkyy tutkimuksessani siinä, kuinka olen valinnut kurssin ja sen toimintapuitteet järjestettävän. Fenomenologinen metodi koskee tutkijan toimintaa nimenomaan tutkimuksen aikana ja fenomenologinen tutkimustapa pyrkii selvimmin tutkimustilanteen neutraalisuuteen (Perttula 2008, 140). Tämä näkyi tutkimuksessani siten, että pyrin ohjaajana olemaan vaikuttamatta tutkittavien kokemuksiin ja niille antamiin merkityksiin. Lisäksi pyrin olemaan antamatta mitään määrättyjä ohjeita kurssin toimintaa koskien enkä korostanut kurssilla tehtyjen harjoitusten tarkoituksia tai odotuksia. Annoin hyvin vähän tietoa omasta tutkimuksestani eli siitä, mihin siinä tulisin siinä keskittymään. Ja vaikka olinkin luonut tutkimusympäristön ja siinä tehtävät harjoitukset itse ja siten määritellyt toiminnan puitteet osallistujille, annoin heille kuitenkin riittävästi tilaa toteuttaa jokaisen harjoituksen omaehtoisella tavalla. En siis antanut tarkasti määriteltä ohjeita ja ohjeistuksista moni oli ehdotusluonteisia.

Perttulan (2008, 141) mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa ihannetilanne on lisäksi sellainen, jossa tutkittavat voivat valita ne ilmaisut, jotka tuovat kokemukset parhaiten esiin ja jossa tutkija voi olla läsnä passiivisen aktiivisesti ja sosiaalisesti neutraali. Juuri pyrin tähän kurssilla. Tutkimustilanne ei kuitenkaan ollut puhtaan fenomenologinen, sillä Perttulan (2008, 139) mukaan sen tehtävänä ei ole saada ihmisiä pohtimaan, arvioimaan ja tarkastelemaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan, kun taas oma tutkimustilanteeni oli tämän suhteen täysin päinvastainen.

Reflektiivisesti rakennetut kokemukset ovat erityisesti narratiivisen tutkimustavan keskeinen tutkimuskohde, mutta koska niiden aihe liittyy usein laajasti ajallisuuteen sekä koko elämäntilanteeseen, koin ettei tämä tutkimustapa ollut tarkoituksenmukaisin omassa tutkimuksessani (Perttulan 2008, 139). Osallistujien teksteistä kuitenkin näkyi, että he peilasivat suhdetta kehollisuuteen laajemmasta, jo eletyn elämän näkökulmasta, mutta koska tutkimuksessani tavoitteena ei ollut tarkastella kehollisuuden kokemusta osallistujien elämänhistoriaan ja elämäntilanteeseen peilaten, vaan

enemminkin tämän kurssin puitteissa syntyneiden kokemusten valossa, pidän fenomenologis-hermeneuttista lähestymistapaa sopivimpana.

Hermeneuttisessa tutkimustavassa ei myöskään ole yhtä ilmeisesti niin, että kokemukset liittyvät laajasti ajallisuuteen, eikä siinä tarvitse miettiä fenomenologian tapaan sitä, miten suhtautua rakentavaan ymmärtämiseen (fenomenologiseen tutkimustapaan liittyy siis ihanne refleктоimattomasta luonnollisesta asenteesta). Tutkimukseen liittyy hermeneuttinen lähestymistapa siitäkin syystä, että sen mukaan *tulkinnallisuuden* ajatellaan olevan ihmiselle keskeinen tapa rakentaa kokemuksia, joten se on luontevaa omaksua myös kokemusten tutkimuksen lähtökohdaksi. (Perttula 2008, 142.)

2.4 Kokemus käsitteenä ja kokemuksen kuvaaminen

Pyrin selventämään, miten kokemus käsitteenä voidaan ymmärtää, miten sen voidaan ajatella rakentuvan ja mihin kokemukselliseen kenttään tutkimus omassa työssäni kohdistuu. Ensimmäiseksi teen jaon tiedostetun ja tiedostamattoman kokemuksen välille Diltheyn (1982) esittämän käsitteparin *Erfahrung-Erlebnis* mukaan. Käsitän, että monet keholliset kokemukset meissä ovat tiedostamattomia, ja että tietoisien toiminnan kautta nämä kokemukset voivat muuttua meille näkyviksi. Nämä tiedostamattomat kokemukset voivat kuitenkin ilmetä meille myös välittöminä, erityisen intensiivisiä ja voimakkaina kokemuksina. Tarkastelen tiedostettua ja tiedostamattoman kokemusta myös Lauri Rauhalan (1995) *tajuisten ja tajuttoman* toiminnan käsitteiden avulla. Lisäksi jäsenän kokemuksen tutkimusta Juha Perttulan (2008) esittämän *elämäntilanteen* ja siihen kuuluvien eri ulottuvuuksien, *ideaalisen, aineellisen, elämänmuodollisen ja kehollisen* kautta.

Käsitteettömän ja käsitteellistetyn kokemuksen merkitys maailman haltuun otossa

Diltheyn (1982) mukaan *Erlebnis* voidaan luonnehtia ensisijaiseksi kokemukseksi, jossa subjektissa ei vielä tiedostu ero itsen ja maailman välille,

vaan se on välitön ja vielä käsitteetön kokemus. Sen sijaan *Erfahrung* on kokemus reflektoituna, jota Dilthey (1982) pitää eräänlaisena 'toisen asteen kokemuksena' sen tultua käsitteen alaiseksi, kun taas Erlebnis ei ole käsittein selitettävissä. Erlebniksen voidaan ajatella olevan se kokemuksen taso, jossa kokeva subjekti ja kokemuksen sisältö ovat yhtä. Eletty kokemus, Erlebnis, muodostaa Diltheyn (1982) mukaan substanssin reflektiiviselle tietoisuudelle, jonka kautta se voi jälkikäteen haltuun ottaa koettua maailmaa. (Koski 2005, 44–45.)

Tapio Koski (2005) on esittänyt, että *Erlebniksen* kautta eletyt kokemukset jäävät tavallaan "kiinni" kehoon (tai kehomieleen), josta ne sitten esittyvät kokijalle itselleen joko välittömänä tai tietoisella tavalla. Välittömänä kokemukset esittyvät silloin, kun ne erottuvat tavanomaisesta kokemusten virrasta, kuten esimerkiksi ollessaan erityisen intensiivisiä tai voimakkaita. Tietoinen esittyminen puolestaan tarkoittaa yksilön tietoisesti tekemää tarkkaavaisuuden suuntaamista mahdollisiin kokemuksiinsa. (Koski 2005, 44–45.)

Rauhala (1995) puolestaan jäsentää ihmisen kokemuksen rakentumista tajuisten ja tajuttoman toiminnan kautta. Kokemus on tajuista toimintaa erotuksena tajuttomista, orgaanisista ja elämyksettömistä tapahtumista, jotka tapahtuvat ilman kokemusta. Kokemus syntyy hänen mukaansa mielen ilmenemisen aktien seuraannossa, jossa tietoisuus täydentyy asteittain. Ihminen siis ymmärtää kokemuksen syntyessä kohteen mielen avulla joksikin. Näin syntyneet kokemukset eivät kuitenkaan ole pysyviä, vaan ne muuttuvat jatkuvasti. Kokemuksia tarkastellaan mielen rakentumisprosessina, hermeneuttisena kehänä, joka liikkuu esiymmärryksen ja varsinaisen ymmärtämisen välillä. (Rauhala 1995, 41–43, 77, 114–115.)

Tiedostamaton kokemus ei myöskään ilmene kokijalleen selkeästi oivallettuna, ja juuri oivallettavuus on tietoisien kokemusten edellytys. Tiedostamattomilla kokemuksilla on kuitenkin tärkeä merkitys, sillä niiden jännittyneisyys sävyttää tietoista maailmankuvaamme. (Rauhala 1995.) Esimerkkinä tästä voisi esittää, kuinka kehomuistiin 'kiinni jääneet' kokemukset nousevat pintaan välittöminä kokemuksina luovassa kehotyöskent-

telyssä, kun eletty historia ja kehollisen muistin tasot sitä kautta avautuvat. Voidaan siis ajatella, että liikkuessamme, liikkeen kokemusta tarkkailemalla voimme löytää ja tuoda tietoisuuteen aistimuksia ja tunteita, joita emme tienneet olevankaan. (Ikonen, Moisala, Tikkanen 2010, 17.)

Todellisuus muodostuu elämäntilanteista, joihin ihminen on suhteessa

Myös Perttulan (2008) mukaan kokemus on tajunnallinen tapa merkityksellistää niitä todellisuuksia, joihin ihminen on yhteydessä. Hän käyttää todellisuudesta nimitystä elämäntilanne ja kokemus on hänen mukaansa sitä, mitä kulloinkin elämäntilanne ihmiselle tarkoittaa. Todellisuudessa on myös paljon sellaista, mihin ihminen ei ole suhteessa ja mikä ei kuulu hänen elämäntilanteeseensa. Näin ollen niistä ei voi olla myöskään kokemuksia, joita tutkia. Perttula (2008) on jäsentänyt elämäntilanteen neljään ulottuvuuteen: ideaaliseen, aineelliseen, elämänmuodolliseen ja keholliseen, joista kaikista ihmisellä voi hänen mukaansa olla empiirisesti tutkittavia kokemuksia. (Perttula 2008, 149–150.)

Ideaalisella todellisuudella tarkoitetaan ihmisen tietoista tajunnallista toimintaa, jossa ihminen muodostaa jo muodostuneista kokemuksista itselleen uusia tajuntansa sisäisiä aiheita kuvittelun, muistelun, arvioimisen ja ennakoimisen kautta. Tämä ideaalisia aiheita luova tajunnallinen prosessi jatkuu loputtomiin, sillä kun jo muodostuneet kokemukset muuntuvat uusiksi aiheiksi, suhteessa näihin muodostuu taas uusia kokemuksia, jolloin tajunnallinen toiminta muuntaa ne edelleen aiheiksi, joihin suhteessa muodostuu jälleen uusia kokemuksia. Se on kuin spiraali, joka etenee omalakisesti, tajunnallisen toiminnan voimalla. *Aineellisella* todellisuudella puolestaan tarkoitetaan niitä ihmiskehon ulkopuolella olevia asioita, joihin ihmisellä on aistimellinen suhde. *Elämänmuodollinen* todellisuus tarkoittaa niitä ihmisten välisiä elämisen sääntöjä, periaatteita, tapoja ja käytänteitä, joiden mukaan ihmisyhteisöt toimivat. Perttula (2008) kuitenkin muistuttaa, että elämänmuodollinen todellisuus toteutuu usein monitahoisena, koska ihmiset elävät samaan aikaan useissa elämänmuodoissa. (Perttula 2008, 150–151.)

Kehollisella todellisuudella elämäntilanteena, johon oma tutkimukseni keskittyy, tarkoitetaan ihmisen koettavissa olevaa elävää ruumista, ei siis orgaanista kehoa. Elävä keho on elämäntilanteen ulottuvuus, joka osoittaa paikan, josta käsin muodostuu valtaosa, ellei kaikki, ihmisen kokemukset. Perttula (2008) toteaaakin, että on vaikea kuvitella sellaista tajunnallista suhdetta aineelliseen tai elämänmuodolliseen todellisuuteen, joka muodostuisi erillään elävän ruumiin paikasta. (Perttula 2008, 150–151.)

Kokemuksen tutkimus näkyy omassa työssäni siinä, mihin olen aineiston empiirisessä osuudessa, eli osallistujien kehollisuuden kokemusten kuvauksissa keskittynyt. Tarkastelen niitä kehollisuuden kokemuksia ja merkityksiä, joita kurssille osallistujat itse ovat nostaneet esille ja joista he ovat tulleet tietoisiksi. Tarkastelen kokemuksia aineistonanalyysiosuudessa myös siitä näkökulmasta, kuinka *Erlebnis*, jonka miellän kehon muistiksi tai eletyksi kehoksi, nousee pintaan vapaan liikkeen ja tietoisien läsnäolemisen kautta. Toisin sanoen tarkastelen sitä, kuinka luovasti liikkueissa voimme mahdollisesti tavoittaa joitakin eletyn kehon tai kehon muistin kokemuksista. Lisäksi tarkastelen *Erlebniksen* ja varsinaisen, kokonaisuutensa olemistavan yhteyttä, eli sitä kuinka *Erlebniksestä* nousseita kokemuksia voisi rinnastaa kokemukseksi varsinaisemmasta olemisesta, jota käsittelemän myöhemmin.

Tulkitsen Diltheyn *Erlebniksen* tarkoittavan samaa, mitä Merleau-Ponty tarkoittaa *esiobjektiivisellä maailmalla*, jota käsittelemän tarkemmin seuraavassa luvussa. Tuon myös esille *esiobjektiivisen kehon ja esipersonallisen kehon* kokemuksen tasot, joita Klemola (1998) on tutkimuksessaan käsitellyt sekä *esiobjektiivisen tietoisuuden*, jotka käsitän olevan tietoisuutta esiobjektiivisesta, käsitteettömästä *Erlebniksen* kokemusmaailmasta.

2.5 Ihmiskäsitys ja kokonaisuus ihmisessä

Lauri Rauhalan (2005) mukaan ihmiskäsityksen pitää ensisijaisesti paljastaa, millaisissa olemisen perusmuodoissa ihminen on todellistunut. Ihmiskäsityksen tulee myös osoittaa, miten ihminen on kokonaisuus. Ihmiskäsityksen luonnehdinnan tulee lisäksi olla niin kattava, että se sulkee piiriinsä

kaiken olennaisen ihmisestä. Tämän vuoksi ei pitäisi esimerkiksi puhua vain henkisestä tai vain biologisesta ihmiskäsityksestä, koska ihminen on aina sekä henkisesti että biologisesti kuvattava, elävä organismi. (Rauhala 2005, 20–22.)

Aiemmin, erilaisia luovien menetelmien ohjaussuunnitelmia tehdessäni on minun täytynyt pohtia lähinnä sitä, millaisille oppimiskäsityksille ohjaukseni perustuvat. Pidin nytkin selvänä, että tutkimusta varten suunnittelemani kurssin ohjauskokonaisuus pohjautuisi kokemukselliseen, humanistiseen ja sosio-konstruktiiiviseen oppimiskäsitykseen, mutta ihmiskäsitystä en ollut ennen tätä tutkimusta joutunut aktiivisesti pohtimaan.

Rauhalan (2005) yksinkertaistaman ihmiskäsitysluokittelun mukaan ihmiskäsitykset voidaan jakaa monistisiin, dualistisiin, pluralistisiin ja monopluralistisiin ihmiskäsityksiin. Tästä luokittelusta viimeisintä, eli monopluralistisia ihmiskäsityksiä, kutsutaan myös holistisiksi ihmiskäsityksiksi. Niissä ihminen nähdään kokonaisuutena, ykseytenä erilaisuudessa. Perehtyessäni tarkemmin esityksiin erilaisista ihmiskäsityksistä kuitenkin oivalsin, ettei minkään yhden ihmiskäsityksen omaksuminen ole kovin järkevää tai tarkoituksenmukaista. Rauhala (2005) esittääkin, että nykyaikaisissa ihmiskäsitysten analyyseissa pyritään sovittamaan yhteen jyrkkärajaisina esitettyjä ihmiskäsitystyyppisiä siten, että niiden kaikkien olennaisimmat ja rationaalisesti perusteltavissa olevat piirteet kootaan yhteen. (Rauhala 2005, 26–30.)

Vaikka taivunkin ajattelemaan, että ihmisen kehollisuutta ja tajuntaa (keho ja mieltä) ei voida erottaa toisistaan, vaan ne muodostavat erottamattoman kokonaisuuden, on muistettava tämän olevan vain yksi kokemuksellinen taso ja näkökulma ymmärtää ihmistä. Vaikkei jyrkän kartesiolaisella dualismilla (jossa keho ja sielu/mieli nähdään toisistaan erillisinä) kannattajia juuri olekaan, ovat erilaiset kaksiaspektitulkinnat hyvin yleisesti hyväksytyjä peruskatsomuksia ihmisestä. Ne mahdollistavat erilaisuuden näkemisen ihmisen olemassaolossa ja ne myös auttavat käsittämään ihmisen kokonaisuutena. (Rauhala 2005, 27.) Näin ollen dualistiset näkemykset ihmisen olemuksesta eivät sinällään ole vääriä, vaan ne päin-

vastoin mahdollistavat monipuolisen katsantokannan ihmisyyteen ja erilaisten kokemuksellisten tasojen ymmärtämiseen.

Ihmisen kehollinen, tajunnallinen ja situationaalinen olemuspuoli

Rauhala (2005, 32) esittää ihmisen olemassaolon jakautuvan *keholliseen, tajunnalliseen ja situationaaliseen* olemuspuoleen. Ihminen todentuu näissä kolmessa olemassaolon perusmuodossa eli olemusmuodossa. Holistisen ihmiskäsityksen katsannossa ihmisen olemuspuolet eivät kuitenkaan ole erillisiä siten kuin kausaalisuhde edellyttäisi. Ne ovat yhdessä paljon intiimimmällä tavalla, ne tavallaan edellyttävät toistensa olemassaolon olakseen itse omassa funktiossaan olemassa olevia. Holistisuuden idea siis edellyttää, että ihmistä tarkastellaan ja häntä koetetaan ymmärtää situationaalisuuden, kehollisuuden ja tajunnallisuuden kokonaisuudessa. (Rauhala 2005, 57.)

Tajunnallisuus voidaan mieltää ihmisen olemassaolon psyykkiseksi kokemuksellisuudeksi ja situationaalisuus voidaan määritellä ihmisen olemassaolon suhteutuneisuutena omaan elämäntilanteeseen. Ihmisen tilaatio on myös maailmankuvaa muodostavan kokemuksen välttämätön ehto, sillä juuri se tarjoaa tilan, mistä kokeminen on ja jota kokemuksen mielelliset suhteet käsittelevät. Kehollisuus puolestaan voidaan käsittää ihmisen olemassaolon orgaanisena ja biologisena tapahtumisena. (Rauhala 2005, 56.)

Kokemuksen synnyssä keholla on tärkeä funktio, sillä kehon kokonaisuus tarjoaa sen periaatteellisen koordinaatiston, josta maailmanjäsenitys ensisijaisesti ymmärretään (vrt. Perttula 2008). Kehon kautta koemme avaruudellisia suhteita, koska kehomme on aina sijoittuneena johonkin aikaan ja paikkaan. Lisäksi kehollisuuden kautta ihmisen olemassaolo konkretisoi-
tuu ja saa muodon, jossa eri elimet ja elintoiminnot toimivat yhteistyössä keskenään. (Rauhala 2005, 56.)

3 KEHON FILOSOFIA

Tässä osuudessa jäsenän kehon filosofiaa, joka tutkimukseni taustalla vaikuttaa. Tarkastelen ihmisenä olemista ja todellistumista kehona sekä näkökulmia kehollisuuden kokemiseen pääosin Tapio Kosken (1991), Timo Laineen (1993, 1996) sekä Timo Klemolan (1998) tutkimuksiin nojaten. Luovan liikkeen merkitystä kehollisuuden kokemuksessa jäsenän tanssintutkijoiden Kirsi Monnin (2004), Jaana Parviaisen (1994, 2006) ja Kirsi Heimosen (2009) tutkimuksia apuna käyttäen.

3.1 Keskeiset näkökulmat kehollisuuteen

Timo Laine (1996, 157) on todennut, että kehollisuus näyttää eri puolensa sen mukaan, mistä näkökulmasta aihetta tarkastelemme. Keholla on monia merkityksiä, voimme esimerkiksi puhua koetusta kehosta, kehosta sosiaalisena ja kulttuurisena ilmiönä, fyysisestä kehosta, kehonhallinnasta, kehokuvasta jne. Laine (1996) kuitenkin ehdottaa neljää näkökulmaa, joiden kautta kehollisuutta voidaan tarkastella: *fyysinen keho, keho subjektina, objektivoitu keho sekä keho ilmaisuina ja merkityksinä*. Muitakin näkökulmia on, mutta nämä antavat tutkimukseni kannalta tarkoituksenmukaisimman lähestymistavan jäsentää kehollisuuden kokemusta. Näitä neljää näkökulmaa olen myös käyttänyt teemoitellessani aineistossani esiintyneitä kehollisuuden kokemuksia ja keholle annettuja merkityksiä.

Max Scheler (1980) on jakanut **kehollisen kokemuksen tasomme** elettyyn, koettuun kehoon (*der Leib*) ja objektikehoon (*der Körper*). Myös Merleau-Ponty (1987) on tehnyt vastaavan jaon filosofiassaan noin kolmekymmentä vuotta myöhemmin. Objektikeho on kehomme esineenä tarkasteltuna, sillä on tietty rakenne ja koostumus. Tämä on myös se keho, jota fysiologia tutkii. Me emme kuitenkaan koskaan koe kehoamme erikseen luustona, verenkiertona, lihaksistona jne. vaan kuten Merleau-Ponty (1987) toteaa, kehomme ei ole koskaan objekti, vaan sen kautta objektit ovat olemassa. Eletty kehoni on siis yhtenäinen kokemuksellinen tosiasia, joka avautuu meille kehotietoisuudessamme. (Klemola 1998, 49–50.) Lai-

neen fyysisen kehon sekä subjektikehon sekä näkökulmat vastaavat tätä Schelerin tekemää jaottelua.

Lähestyessämme kehoa *fyysisestä näkökulmasta*, suhtaudumme siihen ihmisen materiaalisena puolena, joka on osa luontoa. Ajattelumallimme on tällöin dualistinen, erotamme henkisen fyysisestä, eli koemme ruumiin ja mielen erillisinä, toisilleen vastakkaisina. Keho on kuin objektiivinen esine, johon voidaan asennoitua ja tarkastella eri tavoin. Kuhmosen (1996, 198) mukaan olemme 'arkipäivän naturalisteja' kun puhumme "aivoilla ajattelusta, henkilökemioista, elämäämme ohjaavista perintötekijöistä tai selitämme väsymyksestämme vitamiinien puutoksella. Suhtaudumme siis herkästi myös arkipäivän ajattelussa ruumiiseen objektina ja omaksumme luonnontieteellisesti värittyneen näkökulman itseemme. (Laine 1996, 158.)

Subjektikehon näkökulmasta tarkasteltuna kysymme, miten koemme oman kehomme? Näin tehdessämme emme ylitä kehon kokemuksen rajoja, vaan suhtaudumme siten, että me *olemme kehomme*. Tällainen tarkastelutapa myös rikkoo dualismin ja antaa kuvan ihmisestä kokonaisvaltaisena olentona. Meillä ei siis ole erikseen fyysistä ja henkistä suhdetta maailmaan, vaan ne molemmat yhdistyvät kehollisuudessa ja ovat kehollisuuden eri aspekteja. Erityisesti Merleau-Ponty (1962) kehitti juuri tätä ajatusta kehon filosofiassaan. Tällä kehon aspektilla on kuitenkin kovin pieni osa kokemuksestamme sen vuoksi, ettei siihen tarvitse kiinnittää erityistä huomiota. Ihmisen suuntautuessa maailmaan keho on normaalisti vain "taustalla". Merleau-Pontyn (1962) esimerkissä ajaessamme autoa tai kirjoittaessamme emme suhtaudu kehoomme jonakin fyysisenä ulokkeena, jota tietoisuus liikuttaa, vaan se on meistä täysin erottamaton. Se olen minä, joka tässä istun ja kirjoitan jotain, eli minä olen kehoni. Vasta poikkeaminen normaalista tuo kehon näkyviin, esimerkiksi silloin kun siinä ilmenee jokin ongelma. (Laine 1996, 160–161.)

Laine (1996, 162) huomauttaa Plessneriin (1983) viitaten, että ihmisellä on luonnostaan kahdenlainen suhde omaan kehoonsa: subjektikehon näkökulmasta se voi olla välitön suhde maailmaan (minä olen keho) tai etä-

syyttä kohteisiin ottava suhde (minulla on keho). Tätä jälkimmäistä lähestymistapaa kehollisuuteen voidaan kutsua *objektivoituksi kehoksi* (olen keho, mutta minulla myös on keho). Ihminen on eksentrisen, kaksinaisluonteinen, mikä tarkoittaa, että ihminen voi irrottautua välittömästi tässä ja nyt suhteesta maailmaansa. Tällöin ei ole syytä mieltää kehoa ja ruumista toistensa vastakohtina, vaan ne ovat yhden kokonaisuuden eri puolia, samalle kokemustasolle kuuluvia. (Laine 1993, 116–119.) Tämä kuvastaa Plessnerin (1980) mielestä nimenomaan ihmisen aktiivista maailmasuhdetta, ja koko kulttuuri perustuu hänen mukaansa tuohon kykyyn välineellistää oma ruumis ja käyttää sitä erilaisiin esittämisen- ja ilmaisutarkoituksiin. (Laine & Kuhmonen 1995, 60.)

Plüggen (1967) keskeisimpiä käsitteitä, joilla hahmottaa ihmisen kaksinaisluonnetta, ovat 'Wohl' ja 'Missbefinden' (hyvä olo, huono olo). Kun meillä on "hyvä olo" ja kaikki on normaalisti, on keho välittömästi mukana asioissa, mutta jää huomaamattomana kokemuksen laidalle. (Laine 1993, 116.) Päivittäiseen normaalirytmiiin kuuluu kuitenkin se, että väsymme ja tulemme nälkäisiksi, jolloin meille tulee "huono olo". Tässä tilanteessa kokemus keho-subjektista väistyy ja kehostamme tulee meille kohde. Laineen (1993) mukaan omaa kehoa kohti kääntyminen tarkoittaa jossain suhteissa epätavallista oman kehon kokemista: vasta tästä näkökulmasta kehoon kiinnitetään ylipäätään huomiota. Kokemukset ovat myös usein joko varsin epämiellyttäviä tai sitten poikkeuksellisen hyviä. Myös kehollisten taitojen opettelussa kehon objektivointi on välttämätöntä: kehon on täytynyt käydä läpi prosessi, jossa huomio on kiinnitetty omaan kehoon tekniikan opetteluun ajaksi ennen kuin taito voi muuttua osaksi kehoa, automaatioksi. (Laine 1993, 163–164.)

Näkökulmina objektivoitu keho eroaa fyysisestä kehosta siinä, että objektivoitu keho on kokonaan kokemuksellinen ilmiö, kun taas fyysinen keho voidaan ymmärtää täysin objektiivisena ja kokemuksesta riippumattomana (Laine 1996, 162–163).

Koska ihminen suuntautuu asioihin aina merkityshakuisesti, on myös keho merkityskokonaisuus, jota tulkitaan ja ymmärretään yksilöllisten, sosiaal-

listen ja kulttuuristen merkitysten valossa. **Kehoon** suhtautuminen *ilmaisuina ja merkityksinä* tulee näkyviin erityisesti silloin, kun kohtaamme toisen ihmisen. Ihmisen havainto on aina inhimillistä, ihminen suuntautuu asioihin merkityshakuisesti. Emme kohtaa ketään vain fyysisenä oliona, vaan ensisijaisesti merkityskehona, joka ilmaisee meille erilaisia ihmiselämään kuuluvia merkityksiä ilmein, elein, liikkein, puheen kautta jne. Toisen ihmisen kohtaaminen on siis merkityksillä ladattujen kehojen välistä kohtaamista. (Laine 1996, 164–165.)

3.2 Kehon fenomenogisia lähtökohtia

Tarkastelen aluksi Merleau-Pontyn kehon fenomenologiaa koskevaa ajattelua suomalaistutkijoiden Laine (1993, 1996) Koski (1991) ja Klemola (1998) tulkintoihin nojaten. Tuon Merleau-Pontyn ajatuksia esille siksi, että hänen fenomenologinen ihmisen lähetysmistapansa on holistinen ja hänen filosofiassaan ihmisen ymmärtäminen kehollisena olentona on keskeisellä sijalla.

Merleau-Pontyn (1962) kehon filosofiaa koskeva ajattelu kritisoi sitä, että fenomenologian tutkimuskohteena on aina ollut yksilöllisesti koettu ja merkityksellinen maailma, mutta että kokemus ja sen suuntautuneisuus jäsennetty pitkälle ihmisen tietoisuudeksi, aktiiviseksi tajunnaksi. Tajunnan on ajateltu edustavan tässä myös yksilön 'puhdasta minää'. Näin ollen Merleau-Ponty (1962) kysyy kehon fenomenologiassaan, mikä merkitys keholla on todellisuuden rakentajana ja antajana? Kysymyksellään Merleau-Ponty kritisoi sitä, että perinteisen filosofian "minästä" oli tullut abstrakti, vailla yhteyttä elävään kehoon. (Kuhmonen 1996, 176.)

Edellä kuvaillun kartesiolainen (dualistisen) ajattelumallin mukaan keho on olemassa meille vain ulkoapäin. Kehoon suhtaudutaan objektina elävän kehon sijaan ja siitä käytetään käsitettä 'körper' (ruumis). Ihminen nähdään olevan tuolloin cogito+ruumis, eli tietoisuus on subjekti ja ruumisen teoreettinen tai käytännöllisesti ohjattava objekti. (Laine 1993, 108–109.) Tällainen ajattelumalli ei salli nähdä ihmisen kokemusta jakautumattomana ja kokonaisvaltaisena. Todellisuudessa kokemuksellista rajankäynti-

psykkisten ja fyysisten ilmiöiden välillä on kuitenkin vaikea tehdä. Merleau-Ponty (1962) kuvaileekin tätä siten, että kokemuksen tasolla toimiesamme ja liikkeessamme keho ei ilmene meille minään fyysisenä ulokkeena, jota tietoisuus liikuttaa, vaan se on täysin meistä erottumaton. Emme siis kokemuksellisesti jakaudu vain pääksi tai ruumiiksi. (Laine 1996, 160–161.)

Merleau-Ponty (1986) kehon fenomenologia lähtee myös ajatuksesta, että maailma alkaa ja koetaan kehossa ja vain kehossa ihminen kokee maailman niin kuin se hänelle subjektiivisena kokemuksena ilmenee. Ihminen on siis itse maailmansa kokemuksellinen keskipiste ja ihmisen ainoa maailmassa olemisen mahdollisuus on keho. (Koski 1991, 11, 63.) Klemolan (1998) mukaan Merleau-Ponty (1987) kutsuu kehoa myös *luonnolliseksi subjektiksi* tai *luonnolliseksi minäksi* juuri sen vuoksi, että se on havaintojemme keskus. Ihmistä tulee tarkastella elävänä kehona, eikä kehoa ja mieltä tule nähdä toisilleen vastakkaisia, vaan saman kokonaisuuden eri puolina. Tällä ei siis tarkoiteta sitä, että havaitsisimme kehomme avulla, vaan että havaitsemme *kehossamme*, jolloin kehomme on havaintojemme subjekti. (Koski 1991, 11, 55, 63, Klemola 1998, 43.)

Esiobjektiivinen maailma ja keho

Merleau-Pontyn (1987) ajattelussa ihmisen todellistuu maailmassa kehona, mutta esiobjektiivinen maailma on se, mikä muodostaa perustan maailmaa koskeville selityksille. Esiobjektiivinen maailma on hänen mukaansa se ihmisen perusta, joka *edeltää* tietoisuuden siitä muotoilemaa käsitystä ja joka muodostaa maailmaa koskevien selitysten lähtökohdan (vrt. Diltheyn Erlebnis). Kosken (1991) mukaan se kokemus maailmasta, joka meillä on ennen kuin sitä on koitettu käsitteellistää, on alkuperäinen ymmärryksemme maailmasta, eikä se avaudu tietoisien, käsitteellisen analyysin avulla. Kokemuksen ja *minän* välillä vallitsee hämäryys, joka estää ihmistä ymmärtämästä kokemaansa välittömästi. Kun kokemusta koetetaan ymmärtämään minän kautta, se on jo menettänyt jotain itsestään. (Koski 1991, 56, 59.)

Ehtona tämän alkuperäisen kokemuksen välittymiselle on ihmisen keho, eli ihmisen kehollinen maailmassa oleminen on se, mikä tuottaa esiobjektiivisen kokemuksen. Koska *ihminen suuntautuu maailmaan kehona*, on myös tietoisuus suuntautunut maailmaan kehon välittämänä. Ts. kaikki se, mistä tietoisuus on tietoinen, on aistien sille välittämää, eikä ihmisen tietoisuutta näin ollen voida ymmärtää kehosta ja maailmasta erillään olevana. (Koski 1991, 56, 60–61.)

Tulkitsen perustavana ajatuksena tässä olevan, että keho mahdollistaa kosketuksemme esiobjektiivisen maailman kanssa. Tätä maailmaa ei voi sanallistaa, eikä käsittein selittää, vaan se luo perustan kaikelle sille, mistä kielellinen syntyy. Ymmärrän tämän niin, että me kannamme kehossamme sellaista eletyn kehon kokemusta, joka sisältää jotakin tästä alkuperäisestä kokemuksesta, johon olemme olleet kosketuksissa kehon välityksellä. Tämän puolestaan tulkitsen olevan eräänlaista kehomuistia, *Erlebnistä*, johon saamme kosketuksen kääntyessämme kehomme puoleen kehonharjoitteiden ja luovan liikkeen avulla, *kehotietoisuuden* kautta.

Tämän alkuperäisen kokemuksen, esiobjektiivisen tietoisuuden, tulkitsen liittyvän *varsinaiseen* olemiseen, jota käsittelen seuraavaksi. Lisäksi tuon esille myös *esiobjektiivisen ja esipersoonallisen* kehon kokemuksen tasot, jotka myös miellän kuuluviksi *Erlebnikseen*, esiobjektiiviseen tietoisuuteemme ja kokemukseemme maailmasta.

3.3 Varsinaisuus ja epävarsinaisuus ihmisen todellistumisen mahdollisuuksina

Olen pyrkinyt edellä selkeyttämään, millaista näkökulmista kehollisuutta voidaan lähestyä, miten ihminen todellistuu kehona maailmassa ja mikä merkitys keholla on esiobjektiivisen maailman kokemisessa. Ihmisen todellistumisen tapoihin liittyen ja Klemolan (1998) tutkimusjalanjälkiä seuraten, tuon tästä todellistumisesta esille tasot, joita voidaan tarkastella *varsinaisen ja epävarsinaisen* olemisen käsitteiden kautta. Tämä sen vuoksi, että alkuperin innostuksen tutkimukselleni antoi Juha Vartolta (1994) omaksumani ajatus, että ihmisen on mahdollista elää kokonaisessa tai ohentuneessa maailmasuhteessa, jota jälkimmäistä kuvaa *pääistynyt* elä-

mäntäpa. Varton ajatusten taustalla ovat puolestaan vaikuttaneet Martin Heideggerin käsitteet ihmisen varsinaisesta ja epävarsinaisesta olemuspuolesta, joita tarkastelen seuraavaksi lähemmin Klemolan (1998) ja Kosken (2005) tutkimusten valossa.

Klemolan (1998) ja Kosken (2005) tutkimuksissa keskeistä on ajatus, että kehollisen olemuksensa kautta ihminen voi valita varsinaisen olemisen epävarsinaisen olemisen sijaan. Tätä ajatusta taustalla pitäen tarkastelen myös omassa aineistossani esiin tulleita kurssilaisten kehollisuuden kokemuksia siitä näkökulmasta, miten varsinaisen, kokonaisemman olemisen tavan voidaan tulkita nousevan esiin kehomuistista (Erlebniksestä) luovasti liikkuessamme.

Ihmisen epävarsinainen ja varsinainen olemuspuoli

Varsinainen ja epävarsinainen oleminen ovat ihmisenä olemisen erilaisia mahdollisuuksia, tapoja olla. Ihminen on olemassa lähes aina epävarsinaisella tavalla ja epävarsinaiseen olemiseen liittyy ajatus *Kenenä tahansa* olemisesta, mikä tarkoittaa sellaista olemisen tapaa, missä livutaan virran mukana, ei pohdita tarkemmin omia olemisen mahdollisuuksia, vaan tyydytään olemaan sitä, mitä ”kaikki ovat”. *Kenenä tahansa* oleminen myös helpottaa ihmisen olemista poistamalla taakan ja vastuun Ihmisen harteilta mahdollistamalla tämän ei-itsenä olemisen. (Klemola 1998, 22–25, 32.)

Epävarsinainen, *Kenenä tahansa* oleminen myös kuvastaa sitä sosiaalisuuden kautta muodostunutta ihmisen olemisen tapaa, joka on sosiaalisuuden muodostaman egon toiminta- asennoitumistapa: ”minun on oltava tietynkaltainen, koska muut odottavat sitä minulta ja koska niin kuuluu käyttäytyä ja olla”. Tämä ei ole ihmisen omista lähtökohdista käsin syntynyttä olemista vaan soveliaisuutta kulttuurin muodostamassa kontekstissa. Ihminen on siis epävarsinaisesti. Ihminen ei toisaalta aina edes tunnista epävarsinaisuuden olemassaoloa itsessään. Silloin, kun yksilön suhde maailmaan puuttuu, sitä ei ole tiedostettu: kenen tahansa oleminen tuntuu normaalilta ja luonnolliseltakin olemassaololta. (Koski 2005, 95–96.)

Varsinaisella olemisella puolestaan tarkoitetaan olemista, joka ylittää epävarsinaisuuden. Varsinaiseksi tuleminen tarkoittaa täydellistymistä ja kokonaistumista omana itsenään. Varsinainen itse on itsensä haltuun ottanut itse, mutta varsinaisena itsenä oleminen tai siihen pyrkiminen on myös tietoinen projekti, joka vaatii harjoitusta ja tahdonvoimaa. (Koski 2005, 99, 106–107.)

Varsinaisuudella ei kuitenkaan tarkoiteta sellaista olemuspuolta, joka olisi jollain tapaa vangittuna meissä, ja joka sitten pääsisi vapauteen tarpeeksi harjoiteltuamme. Ajatus on, että meissä on yhtä aikaa läsnä varsinaisen ja epävarsinaisen olemisen mahdollisuus, ne ovat siis olemisemme potentiaaleja. Näin ollen *Kuka tahansa* on olemuksellinen eksistentiaali, se on jotain alkuperäistä, joka on luontaisesti osa ihmistä. *Kenenä tahansa* oleminen myös mahdollistaa ihmisen sosiaalistumisen omaan kulttuuriinsa ja sen tapoihin. Varsinainen itsenä oleminen on kuitenkin jotain, joka kehittyy Kenestä tahansa. Varsinaisen olemisen voisi kuvailla olevan itsensä näkemistä sisältä eikä ulkoapäin. Siihen siis liittyy egon ja *itsetietoisuuden* syntyminen, *uuden kosketuksen saaminen itseen*. (Koski 2005, 96–102.)

Varsinaisuutta tai varsinaisen olemisen kokemuksia ei käsitykseni mukaan ole tarkoitus mieltää miksikään pysyviksi olotiloiksi, vaan niiden voidaan enemminkin ajatella olevan hetkiä, jolloin olemme tietoisesti elämälle läsnä, eräänlaisia oman itsen ja itsetietoisuuden huippuina, hetkellisiä tietoisuuden tiloja. Tällaisten hetkien tavoittaminen mahdollistaa itsensä haltuun ottamisen, kuten Koski (2005) asian esittää. Ajattelen myös, että näistä hetkistä kumpuaa lähes täydellinen hyvä olo, rauhoittuminen ja avautuminen itselle ja ympäristölle siten, että silloin tavallaan sulautuu yhdeksi ympäröivän todellisuuden kanssa. Tällöin kaikki oletukset, pyrkimykset ja muu epäoleellinen tippuu pois, tai vaimenee jonnekin taustalle ja voimme olla läsnä kokonaisemmin ja todellisemmin. Tätä ajatusta tarkastelen lähemmin seuraavaksi.

Silleen jättäminen, olevan kokeminen sellaisena kuin se on

Klemolan (1998, 8) mukaan varsinaisuudessa toteutamme sen, mitä alun perin, perustaltamme olemme, mutta jonka olemme unohtaneet. Tätä voidaan kutsua myös autenttiseksi olemiseksi. Se, minkä olemme unohtaneet, on esiobjektiivinen tietoisuus yhteydestämme koko olevaan. Esiobjektiivisellä tietoisuudella Klemola (1998) tarkoittaa tietoisuutta esiobjektiivisestä maailmasta, joka muodostaa kaiken maailmaa koskevien selitysten perustan ja jonka pohjalta kaikki kielellinen vasta syntyy (vrt. Merleau-Ponty).

Klemolan (1998) mukaan tämän peruskokemuksen mieleen palauttaminen vaatii tietynlaista suhtautumistapaa, ehtoa varsinaisen olemisen saavuttamiselle, jota Heidegger kutsuu *silleen jättämiseksi (Gelassenheit)*. Tämä tarkoittaa olevan kokemista sellaisena kuin se on. Varsinaisen olemisen saavuttamiseen liittyy myös meditatiivinen ajattelun ehto, joka pyrkii näkemään olevan kokonaisuutena, sellaisena kuin se on, eikä sellaisena kuin kuvittelemme tai haluamme sen olevan (vrt. Varto pääistynyt maailmasuhde). Heidegger kirjoittaa asenteesta, joka liittyy meditatiiviseen ajatteluun: ”riittää että viivymme siinä, mikä on lähellä ja mietiskelemme sitä, mikä on lähinnä, sitä mikä koskee jokaista meissä tässä ja nyt”. (Klemola 1998, 36–37.) Juuri tähän perustuu myös tietoisien läsnäolemisen, nk. mindfulnessin idea, jota käytin yhtenä harjoitusmenetelmänä kurssillani.

Tämän kaltaista asennetta pitää kuitenkin harjoitella säännöllisesti, se ei tapahdu nopeasti eikä automaattisesti. Klemolan (1998, 8-9) mukaan erilaisten kehollisten harjoitusten kautta voimme palata eletyn kehon kokemukseemme vaimentamalla pään sisäisen ajattelun kuuntelemalla eletyn kehon hiljaisuutta ja siten avata mahdollisuutemme kohti varsinaista olemista. On kuitenkin selvää, ettei oma kurssini mahdollistanut syvempää perehtymistä tällaisen olemisen tavan harjoitteluun, mutta se kuitenkin hetkittäin avasi tietoisuuden toisenlaisen olemisen tavan mahdollisuudesta.

3.4 Ihmisen kokemushorisontit ja kehollisen kokemuksen tasot

Seuraavaksi tuon esille ihmisen psyykkis-henkisen ja kehollisen kokemushorisontin sekä esiobjektiivisen ja esipersonallisen (leikkivän) kehon kokemuksen tasot. Kuten Klemola (1998, 90) huomauttaa, jako eri käsitteellisiin kehoihin pyrkii olemaan fenomenologista kuvausta, jonka avulla kehomme kokemuksellisia tasoja voidaan tematisoida. Tarkoitukseni on käsitellä sitä, kuinka esiobjektiivisen ja esipersonallisen kokemuksen tasoihin on mahdollista palata luovan liikkeen kautta. Taustalla vaikuttaa ajatus, että luovan toiminnan avulla ihminen voi tutkia itseään, tavoittaa leikkivän lapsen kehon, avartaa kokemushorisonttejaan, kuten koetella suorituskäytönsä rajoja, mutta myös mahdollisuuttaan olla varsinaisesti.

Psyykkis-henkiset ja keholliset kokemushorisontit

Ihmisen elämämaailmaan liittyvät kokemukselliset tasot voidaan jakaa psyykkis-henkiseksi ja keholliseksi kokemushorisontiksi. Psyykkis-henkiseksi kutsutaan sitä kokemuksellista tasoa, jonka taustana on egotietoisuutemme ja keholliseksi kokemushorisontiksi sitä kehotietoisuuden tasoa, jonka perustana on elävä, koettu kehomme ja kehotietoisuutemme (Klemola 1998, 51).

Kehon kokemushorisontti (kuten psyykkis-henkinenkin) voidaan jakaa useisiin tasoihin, joita voi kutsua osahorisonteiksi. Kehon kokemuksestamme nämä osahorisontit voivat esimerkiksi liittyä kehomme liikkuvuuteen, nopeuteen, voimaan tai kosketukseen. Kaikki kokemushorisonttimme, niin psyykkis-henkiset kuin keholliset, myös avaavat maailmaa meille tietyllä tavalla. Voimme myös puhua kokemushorisonttien *sulkeutuneisuudesta tai avoimuudesta*. (Klemola 1998, 51–52.)

Jos esimerkiksi tunnehorisonttimme on laaja ja avoin, myös maailma näytetään meille avoimempänä ja monimerkityksellisempänä. Näin avautuvat merkitykset taas avaavat ihmiselle uusia mahdollisuuksia toimia ja kokea maailmaa rikkaammalla tavalla. Mitä sulkeutuneempi ihmisen kokemushorisontti joltakin osaa on, sitä rajallisemmin maailma ja sen merkitykset

meille avautuvat. On kuitenkin mahdollista, että kokemushorisonttien liiallisesta aukinaisuudesta voi olla ihmisen tasapainoisuudelle myös haittaa. Esimerkiksi tunnehorisonttien laaja avoimuus peittää helposti alleen kaiken muun, kuten herkät kehollisen kokemushorisontin vivahteet. (Klemola 1998, 51–52, Parviainen 1994, 29.)

Kehollisessa kokemuksessa, sen eri kokemushorisonteissa, olemme suoraan avoimia kohti maailmaa. Kehollisen kokemushorisontin avautuminen puolestaan edellyttää liikuntaa, kehollista herkistymistä. Tämän herkistymisen tavoitteena on sekä oman itseyden etsiminen että kokemuspinnan löytäminen maailman kanssa. Liikkeen avulla voimme tutkia itseämme, kuten suorituskykymme rajoja, ja avartaa kokemushorisonttiamme, mutta myös mahdollisuuttamme olla varsinaisesti. Jos ihminen on pitkään ollut liikkumatta tai liikunta on mekaanista, egotietoisuus (vrt. pääistynyt maailmasuhde) tulee helposti dominoivaksi (Klemola 1998, 53, Parviainen 1994, 29.)

Kokemusta omasta kehostaan ja kehollisista mahdollisuuksistaan ei voi koskaan ymmärtää egon tai mielen avulla. Toisin kuin egon nopean reflektoinnin tapauksessa, palaaminen kehon omaan ymmärrykseen vaatii hiljaisuutta ja kärsivällisyyttä, koska kehon muistin esille tuleminen, samoin kuin kehon muuttuminen, edellyttävät aikaa. (Parviainen, 1994, 74.)

Esiobjektiivisen kehon kokemuksen taso

Edellä olen esittänyt, että kehollisessa kokemuksessa tavoitamme esiobjektiivisen maailman ja että kehoomme liittyy alkuperäinen tapa ymmärtää tätä maailmaa. Mitä kutsutaan esiobjektiiviseksi kehoksi on siis se, mikä yhdistää ihmisen koko olevaan. Esiobjektiivisellä tarkoitetaan todellisuutta sellaisena kuin se on ennen kielellistä käsitteellistämistämme, eikä kokemuksemme esiobjektiivisestä ei ole näin ollen millään tavoin selitettävissä. Puhuminen esiobjektiiviestä voidaan nähdä vain *pyrkimyksenä* ymmärtää sen luonnetta. (Parviainen 1994, 51, 76, Klemola 1998, 53.)

Esiobjektiivista (vastasyntyneen) kehoa me kannamme jatkuvasti mukana peruskokemuksessamme, vaikka olemmekin sen useimmissa tapauksissa kadottaneet (Levin 1985). Kun egon rakenteet alkavat muodostua, lapsen *alkuperäinen suhde olevaan* esiobjektiivisen kehon välityksellä alkaa himmetä ja hänen kehonsa sekä liikkumisensa muotoutuvat hiljalleen siihen muottiin ja liikkumisen tapoihin, jotka ovat yhteistä *Kenelle tahansa* kun hän rutinoituu sellaiseksi, mitä erilaiset sosiaaliset roolit ja kulttuuri häneltä vaativat. Se kehon kokemisen avoimuus, josta hän lähtee, jää hiljalleen taustalle. (Klemola 1998, 88.)

Varsinaisen olemiseen liitettyllä autenttisuuden (esiobjektiivisen, vastasyntyneen kehon) kokemuksella tai sen kaltaisen tilan tavoittelemisella ei kuitenkaan tarkoiteta tässä sellaista tilaa, joka lapsella on joskus ollut, vaan autenttisuus sisältää *tietoisuuden* autenttisuudesta. Eksistentiaalisesti autenttisuus on vain toinen tapa ottaa jokapäiväisyys haltuun. (Koski 2005, 99, 102.) Tarkoitus ei siis ole tavoittaa tietoisuutta, joka meillä lapsuudessa on joskus ollut tai pyrkiä takaisin lapsenkaltaisiksi, vaan pyrkiä olemaan tietoisempia omasta olemisestamme ja olemisen tavastamme. Itse voisin jopa ajatella, että tällä pyrkimyksellä tietoisempaan olemiseen, eräänlaiseen autenttisuuteen voisi tarkoittaa herkistyneempää ja avoimempaa maailmassa olemista, tutkivaa ja ihmettelevää asennetta. Jotakin sellaista, joka on päinvastaista jokapäiväisyydelle, virran mukana kulkemiselle, joskus kapeakatseisellekin toiminnalle ja olemisen tavalle.

Seuraavaksi tarkatelen sitä, kuinka kehollisuus liittyy autenttiseen olemiseen ja edellä kuvailtuun tietoisempaan olemisen tapaan.

Esipersonallisen, leikkivän kehon kokemuksen taso

Edellä kuvattu muutos esipersonallisesta (vastasyntyneen) kehosta kohti ego-logista, *Kenen tahansa* kehoa on kuitenkin hidas ja etenee tiettyjen vaiheiden kautta. Tärkeä vaihe on sen kehollisen kokemuksen muodostuminen, jota Levin (1985) kutsuu esipersonalliseksi, leikkiväksi kehoksi. Lapsi on enemmän kokemuksellisesti se, jota Merleau-Ponty kutsuu luonnolliseksi subjektiksi, lapsi siis *on* enemmän kehonsa kuin mitä aikuinen.

(Klemola 1998, 88.) Lapsen maailman haltuunottamisen tavan voidaankin nähdä olevan enemmän toiminnallinen ja elämyksellinen, ei niinkään tiedollinen. Tämän voisi tulkita siten, että lapsi elää kokonaisesemmassa maailmasuhteesta (aikuiset enemmän pääistyneessä), enemmän kehollaan toimien ja herkemmin aistien.

Levinille (1985) esipersonallinen keho on se leikkivän lapsen keho, joka leikkii leikin vuoksi, eikä aseta leikilleen mitään muuta päämäärää. Hänen mukaan: ”meidän on tunnistettava persoonallinen, egologisesti muodostuneen kehomme lihassa esipersonallinen menneisyys, kokonainen mutta tiedoton vastasyntyneen ja lapsen keho meissä”. Olennaista on, että *kanamme* jatkuvasti *mukanamme* kaikkia *kehollisia kokemuksiamme*, myös esipersonallista, leikkivää kehoamme. (Klemola 1998, 89.) Nämä kokemukset ovat kuitenkin painuneet niin syvälle lihaamme, panssareiden alle, että niiden mieleen palauttaminen ja uudelleen kokeminen ei ole enää automaattista (Klemola 1998). Myös Heimonen (2009) on todennut, että koska ihon aistit kehittyvät sikiöllä ensimmäisenä, asustaa ihossa paljon sellaista tietoa, jonka perimmäistä laatua voimme vain arvailla.

Klemola (1998, 91) esittääkin, että hermeneuttisen kehän tavoin esiobjektiivisen ja esipersonallisen kehon mieleen palauttamisen kautta ihminen voi tavallaan hakea vauhtia elämälleen menneestä kokemuksesta. Tämä kuitenkin edellyttää, että ihminen on tiedostanut näiden mahdollisuuksien olemassaolon itsessään. Vasta tämän jälkeen ihmisen ymmärrys voi olla autenttinen (varsinainen) kun sen perusta on itse eikä Kuka tahansa. Myös Levin (1988, 272) kirjoittaa esiobjektiivisen ja esipersonallisen kehon mieleen palauttamisen prosessista näin: ”*Kyseessä ei ole mikään taantuminen lapseksi eikä myöskään mikään lapsuuden herättäminen henkiin sellaisena kuin se oli menneisytydessä*”. Ajatusprosessi, jota Levin (1988) ehdottaa, on ennemminkin liikkumista eteenpäin, että nykyiseen elämään pyritään liittämään sellainen olemisen mieli ja elämän mahdollisuudet, joista olemme irrottautuneet. (Klemola 1998, 54, 91.)

Ajattelen tämän onnistuvan parhaiten hiljentämällä ajatuksen virtamme, syventyessämme käsillä olevaan toimintaan kehontuntemuksiamme kuun-

nellen, tietoisesti ympäristömme ja itsemme aistien, toimiessamme itseohjautuvammin, eikä ns. automaattivaihte päällä.

3.5 Leikin, luovuuden ja liikkeen kautta kohti varsinaista olemista

Edellä olen pyrkinyt kuvailemaan fenomenologisin käsittein, millaisissa olemisen mahdollisuuksissa ihminen voi todellistua (varsinainen ja epävarsinainen oleminen), millaiset kehon kokemuksen tasot ihmisessä voidaan ajatella vaikuttavan ja kuinka nimenomaan kehollisen olemuksensa kautta ihminen voi lähestyä varsinaisuutta itsessään. Esitin, että erilaiset keholliset harjoitukset voivat laukaista kehomuistimme (saamme kosketuksen Erlebnikseen, esiobjektiiviseen tietoisuuteen), kun palautamme mieleemme leikkivän kehon kokemuksen ja että tätä kautta voimme avata mahdollisuutemme kohti varsinaista olemista. Seuraavaksi tarkastelen luovan toiminnan, liikkeen ja leikin antamia mahdollisuuksia toteuttaa varsinaista olemuspuolta itsessämme ja avartaa kokemushorisonttejamme.

Edellä olen esittänyt, että sosiaalistuessamme oman kulttuurimme tapoihin ja normeihin, kiinnitymme sellaisen olemisen tapaan, joka ei ole meidän omista lähtökohdistamme peräisin, vaan toteutamme epävarsinaista, kenenä tahansa olemisen tapaa, ja leikkivän lapsen olemuksemme siirtyy vähitellen kauemmas.

Voidaan siis ajatella, että aikuisena olemme kadottaneet kykymme leikkiä. Näin ei kuitenkaan tarvitse olla, sillä aikuisen on mahdollista palauttaa mieleen tämä esipersonallinen, leikkivän lapsen kehollisen kokemuksen taso ja kokemushorisontti. Näin tapahtuu monesti liikunnan ja leikin yhteydessä, kun antaudumme hetkelle ja luovumme liiasta itsekontrollista. (Klemola 1998, 89.) Juuri itse-reflektio ja kontrolli peittävät alleen sellaisen läsnäolemisen kyvyn, jossa ihminen kykenisi välittömästi ja spontaanisti olemaan yhteydessä maailman kanssa. (Parviainen 1994, 57–58.)

Luovuus liikkeessä

Tavallisessa olemisessamme liikkuvuutemme rajautuu kapeaan uomaansa ja kehomme mahdollisuudet ovat vähäisesti käytössä. Tällöin emme toteuta koko liikkuvuutemme kapasiteettia. Sen sijaan kehon monipuolinen harjoittaminen laajentaa mahdollisuuksiamme liikkua maailmassa, ymmärtää sitä monipuolisemmin, sillä liikunta on tapa harjoittaa ja tulla sensitiivisemmäksi kehotietoisuudelle. Me myös saamme yhteyden tilaan ja muihin ensisijaisesti liikkumisen ja liikkeen kokemuksen kautta. (Parviainen 1994, 30, 51, Monni 2004a, 220.)

Liikkuessamme luovasti, voidaan abstraktin liikkeen taustana nähdä keho itse, ei egotietoisuutemme (ei siis vain kaikki se, mitä on ajatuksissamme vaan myös kehotietoisuudessamme). Abstraktin liikkeen aikana keho ei myöskään ole vain väline johonkin muuhun vaan siitä tulee itsestään liikkeen ”kohde”. (Klemola 1998, 46.) Liikkuessamme luovasti olemme myös yhtä kehomme kanssa, se palauttaa meidät tähän hetkeen ja herkistää kuuntelemaan kehoa tässä ja nyt. Tanssillinen ja luova näkemys liikkeestä perustuukin ajatukseen, että liike kuvastaa ihmistä kokonaisuutena, sillä tuolloin keho, mieli ja ihmisen persoonallisuus ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa (Meekums 2002, 8). Liikettä ja luovuutta lähestytään myös ennen kaikkea ihmisen olemassa olon ja merkityksellisyyden kokemukselle keskeisenä (Csikszentmihalyi 2005, 61–73).

Luovasti liikkuessamme tarve suorittaa väistyy, asioita ei ”pidä” tehdä tai mitään ei kuulu tapahtua, vaan me olemme liike, elämme herkistyneenä kehollemme ja ympäristöllemme, toimimme kokonaisuutena. Tarkkaavaisuus myös keskittyy itse tekemiseen, koska luovan liikkeen tuottaminen edellyttää ”asumista” liikkeessä, heittäytymistä kehon vietäväksi. Tämä asuminen liikkeessä merkitsee tilaa, jossa liikkuja sallii spontaanin tapahtumisen johdattaa liikettä. Liikettä ei voi suunnitella, vaan luovuus edellyttää jatkuvasti asennetta, joka ei tiedä tai arvaile seuraavaa hetkeä ja liikettä. Luovuus liikkeessä edellyttää siis *ei-tietämisen* tilaa, jossa spontaanin ilmaisun on mahdollista tulla esiin. Se edellyttää irtautumista odotuksista, totutuista liikemalleista, sekä heittäytymistä tähän liikkumisen tapaan jota

kannattelee vapauden, uutuuden ja outouden tunne, sekä pitkästymisen ja toiston sietämisen. (Heimonen 2009:83–86, Monni 2004b: 38–42.)

***Silleen jättäminen* kokemuksellinena kasvun tilana**

Toisinaan luovasti liikkussa mielen valtaa pitkästymisen, liikkuja jää toistamaan samankaltaista liikettä vailla päämäärää. Uudenlaisen liikkeen ulottuvuuden löytäminen edellyttää ”silleen jättämistä” ja kyllästymisen tunteen sietämistä. Ne ovat tavallaan siltoja uudenlaisen olemisen löytämiselle. Kyllästyminen, ideoiden loppuminen on eräänlainen rajatilanne, joka pakottaa uusien ratkaisujen keksimiseen. Kyse ei ole toiston kierteeseen jäädessä epänostumisesta vaan mahdollisuudesta kasvuun. (Heimonen 2009, 115.) Tällaisessa tilanteessa, kun tiedostamattoman annetaan puhua, liikkeessä voi näyttäytyä ihminen kokonaisuutena, kaikkine vivahteineen ja kokemuksineen (Monni 2004b, 33).

Herkistyminen ja aistisuus siis avaavat hetken ennen kokemattomana, outona. Se, että tehtäviä ei ole tarkkaan määritelty, eivätkä liikkujat tiedä käsillä olevan liiketehtävän tarkoitusta, luo maaperän outoudelle, josta luovuus ja oma sisäinen maailma kumpuaa. Outos merkitsee tässä sukellusta johonkin, jota ei tunneta, mutta jolla on vankka pohja kuin kaivolla (Heimonen 2009, 136–139.)

Tätä ajatusta kuvastaa Heideggerin *silleen jättämisen* metodi, jossa olevan sallitaan astua esille. Siihen liittyy ajatus sensitiivisenä olemisesta, todellisuuden aistimisesta kehollamme sellaisena kuin se on, eikä vain mielikuviamme todellisuudesta. Silleen jättäminen on toimintaa, joka ei ole toimintaa, vaan olemista ilman toimintaa, olemista ilman ajattelua. Se on odottamista, jolla ei ole kohdetta. Jättäytyminen avoimuudelle on itse se, mitä voi vain odottaa. (Klemola 1998, 38–40.)

Suunnittelemani kurssin harjoitukset perustuvat näille ajatuksille, että kun ihminen pääsee tilaan, jossa luovuus, lupa leikkiä ja irrottautuminen totuista toiminta - ja ajatuskaavoista sallitaan, avautuu mahdollisuus, uudenlainen kokemuksellinen tila kurottaa kohti sellaista, mitä ei voi tietää. Täs-

sä tilassa voimme koskettaa itessämme sellaista, joka on aina ollut läsnä, mutta jota emme arjessa ehdi kuunnella. Meille siis tarjoutuu mahdollisuus todellistua enemmän varsinaisen olemisen suuntaan ja tunnustella, mitä tunteita ja tarpeita itsestä ja kehostamme kumpuaa. Opimme kuuntelemaan sitä, mikä on kokemuksellisesti tosi juuri tässä hetkessä, tässä liikkeessä.

Parhaimmillaan kokemus kehosta ja mielestä irrallisina, toisilleen vastakkaisina väistyy ja tavoitamme kehon ja mielen ykseyden, elämyksen kokonaisena olemisesta. Tutkiessamme itseämme, kehon kokemusta ja ympäristöä luovan toiminnan ja liikkeen kautta me lisäksi avaramme kokemuskenttäämme, saatamme löytää uusia merkityksiä, oivalluksia ja näkökulmia maailmaan, mutta ennen kaikkea itseemme.

4 LUOVAN LIIKKEEN KURSSI

Tutkimussuunnitelmani vielä hakiessa muotoaan tutustuin kehollisuuteen liittyviin käsitteisiin kuten *tietoinen läsnäolo*, *kehontuntemusharjoitteet*, *tunneäly*, *kehon ja mielen yhteys* sekä *kehotietoisuus*. Kiinnostuin tuolloin myös itselleni ei niin tutuista luovan ilmaisun menetelmistä, kuten *autenttinen liike*, *liikeimprovisaatio* sekä *tanssi – ja liiketerapia*. Vaikka minulla ohjaustoiminnan artonomin koulutukseni puolesta on paljon kokemusta erilaisten luovien ja ilmaisullisten menetelmien ohjaamisesta ja olen ollut aina liikunnallisesti suuntautunut, olivat nämä luovaan liikkeeseen ja ilmaisulliseen liikkumiseen perustuvat menetelmät minulle niin teoreettisesti kuin kokemuksellisestikin uutta.

Niinpä jo ennen kuin olin tehnyt päätöksen luoda oma luovan liikkeen kurssi tutkimusta varten, päätin osallistua tanssiterapiakurssille, joka kesti kolmisen kuukautta. Näin opin ymmärtämään kokemuksen tasolla paremmin sitä, missä erilaisissa kehotietoisuus – ja tietoisien läsnäolon, liikeimprovisaation ja autenttisen liikkeen harjoituksissa suurin piirtein on kysymys. En olisi voinut ajatella lähteväni tutkimaan saati ohjaamaan näitä itselleni uusia menetelmiä, ennen kuin olin kokeillut niitä itse.

4.1 Oivalluksia tanssiterapiakurssilta

Tanssiterapiakurssille osallistuminen oli erittäin hyödyllistä oman tutkimukseni kannalta, sillä sain paremman käsityksen siitä, mitä on terapiaan suuntautunut toiminta ja miten se eroaa muusta hyvinvointia edistävästä toiminnasta. Oli henkilökohtaisesti arvokas kokemus, että sain omakohtaisesti käydä läpi näinkin pitkäkestoisen prosessin ja oppia ymmärtämään tämän tyyppistä toimintaa. Tapaamisia oli kerran kahdessa viikossa yhteensä seitsemän tapaamisen verran.

En ollut koskaan ollut mukana minkäänlaisessa terapiatoiminnassa, enkä kärsimättömänä persoonana kyennyt ymmärtämään, että terapian luonteen kuuluu asioiden hitaanpuoleinen työstäminen ja ennen kaikkea se, että kokemuksille on annettava aikaa. Kurssin puoleen väliin asti minua turhautti harjoituksista saamieni kokemusten irrallisuus ja se, etten pystynyt, tai osannut, työstää niitä eteenpäin tapaamiskertojen välillä. Lisäksi minulla oli liian suuria odotuksia siitä, mitä kaikkea uutta tulisin oppimaan ja oivaltamaan itsestäni. Olin myös hirvittävän toimintaorientoitunut enkä millään olisi halunnut käydä pitkiä ryhmäkeskusteluja toisten kurssilaisten kanssa, olisin vain halunnut keskittyä liikeimprovisaatioharjoitusten tekemiseen.

Useiden tutkimusideoiden kariuduttua teinkin tanssiterapiakurssin puolivälissä päätöksen luoda oma kurssi, joka vastaa paremmin minun näkemyksiäni siitä, kuinka kehollisuutta olisi tarkoituksenmukaisinta tutkia ja pohtia. Turhautumiseni kurssilla siihen, että jotain ei tapahtunut niin kuin minun mielestäni olisi pitänyt, antoi lopulta suurimman oivalluksen itselleni. Tätä sovelsin omaan kurssiini, ja tärkeimmäksi ohjeeksi annoin osallistujille: mitään ei *pidä* tapahtua eikä mitään *pidä* tehdä, eikä ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä jotakin. Tärkeintä on hetkeen keskittyminen, tietoisesti läsnäoleminen ja sen kuulosteleminen, miltä minusta tuntuu juuri nyt ja juuri tämä tekeminen. Mitään ei *pidä* tapahtua, on vain suuri määrä mahdollisuuksia, joita kehontuntemusharjoituksissa voi tehdä ja joita niistä voi seurata, mutta odotuksista ja yrittämisestä luopuminen on oleellisin-

ta. Jo tässä vaiheessa olin siis oivaltanut idean *silleen jättämisestä* ja sen merkityksestä harjoittelun aikana.

Terapiaa vai terapeutista toimintaa?

Jouduin kuitenkin pitkään työstämään ongelmaa, joka liittyi monien menetelmien terapialuonteeseen. Koska itselläni ei ole terapeutin pätevyyttä, en luonnollisesti olisi voinut ohjata täysin samanlaisia harjoituksia, joita ko- keilin esimerkiksi tanssiterapia kurssilla. Tasapainoilin kauan sen välillä, milloin harjoitukset ja toiminta ovat *terapeuttisia* ja milloin taas terapiaa.

Tässä ongelmassa sekä oman ”menetelmäpankkini” laatimisessa minua auttoivat opinnäytetyöt, joissa käsiteltiin kehontuntemusharjoitteiden, tanssiterapian, luovan liikkeen sekä tanssin menetelmiä, niiden käyttö- mahdollisuuksia ja ohjaamista. Erityisesti Kaisa Lamminpää-Raekallion (2010) *Omasta liikkeestä omaksi tanssiksi, improvisaation ja luovan tanssin harjoitukset tanssinopetuksessa*, Minna Ikosen, Jenna Moisalan ja Tiina Tikkasen (2010) *Kehotietoisuutta sanoittamassa, luova liike kehotietoi- suuden edistämässä* sekä Noora Rinteen (2010) *Riemua tanssista, luova- vasti ikääntyen* opinnäytteet olivat apuna sen selkeyttämiseksi, millaisia menetelmiä on olemassa, mistä näissä erityyppisissä harjoituksissa on ky- se ja millaisissa tilanteissa niitä voi käyttää. Lisäksi Gila Heimosen (2004) *Mindfulnessiin perustuva tanssi – ja liiketerapia* sekä Marianne Salosen (2008) *Kehon ja mielen harjoitteilla toimivampaan kehon ja mielen yhteis- työhön* opinnäytteistä oli minulle apua. Tulin samalla tutustuneeksi, mil- laisista näkökulmista sosiaalialan, fysioterapeutin, opettajan ja tanssin- opettajan alan ammattilaisiksi opiskelevat tätä teemaa lähestyvät.

Kurssilla tarkoitus ei ollut tarkastella kokemuksia syvyyssuunnassa, vaan vaihdella etäisyyksiä tiettyyn kokemukseen erilaisin menetelmin. Lisäksi tärkeää oli kurssia mainostaessani tuoda selkeästi esille kurssin tarkoitus ja luonne. Päätin myös kurssin alkaessa tuoda riittävästi esille sen, ettei mi- tään ole pakko tehdä, mikä tuntuu huonolta, ja että joskus tietynyyppiset harjoittelut, kuten vaikka musiikin kuuntelu, saattavat aiheuttaa tunteiden

pinnalle tulemisen. Näin osallistujat osasivat varautua mahdollisiin yllättäviin reaktioihin.

Lähtökohtana oma liike

Luopumisen ajatuksesta, että jotain *pitää* tehdä ja tietyllä tavalla, olen kokenut vapauttavana ja hyvinvointia lisäävänä. Tunne, että voin kehoani kuuntelemalla tehdä asioita, joita todella tarvitsen ja tieto, että tässä hetkessä on kaikki, mitä tarvitsen, on voimauttava.

Urheilun avulla, mutta kehoni kautta, olen päässyt lähimmäs itseäni ja kokenut voimakkaimmin oman olemassa oloni, kokenut puhtaimmin itseni, eheänä ja kokonaisena. Olen oman kokemukseni kautta saanut vakuuden siitä, että liike ja liikkuminen ovat avainasemassa silloin, kun ihmisten hyvinvointia halutaan edistää kokonaisvaltaisesti. Esimerkiksi tanssi- ja liiketerapiassa toiminnan terapeuttisuus perustuu näkemykselle, että liike kuvastaa meitä kokonaisuutena. Periaatteena tanssi – ja liiketerapian harjoituksissa on, että keho, mieli ja ihmisen persoonallisuus ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Keskeistä on tarkkaavaisuuden kohdentaminen tehtävään ja heittäytyminen liikkeeseen ja luovuuteen (Ikonen, Moisala & Tikkanen 2010). Omaa kurssiani suunnitellessani keskeisenä pidin sitä, että liike lähtee omasta itsestä ilman ennalta määriteltyjä toimintamuotoja ja suorittamista.

Koska olin vakuuttunut siitä, että kehollisuuden tutkimista on tarkoituksenmukaisinta lähestyä liikkeen ja liikkumisen avulla, sillä sitä kautta saa vahvimmin tuntuman omaan kehoonsa, muodostivat liikkeeseen ja liikkumiseen perustuvat menetelmät kurssini pääharjoitukset.

Kurssilla harjoiteltiin liikeimprovisaatiota, luovaa tanssia, tietoista läsnäoloa ja kehontuntemusten kuuntelua mm. mielikuvamatkojen avulla, ja näitä kokemuksia refleктоitiin kokemuspäiväkirjan, luovan kirjoittamisen, kuvallisen ilmaisun ja yhteisten keskustelujen avulla. Lisäksi kurssille osallistuneet kirjoittavat kurssin päätyttyä kehollisuutta ja kurssin aikana saatuja kokemuksia syvemmin pohtivan esseen. Tutkimukseeni osallistu-

neiden yksilöiden rooli oli siis hyvin aktiivinen, he ovat siinä mukana tavallaan itsenäisinä tutkijoina, kohteenaan oma itse ja kehollisuus.

Tutustuessani tietoisien läsnäolon ja kehotietoisuus harjoituksiin sekä tanssiterapiakurssin kautta liikeimprovisaatioon ja autenttiseen liikkeeseen, sain uutta näkökulmaa siihen, millaisia harjoituksia voisin itse ohjata omalla kurssillani, jotta ne palvelisivat tarkoituksenmukaisesti kurssini kehollisuus -teemaa. Alusta asti minulle oli myös selvää, etten käyttäisi minkäänlaisia perinteiseen liikuntaan ja urheiluun perustuvia menetelmiä kurssillani, sillä harjoitusten tarkoituksena oli voida tuottaa sellaista liikettä, joka ei perustu mallioppimiseen tai suorittamiseen, vaan omaehtoisuuteen ja ilmaisullisuuteen.

Koska kurssin toiminnan tarkoituksena ei ollut käsitellä, tuoda esille tai korostaa minkäänlaisia kehonkuvaan liittyviä ihanteita, otin tämän huomioon myös toimintakokonaisuutta suunnitellessani. Oli hyvä tarkastaa, millainen oma käsitykseni ja valtaa pitävä käsitys liittyi ”normaaliin” ja ”hyvänä” pidettyyn kehonkulttuuriin. Näin en vahingossakaan tullut ohjanneeksi toimintaa sellaiseen suuntaan, joka ei ollut toiminnan tarkoitus.

Esimerkiksi Reinikaisen (1996, 133) mukaan ns. bodykulttuurin ihanteeseen on usein liitetty liikunnallisuus ja urheilullisuus, terveyttä ja hyvinvointia tarkoittava kunnossa oleminen, kauniin kehon haluttavuus ja esteettisyys, nuoruus ja dynaamisuus sekä hallittu ja kurinalainen ruumis. Tämän vuoksi oli tärkeää, että toin ohjauksessani ja kurssia mainostaessani selkeästi esille, ettei toiminnan tarkoitus ole keskittyä ulkonäköön liittyviin seikkoihin tai siihen, millaisia ominaisuuksia ”oikeanlaiseen” kehonkuvaan tulisi kuulua. Sen sijaan tärkeää oli korostaa huomion kiinnittämistä sisäisiin kokemuksiin kehosta, kehontuntemuksiin harjoitusten aikana. Myöskään tilassa, jossa kurssi pidettiin, ei ollut peilejä, jotka olisivat saattaneet häiritä harjoituksiin heittäytymistä.

Toiminnan taustalla kokemuksellinen oppiminen

Suunnittelemani ohjauskokonaisuus perustui keskeisesti kokemuksellisen oppimiseen, jonka siis nähdään perustuvan oppijan kokemuksiin ja itsereflektioon. Tällöin tavoitteena on itsensä toteuttaminen ja “minän” kasvu. Kokemuksellisen oppimisen taustalla vaikuttaa myös käsitys, että itseohjautuvuus, minän kasvu ja valmiudet itsereflektioon ovat ihmiselle myötäsyntyisinä (Oppimateriaalit/JAMK).

Halusin käyttää luovuusmenetelmiä kurssillani siksi, että on todettu, että saadessamme oppia uuttaa kokemuksen kautta ja käyttää luovuutta omien kykyjen mukaisesti, olemme usein vastaanottavaisimpia uusia oivalluksia kohtaan. Luova työskentely myös mahdollistaa kokemuksen laajentumisen ja totuttujen rajojen ylittämisen (Csikszentmihalyi 2005, 46–73.) Kokemuksellinen oppiminen nähdäänkin oppijaa monipuolisesti koskettavana ja aktivoivana toiminnallisena prosessina, joka käyttää hyväkseen eri aistikanavia, tunteita, elämyksiä, mielikuvia ja mielikuvitusta – kokemuksia. (Oppimateriaalit/JAMK). Tästä syystä halusin toteuttaa tutkimukseni juuri näin, toiminnallisesti ja luovien menetelmien avulla.

Tapio Koski (1991) toteaa myös, oivalluksen ja sen kautta oppimisen on synnyttävä opetettavassa itsessään, opettaja ei voi oivallusta opettaa, kuten ei myöskään oivalluksen kokemusta. Hän antaa esimerkin, että vaikka oppilas lukisi kaikki joogaa käsittelevät kirjat, niin omakohtaisen kokemuksen puuttuessa mitään perustavaa ei ole saavutettu. Hän lisää, että se, mitä pyritään ymmärtämään, on kokonaisuus, jota sanoilla ja käsitteillä ei voi välittää toiselle.

Tavoitteenani oli siis mahdollistaa osallistujille turvallinen ja monipuolinen elämisympäristö, jossa oppiminen perustuu kokemuksellisuuteen, reflektointiin ja kokemusten jakamiseen ryhmässä. Sen lisäksi, että kurssilleni osallistuvat refleктоivat tähän asti elettyä elämäänsä ja kokemuksiaan kehollisina olentoina halusin, että heillä oli mahdollista saada myös tässä ja nyt kokemuksia, pohtia ja tunnustella omaa kehollisuuttaan toiminnallisesti, tietoisesti läsnä juuri siinä hetkessä, jossa he elivät.

4.2 Kurssin prosessinomaisuutta rakentamassa

Kurssi kokonaisuudessaan rakentui siten, että suunnittelin kurssin sisällön aina vasta edellisen tapaamiskerran jälkeen. Tällä tavoin en lyönyt mitään suunnitelmaa etukäteen lukkoon, vaan jätin kurssin muotoutumiselle riittävästi jouston varaa. Seuraavan kerran kurssisuunnitelma oli helpompi toteuttaa, kun jo tiesi mitä edellisellä kerralla oli tapahtunut. Tämän vinkin sainkin Noora Rinteen (2010) opinnäyteprojektista. Kurssisuunnitelma myös eli vielä kulloisenkin tapaamiskerran ollessa käynnissä, eli en lähtenyt väkisin teettämään harjoituksia tai harjoituksia tietyssä järjestyksessä jos näytti siltä, ettei etukäteen suunnittelemani runko toiminutkaan. Tämä tosin kuuluu oleellisena osana kaikkeen ohjaustoimintaan: aina on pystyttävä vaihtamaan suunnitelmaa.

Selvitettyä itselleni, millaisia luovan liikkeen ja kehotietoisuuden menetelmiä ylipäätään on olemassa ja missä tarkoituksissa niitä voidaan ohjata, laadin itselleni listan, johon jaottelin alustavan suunnitelman eri menetelmien käyttötarkoituksista. Jaottelin ne eri kategorioihin, kuten *keskittymisharjoitukset*, *lämmittelyharjoitukset*, *ryhmäytymisharjoitukset*, *pääharjoitukset*, *loppurentoutusharjoitukset* ja *purkuharjoitukset*. Johtoajatuksena oli, että pääharjoituksista, jotka perustuivat liikkeeseen, saatuja kokemuksia työstettäisiin eteenpäin jonkin muun luovan menetelmän keinoin, kuten kuvallisen ilmaisun.

Minulle oli pitkään epäselvää, minkä kestoisia kurssini tapaamiskertojen tulisi olla ja kuinka monta tapaamiskertoja olisi. Olin kuitenkin jo alkuvaiheessa sitä mieltä, että tapaamiskertojen välin tulisi olla enimmillään viikko. Aluksi ajattelin, että tapaamiskertoja voisi olla viisi tai kuusi, ja että ne olisivat kestoltaan puolitoistatuntisia. Lopulta ymmärsin, että kerrat ovat kestoltaan liian lyhyitä eikä osallistujien saamisen ja tutkimuksellisen luonteen vuoksi kannata venyttää kurssin kestoä kuudelle viikolle. Ajattelin, että kurssi toimisi lyhyempänä, jos se olisi riittävän intensiivinen.

Päädyin lopulta kolmeen tapaamiskertaan, joiden kunkin kesto olisi kolme tuntia ja tapaamisväli kerran viikossa. Aluksi minua epäilytti, osaanko

suunnitella kolmeksi tunniksi intensiivistä toimintaa, sillä kokemusta minulla on enimmillään puolentoista tunnin ohjaustuokioista. Osoittautui kuitenkin, että kolme tuntia meni kuin siivillä, eikä ollut ongelmaa saada tuo aika kulumaan.

Kurssin harjoitukset ja tapaamiskertojen teemat

Hahmottelin kullekin kerralle kantavan teeman, joka tukisi aina seuraavan kerran harjoituksia. Jokainen kerta piti sisällään useita erilaisia harjoituksia, joiden tehtävänä oli tukea kehollisuusteeman monipuolista käsittelyä. Teetätin harjoituksia sekä musiikin kanssa että ilman. Erityisesti autenttiseen (liikeimprovisaation) perustuvissa harjoituksissa pyrin kannustamaan liikkeen tuottamiseen myös ilman musiikkia. Kurssin aikana kuitenkin ilmeni, että osallistujat tiedostivat itse musiikin selkeän vaikutuksen liikkeen muotoutumiseen. Siten he myös osasivat irrottautua pelkästään ”tanssillisesta” liikkumisen tavasta ja pyrkiä löytämään omaa tapaansa tuottaa liikkeitä, mistä olin iloinen. Musiikkina käytin sanatonta musiikkia, joka vaihteli rauhallisesta musiikista hieman rytmillisempiin musiikkeihin. Musiikkikappaleet ja levyt valitsin siten, että kuuntelin läpi useita kymmeniä levyjä kotona ja kirjastossa testaten kuinka helppoa niiden tahtiin on liikkua tai millaisen äänimaiseman/tunnelman ne luovat.

Valitsemani menetelmistä moni oli jo olemassa olevia ja aiemmin kokeiltuja harjoituksia. Osa harjoituksista oli oma keksimiäni tai sellaisia, joita olin hieman muuntanut valmiista ideasta. Pääkriteerinä kaikille harjoituksille oli, että jokaisen pystyi toteuttamaan omaehtoisella tavalla eikä ollut olemassa malliesimerkkiä tai yhtä oikeaa tapaa toteuttaa sitä. Harjoitukset olen suunnitellut pääsääntöisesti niin, että niiden tarkoituksena oli tuottaa kokemuksia tässä ja nyt, eli ei muistella joskus muualla koettuja kokemuksia. Tämä sen vuoksi, etten tulisi ohjanneeksi selkeästi terapialuontoisia harjoituksia. Ainoastaan viimeisellä kerralla teetätin tällaisen, itse kehittelemäni tehtävän orientoitumisharjoituksena kurssin pääharjoitusta varten. Harjoitus toimi ainakin siinä mielessä hyvin, etten aiheuttanut kenel-

lekään ahdistusta teettämälläni harjoituksella, jossa tarkoitus oli muistella voimakkaita kehollisia kokemuksia menneisyydestä.

Teemat:

1. kurssikerta: tutustuminen liikkeeseen, liikelaatuihin ja dynamiikkoihin
2. kurssikerta: tietoisien läsnäolon harjoittaminen
3. kurssikerta: kehon elämyskaareen tutustuminen

Kurssin rakenne jokaisella tapaamiskerralla:

- Alkukeskustelut
- Alkulämmittelyt
- Orientoiva harjoitus
- Pääharjoitus
- Kuvailmaisullinen harjoitus (jatkaa pääharjoitusta)
- Loppurentoutus
- Loppukeskustelut

Teemaratkaisu kullekin kerralle johtui siitä, että näin sain paremmin jäsennehtyä itselleni, mitä harjoitteita painotan milläkin kerralla ja mitä tarkoitusperiä omasta mielestäni eri harjoitukset parhaiten palvelevat. En tehnyt teemoista julkisia, koska halusin minimoida osallistujien ennakkoodotukset ja antaa heidän tehdä sisällönpainotuksista omia tulkintoja. Tämä sen vuoksi, että oma tanssiterapiakurssi -kokemukseni häiriintyi liikaa omien ennakkoodotuksistani vuoksi, mm. kurssista ja sen tavoitteista etukäteen saamani informaation vuoksi. Ensimmäisellä kerralla jaoin kaikille osallistujille osan Juha Varton (1994) tekstistä, jossa hän puhui kokonaisuudesta ja ohentuneesta maailmasuhteesta. Kerroin tekstin olleen itselleni hyvin merkityksellinen ja että halusin jakaa saman tekstin nyt heidän kanssaan. En kuitenkaan kertonut tarkemmin, millaisia ajatuksia teksti minulle aiheutti, sillä halusin osallistujien antavan sille omat merkitykset.

Lisäksi jokaisella kerralla oli mahdollisuus kirjoittaa kokemuspäiväkirjaa harjoitusten välissä. Teetäin myös kokoavia yhteisharjoituksia, kuten pyysin kirjoittamaan yhteiselle paperille harjoitusten myötä mieleen tullei-

ta sanoja/tuntemuksia, joita oli mahdollisuus käyttää seuraavassa harjoituksessa.

Ensimmäisellä kerralla tutustuttiin liikkeeseen, liikelaatuihin ja dynamiikkoihin, ts. erilaisiin liikkumisen tapoihin. Toisella kerralla harjoiteltiin tietoista läsnäoloa, autenttista liikettä sekä kokeiltiin vuorovaikutuksellista liikettä ja kolmannella kerralla käsiteltiin kehonelämyskaarta. Jokainen kerta muodostui siten, että ennen varsinaisia harjoituksia jaettiin kuulμισet istumalla ringissä. Käytin mm. värikortteja sekä pikkuesineitä apuna omien tuntemusten kertomiseen. Tämän jälkeen seurasi jokin liikkeellinen lämmittelyharjoitus, jonka jälkeen siirryttiin tehtävään, jonka tarkoitus oli auttaa orientoitumaan pääharjoitukseen. Pääharjoituksen suunnittelin riittävän pitkäkestoiseksi, jotta osallistujilla olisi paremmat mahdollisuudet vapautua itsekontrollin tarpeesta ja heittäytyä luovan liikkeen vietäväksi. Pääharjoituksen jälkeen siirryttiin kuvallisen ilmaisun harjoitukseen, jonka kautta oli tarkoitus jatkaa pääharjoituksesta saatuja kokemuksia ja ajatuksia.

Suurimmaksi haasteeksi kurssin suunnittelussa koin sen, kuinka olla ohjailematta harjoituksia sellaiseen suuntaan tai olla odottamatta harjoituksilta liikaa sellaista, joka vastaisi omia oletuksiani ja ymmärrystäni siitä, miten jokin harjoitus saattaisi toimia ja vaikuttaa. Lopulta ratkaisin tämän ongelman sillä, että kirjoitin tarkasti ylös omat oletukseni ja odotukseni, joita minulla harjoitusten tarkoitusperiä kohtaan oli ja sen jälkeen pyrin unohtamaan ne kurssin ajaksi. Ymmärsin myös olla mainitsematta etukäteen mitään yhteenkään harjoitukseen liittyvistä ajatuksistani ja odotuksistani kurssille osallistuneille. Tällä tavoin en voinut ohjailla heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan omien intressieni mukaan, vaan annoin heidän muodostaa merkitykset harjoituksille itse.

Tässä ratkaisussa auttoi myös oivallus, että sieniä on mukavampi itse löytää, kuin että joku näyttäisi valmiiksi, missä niitä kasvaa. Oli helpottavaa luopua ajatuksesta, että minun tulisi kertoa osallistujille, millaisia kokemuksia tämän tyyppiset harjoitukset (oman kokemukseni ja kaiken lukemani perusteella) yleensä saavat aikaan. Tärkein ohjeeni osallistujille oli-

kin jo aiemmin mainitsemani, yrittämisestä ja suorittamisesta luopuminen, sillä mitään ei *pidä* tapahtua tai tehdä tietyllä tavalla, voi vain antaa mahdollisuuden tapahtua.

Prosessin loppuhuipennusta etsimässä

Minulle selkeni jo tanssiterapiakurssilla ollessani, että haluaisin teetättää kurssillani jonkin sellaisen tuotoksen, joka jollain tapaa kokoaisi yhteen harjoitusten kautta saatuja kokemuksia ja oivalluksia. Ajattelin, että näin kurssini muodostaisi yhtenäisen kokonaisuuden kokemuksen tasolla, eli sille tulisi selkeä alku, keskikohta ja loppu. Olin innostunut ajatuksesta, että kurssini mahdollistaisi eheytyksen ja voimaantumisen kokemuksia osallistujilleen ja olin vakuuttunut, että vain ehjä kokemus voisi sellaisen antaa. Lisäksi olin saanut vaikutteita John Deweyn (1934) ajatuksista, jossa hän puhui kokemuksen täyttymyksellisyyden saavuttamisesta ja todellisen esteettisen kokemuksen syntymisestä.

Tämä ajatus minulla eli pitkään ennen kuin oivalsin tanssiterapiakurssini loppuvaiheessa, että kokemusten on tarkoitus jatkaa kehittymistään kurssin päätyttyäkin. Oivallus saattaa syntyä vasta pidemmän ajan jälkeen itse kokemuksesta. Olin sortunut luonteelleni tyypilliseen virheeseen, että kaikki pitää saada kerralla halki, poikki ja pinoon. Taustalla vaikutti myös kokemukseni Miina Savolaisen *Voimauttavan valokuvan* menetelmästä ja siihen liittyvästä prosessista, jonka olen myös itse kokenut ja toteuttanut. Koin voimaantumisen kokemuksen tuolloin vahvana menetelmän avulla ja ajattelin, että tällainen konkreettinen tuotos, kuten valokuva, voisi antaa omallekin kurssilleni tarvittavan päätöksen ja osallistujille huipennuksen koko prosessista.

Vasta aivan viime metreillä kurssin sisältöä suunnitellessani luovuin ”voimakuvan” tekemisestä. Sen sijaan päädyin ratkaisuun, että kurssillani olijat kirjoittaisivat loppuesseen liittyen kehollisuus teemaan ja että sen saisi palauttaa viikkoja kurssin loppumisen jälkeen. Idean esseeseen sain Silvennoisen ja Laineen (2007) teoksesta, johon on kerätty Jyväskylän yliopiston liikuntapsykologian kurssilta opiskelijoiden loppuesseitä, joissa

aiheena oli ”ruumiillisuus ja identiteetti”. Samankaltaisen otsikon annoin myös omille ohjattavilleni. Päädyin tähän essee -vaihtoehtoon siksi, että suunnittelemani ”voimakuvan” tekeminen vaatii aikaa. Viimeisellä kerralla kuitenkin teetätin viimeiseksi harjoitukseksi kuvallisen ilmaisun tehtävän, jossa kollaasitekniikalla valmiita lehtikuvia käyttämällä tehtiin lopukoonnin tyyppinen tuotos. Kollaasityöhön oli tarkoitus koota kurssin aikana virinnetä, itseä puhutelleita oivalluksia ja ajatuksia, mutta moni teki lopulta kollaasinsa kuvista, jotka puhuttelivat eniten. Tämän harjoituksen myös kaikki kokivat erityisen kivaksi.

4.3 Harjoitusmenetelmiin liittyvä esiymmärrykseni ja odotukset

Uskoni siihen, että oman kehollisuuden syvällisempi pohtimisen sekä kehollisuuteen tutustumisen mahdollistaisi tunteen kokonaisemmasta ja eheämmästä itsestä, oli perimmäisin lähtökohtani tämän kurssin toteuttamiselle. Tämä oli myös julkilausumaton tavoitteeni koko kurssille.

Harjoitusmenetelmiin liittynyt esiymmärrys oli peräisin keskusteluistani tanssiterapeutti Reetta Jokisen kanssa, tanssiterapiakurssiltani sekä erilaisista lähteistä liittyen tanssi- ja liiketerapiaan sekä luovaan liikkeeseen, joita aiheeseen perehtyessäni tulin lukeneeksi. Jossain vaiheessa minusta alkoi kuitenkin tuntua, etten halunnut tietää enää yhtään enempää kehon- tunteusharjoituksista ja muista luovan liikkeen menetelmistä tai niiden mahdollisista tavoitteista ennen kuin oma kurssini oli ohi. Tuntui, että mitä enemmän tiesin, sitä enemmän minulle syntyi odotuksia ja menetelmällistä valinnan vaikeutta oman kurssini suhteen. Hankkimani tieto oli jo antanut minulle tarpeeksi luottamusta ja varmuutta sen suhteen, millaisia harjoituksia kurssille voisi valita.

Oman urheilijataustani vuoksi olin myös vakuuttunut siitä, että kehollisuuden tutkimista on tarkoituksenmukaisinta lähestyä liikkeen ja liikkumisen kautta. Ensisijainen odotukseni olikin, että jo erilaiset liikkeet ja liikkumisen tavat herättäisivät uudenlaisia kokemuksia ja ajatuksia kokijoi- saan. Luovuuteen ja improvisointiin perustuva toiminta auttaa vapautu- maan odotuksista sekä kannustaa rikkomaan totuttuja toiminta – ja aja-

tusmalleja. Lisäksi mahdollistamallani tilalla ja ajalla tehdä näitä harjoituksia on suuri merkitys sille, kuinka osallistujat kykenisivät heittäytymään ja olemaan avoinna uusille oivalluksille ja kokemuksille.

Lisäksi oletin, että tietoiseen läsnäolemiseen ja kehotietoisuuteen keskittyvien harjoitusten kautta olisi mahdollista oppia kuuntelemaan paremmin kehon sisäisiä viestejä. Ajattelin, että nimenomaan luovan toiminnan kautta hetkessä elämistä, tietoista läsnäoloa sekä kehon ja mielen yhteyttä on helppoa harjoitella. Näiden harjoitusten avulla osallistujat voisivat lisäksi kehittää itsetuntemustaan ja vahvistaa näin sekä kehon että minäkuvaansa. Ajatuksenani oli vielä, että kurssilla olisi mahdollista lähestyä omaa kehoa ja kehollisuutta esteettisenä kokemuksena ja siten kehittää omaa herkkyyttä.

4.4 Ohjeistukset

Pyrin välttämään liiallista ohjeistamista ja tietojen antamista niin kurssia ennen kuin kurssin aikanakin, jotta informaatio tai ohjeet eivät olisi kahlinneet tai suunnanneet osallistujien toimintaa liikaa. Pyrin tekemään ohjeistuksistani mahdollisimman vapaamuotoisia ja välttämään tarkkarajaisuutta. Kurssin aikana teetättämäni harjoitukset ja niihin antamani ohjeistukset olivatkin monesti hyvin suuntaa antavia, sillä useasti raporteista kävi ilmi, että tehtävän anto oli aluksi tuntunut epäselvältä. Tämä oli kuitenkin monesti tulkittu hyväksi asiaksi, sillä silloin oli joutunut pakottautumaan irti valmiiksi annetuista toimintamalleista ja opettelemaan, ettei mitään oikeaa tapaa tehdä ole.

Ohjeistin raportin tekemisen ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen sähköpostitse seuraavasti:

”Kirjoittakaa kaikenlaisista kokemuksista ja ajatuksista, joita kulloisenkin kerran harjoitukset ja keskustelut teissä herättävät, älkää ainakaan jättäkö pois asioita, joista arvelette että en ole kiinnostunut, sillä kaikki kurssiin liittyvät ajatuksettenne ovat minulle tärkeitä. Voitte raporteissanne myös pohdita, miksi jokin asia ei teistä tuntunut merkitykselliseltä, eli

älkää keskittykö pelkästään niihin ajatuksiin/kokemuksiin, jotka antoivat jotakin uutta ja tuntuivat (positiivisessa mielessä) erityisiltä. Eli mikä tuntui huonolle/ei miltään, on yhtä arvokasta pohtia kuin se, mikä tuntui hyvälle ”

Myös esseen ohjeistin sähköpostitse näin:

”Essee: pituus omavalintainen, otsikko esim. ”minä ja kehollisuus” tai ”kehollisuus ja identiteetti” tai sitten voi otsikoida itse, mutta tuo olisi aihepiiri, josta kirjoitatte. Voitte käyttää apuna kurssin aikana käytyjä keskusteluja ja kokemuspäiväkirjaanne, mutta tekstin ei siis tarvitse pohjautua pelkästään kurssin aikana saatuihin kokemuksiin. Palautuspäivä olisi viimeistään 9.3 eli kaksi viikkoa kurssin loppumisesta.”

Kurssille ilmoittautumiset otin vastaan sähköpostitse, ja sitä kautta myös markkinoin kurssiani mm. seuraavasti:

”Kurssilla on mahdollisuus kokea tekemisen ja kokeilemisen riemua, sekä yhdessä jakamisen iloa - - laitetaan keho ja mieli liikkeelle erilaisin luovin ilmaisullisin menetelmin!”

”Kurssilla on tarkoitus tutustua itseen kehollisena olentona, tarkastella omia kehollisia tunteuksia sekä kehittää esteettistä havaitsemiskykyä. Kurssi on suunniteltu siten, että se mahdollistaisi prosessinomaisen työskentelyn kehollisuus – teeman ympärille. Toiminnan painopiste on tarjota mielekkäitä mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseen, taiteellisten ja muiden luovien itseilmaisun taipumusten kehittämiseen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä virkistytymiseen vapaa-aikana.”

”Kurssi vaatii sitovan osallistumisen. Kaikkia kurssin aikana kerättyjä tietoja tullaan käsittelemään luottamuksellisesti.”

Korostin ennen kurssin alkua ja ensimmäisellä kerralla sitä, että kaikki kurssilla tehtävä perustuu vapaaehtoisuuteen. Mitään ei ”pidä” tehdä tiettyllä tavalla eikä mitään tiettyä ”pidä” tapahtua, vaan että jokainen tekee harjoitukset juuri siten kuin itsestä tuntuu hyvälle antaen mahdollisuuden mahdollisuudelle, että jotakin voi tapahtua. Kurssilla ei siis voi tehdä mitään väärin ja kaikenlaiset tunnetilat harjoitusten aikana ovat sallittuja. Totesin kurssilaisille, että jos se että saa aavistuksen jostakin uudesta kokemuksesta, ajatuksesta tai oivalluksesta on merkittävää. Lisäsin myös, että minkään kurssilla alkaneen ei tarvitse päättyä kurssin viimeiseen kertaan, vaan oivallukset saavat jatkaa elämäänsä sen jälkeenkin.

5 KEHOLLISUUS, MITÄ SE MERKITSEE?

5.1 Aineistonkeruumenetelmät

Alkuhaastattelut toteutin siten, että esitin noin viikko ennen kurssin alkamista sähköpostitse muutaman kysymyksen, joihin osallistujat saivat vastata vapaamuotoisesti. Haastattelukysymyksinä olivat motiivit ja odotukset kurssille osallistumiselle, sekä itsestä, omasta harrastuneisuudesta ja mahdollisesta urheilutaustasta kertominen. Haastatteluun tuli vastata sähköpostitse ennen ensimmäisen kerran alkua.

Kurssin aikana osallistujat pitivät kokemuspäiväkirjaa, jonka pohjalta he kirjoittivat raportin kutakin kurssikertaa kohden. Raportissa oli tarkoitus kertoa niistä kokemuksista, havainnoista ja muista heränneistä ajatuksista, joita kurssin eri harjoitusten myötä syntyi. Raportti oli tarkoitus kirjoittaa valmiiksi ennen seuraava kertaa ja palauttaa minulle sähköpostitse. Yhteensä raportteja kertyi 12 ja niiden pituus vaihteli 1-3 liuskan verran. Pidin myös itse päiväkirjaa koko kurssin ajan, johon kirjoitin ajatuksiani ja huomioitani jokaisesta kerrasta. Havaintoja pyrin kirjoittamaan ylös sekä tapaamiskertojen aikana että heti tapaamiskertojen jälkeen.

Nauhoitetut keskustelut koostuvat kahden viimeisimmän kerran alku – ja loppukeskusteluista. Ensimmäiseltä kerralta minulla ei ole äänitettyä mate-

riaalia sillä kuvittelin, ettei keskustelujen äänittäminen olisi tarpeen. Minun oli kuitenkin lähes mahdotonta saada riittävän tarkasti muistiin ajatuksia, joita kurssilaiseni toivat esille yhteisissä keskusteluissa. Onneksi huomasi ajoissa erehdykseni ja korjasin asian seuraavalle kerralle. En kokenut tarpeelliseksi litteroida nauhoituksia, sillä ne toimivat pääasiallisesti tukena käydessäni läpi kurssilaisten kirjoittamia tekstejä ja pyrkiessäni ymmärtämään ja uudelleen kuvaamaan kurssilaisten kuvaamia kokemuksia.

Käytännössä äänitys toteutui siten, että istuimme pienessä ringissä ja ringin keskelle lattialle laitoin matkapuhelimen (Nokia 700), jossa oli äänitysmahdollisuus. Alkukeskusteluissa kävimme läpi jokaisen sen hetkisen mielialan ja pohdimme edellisen kerran tapahtumia, loppukeskusteluissa kävimme läpi uudelleen jokaisen sen hetkisen mielentilan ja pohdimme sen päivän harjoituksia ja ajatuksia niistä. Viimeisellä kerralla myös keskustelimme lopuksi siitä, miten osallistujat olivat kokeneet kurssin kokonaisuudessaan, mikä oli ollut parasta ja oliko kurssi vastannut odotuksia. Varsinaista loppuhaastelua kyselylomakkeineen en toteuttanut, vaan minulle riittivät vastaukseksi nämä suullisesti esitetyt ajatukset kurssin toteutuksesta ja onnistumisesta, sekä raporteista ilmi tulleet kommentit.

Kehollisuutta ja identiteettiä käsittelevän esseen kukin osallistuja kirjoitti itsenäisesti kurssin päätyttyä. Palautuspäiväksi sovimme kaksi viikkoa kurssin loppumisen jälkeen, mutta muutama osallistuja tarvitsi lisää aikaa esseen valmiiksi saamiseksi. Esseen tarkoitus oli syventää kurssin aikana heränneitä ajatuksia liittyen kehollisuus -teemaan. Pituus esseessä oli omavalintainen.

Koottu aineisto ja keräysmenetelmät on esitetty vielä taulukon (TAULUKKO 1) avulla seuraavasti:

TAULOKKO 1. Aineiston keräys

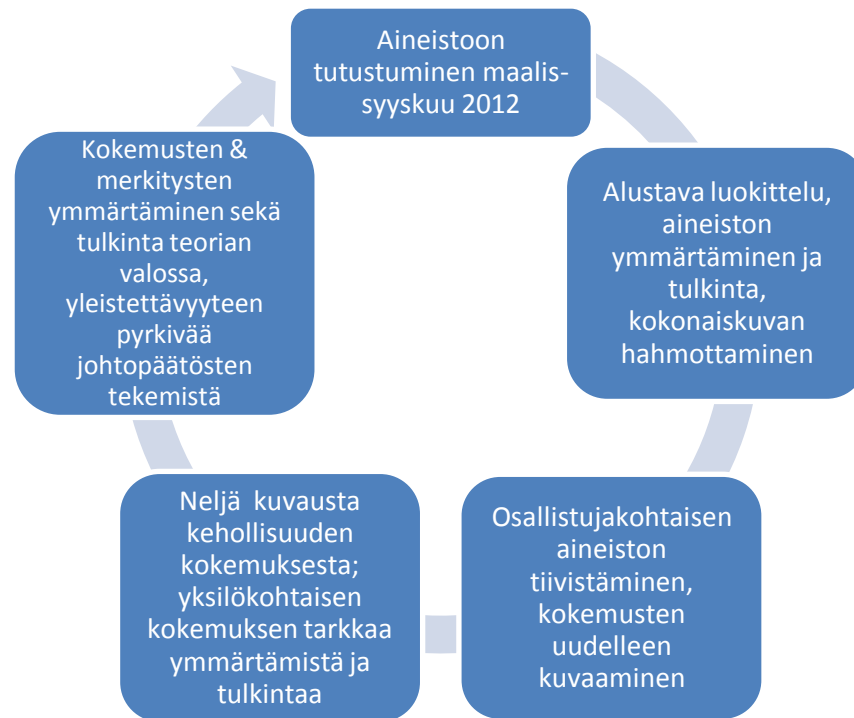
Ennen kurssia	<ul style="list-style-type: none">- Alkuhaastattelut sähköpostikyselyllä
1. Tapaamiskerta 10.2.2012	<ul style="list-style-type: none">- Raportit (4 kpl) viikon sisällä 1. tapaamiskerrasta- Äänitykset 0- Omat muistiinpanot
2. Tapaamiskerta 17.2.2012	<ul style="list-style-type: none">- Raportit (4kpl) n. viikon sisällä 2. tapaamiskerrasta- Äänitykset 2x (alku ja loppukeskustelut)- Omat muistiinpanot
3. Tapaamiskerta 24.2.2012	<ul style="list-style-type: none">- Raportit (4kpl) n. viikon sisällä 3. tapaamiskerrasta- Äänitykset 3x (alku ja loppukeskustelut)- Omat muistiinpanot
Kurssin jälkeen	<ul style="list-style-type: none">- Loppuesseet n. kolmen viikon sisällä 3. tapaamiskerrasta

5.2 Aineiston käsittely ja teemoittelu

Aloitin aineiston käsittelemisen siten, että luin sen useaan kertaan läpi aikavälillä maaliskuu-syyskuu 2012. Tällä pyrin takaamaan riittävän aineistoon tutustumisen ja välttämään liian hätäisiä tulkintoja teksteistä. Ensimmäisillä 3-4 lukukerralla aineistosta nousi esille enemmän sellaisia asioita, joita itse pidin merkittävänä. Mitä pidempi aika kului ja mitä enemmän aineistoon tutustuin, sitä paremmin kertojien oma näkökulma alkoi tulla esille, ja pystyin myös hahmottamaan osallistujien kertomaa kokonaisuutena paremmin. Lopulta pystyin lukemaan tekstejä ilman, että omat intressini ohjasivat sitä liikaa. Lisäksi aineiston haltuun ottamista edesauttoi paljon se, että pikkuhiljaa sain haltuun myös tutkimukseen liittyvää teoreettista viitekehystä. Kesti yllättävän pitkään valita ne ”kiikarit”, joilla tarkas-

tella aineistoa syvemmin. Alla olevan kuvion avulla olen pyrkinyt havainnollistamaan aineistonkäsittelyä koskevaa prosessia (KUVIO 1).

KUVIO 1. Aineiston käsittelyn kuvaus



Kuten Eskola ja Suoranta (2008, 174) esittävät, aineistosta nostetaan esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja, jolloin on myös mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä. He myös tähdentävät, että tekstimassasta on pyrittävä löytämään ja sen jälkeen eroteltava tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. Noudatin tätä ohjeistusta tutkimuksessani siten, että aluksi pyrin hahmottamaan yleisesti niitä määritellyjä, joilla kehollisuutta kuvattiin ja joita kehoon liitettiin.

Lopulta teemoittelin kehoon liitettyjä merkityksiä Timo Laineen (1996) esittämiä näkökulmia apuna käyttäen ja laadin myös taulukon kehon merkityksille niiden mukaan (TAULUKKO 2). Lisäksi uudelleen kuvatessani kunkin osallistujan kokemuksia tarkastelin yksilökohtaisemmin kehollisuudelle annettuja merkityksiä Laineen esittämien (1996) näkökulmien va-

lossa. Tein myös tulkintoja kunkin osallistujan kehollisuuden kokemuksista Laineen (1996) näkökulmiin peilaten.

Laineen (1996) esittämät näkökulmat kehon kokemisen tapoihin ovat **fyy-sinen keho** (ruumis-mieli jaottelu), **subjektikeho** (minä olen keho), **objektivoitu keho** (minulla on keho) ja **keho ilmaisuina ja merkityksinä** (keho ihmisen elämän ilmaisuina; ilmeinä, eleinä, liikkeinä, puheena jne). Valitsin tämän valmiiksi annetun luokittelutavan, koska se vaikutti hyödyllisimmältä ja selkeimmältä tavalta hahmottaa omaa aineistoani ja kehollisuuden käsitettä. Aluksi koetin itse teemoitella esiin tulleita merkityksiä, mutta ne tuntuivat jäävän joko liian suppeiksi tai laajoiksi, tai muuten liian irrallisiksi luokitteluiksi.

Sellaisten tulkintojen tekeminen Laineen (1996) esittämän jaottelun pohjalta, jossa pyrittäisiin esittämään kunkin osallistujan tapa kokea kehollisuutensa tietystä näkökulmasta käsin, ei ole järkevää sen vuoksi, että kokemuksellisesti on mahdotonta suhtautua kehoon vain yhdellä tavalla. Se ei antaisi oikeaa kuvaa siitä, kuinka moniulotteinen kehollisuuden kokemuskenttä todellisuudessa on. Kuten Laine (1993) toteaa, kokemus subjektikehosta ja kokemus objektivoidusta kehosta eivät ole vastakohtia toisilleen, vaan ne kuuluvat samalle kokemustasolle. Kokemuksellisesti ero niiden välillä ei hänen mukaansa ole myöskään täysin selvä, me emme siis vain hyppää johonkin uuteen kokemusmaailmaan, vaan muutos tapahtuu kehollisen kokemisemme sisällä. Plügger (1967) mukaan kyse on päivittäisestä prosessista, jossa aaltomaisesti huojutaan molempien kokemusten alueilla, vieraannutaan itsestämme, palataan takaisin välittömään ykseyteen ja jälleen vieraannutaan. (Laine 1993, 117.)

Kurssin aikana syntyneen ajatusprosessin esiin tuominen

Lukiessani kurssilaisten raporteja kurssikerroista, kirjoitin havaintopäiväkirjaani: *”Minulle tulee kyllä hirveän iso ongelma, mitä teen kaikille kurssilaisteni teksteille! Ne ovat niin upeita kaikki, että sietäisivät päästä ihan sellaisenaan tutkimukseeni.”* Tuntui, ettei pelkkien kehollisuuden kokemustapojen ja merkitysten esitleminen irrallaan kontekstistaan antaisi

riittävää kuvaa kurssilaisten kokemuksista ja siitä elämismaailmasta, josta käsin kurssilaiset kehollisuuttaan lähestyivät. Näin ollen, jotta osallistujien kehollisuutta koskeva ajatusprosessi ja kehollisuuden kokemuksen laaja-alaisuus tulisivat selkeämmin kuvatuksi, päädyin tekemään tarkkaan ymmärtämiseen ja kuvaukseen pyrkivät tiivistelmät kunkin kurssilaisen teksteistä. Tiivistelmien tarkoitus on kuvata sitä elämismaailmaa ja niitä näkökulmia, josta käsin osallistujat kehollisuuttaan lähestyivät, millaisia merkityksiä kehollisuuteen voidaan liittää ja miten annetut merkitykset vaikuttavat kehon kokemisen tapoihin. Käytän kurssilaisista nimiä *Pinja, Milla, Ronja* ja *Henna*.

Kuvausten laatiminen tapahtui siten, että kävin osallistujien kirjoittamat tekstit läpi kronologisessa järjestyksessä, jotta kurssin aikana muodostuneet ajatusprosessit hahmottuisivat paremmin. Kirjoitettuani tiivistelmistä ensiversiot pyrin hahmottamaan, mikä erityisesti kehollisuutta pohdittaessa korostui kunkin osallistujan kohdalla. Tämän tehtyäni pystyin tarkentamaan tiivistelmien sisältöä siten, että sain löydettyä niihin ns. punaisen langan.

Pyrkimyksenä laadullisessa tutkimuksessa on myös ymmärtää ilmiötä monipuolisesti ja kehittää sellainen teoreettinen näkökulma tai malli, johon luokiteltu aineisto voidaan sijoittaa. Löydetyt yhteydet on lisäksi pystyttävä ymmärtämään - ei vain empiirisinä ilmiöinä - vaan myös teoreettisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 150.) Pelkästään Timo Laineen (1996) esittämien näkökulmien varaan jätettynä aineiston käsitteleminen ja tulkitseminen olisi jäänyt mielestäni kuitenkin suppeaksi. Olisin toki voinut vertailla kurssilaisteni kokemuksia Silvennoisen ja Laineen (2007) kokoelmanteoksen liikunnan opiskelijoiden kokemuksiin ruumiillisuudesta ja identiteetistä, mutta koska kehon ja mielen yhteys, sekä kokonaisempi maailmasuhde kiinnostivat minua niin paljon, tarkastelen analyysiosuudessa aineistoa kehon kokemushorisonttien aukinaisuus/sulkeutuneisuus – käsitteiden sekä epävarsinainen ja varsinainen olemisen näkökulmasta käsin. Hyödynnän kuitenkin liikunnan opiskelijoiden kirjoituksissa ilmenneitä kehollisuuden

kokemuksia tarkastellessani kurssilaisten kokemusten ja tekemiäni johtopäätösten yleistettävyyttä.

5.3 Kuvaukset kurssilaisten kehollisuuden kokemuksista

MILLA 20v

Kurssin alussa Milla koki kehon olevan jotakin mielestä erillistä, fyysistä henkisen vastakohtana. Keho oli hänelle enimmäkseen työkalu erilaisten roolien kokeilemiseen ja itseilmaisuun pukeutumisen kautta.

Milla tuli kurssille, koska halusi kokeilla jotakin uutta ja toivoi voivansa kehittää vuorovaikutustaitojaan. Hän koki, ettei ole mikään sosiaalinen taituri ja toivoi oppivansa lähettämään positiivisempia viestejä ympäristöönsä. Hän myös toivoi, että hänellä voisi olla hyvä olla itsensä kanssa. Keho oli hänelle jotakin vierasta ja hän tunsi, ettei saanut sitä oikein haltuun. Tämä taas vaikeutti entisestään vuorovaikutusta muiden ja ympäristön kanssa. Hänestä tuntui, että herkkyyttä ja hyvää oloa on vaikea näyttää ulospäin, tai ettei se ainakaan tapahdu samalla tavalla automaattisesti tai tahtomatta kuin negatiivisten tunteiden ulospäin näyttäminen.

Ensimmäisen tapaamisen jälkeen Milla kuitenkin kertoi itselleen jääneen hyvän olon. Hän oli myös huomannut osanneensa kuunnella omia tunteuksiaan. Toisaalta hänestä tuntui myös, ettei kehollisia tuntemuksia oikein pysty erottamaan siitä, mitä *minä* ajattelee ja tuntee. Kurssin edetessä muita harjoituksia tehdessä hän kertoi huomanneensa liikkeen kautta tapahtuvan tietoisien läsnäolon harjoittelemisen tuntuvan yllättävän miellyttävältä. Oman liikkeen tekeminen oli tuntunut mukavalta, mutta tanssinomaisesta liikkumisesta hän ei pitänyt. Hän kertoi, ettei tunne oloaan mukavaksi kehossaan sellaisessa liikkumisessa, jonka tarkoitus on näyttää hyvältä, aistilliselta tai naiselliselta. Tähän liittyi myös koettu kehonhallinnan puute. Tätä kertoessaan hän oivalsi, kuinka kehollisuuden itsessään kokee: rajoittuneena ja poissulkevana.

Kurssin edetessä hän koki löytäneensä uuden, unohtuneen puolen itsestään luovan ilmaisuuden ja kehollisuuden myötä. Tämän unohtuneen puolen hän kuitenkin koki olevan jotakin sellaista, joka yhdistyy tiukasti mieleen,

mutta joka tekee asioita myös erillisenä ja tietoisuudesta riippumatta. Milla tunsi, ettei kaikkea tarvitsekaan koettaa tavoittaa sanoilla, vaan että ruumiillinen ja emotionaalinen kokemus riittää ja on tärkeää sellaisenaan, ilman pohdintaa ja syvempien merkitysten hakemista.

Loppuesseessään Milla kertoi, kuinka pukeutuminen oli ennen merkinnyt hänelle erottautumista muista, kuinka pukeutuessa aamuisin identiteetti, niin mieli kuin kehokin, muuttuivat joksikin konkreettiseksi ja valittavaksi. Hän etsi uusia rooleja itselleen, kunnes koitti aika, ettei pukeutuminen enää tuntunutkaan hauskalta, luovalta leikiltä. Tähän aikaan liittyi tunne merkittömyydestä ja väliinputoamisesta, johon pukeutuminenkaan ei enää tuonut apua. Kun elämä oli saanut jälleen uuden suunnan, suhde pukeutumiseenkin taas muuttui. Hän kirjoitti: *”kun pää syksyn kuluessa vapautui ajattelemaan tottumuksessaan arkisia asioita, myös pukeutumisesta alkoi vähitellen tulla taas mukavaa. Tunsin olevani jälleen siellä, missä minun kuuluikin olla ja uskoin olevani taas hyvä ja merkityksellinen.”* Esseessään hän myös pohti, että voisi vähitellen alkaa lopetella roolin etsimistä ulkoapäin, ja koettaa suhteuttaa ulkoista minää sisäiseen ja keholliseen minään.

Hän kirjoitti kuitenkin myös, ettei hän enää yritä jatkuvasti uusiutua, vaan hän tuntee ilmaisevansa sitä, kuka tietää jo hieman olevansa. Nyt hän on myös alkanut harrastamaan enemmän liikuntaa sekä pitämään kehostaan enemmän kuin ennen. Hän myös kertoi, että positiivinen suhde kehon ulkomuotoon on yllättänyt hänet.

Pukeutumisesta, joka oli aina ollut tärkeä osa roolin ja identiteetin etsintää, hän näki uusia mahdollisuuksia. Hän ajatteli, että pukeutuminen on sanatonta ja kehollista viestintää, kehon muokkausta ja omaa tulkintaa identiteetistä ja kehon tilasta. Tähän liittyen hän pohti, että kun ei tulkitse kehollisuutta kirjaimellisesti, voi alkaa nähdä kehollisuuden laajempaan kuin omat fyysiset rajansa. Suhteessa kehollisuuteensa hän piti tätä etuna kaudeksiinsa ” itsessään viihtyviin notkeisiin tanssija-näyttelijöihin verrattuna”. (Tulkitsin tämän niin, että pukeutumisen kautta hän tunsi voivansa ylittää ne rajoitteet, joita fyysinen keho hänelle asetti.)

Kurssin lopulla hän myös pohti, että jos hän tutustuisi itseensä kokonaisvaltaisemmin, hänestä voisi tulla parempi ihminen myös muille ja siten hän pystyisi kohtaamaan ihmisiä paremmin. Hän oli tuntenut tullessaan hyväksytyksi kurssilla ja että oli tuntenut olonsa vapautuneemmaksi, kun oli voinut olla oma itsensä.

PINJA 20v

Pinja tuli kurssille, koska kaipasi stressivapaata tekemistä ja piti luovasta toiminnasta. Lisäksi hän piti hienona asiana sitä, jos oivaltaisi itsestään jotakin uutta. Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen hän totesi, että sattuma suosii valmistautunutta mieltä, sillä juuri kehoon liittyvien ongelmien kanssa hän oli viime aikoina painiskellutkin. Kurssille tullessaan Pinja oli kokenut kehon ja mielen irrallisina, toisilleen vastakkaisina ja myös hyväksynyt sen, ollut ylpeäkin älyllisestä olemuspuolestaan. Ensimmäisellä kerralla hän kuitenkin oivalsi, etteivät ne niin irrallisia toisistaan olekaan. Hän myös pohti, että tavallaan on positiivistakin, ettei kehoa tarvitse ajatella, koska hän koki sen kertovan siitä, ettei kehossa ole tuolloin suurempia vikoja.

Kurssin alussa jakamani Juha Varton teksti oli puhutellut häntä paljon. Hän ymmärsi, että kehon jännitykset, unettomuus, keskittymisvaikeudet ja muu huono olo oli seurausta siitä, että pää oli ollut johtoasemassa kehon tullessa retuuttaen perässä. Hän ei ollut hyväksynyt kokonaisuutta, sitä että keho ja mieli ovat yhtä ja vaikuttavat toisiinsa, sillä hän oli halunnut toteuttaa epärealistista, pääistynyttä elämäntapaa. Häntä oli ahdistanut ja suututtanut se, ettei keho ollut totellut mieltä esimerkiksi silloin, kun jännittynyt mieli käski kehoa rennoksi eikä se ollut taipunut mielen alle. Pinja oivalsi, että tottelemattomuudessaan keho on ollut väistämättömässä yhteydessä mielen liikkeisiin. Hän oli tyrmännyt ajatuksen kehollisuudesta, hänen päämääränsä ja todellisuuskokemuksensa eivät ole olleet fyysisiä vaan älyllisiä. Olemisen tuntemukset ovat olleet idealismin tasolla, ei materiaan, hän totesi. Kurssilla hän tiedosti ajatuksen lihallisesta, kokonaisesta maailmasuhteesta ensimmäistä kertaa. Kehollisuus oli asia, joka ei ollut aiemmin tullut eteen.

Pinja kertoi, että sanallistamisen tarve on hänessä vahva. Tunteet pitää nimetä, niille pitää antaa äyllinen muoto, ennen kuin ne muuttuvat todeksi. Muu menee ohi. Hän ymmärsi, että hänen läsnäolonsa on ollut vaillinaista. Hän koki haluavansa lujittaa ajatusta siitä, että hän on kehonsa, että kehonsa kautta hän kokee asioita. Hän haluaa pitää siitä huolta, sillä kuten Varto sanoi, kehollinen olemassaolo on terveyden lähtökohta.

Pinja koki haasteena sen, että hetkestä toiseen säilyisi kosketuksessa maailman kanssa, koko olemuksellaan ja pinnallaan. Hän totesikin, ettei kehon ja mielen yhteys, niiden ylläpitäminen ja yhdessä toimiminen aina onnistu, vaan se vaatii ajatustyötä ja keskittymistä. Tätä hän olikin jo saanut harjoitella näytelmissä eri roolien tunnetiloja esittäessä. Hän esitti ajatuksen, että näytellessä pitää esimerkiksi kysyä, minkälaiselta kaipuu tuntuu keuhkoissa tai nauru takalistossa.

Kurssilla tietoisien läsnäolon ja rentoutusharjoitusta tehdessä Pinja koki voimakkaan mielen ja kehon yhteyden kokemuksen, jota hän kuvaili ihanaksi, pehmeäksi sulautumiseksi, sulamiseksi yhdeksi kokonaisuudeksi. Hän kirjoitti ”aistin vartaloni rauhallisena ja lämpimänä ja kokonaisuutena, mieleni oli melkein unta edeltävässä tilassa”. Hän totesi, että samankaltainen mielen ja kehon yhteys on ehkä jonkin tason edellytys hyvään oloon, mitä hän ei ollut aiemmin ymmärtänyt. Suurena ja valoisana ajatuksena hän piti sitä, että hänen kosketuspintansa maailman kanssa on tästä vain mahdollista laajeta. Hän koki olleensa etuoikeutettu saadessaan olla kurssilla.

RONJA 23v

Ronja tuli kurssille aluksi siksi, että teema kiinnosti häntä ja kurssi kuulosti mukavalta, lisäksi siinä tarjoutui mahdollisuus oman hyvinvoinnin edistämiseen, mitä hän piti tärkeänä. Ronjan elämänhistoriaan kuului sairastettu syömishäiriö, ja se vaikutti edelleen siihen, miten hän kehollisuuteen suhtautui. Hän totesikin, että keholle tapahtuneet asiat muuttavat ihmistä ja vaikuttavat tunteisiin, ajatuksiin ja muistoihin.

Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen Ronja huomasi, ettei ollut tehnyt kovinkaan paljon työtä kehollisuutensa käsittelyssä ja oli iloinen, että nyt siihen tarjoutui mahdollisuus. Hän huomasi myös, että ensimmäiset mieleen nousseet sanat kehollisuutta pohdittaessa olivat olleet pelkästään negatiivisia. Sitä olivat kuvastaneet sanat *itsekritiikki*, *epävarmuus*, *menestyksen tavoittelu*, *arvostelun kohteena oleminen ja pelko muiden suhtautumisesta*.

Kurssin ensimmäisellä kerralla hän huomasi, että kehollisuus oli ollut hänelle kapea-alainen käsite, ja se liittyi oikeastaan vain siihen, mitä keho fyysisesti on. Ennen hän myös ajatteli pitkän aikaa, että keho ei ole juuri muuta kuin objekti, josta ei ole iloa kenellekään, vähiten hänelle itselleen. Hänen kokemushistoriaansa kuului tunne vääränlaisesta kehosta jolloin hän myös uskoi, että muut voivat määritellä minkälainen hänen tulisi olla. Hän kertoi, että oli ennen pyrkinyt toteuttamaan sellaista omaa kapeaa käsitystä naisena olemisesta, joka ei tuntunut itsestä hyvältä, mutta kokenut että hänen tulisi olla juuri tietynlaisen mallin mukainen. Hän oli yrittänyt ottaa mallia muista ikäisistään tytöistä ja seurata miltä he näyttivät ja käyttäytyivät. Hän myös koki, että tiukka jaottelu miehiin ja naisiin on häirinyt hänen oman kehollisuuskäsityksensä muodostumisessa. Hän totesikin, että mieltää itsensä mieluummin persoonaksi.

Ronja kertoi, että *minä* oli hänelle enemmänkin pään sisällä oleva asia, joka on sattunut syntymään tietynlaiseen ruumiiseen, ja että mieli on se, johon voi vaikuttaa, mutta että keho kulkee lähinnä siinä mukana. Muiden näkökulmat kurssilla auttoivat häntä näkemään kehosta ja kehollisuudesta muitakin puolia ja mahdollisuuksia. Hän myös huomasi, että vaikka hyvinvoinnin ja kehollisuuden yhteensovittaminen oli hänelle tärkeää, hän ei ollut tullut koskaan ajatelleeksi tätä asiaa kehon hoitamisen ja kehollisuuden kautta, mitä hän piti pysäyttävänä ja järkyttävänä.

Myös hänelle Juha Varton teksti oli ollut havahduttava. Ronja totesi elävänsä aivan liikaa päänsä sisällä. Hän myös oivalsi, että kehollisuus on paljon muutakin kuin minäkuva ja käsitys omasta fyysisestä kehosta. Hän ymmärsi kehon voivan olla myös ilmaisua ja tunnetta omasta olemassa olosta, että se on ainoa tapa olla olemassa ja yhteydessä muihin ihmisiin.

Hän myös kirjoitti kehon olevan kokemista ja elämistä, elämyksellisyyttä, ja ettei sitä voida erottaa mielestä ja tunteista. Hän kirjoitti niiden olevan yhtä kokonaisuutta, sillä kehon kokemukset heijastelevat mieleen ja vaikuttavat siihen, mitä mieli tuntee. Kehollisuus ei siis ole mikään irrallinen asia itsessä, hän totesi.

Kurssin päätyttyä hän kirjoitti: ”*Keho ja mieli ovat kokonaisuus yhdessä. Pyrkimys niiden erottamiseen ei ole kovin järkevää, koska se vain ylläpitää tyytymättömyyttä jompaankumpaan*”. Hän kertoi ajatuksen siitä, että kehollisuudella on niin laaja merkitys ihmisen elämässä ja se on kokonaisvaltainen asia, olleen ehkä tärkein. Hän kirjoitti: ”*Luulen, että kurssi muokkasi käsitystä kehollisuudestani pysyvästi ja se on hyvä. Oman kehollisuuden kohtaaminen ei ole ikävä asia, eikä se rajoita elämää, vaan nimenomaan sen kieltäminen rajoittaa.*”

HENNA 23v

Henna tuli kurssille, koska kaipasi omaa aikaa ja tilaa luovuudelle sekä leikille. Hän oli sitä mieltä, että luovuudelle on annettava tilaa, jotta pysyy terveenä. Hän totesikin, että kehon tarpeet levätä, liikkua ja leikkiä ovat saaneet odottaa ja siksi kurssi oli tervetullut.

Henna kuvaili suhdetta kehoonsa kuin rakkaaseen ystävään, jota tulee huomioida ja kuunnella tasavertaisesti. Hän myös kirjoitti, että tuohon vertauskuvaan tiivistyy terve ja tasapainoinen suhde kehoon ja itseen. Hyvä ystävyysuhde kuten hyvä itsetuntokin perustuvat hänen mukaansa vapaaehtoisuudelle, sitoutumiselle, rajojen kunnioittamiselle, tahtoon keskittyä ja olla läsnä. Hän kertoi voivansa luottaa kehoon ja kuinka keho vastavuoroisesti kertoo mielelle, mitä se toivoo ja kokee. Toisaalta joskus hän kertoi taipuvansa puhumaan keholleen kuin ankara tai holhoava vanhempi lapselleen, kuinka sen pitäisi jaksaa ja venyä, ilmaista, parantua jne. Kuitenkin kuten lapsen ja vanhemman suhteessa, tarvitaan kehollekin aikaa vain olla, kuunnella ja ymmärtää, hän pohti.

Henna koki, että terveys, persoonallisuus ja vuorovaikutus ovat saman ilmiön kääntöpuolia. Hän kirjoitti, että vuorovaikutus on itsensä kuuntelua

ja jos tämä vuorovaikutus ei toimi, terveys kärsii. Ihmisen kokonaisuuden on oltava ehyt, hän kirjoitti. Hän kertoi oirehtineensa teini-iässä anorektisesti, jolloin keho oli ollut venytetty hänen vaatiessaan itseltään niin paljon ja tuolloin vuorovaikutus oli vääristynyt suhteessa itseen ja toisiin.

Toisaalta Henna kirjoitti, että kehossa eletään aistien kautta, että keho ja aistisuus ovat vahvasti yhtä, että kehollisia tunteuksia on vaikeaa erottaa minästä. Hän kuvaili, kuinka keho ja aistiminen ovat yhtä ja samaa hermojatkumoa, jossa mielenliikkeet sekä konkreettiset fyysiset teot eivät hahmotu kovinkaan irrallisina toisistaan. Asiat muuttuvat hänelle todeksi vasta kehollisuuden myötä: vaikka hän tietäisi mitä tarvitsee, toivoo, pelkää, uskaltaa tai pystyy, hän ei pääse käsiksi asiaan ennen kuin tuntee sen kehossaan.

Hän myös erotti itsessään vaikuttavan kaksi voimaa, herkkyyden ja tahdonvoiman. Hän pohti, että ne ovat oman itsen kaksi eri puolta, jotka vaikuttavat rinnatusten omassa toiminnassa. Hän toivoi silti, ettei paloittelisi itseään liian karkeasti, ettei hän erottaisi itsestään tuota arkista järjestelijäminää ja vapaammin liikkuvaa, aisteista nauttivaa minää, koska ne ovat yksi ja sama minä, eri avoin värittyneenä.

Henna sanoi haluavansa kokea ja tukea itseään kaikin aistein, kaikkien kehon ulottuvuuksien kautta. Nytkin hän oli kaivannut rauhoittumista ja luovaa leikkiä, pientä ravistelua itselleen. Hän kirjoitti, kuinka keho kaipaa muutosta ja vaihtelua, kuinka sen tuntee nahoissaan. Ensi askel tuohon kaipaukseen vastaamiseen onkin tuntea tuo tarve, sitten tiedostaa se, hän kirjoitti. Kuinka on päästävä rauhoitettuun tilaan, jotta ratkaisevan askeleen voi ottaa. Hän kuvaili, kuinka kurssin ensimmäisessä harjoituksessa, oikeaan tilaan, ”luonnonsuojelualueelle” päästyään, nousi esiin voimakas tunne kaipauksesta, joka osoitti hyvin sen luo, mikä hänelle elämässä on tärkeää: toiset ihmiset, läheisyys ja vuorovaikutus. Että ne ovat sellaisia kokonaisvaltaisia kokemuksia, joita eläessään hän ei vedä rajoja mielen ja kehon välille. Henna kuvailikin hetkeä, jolloin kehossa oli tuntunut täydellinen hyvä olo, harmonia ja tunnekylläisyys toisen ihmisen halauksessa.

Kurssin lopuksi Henna totesi, että ehkä hän pääsee hieman lähemmäs sen hyväksymistä, että keho ja kehollisuus, suhde itseen ja ympäristöön muuttuu jatkuvasti. Hän myös liitti kehollisuuteen mielenkiintoisia, luontoon liittyviä mielikuvia ja merkityksiä. Henna sanoi liittävänsä positiivisia asioita kaikkeen orgaaniseen ja luonnolliseen. Kehoon liitetyjä symboleita kuten kasvu, kasvit ja luonto nousivatkin esille, kuten myös määreet täyteys, pyöreys, kaareutuvuus. Hän myös mielsi kehon tavallaan kuin nestettä sisällään pitäväksi astiaksi ja elämänvoima, jonka hän tunsi itsessään vaikuttavan, liittyi tähän vesielementtiin. Hän kirjoitti: ”*Liike kaareutuu kuin vedessä väreet*” ”*Ehkä en tahtonut liikkua pois siitä painon ja tyyneyden tilasta, johon olin päässyt silmät suljettuina, eteenpäin vyöryessäni, niin kuin aalto vyöryy rannalle, kevyesti ja vastustamattomana*”. Kehoon liittyi hänellä myös toinen orgaanisen piirteen saanut merkitys: ”*Kun ihmisen kokonaisuus on ehyt, voi luoda uutta, tai ehkä oikeammin yhdistää vanhaa ja olemassa olevaa tuoreella tavalla: ihmisessä toteutuu kiertokulku, jossa jo maatuneista muistoista nousee toiveiden ja tavoitteiden ituja ja tilanne elää jatkuvasti*”

5.4 Kehoon ja kehollisuuteen liitetyt merkitykset

Teetäin kurssin aluksi ja lopuksi harjoituksen, jossa kehollisuudelle sai antaa merkityksiä, vapaasti siten miten niitä ensimmäisenä tuli mieleen. Ensimmäisellä kerralla, kurssin ensimmäisenä harjoituksena ”kehollisuuspuuhun” syntyi seuraavia sanoja: *mielen ja kehon suhde, viestintä, aistit, aistisuus, toiveet, uteliaisuus, rohkeus, minäkuva, minuus, mielikuvat, pehmeys, jäntevyys, terveys, kohtaaminen, toiminta, läsnäolo, tunto, liike, kauneus, itseilmaisu, epävarmuus, hallinta, rajat, kasvu, kokonaisuus, elävyys, identiteetti, virkeys.*

Viimeisellä kerralla viimeisenä harjoituksena otin kehollisuuspuun jälleen esille, ja siinä kehollisuudelle sai antaa sellaisen sanan (tai sanoja), johon halusi kiteyttää kehollisuuden ja/tai kurssin aikana käydyn prosessin merkityksen tai sen hetkisen vallitsevan olotilan kehossa. Syntyivät sanat *värinä, läsnä, kokonaisuus, yhteys tiedostamattomaan, tunnustelu, merkitys.*

Kehollisuuteen liitettiin varsin laaja-alaisesti erilaisia merkityksiä ja määritteitä, jotka saivat erilaisia painotuksia sen mukaan, mistä Laineen (1996) esittämästä näkökulmasta käsin omaa kehollisuutta lähestyttiin. Taulukon (TAULUKKO 2.) avulla tuon esille, miten jaottelin aineistosta esiin nousseita kehollisuuden merkityksiä. Tarkoitus ei ole esittää jaottelua ainoana mahdollisena ja jaottelu perustuu siihen, kuinka itse olen ymmärtänyt osallistujien kehollisuudelleen antamat merkitykset heidän kertomansa perusteella.

Lähes jokaisen osallistujan kirjoituksista löytyivät nämä neljä näkökulmaa kehollisuuteen. Ainoastaan yhden osallistujan (Hennan) teksteistä ei löytynyt sellaisia määrittelyjä kehosta, jossa kehon ja mielen koettiin olevan toisistaan kaksi irrallista asiaa (fyysisen kehon näkökulma). Jokaisen osallistujan kehollisuutta koskevaan kokemukseksi kuuluu monimerkityksellisyys, kukaan ei suhtaudu kehollisuuteensa vain yhdestä näkökulmasta käsin.

TAULUKKO 2. Kehoon ja kehollisuuteen liitettyjä merkityksiä

<p>FYYSISEN KEHO</p> <ul style="list-style-type: none"> • epävarmuus • vääränlainen • rajoittava • rajat • kuori • minästä erillinen • väline • objekti • työkalu • arvostelun kohde 	<p>OBJEKTIVOITU KEHO</p> <ul style="list-style-type: none"> • mielen ja kehon välinen suhde: <ul style="list-style-type: none"> - keho ystäväenä - vanhemman suhde lapseen - terveys, hyvinvointi • kehonhallinta • kehon muisti • kehon tarpeet (leikki, liikkuminen)
<p>SUBJEKTIKEHO</p> <ul style="list-style-type: none"> • kehon ja mielen ykseys • eheys, tasapaino • kokonaisuus • aistisuus • kokemuksen keskus • olemassaolo, eläminen • läsnäolo, läheisyys • intensiivisyys • seksuaalisuus 	<p>KEHO MERKITYKSIINÄ JA ILMAISUINA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ilmaisu, viestintää • vuorovaikutusta, kohtaamista • toimintaa, liikettä • iloa, nautintoa • sukupuoli, naisena oleminen • roolit, identiteetti • persoonallisuus, minäkuva • orgaanisuus, kiertokulku • dynaamisuus

6 KEHON KAUTTA KOHTI TIETOISEMPAA LÄSNÄOLOA

Kurssin keskeisin anti vaikutti olevan tietoisuuden herääminen kehon merkityksestä ja sen olemassa olosta sekä herkistyminen kehon kokemuksille ja tuntemuksille. Jokaisen osallistujan kohdalla tapahtui ajatusten muuttumista liittyen suhtautumistavassa kehoon ja jokainen sai jotakin merkitykselliseksi koettua kurssilta. Kehon ymmärrettiin olevan muutakin kuin fyysinen olemuspuoli ihmisessä ja keho alettiin nähdä uudesta, avarammasta näkökulmasta. Tiedostamisesta se lähtee, kuten eräs osallistujista kirjoitti. Jokainen koki kurssin onnistuneeksi ja että sen myötä oli herännyt tiedostus kehon yhteydestä omaan hyvinvointiin.

6.1 Vertailupohjana liikunnanopiskelijoiden kirjoitelmat ruumiillisuudesta

Aineistosta hahmottui jo varhaisessa vaiheessa erityyppisiä suhtautumistapoja kehoon, jotka myös vaihtelivat samalla henkilöllä sitä mukaan, mitä pidemmälle kurssia edettiin. Osa koki kehon aluksi etäisenä ja lähinnä fyysisenä osana ihmistä, mutta toisaalta Hennalla oli jo kurssin alussa läheinen suhde kehoonsa. Vaikutti siltä, että se millainen suhde on itseen, vaikutti paljon siihen, millainen suhde on kehoon.

Saman havainnon olivat tehneet myös Martti Silvennoinen ja Timo Laine (2007) liikunnan opiskelijoiden ruumiillisuudesta ja identiteettistä koskevista kirjoituksista. Heidän mukaansa nämä opiskelijoiden kirjoitukset kertovat myös siitä, kuinka ruumiillisuuden fyysiseksi koettu puoli on vain yksi ruumiillisuuden ulottovuuksista. Silvennoinen ja Laine (2007) toteavat myös, että kokemuksen analyysille on luonteenomaista, että tutkittava kohde (tässä kohtaa ruumiillisuus) ei koskaan näyttäydy ja määriy vain yhdellä tasolla, vaan se avautuu, eriytyy ja tarkentuu tutkimuksen myötä monenlaisina aspekteina. (Silvennoinen & Laine 2007, 11, 146.) Saman havaitsin myös tätä tutkimusta tehdessä.

Silvennoisen ja Laineen (2007) kokoamista kirjoituksista olen poiminut joitakin esimerkkejä, joista käy ilmi hyvin samanlaisia kokemuksia kuin kurssilaistenkin kirjoituksista. Liikunnan opiskelijoista eräs kirjoitti: ”Ko-

en ajattelevani itseäni kokonaisuutena, mutta sitten se 'toinen puoli', järki alkaa sanella erilaisia asioita, joita ruumiini alkaa suorittaa ja toimia yhdenlaisena koneena". Esimerkiksi kurssilaisistani Hennan kokemukset olivat vastaavanlaisia.

Toinen liikunnan opiskelija puolestaan kertoi: *"Ruumiillisuus on aina ollut minulle kokonaisuus. En ole osannut erotella sitä omalla kohdallani dualistisesti psyykkiseen ja fyysiseen. Olen vain aistunut sen, tuntenut sen kokonaisena pakettina, minuna".* Kyseessä oli eräs kauan voimistelua ja tanssimista harrastanut nainen, jolle kehollisuus oli myös sitä kautta muodostunut hyvin läheiseksi ja tutuksi asiaksi. Omalla kurssillani kukaan osallistujista ei ollut suhtautunut ruumiillisuuteensa näin mutkattomasti, kuin mitä tämä liikunnanopiskelija. Lienee ehkä harvinaista, että lapsuudesta asti tämä opiskelija oli kokenut kehollisuutensa näin, kun itse tulin siihen tulokseen oman aineistoni osalta, että aikuistuessaa kosketus omaan keholliseen ja toiminnalliseen olemistapaan muuttuu ja kapenee. Voi olla, että hänen kohdallaan juuri liikunnallisella harrastuksella oli suuri merkitys kokonaisuuden (kehon ja mielen ykseyden) tunteen säilymisessä.

Kolmas liikunnan opiskelija kirjoitti liikuntaan liittyvistä kokemuksistaan, että: *"Loukkaantumisen seurauksena huomasin, kuinka tärkeää kehon liikkuminen on pelkästään ihan arkisten asioiden takia. Huomasin kaipaavani liikkumista ja koin, että elin kuin puolella teholla. Nykyään suhteeni liikuntaan ja sitä kautta omaan ruumiillisuuteeni on muuttunut siten, että tärkeimpänä pidän fyysisen ja sitä kautta psyykkisen hyvinvointini hoitamista. Enää ruumiini ei ole minulle niin selvästi väline johonkin. Koen ruumiillisuuteni paremmin osaksi minua, osaksi jokapäiväistä elämää ja eri elämänvaiheita."*

Vastaavanlaisen oivalluksen tekivät kurssillani myös Pinja ja Ronja, jotka tiedostettuaan kehollisuuden merkityksen ja olemassaolon ymmärsivät sen olevan yhteydessä myös henkiseen hyvinvointiin, siihen mitä "mieli tuntee".

Totesin alussa, että tärkeimpänä motiivinani tämän tutkimuksen tekemiselle oli oletus, että oman kehollisuuden pohtiminen ja ”kehollisuuteen heittäminen” olisivat yhtä merkityksellistä muille kuin mitä itsellenikin. Totesin myös, että halusin tarjota osallistujille mahdollisuuden tuntoa, tai ainakin tiedostaa kehollisempi, kokonaisempi olemisentapa. Näin myös tapahtui, ja pidän mielenkiintoisena sitä, että osalla kurssilaisista juuri kehollisuuden tiedostaminen oli avainasemassa, mitä tulee kehon ja kehollisuuden merkitysten ymmärtämiseen sekä suhtautumistapojen muutokseen. Tämä tiedostus syntyi keskusteluiden, ei niinkään tekemisen kautta. Sen sijaan kehollisuusharjoitteet, liike ja toiminta vaikuttivat olevan keinoja, joilla syventää kehon ja mielen yhteyttä sekä löytää uusia merkityksiä itsestä, kehosta ja kehollisuudesta.

Viikko ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen, ennen raporttien lukemista, kiteytin osallistujien ajatuksia seuraavasti: *”Keho on jotain, joka ’tulee mukana’ silloin kun se on terve eikä siihen tarvitse kiinnittää juurikaan huomiota. Keho on myös jotain, jonka sisällä ’minä’ on ja että keho on minän keino suuntautua maailmaan ja olla vuorovaikutuksessa sen kanssa. Kehoon liittyvät myös aistit, joiden kautta me tunnemme ympäristöämme, havaitsemme sen.”* Jo ensimmäisellä kerralla näkökulma kehollisuuteen laajentui useimmalla kurssilaisista, sillä ensimmäinen tehtävä oli jakaa yhteisesti ajatuksia, joita kehollisuus-sanasta nousi mieleen. Moni koki, että toisten ajatukset avasivat omaa suhtautumistapaa kehollisuuteen.

Myös Silvennoisen ja Laineen (2007) kokoamista liikunnan opiskelijoiden kirjoituksista käy ilmi, että kehollisuuden tiedostaminen ja kehon näkeminen uudessa valossa voidaan kokea käänteen tekevänä aiheesta keskustelemisen ansiosta. Eräs naisopiskelija esimerkiksi kirjoitti: *”Käydessämme yhdessä läpi kunkin mieleen nousseita ajatuksia, säikähdin omia näkemyksiäni. Kaikki omasta ruumiista mieleen tulleet asiat olivat minulle enemmän tai vähemmän negatiivissävytteisiä./Ulkopuolelta tullut uudenlainen tieto on saanut minut arvioimaan itseäni, ei pelkästään ruumiina, ei pelkästään mielenä, vaan kokonaisuutena”*. Samalla tavalla ainakin Ronja

kirjoitti omista kokemuksistaan, mutta myös Millalla oli vastaavia ajatuksia.

Kurssin viimeisimmässä yhteiskeskustelussa nousi puolestaan esille ajatuksia, jotka mielestäni kuvaavat hyvin, mikä merkitys liikkeellä ja keho-tietoisuuden harjoittelulla on kehon kokemusten tiedostamisessa. Keskusteluissa tuli esille, kuinka merkitykset eivät ole valmiina mielessä, vaan ne rakentuvat ja löytyvät tehdessä, keskittyessä tekemiseen. Kehon koettiin myös muistavat asioita, joita ei mielellä tavoita ja että muistot nousevat esiin koetuista aistimuksista kehossa. Kurssilla todettiin myös, että on paljon muistoja, joita on vaikea kuvailla sanoin, koska ne ovat keholla koettuja.

Liikunnan opiskelijoista eräs kirjoitti Silvennoisen ja Laineen (2007) teoksessa tähän liittyvästä kokemuksesta näin: ”*Omasta suorituksesta ei ole tarkkaa muistikuvaa, siinä on ollut niin vahvasti mukana, suoritus tulee automaattisesti kehosta. Ruumiin muisti tuo taianomaisen voiman tekemisiini.*”

6.2 Tulkintoja kurssilaisten kehollisuuden kokemusten kuvauksista

Kurssilaisten kertomuksista ja kokemuksen kuvauksista käy ilmi niin yksilökohtaisia kuin kaikkia yhteisesti koskevia suhtautumistapoja kehollisuuteen. Yleistettäviä piirteitä olivat subjektikehon, objektivoidun kehon ja fyysisen kehon kokemukset sekä myös kokemukset, joita olen tulkinnut *varsinaisen* ja *Kenenä tahansa* (epävarsinaisena) olemisen näkökulmasta. Lisäksi kunkin osallistujan kohdalla voi puhua kehon kokemushorisonttien avartumisesta kurssin aikana. Tarkasteltaessa aineistoa Klemolan (1998) ja Kosken (2005) ajatuksia vasten tulkitsen, että luovan liikkeen ja toiminnan kautta löydetty ”oma ääni”, oma ”varsinainen” itse näkyy kokemuksissa, pilkahdellen ”Kenenä tahansa” olemisen alta.

Yksilökohtaiset ja persoonalliset suhtautumistavat kehollisuuteen käyvät puolestaan ilmi erityisesti niistä merkityksistä, joita kehollisuudelle on annettu. Esimerkiksi Milla lähestyi kehollisuutta erityisesti pukeutumiseen

liitettyjen merkitysten kautta, Henna luovan toiminnan tarpeen ja kehon vuorovaikutuksellisen suhteen hoitamisen näkökulmasta, kun Pinjan ja Ronjan kokemuksissa korostuivat erityisesti kehon ja mielen ykseyden oivaltaminen.

Esitän seuraavaksi omia tulkintojani kurssilaisten kehon suhteutumista-voista laatimieni kokemusten kuvausten (tapausesimerkkien) pohjalta. Lisäksi tuon esille huomiota kehollisen kokemushorisontin kaventumisesta aikuisiällä, mutta myös sen laajentumisesta luovan liikkeen harjoitteiden myötä. Lisäksi pohdin esimerkkien kautta, millaisia kokemuksia voisi tulkita varsinaisen ja epävarsinaisen olemisen näkökulmasta, eli miten varsinaisuus ja epävarsinaisuus voidaan tulkita näkyvän kurssilaisten kuvaamisissa kokemuksissa. Tuon myös esille kurssilaisten havaintoja ja mietteitä siitä, kuinka kehittää kykyä elää kokonaisempana ja tietoisemmin läsnä.

Henna lähestyi kehollisuutta leikin ja luovuuden tarpeen sekä hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Hänellä oli kurssilla olijoista läheisin suhde kehoonsa ja hän oli selvästi oivaltanut kehon tärkeän merkityksen ihmisen kokonaisuuden ja eheyden tunteen kannalta. Kehossa oleminen vaihteli paljon subjektikehon ja objektivoidun kehon välillä (olen keho, minulla on keho), mutta hän liitti kehollisuuteen vahvasti myös läheisyyden ja vuorovaikutuksen merkityksen sekä mielenkiintoisen, luontoon liittyvän mielikuvan, jossa keho sai orgaanisia piirteitä (vesi, kasvit, kiertokulku). Hänen suhteensa kehoon vaikutti olevan hyvin maanläheinen ja luonteva. Hennan kehollinen kokemushorisontti tuntui myös olevan paljon laajempi ja aukinaisempi mitä muilla. Hän totesikin, että haluaa kokea ja tukea itseään kaikin aistein ja kaikkien kehon ulottuvuuksien kautta.

Henna oli myös ainoa, joka toi esille voimakkaaseen kehon ja mielen ykseyden tunteeseen liittyvän, liikunnan kautta saadun kokemuksen: ”*Kuvailin hetkeä, jolloin kehossa oli tuntunut täydellinen hyvä olo, harmonia ja tunnekylläisyys, jolloin jo montakymmentä kilometria kestänyt sauvakävely oli kirvoittanut kehostani esiin uinineita muistikuvia aiemmista kokemuksista, kun olin käynyt kokemuksen ja sietokyvyn rajoilla.*” Kuvattuun hetkeen liittyi myös vahvasti kokemuksen jakaminen toisen ihmisen kans-

sa, vuorovaikutuksellinen merkitys, jolloin hän tunsi, ettei jäänyt yksin, vaan koki jaksavansa uupumuksesta huolimatta pitkälle ja kannustaa muita.

Milla puolestaan lähestyi kehollisuutta itseensä kokonaisvaltaisemman tutustumisen näkökulmasta, ja liitti siihen myös oman pukeutumisen kautta sanottaman viestinnän merkityksen. Kehossa olemistaan hän lähestyi aluksi fyysisen kehon näkökulmasta, mutta pian hänen kokemuksen kuvauksensa saivat enemmän objektivoidun kehon näkökulman. Tulkitsen, että vähiten hän kuvaili kokemuksiaan subjektikehon (olen keho) näkökulmasta. Objektivoidun kehon sekä kehon ilmaisuina ja merkityksinä näkökulmasta tarkasteltuna hän kuitenkin koki voivansa pukeutumisellaan viestiä niin kehon kuin mielensäkin tilaa. Millalla korostui paljon myös se, kuinka suhde itseen on aikalailta sama kuin suhde kehoon. Tämä näkyy esimerkiksi hänen toteamuksessaan ”*Ehkä vähitellen alan lopetella roolin etsimistä muualta ja suhteuttaa ulkoisen minäni sisäiseen ja keholliseen minään.*” Eli kun ei tarvitse olla epävarma siitä kuka on, pystyy ilmaisemaan itseään juuri siten, miten itse itsensä kokee.

Tämän pukeutumiselle, ja sitä kautta kehollisuudelle, annetun merkityksen koen mielenkiintoiseksi. Milla pohti, kuinka kirjoittaessa metaforilla on hyvin ruumiillinen perusta ja kuinka ne ovat yritystä ymmärtää maailmaa konkreettisesti. Tulkitsen Millan tarkoittavan tällä sitä, että pyrkimys ymmärtää maailmaa ja sen ilmiöitä lähtee kehosta, siitä miltä maailma konkreettisesti on kehossa tuntunut. Näin ollen kehomme/ruumiimme on se perusta, josta maailmaa koskevat kielikuvat muodostuvat. Tämä ajatus kuvastaa sitä esiobjektiivista maailmaa, josta Merleau-Ponty puhuu, että on olemassa maailma ennen kielellisyyttä, johon meillä on yhteys kehomme kautta jo ennen opittuamme kielen.

Tulkitsen myös Millan ajatuksen ”*alan nähdä kehollisuuden laajempänä kuin fyysiset rajani*” siten, että jos kehollisuutta (ja sitä miten se määritellään), ei tulkita niin kirjaimellisesti (eli tässä kohtaa rajoittavasti), vaan siihen jätetään tulkinnan varaa, oma kehollisuus voidaan kokea mahdollisuutena monenlaiseen olemiseen ja viestinnän tapaan pukeutumisen kautta.

Toisaalta kehon voi tulkita olevan kuin peili, joka heijastelee mielen tiloja ja joita pukeutumisen kautta voidaan ilmaista. Millan vertaus hänen ka-dehtimisestaan notkeista tanssija-näyttelijöistä kertoo ilmeisimmin siitä, että vaikka he pystyvät kehon liikkeillä ja ilmaisutaidollaan ylittämään sellaisia rajoja, mihin Milla itse ei pysty, tämän omanlaisensa kehoon suhtautumistavan, eli pukeutumisen kautta, hänkin ”venyy ja taipuu” kehossaan ja kehon ilmaisullaan vaikka mihin.

Ronjan ja Pinjan lähestymistapa kehollisuuteen oli aluksi hyvin objektiivoina, keho edusti lähinnä fyysistä puolta ihmisessä. Heidän näkökulmaansa kehollisuudesta vaikutti kuitenkin paljon kurssin alussa antamani Juha Varton teksti, jossa puhuttiin ihmisen ohentuneesta ja kokonaisesta maailmasuhteesta. Sen myötä he oivalsivat, että elämää voi elää kokonaisvaltaisemmin, eikä vain ”pään sisältä” käsin. He ymmärsivät, että hyvinvointia tulee hoitaa myös kehon kautta, koska keho ja mieli ovat yhtä kokonaisuutta. Ronjan ja Pinjan kehollisuuteen liittämät merkitykset saivat melkolailta tietoista läsnäoloa ja kehon ja mielen ykseyttä korostavan näkökannan.

Pinja esimerkiksi oli erityisen vaikuttunut seisaaltaan tehdystä rentoutusharjoituksesta ja siitä, kuinka syvää sulautumista ja rentoutumista hän koki harjoituksen aikana. Hän koki hyvin merkitykselliseksi kehon ja mielen yhteensulautumisen kokemuksen. Hän totesi sen olevan harvinaista herkkua, että pääsee niin rentoon olotilaan, kun usein keho on hirveän jännittynyt. Tämä kokonaisvaltaiseksi, pehmeäksi sulautumiseksi kuvattu tunnekokemus kehon ja mielen ykseydestä sai Pinjalla myös Hennan tavoin veteen liittyviä merkityksiä, joita hän haki kirjoittamaansa runoon sekä muovailemaansa valaaseen: ”Meriin jää piirteettömyys, evä ei jätä jälkeä. Veden vyöry on valaan mittaluokkaa ja sitten ei kuulukaan mitään. Ison kalan muodossa lapsuuden suru, piirteettömyys minussa itsessäni”. Tämän kehon ja mielen yhteensulautumisen kokemuksen kautta Pinja löysi subjektiivisen kehon näkökulman kehollisuuteen.

Ronja puolestaan kertoi, että jo ensimmäiseltä kerralta erityisen merkitykselliseksi nousivat kehollisuuteen liitettyt sanat *aistit, kohtaaminen, toimin-*

ta ja läsnäolo. Ensimmäinen tapaaminen sai hänet huomaamaan, kuinka epäselvä ja rajallinen käsite kehollisuus hänelle oli ollut. Hän totesikin, ettei ilman muiden ajatuksia kehollisuudesta hän olisi saanut kurssista läheskään yhtä paljon irti. Erään harjoituksen myötä Ronja inspiroitui muovailemaan veistoksen, johon hän omien sanojensa mukaan haki *kahta irrallista olemusta, jotka sulautuvat yhteen*. Hän kuvaili, että veistoksessa yhdistyi kaksi erillistä osaa kiinteästi toisiinsa, mutta että niissä oli silti selkeästi erilaisia muotoja ja pintoja. Ronja kirjoitti myös runon, joka liittyi veistokseen ja liikeharjoitukseen: *”Selkärangallani sulaudun sinuun, söpöön sinuun, turvaasi, otan sinut turvaani. Selittämättömän hyväntahtoisesti olen tässä ja tunnen*. Tämä kuvasti mielestäni sitä, millaisen uuden, läheisemmän suhteen, Ronja oli löytänyt kehollisuuteensa.

6.3 Aikuistuesssa kehonkokemushorisontti kapenee

Kolmannella kurssikerralla teetätin harjoituksen, jossa piti ensi pohtia omaa kehollista elämyskaartaan hiljaa liikkuen tai paikallaan maaten ja tämän jälkeen kirjoittaa jostakin voimakkaasta kehollisesta kokemuksesta.

Mielenkiintoinen oli seikka, joka liittyi kehonmuistiin ja elämyskaareen käsittelevään harjoitukseen. Kukin osallistuja sivusi aihetta teksteissään ja kommentit kertovat siitä, kuinka avoin tai sulkeutunut kertojan kehollinen kokemushorisontti on ollut. Pinja, Ronja, Milla sekä Henna puhuivat siitä, kuinka kehollisia muistoja ja kokemuksia on vaikeaa tavoittaa, tai että aikuisiällä niitä ei juurikaan ole tiedostanut kuten lapsuudessa. Tarkastelen kokemuksia Timo Klemolan (1998) kokemushorisonttien avoimuuden näkökulmasta, mutta kurssilaisten kokemuksia voisi tulkita myös Juha Var-ton (1994) kokonaisen ja ohentuneen maailmasuhteen näkökulmasta, jolloin voisi ajatella, että kehollinen olemus on jäänyt taka-alalle pään ollessa johtoasemassa. Kokemuksista kirjoitettiin seuraavasti:

Ronja kertoi, että: *”Minulle tuli tunne, etten ole koskaan elänyt paljon kehollani, tai etten ole ihminen, joka kokisi fyysisesti mitään kovin tärkeitä asioita, tai että en ylipäänsä hakisi fyysisiä kokemuksia.”*. Hän kuitenkin totesi, ettei tämä voi pitää paikkaansa, koska kokee hyvinkin voivansa to-

teuttaa itseään kehon kautta. Tämän oivallettuaan hän totesikin, että kehollinen elämyskaari harjoittelu toimi hänellä herättelevänä harjoituksena, ja että hän voisi opetella tiedostamaan, minkälaiset asiat itselle jäävät mieleen kehon kautta ja miltä ne kokemukset tuntuvat.

Loppuesseessään Ronja kuitenkin pohti: *”Tuntuuko minusta siltä, että oikeasti käytän ja olen käyttänyt kehoani elämäni aikana vai toiminko vain pääni sisällä?”* Tähän liittyi tunne siitä, kuinka hän koki elävänsä enemmänkin pään sisäistä elämää luoden todellisuutta kuvitteellisesti, niin nykyhetkeä kuin tulevaa. Hän myös koki hän kuvitelmissaan saavansa fyysisesti enemmän aikaa kuin todellisuudessa. Näihin ajatuksiin oli vaikuttanut paljon antamani Juha Varton teksti.

Harjoituksen myötä **Pinja** puolestaan kirjoitti, että: *”Kehollinen muistelo vei vahvasti lapsuuden tilanteisiin. Uusia fyysisiä kokemuksia kohtaa varmaan harvemmin aikuisiällä, tai ainakaan niitä ei aisti samalla tavalla. Toisaalta jotkut seksuaaliset kokemukset ovat jättäneet hyvin voimakkaan jäljen kehomuistiin”*. Hän myös totesi, että *”Harvoin koen kehollista mielihyvää, mikä on kaikesti sääli”*. Tähän Pinja kuitenkin löysi muutoksen mahdollisuuksia siitä, että on nyt ymmärtänyt vaillinaisen läsnäolemisen. Kuten hän totesi, kosketuspinnan maailman kanssa on mahdollista vain laajeta nykyisestä.

Henna taasen kuvaili, kuinka *”jalkapohjissa oli niin helppo tavoittaa eri ympäristöt, (lapsuuden) vahvat tunteet ja niihin liittyvät muistikuvat hiekan ja meriveden, ruohikossa juoksemisen, metsän pistelevien käpyjen ja neulasten, kuuma asfaltin, hiekkatien ja mustan auratun mullan avulla”*. Tähän kuvaukseen kiteytyy mielestäni hyvin se, kuinka lapsuudessa kehon kokemushorisontti on paljon avoimempi maailmalle ja erilaisille tunteuksille mitä vanhemmalla iällä. Huomattuaan kehonmuistojen liittyvän paljon jalkapohjiin Henna myös kirjoitti, että *”Tulin tajunneeksi, miten vähän olin huomioinut tiettyjä kehon osia, niinpä niihin liittyi vähemmän tietoisia muistoja tai huolenpitoa itsestä”*.

Myös **Millan** kokemukset kuvastavat hyvin sitä ajatusta, että aikuisuudessa kehonkokemushorisontit kapenevat. Hän kertoi, miten: *”Mieleeni nousi helpoiten muistoja hieman tylsästi käsistä ja jaloista. Yllätyksekseni ajattelin paljon hevostyttöaikojani. Ehkäpä tuo aika oli erityisen toiminnallista ja siihen liittyy paljon fyysisiä kokemuksia ja havaintoja”*. Hän myös koki, että *”Ala-aste aikaiset tallityttöajat tulivat mieleen ihan puskista, en niitä tietoisesti ole kaivannut. Se oli fyysisintä aikaa elämässäni”*.

Kuten Klemola (1998), Parviainen (1994) ja Koski (2005) toteavat, vaatii eletyn kehon kokemuksen ja kehomuistin avautuminen kuitenkin aikaa ja harjoittelua, se ei tapahdu tuosta vain, muistelemalla, vaan siihen on keskiyttävä usein toistuvien kehonharjoitusten avulla. Toisaalta oma kurssini lyhytkestoisuutensa vuoksi ei antanut tähän niin paljon mahdollisuuksia, mitä eletyn kehon ja kehon muistin (*Erlebniksen*) kokemusten tavoittaminen ehkä vaatisi. Tästä kertovat seuraavat kommentit:

Ronja: *”Yksittäiset välähdykset kehon elämyskaariharjoitusta tehdessä tuntuvat kovin pinnallisille, eikö ole mitään kehollisia muistoja?”/”Koin, etten muistanut hirveästi mitään uutta. Tuntui, että kaikki ajatukset olivat niitä, joita muutenkin muistan ja ajattelen usein”*.

Pinja: *”En löytänyt oikein konkreettisia muistoja kehosta, tuli tunne että ai tässäkö mun elämä oli?”*

Henna: *”Tietyt kehonosat ”muistavat” paremmin kuin toiset, välillä on vaikeaa sanallistaa muistoja ja kokemuksia, joita kehossa onkaan.”*

Henna kuitenkin tavoitti kurssilaisista eniten kehonharjoitteiden ja liikkumisen myötä kehomuistista nousseita, eletyn kehon kokemuksia:

”Liike nosti pintaa sellaisia asioita, jotka olivat pinnan alla, joita on siirtänyt syrjään. Keho oikeasti muistaa asioita, joita ei mielellä tavoita. Muisto tulee niistä aistimuksista, joita kehossa onkaan.”

”Uskon, että keho muistaa tärkeimmät, voimakkaimmat elämykset, joita sanoilla voi vain hatarasti tavoitella. Tämän tapaamisen liike toi näitä elämyksiä takaisin”

6.4 Varsinainen ja epävarsinainen oleminen kurssilaisten kokemuksissa

Seuraavaksi tarkastelen kurssilaisten kokemuksia siitä näkökulmasta, kuinka *Kenenä tahansa olemisen* tavasta on mahdollista irrottautua erilaisen luovan liikkeen ja toiminnan harjoitteiden avulla. Tuon myös esille, kuinka kurssilaiset onnistuivat avartamaan kokemushorisonttejaan harjoitusten avulla ja oivaltamaan uutta itsestään.

Kuten Klemola (1998) on pyrkinyt osoittamaan, toiminta, jossa leikkielementti on läsnä, on yksi tapa irrottautua *Kenen Tahansa* otteesta ja suuntautua kohti varsinaista olemista. Ajatuksena siis on, että luovan toiminnan kautta ihminen tutkii ja avaa kokemushorisonttiaan. Se myös saattaa synnyttää kokemuksen, jossa keho ja mieli tavallaan sulautuvat yhdeksi. Tämä voi tapahtua silloin, kun leikkijä keskittyy täysin siihen mitä hän tekee, on avoin tekemiselleen, hän siis tulee yhdeksi leikin kanssa ja kadottaa yksilöllisen olemisensa rajat. (Klemola 1998, 54, 62.) Tätä teoriaa tautalla pitäen tuon myös esille osallistujien kokemuksia, joita olen tulkinnut *varsinaisen olemisen* näkökulmasta.

Kenenä tahansa olemisesta luopumisen hankaluus

Kurssilaisten kertomuksista nousee monessa kohtaa esille totutuista toimintamalleista luopumisen, ilman ohjeita toimisen ja omista lähtökohdista nousevien tuntemusten kuuntelemisen vaikeus. Osa koki, että oli vaikea heittäytyä, antaa tilanteen viedä ja vain elää hetkessä ilman tarkkaa päämäärää. Tähän liittyviä kokemuksia tulkitsen *Kenenä tahansa* (epävarsinaisen) olemisen näkökulmasta. Kokemuksista ilmenee, kuinka se, miten kokee että asiat pitäisi tehdä tai kuinka muut tekevät, hallitsevat ajatuksia toimintaan ryhtyessä.

Ronja: ”Liikkuminen ilman ohjaamista tuntui ensin vaikealta. Se helpottui heti, kun siihen sai ohjeita”/”Huomasin, että olen tavallisesti ihminen, joka mukautuu viimeisen päälle annettuihin ohjeisiin ja pyrin aina tekemään kaiken ’oikein’”/”...huomasin tehdessä, että vilkuilin mitä muut tekevät ja onko omassa teoksessani mitään järkeä.”

Henna: ”Kun sovitimme yhteen itse määrittämämme kehon osien liikkeitä, koin jonkinlaista turhautumista, jota en ollut vaivautunut harjoituksissa juuri muuten tuntemaan. Halusin saada kehoni tottelemaan laatimaani kaavaa, mutta ehkä toisto kyllästytti, tai sitten keho ei tahtonut tehdä liikkeitä siten.”

Milla: ”En kyennyt eläytymään tilanteeseen ja se turhautti hieman. Aloin siinä kohtaa miettiä, miltä näytän ja olisiko se katsojalle uskottavaa”

Pinja: ”Tanssiin liittyy tietynlainen kontrolli ja pyrkimys esteettisyyteen. Kun tiedostin tanssivani, yritin pyrkiä kontrollista pois.”/”Välillä tietysti suorittaminen ja turha yrittäminen otti valtaa, mutta ilahduttavan harvoin”/”Välillä turhaannuin omaan liikekieleeni. Koin sen kahlitsevaksi, itseään toistavaksi. Olenko tiettyjen liikesarjojen orja? Liikkeiden koon vaihtaminen kuitenkin toi lisää mahdollisuuksia”

Kehon kokemushorisonttien avartuminen liikkeen kautta

Olin pyrkinyt suunnittelemaan kurssin pääharjoitukset niin, että ne olisivat kestollisesti riittävän pitkiä, jotta vapautuminen itsekontrollista mahdollistuisi. Näin myös ilahduttavan monta kertaa tuntui tapahtuvan osallistujien kertoman perusteella. Tulkitsen myös, että riittävän pitkä harjoitus tarjosi niitä Heimosen (2009) kuvaamia *outouden* tiloja, joissa mahdollisuus uuden kokemiselle syntyy.

Harjoitusta, jossa tarkoitus oli liikkua kuvitteellisissa tiloissa, kuvaili **Henna** sen myötä syntynyttä kokemusta seuraavasti: ”Oli hauska tutkia, miten pyöreys ilmenee liikkeissä, miten liikettä voi ikään kuin vierittää. Hassua oli myös huomata, että ’tiivis aine’ hahmottui hyvin selvästi mielikuvien tasolla, vaikka todellisuudessa olisi vaikea kuvitella, mitä se sellai-

nen tiivis aine oikeasti olisi. Tuon aineen tuntu kertoo mielestäni hyvin, kuinka keho ja mieli ovat yhtä ja samaa hermojatkumoa; mielenliikkeet ja konkreettiset, fyysiset teot eivät hahmotu kovinkaan irrallisina toisistaan”.

Kokemuksia, joita erilaiset liikeharjoitteet antoivat, kuvaili **Milla** siten että: ”Oman liikkeen tekeminen tuntui ihan mukavalta. En yrittänyt alunpitäkään tehdä täydellistä ja säännöllistä liikesarjaa, vaan tein omien tunteusten mukaan”/”Tapaamisesta jäi hyvä olo, oli pitkään sellainen tunne että keho oli jollain tapaa valmiimpi ja odotti monipuolisempaa liikuttamista”.

Kärsivällinen tekeminen ja tilanteeseen jättäytyminen mahdollistavat myös Millan kohdalla kehon kokemushorisontin avartumisen: ”Välillä huomasin, että kekseliäisyys meinasi loppua ja jäi toistamaan samanlaista liikekieltä. Erilaiset mielikuvat kuitenkin auttoivat ja vähitellen liikereparatuurinkin kasvoi hiukan”

Pinja puolestaan kuvaili liikeharjoitusten myötä syntyneitä kokemuksia näin: ”Koin olevani erittäin virittynyt ja tarkka havainnoissani, sekä heittäytyväinen. Koin onnistuvani kehittämään valituista sanoista omia elämäni tunteita kuvaavan liikesarjan ja löysin kärsivällisyyttä sen tekemiseen. Tehtävä oli koskettava”. Hän myös huomasi, että ”Sarjan toistaminen erilaisilla voimakkuuksilla tai tempoilla tai eri kokoluokassa, toi perspektiiviä oikeaankin elämään, kokonaisuudesta muodostui rakenne, syy-seuraussuhde, joka avasi ehkä jotakin”

Liikeharjoituksista saatuja kokemuksia kuvaillessa **Ronja** koki, kuinka ”Vuorovaikutuksellinen liikkuminen tuntui hirveän mielenkiintoiselta./ Olin yllättynyt siitä, etten jännittänyt tilannetta tai tuntenut ahdistusta siitä, että joku seurasi minua. Jotenkin vaikka oli silmät auki ja tietoisesti tässä tilassa, pääsin parin myötä ihan toiselle tasolle.”

Hän myös pohti, että ”Koska teimme kurssilla niin paljon liikeharjoituksia, olin vapautuneempi mitä kurssin alussa. En kokenut tarvitsevani enää

niin paljon ohjausta, uskalsin lähteä kokeilemaan ja katsomaan, mitä tapahtuu”

Varsinaisuuden kokemusta tavoittamassa

Edellä olen tuonut esille sellaisia kurssilaisten kuvaamia kokemuksia, joita olen tulkinnut epävarsinaisen olemisen näkökulmasta. Ajatuksena oli, että tekemistämme ohjailee sellainen olemisen tapa, jonka perusta ei ole omista lähtökohdistamme syntynyt, vaan että se pyrkii noudattelemaan *Kenen tahansa* tarkoitusperiä. Lisäksi olen esittänyt kurssilaisten saaneen joidenkin harjoitusten myötä sellaisia kokemuksia, joiden voisi tulkita kertovan siitä, kuinka he ovat onnistuneet avartamaan kokemushorisonttejaan luovan toiminnan kautta ja löytämään uudenlaisia näkökulmia itseensä ja kehollisuuteensa.

Seuraavia ajatusten ja kokemusten olen tulkinnut kertovat jotakin siitä olemisen tavasta, jota voidaan kutsua varsinaiseksi olemiseksi tai kulke-miseksi kohti varsinaisuutta itsessään. Kokemuksissa tulevat esille *vapau-den tunne, hetkessä eläminen ja tietoinen läsnäoleminen, intensiivisen ja voimakkaan tunteen kokeminen, kehon ja mielen yhteys, kehon kuunteleminen, tekeminen ilman suorituspainetta sekä kosketuksen löytyminen omaan kehollisuuteen*. Nämä tunteet ja kokemukset lienevät olevan niitä edellytyksiä, joita tarvitaan varsinaisen olemisen tavoittamisessa.

Toin myös aiemmin esille, mitä kokemuksia miellän tällaisiin varsinaisen olemisen hetkiin liittyvän. Kerroin, että ajattelen niistä kumpuavan lähes täydellistä hyvää oloa, rauhoittumista ja avautumista itselle ja ympäristölle siten, että tuntee tavallaan sulautuvan yhdeksi ympäröivän todellisuuden kanssa. Kirjoitin myös, että uskon tällaisinä hetkinä kaiken epäoleellisen tippuvan pois, tai vaimenevan jonnekin taustalle, jolloin voimme olla läsnä kokonaisemmin ja todellisemmin.

Tällaisten varsinaisuuden ja varsinaisen olemisen kokemusten esitin myös olevan olevan eräänlaisia itsetietoisuuden huippuja, hetkellisiä tietoisuuden tiloja. Kysymys ei siis ole minkään pysyvän tilan saavuttamisesta,

vaan kuten Koski (2005) kuvailee, silloin on mahdollista *uuden kosketuksen saaminen itseen*, itsensä näkeminen sisältä eikä ulkoapäin.

Henna esimerkiksi kuvaili kokemuksia näin:

”Pitkän liikeharjoituksen aikana tavoitin välillä transsinkaltaisen tilan”/”Rentoutuminen meni syvemmälle kehoon, tai kumpusi sieltä syvemmältä, pystyasennossa, varovaisesti liikkeessä”/”Lopussa huomasin taas, miten välittömämpi olin”/”Aivan kuin olisin liikkunut helpommin joidenkin itse asettamieni esteiden yli ja päässyt enemmän tekemisen makuun”

Ronja puolestaan kirjoitti luovan liikkeen harjoitusten vaikutuksista seuraavasti:

”Liikkuminen tuntui vapauttavalta, mikä on minulle yleensä harvinaista, sillä koen olevani fyysisesti aika estollinen”

”Tunsin liikkeen helpottuvan ja aloin päästä siihen sisään”/”Kun oma vuoro tuli, en miettinyt enää ylimääräisiä vaan annoin liikkeen tulla. Väsymys hävisi, tulin tähän tilaan”

”Päivän päätteeksi koin olevani intensiivisemmin olemassa”

Pinja kuvaili, kuinka:

”Tuntui rentouttavalta tehdä jotain luovaa, jossa ei ole minkäänlaisia suorituspaineita”

”Aistin vartaloni rauhallisena ja lämpimänä ja kokonaisena ja mieleni oli melkein unta edeltävässä tilassa. Sen kaltainen mielen ja kehon yhteys on jonkinlainen edellytys hyvään oloon, mitä en ole aiemmin ymmärtänyt”

”Liikkuminen rentoutti ja tyhjensi ajatukseni voimakkaammin kuin perinteinen rentoutus. Aktiivinen tekeminen piti mieleni hetkessä. Kuuntelin kehoa, mitä se halusi tehdä”

Milla kertoi, kuinka:

”Kurssin loppuessa ajattelin sitä, kuinka mukavaa ja tervetullutta on ollut saada keskittyä itseen ja omiin tunteisiin”

”Mukavimmalta tuntui hakea liikkeitä läsnäoloon. Läsnäolo ja tilanteen tiedostaminen oli yllättävän miellyttävää”

”Tämä kurssi on nostanut esiin uuden, unohdetun puolen minusta kehollisuuden ja luovan ilmaisun myötä. Se yhdistyy tiukasti mieleen, mutta kokee asioita myös erillisenä ja tietoisuudesta riippumattomana”

Varsinainen itse on siis itsensä haltuun ottanut itse, mutta varsinaisena itsenä oleminen tai siihen pyrkiminen on kuitenkin myös tietoinen projekti, joka vaatii harjoitusta ja tahdonvoimaa, kuten Koski (2005) kuvaa. Tämä tulikin kurssilla esille hyvin, ettei kokemuksellisesti pelkkä oman kehollisuuden pohtiminen mahdollista sen kaltaisten tilan tavoittamista, jota voisi varsinaiseksi olemiseksi kutsua. Tarvitaan myös toimintaa, jonka avulla tutkia kehollista olemistaan ja jonka kautta astua tuntemattomalle, *eitietämisen* alueelle, josta Heimonen (2009) ja Monni (2004) puhuvat.

Aiemmin myös kirjoitin uskovani, että voimme koskettaa itsessämme tällaisella alueella tai tilassa jotakin sellaista, joka on aina ollut läsnä, mutta jota emme arjessa ehdi kuunnella. Kirjoitin, että tällaisina hetkinä meille tarjoutuu mahdollisuus todellistua enemmän varsinaisen olemisen suuntaan ja tunnustella, mitä tunteita ja tarpeita itsestä ja kehostamme kumpuaa. Kerroin myös ajattelevani, että opimme kuuntelemaan tällaisiana hetkinä sitä, mikä on kokemuksellisesti tosi juuri tässä hetkessä ja tässä liikkeessä. Mielestäni tämänkaltaisia kokemuksia myös ilmeni kurssilaisten kokemuksissa.

6.5 Kurssilaisten mietteitä siitä, kuinka elää kokonaisempana

Pohdin tukmuksen alussa myös sitä, miten voisimme elää kokonaisemmin ja varsinaisuuden mahdollisuuden itsessämme huomioon ottaen. Tarkastelen aineistonanalyysini viimeisessä osuudessa kurssilaisten omia pohdintoja aiheesta, kuinka he ovat miettineet tämän onnistuvan.

Pinja totesi yksinkertaisesti, että *”tiedostuksesta kaikki lähtee”*, mitä tulee pyrkimykseen laajentaa hänen kosketuspintaansa maailman kanssa, joka oli tuntunut kovin rajoittuneelta tähän asti. Hän oli myös huomannut, kuinka vastikään aloitettu teatteriharrastus oli altistanut kuuntelemaan kehoa enemmän.

Kehon kuuntelemista on siis kaikesta päätellen harjoiteltava ja sille on varattava aikaa, jotta kehomme ei unohtuisi taustalle pään johdatelessa eteenpäin.

Ronja ajatteli, että oppiakseen elämään kokonaisemmassa maailmasuhteessa, olisi hyvä oppia hyväksymään asiat sellaisena kuin ne ovat, ottamaan todellisuus vastaan ohentumattomana. Hän kirjoitti: *”Jos opettelisin katsomaan maailmaa enemmän sellaisena kuin se on ja näkemään asiat sellaisena kuin ne tapahtuvat, pettymyksen ja ahdistuksen määrä voisi vähentyä. Epäonnistuminenhan oikeastaan on täysin ihmisen itsensä luoma käsite. Jos pystyy päästämään liioista odotuksista irti ja suhtautumaan maailmaan kaaoksena, jossa asiat eivät yleensä tapahdu niin kuin ennalta odottaa vaan monesti paljon hauskemmin ja jännittävämmiin, voisi varmaan päästä myös lähemmäs sitä mitä Varto tekstissään kuvaa”*

Ronja korostikin hetkessä elämisen tärkeyttä. Hän pohti, kuinka tulisi osata pitää kaikkia hetkiä ja tunteita samanarvoisina, eikä arvottaa niitä paremmuusjärjestyksessä. Hän totesi, ettei aina tarvitsisi odottaa mitään tiettyä hetkeä, jolloin jotakin merkityksellistä olettaa tapahtuvan, vaan että aina voisi elää hetkessä ja olla läsnä, sillä joka päivä voi kokea uusia kokemuksia.

Milla puolestaan kirjoitti siitä, mikä merkitys itse tekemisellä, pelkällä toimintaan heittäytymisellä ilman sen kummempia pohdintoja on: *”Välillä olisi kuitenkin kiva vain tehdä ja toimia ilman mitään syvempiä merkityksiä ja pohdintaa. Itseään ei kuitenkaan koskaan oikein voi käsittää täydellisesti”*

Hän myös ajatteli, ettei *”Kaikkia asioita ehkä tarvitsekaan tavoittaa sanoilla, vaan ruumiillinen ja emotionaalinen kokemus riittää ja on tärkeä sellaisenaan”*. Tärkeäksi siis Millankin ajatuksissa tuli tietoisien läsnäolemisen merkitys.

Henna taas lähestyi aihetta siten, että *”Ensi askel muutokseen on tuntee sen tarve, toinen askel on tiedostaa, mitä tarvitsee. Juuri sen ratkaisevan*

askeleen ottaakseen tarvitsee vapaata ja rauhoitettua tilaa”. Hennan kokemuksissa myös kehontuntemusten kuuntelulla oli tärkeä rooli tietoiseen läsnäolemiseen.

Hän pohti myös, että *”Pelkkä oleminen ei välttämättä riitä, jollei keskity olemiseensa: siihen miten keho on asettunut tilassa, millaisia tuntemuksia nousee pintaan tai aistii syvemmällä, miten kokee liikkeen, musiikin, kohtaamisen ja mitä merkityksiä sille antaa. Luova, etsiskelevä ja tunnusteleva liike, rauhoittuminen tekemällä vei paljon syvemmälle kuin väenvängällä merkitysten etsiminen tai näennäinen tekemättömyys”*

Lopuksi hän esitti kysymyksen *”Miksei arkipäivässä osaa huomioida enemmän kehoaan, miten voisi elää tietoisemmin?* Tähän hän myös vastasi itse, että *”Tila sille pitää vain ottaa”*

7 POHDINTAA

Tutkimus avasi uusia näkökulmia kehollisuuteen niin itselleni kuin kurssilaisillekin. Kehon käsitteenä hahmottui kurssin ja tämän tutkimuksen myötä entistä laajempaan ja monimerkityksellisempään. Kehon on siis merkityskokonaisuus, jota voidaan tarkastella useista lähestymistavoista käsin. Lisäksi käsitykseni ihmisestä kehollisena olentona syventyi kehon filosofiaan tutustuessani. Me emme todellisuudessa ole vain järjen ja ajatusten kautta, emmekä ohjaudu pelkästään päähän ”tuntemusten” mukaan, vaan kehomme ja mieleemme muodostavat kokonaisuuden. Tämä kokonaisuus ei kuitenkaan aina tunnu eheältä, joten kehon ja mielen yhteyttä on harjoiteltava, mutta ennen kaikkea tämä yhteys on ensin tiedostettava. Kurssin myötä syntynyt kehollisuuteen ”herääminen” oli koettukin merkitykselliseksi asiaksi, joka oli myös oletukseni tutkimuksen alussa.

Tutkimus mielestäni osoitti, että keho ja kehollisuus, niin jokapäiväisiltä ja itsestään selviltä asioilta kuin ne tuntuvatkin, ovat asioita, joita jokaisen meistä olisi syytä pysähtyä välillä pohtimaan. On tärkeää ymmärtää olevansa laajempi kokonaisuus kuin mitä pääistynyt elämäntapa antaa kokemuksellisesti myöten. On myös avartavaa ymmärtää erilaisia kehollisuu-

den merkityksiä ja näkökulmia. Aihe ei kosketa vain urheilijoita, tanssijoita, liikuntafilosofejia tai muita kehotietoisuuden aktiivisia harjoittajia, vaan se on tärkeä meille jokaiselle.

Kurssin toimintapuitteiden onnistuminen

Koen, että onnistuin luomaan kurssin, jonka avulla sain kootuksi riittävästi sellaista aineistoa, jonka kautta sain vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Lisäksi onnistuin luomaan kurssista prosessinomaisen, jossa kehollisuusteemaa oli mahdollista lähestyä monipuolisesti. Lisäksi, kuten fenomenologiseen tutkimukseen kuuluu, onnistuin mielestäni luomaan tutkimustilanteesta sellaisen, että oma paikkani kurssilla oli neutraali ja että onnistuin saamaan osallistujat kuvaamaan kokemuksiaan sellaisina, kuin ne elävinä kokemuksina heille ilmenivät.

Toisen tapaamiskerran jälkeen kirjoitin havaintopäiväkirjaani seuraavasti: *”Tuntui aivan mahtavalle, että pystyin tarjoamaan näille ihmisille jotakin tällaista, mitä he selvästi olivat kaivanneet. On tunne, että heidän sisälään oli jotakin joka kaipasi päästä ulos ja nyt tämä kurssi antoi siihen tilaisuuden. Kaikki on ollut olemassa jo valmiiksi heissä, ja nyt se sai kanavan tulla ulos. Aivan kuin minun ei olisi kuin tarvinnut avata ovi ja kutsua peremmälle, juurikaan houkuttelua ei tarvittu”*

Myös viimeisen tapaamiskerran jälkeen kirjoitin: *”Kurssi oli onnistunut, se oli ikään kuin täsmähoito juuri siihen asiaan mitä halusinkin tutkia. Kurssi oli koettu pääsääntöisesti hyväksi, ilahduttavana oli pidetty menetelmien monipuolisuutta ja sen reflektiivistä luonnetta. Hyväksi koettiin se, ettei mitään mikä ei tuntunut hyvälle ollut pakko tehdä eikä kurssi tuntunut yhtään liian pitkälle. Kurssi oli ollut herättelevä monen mielestä.”*

On selvää, ettei kurssilla ohjaamieni harjoitusten kautta voinut päästä kovin lähelle sellaisia varsinaisen olemisen kokemuksia tai kehollisen kokemuksen tasoja, joista Klemola, Koski, Parviainen, Monni tai Heimonen puhuvat. Ajatus kokonaisempana elämisestä olisi luultavasti mahdollista sisäistää kunnolla vain siten, että siitä tulisi osa jokapäiväistä harjoittelua

kohti varsinaisempaa olemista ja että tekemiseen liittyisi tietoisuus varsinaisesta olemisen tavasta. Sen sijaan onnistuin herättämään tietoisuuden kehon kuuntelun merkityksestä ja sen yhteydestä hyvään oloon. Uskon kurssini myös kehittäneen osallistujien tietoa ja taitoa *tietoisen läsnäolemisen* harjoittelusta ja merkityksestä. Ilman tietoisen läsnäolemisen harjoittelua meidän on vaikea pysähtyä kohtaamaan maailma sellaisena kuin se on tässä ja nyt. Juuri herkistyminen kehontuntemuksille ja kehotietoisuuden harjoittaminen ovat tässä avuksi.

Tutkimuksen yleistettävyys ja luotettavuus

Eräs tutkimusaiheeni koskeva haastattelu osui sattumalta silmiini Helsingin Sanomien tammikuun 2013 Kuukausiliitteen *Sielu & Ruumis* palstalta, jossa haastateltiin 30-vuotiasta Atlas Saarikoskea ja hänen kokemuksiaan kehollisuudesta. Hän kuvaili suhdettaan kehollisuuteen ja sen kokemiseen hyvin samankaltaisesti, miten osa kurssilaisistani: ” *Kasvaessani kadotin yhteyden ruumiiseeni. En tiedä, mistä se johtui, ehkä kasvatuksesta. Luin ja ajattelin koko lapsuuteni ja nuoruuteni, luulin olevani yhtä kuin ajatukseni ja kehollisuus unohtui./Joskus ruumiillinen tekeminen nostaa mieleen tunteita, joista en tiedä, mistä ne tulevat. Yritän nykyään etsiä vastauksia tuntemalla ja tekemällä, en vain ajattelemalla. Kehollisuuden ohi ei ole pääsyä.* ”

Mitä tulee tutkimustulosteni yleistämiseen, niin vaikei edellä kuvatulla haastattelulla varsinaisesti ole virallista tutkimusarvoa, toimii tämä sekä liikunnan opiskelijoiden kirjoitukset hyvänä esimerkkinä sille, miksi halusin tämän tutkimuksen tehdä. Ei ole mitenkään harvinaista, että kehollisuus on monelta unohtunut tai yksinkertaisesti jäänyt vaille tarkempaa huomiota. Kehollisuus on oleellinen osa ihmisenä olemista, joka on syytä muistaa.

Johtopäätös, joka tutkimuksen osalta on mielestäni hyvin yleistettävissä, on että kehollisuuden tiedostaminen ja tehtävään orientoinut kehonharjoitteiden tekeminen syventää ja monipuolistaa ihmisen käsitystä kehollisuudesta ja sen merkityksistä. Totean myös, että kehon ja mielen kokemus-

kenttien monipuolinen aktivoiminen, avartaminen ja kehittäminen ovat tärkeitä ihmisen eheyden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Kun keho unohtuu ja jää taustalle pään ollessa johtoasemassa, myös kokemus omasta hyvinvoinnista heikkenee.

Kaiken kaikkiaan onnistuin mielestäni kuvaamaan yksityiskohtaisesti kurssilaisten kehollisuuden kokemuksia sekä löytämään kokemuksista yleistettäviä piirteitä. Tutkimuksen luotettavuuteen puolestaan vaikuttaa juuri tämä tarkka toiminnan kuvaus, jolla olen pyrkinyt tuomaan selkeästi esille tapahtumien kulun sekä toiminnan taustalla vaikuttaneet motiivit.

Mitä erityisesti kuitenkin opin tätä tutkimusta tehdessä, liittyi tutkimussuunnitelmaan merkitykseen. Teoreettisen viitekehyksen etsiminen, haluttuun ottaminen ja sitä kautta tutkimuksen käsitteellistäminen samaan aikaan aineistoon tutustumisen kanssa tuntui välillä turhan hankalalta. Jälkikäteen voisi todeta, että teoreettisen viitekehyksen valitseminen ennen aineistoon tutustumista olisi helpottanut sekä nopeuttanut tutkimusprosessin etenemistä. Voi olla, että useasta tiivistämisyrityksestäni huolimatta käsitteellistämistä ja näkökulmia kehollisuuteen on tutkimuksessa turhan monta, mikä tehnyt aiheesta hieman sekavan. Toisaalta saattaa olla niinkin, että niiden myötä olen onnistunut valottamaan monitasoisesti kehollisuuden kokemuksenttää, ainakin itselleni.

8 LÄHTEET

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow - Tutkimuksia onnesta, siitä kuinka kaikki sujuu. Tallinna: Raamatutrukikoda

Eskola, J. ja Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere. Vastapaino.

Frank, Arthur, W. (1993) For a Sociology of the Body. An Analytical Review. Teoksessa M. Featherstone, M. Hepworth & Bryan S. Turner (toim.) The Body. Social Process and Cultural theory. London: Sage, 36-102.

Heimonen, K. 2009. Sukellus liikkeeseen. Liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Väitöstutkimus. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus/tanssitaiteen laitos. Acta Scenica 24. Teatterikorkeakoulu.

Hirsjärvi, S. ja Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.

Ikonen, M., Moisala, J. ja Tikkanen, T. 2010. Kehon kokemusta sanoittamassa. Luova liike kehotietoisuuden edistämiseksi. Metropolia ammattikorkeakoulu. Fysioterapian opinnäytetyö.

Klemola, T. 1998. Ruumis liikkuu – liikkuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Väitöstutkimus. Tampere. FITTY 66

Koski, T. 2005. Juoksemisen filosofia. Tampere. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Koski, T. 1991. Liikunta ja kehollisuus perenniaalisessa filosofiassa. Fenomenologinen tutkimus liikunnan merkityksestä ihmisen kokonaistumisessa. Tampere. Tampereen Yliopiston Jäljennepalvelu.

Kuhmonen, P. 1996. Miten ja miksi tutkimme ruumistamme - fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma. Teoksessa: Koikkalainen, R. (toim.) Ruumiita! ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta. Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. Julkaisusarja 39. Jyväskylä. Kopia Oy. 169–204.

Laine, T. 1993. Aistisuus, kehollisuus ja dialogisuus. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

Laine, T. ja Kuhmonen, P. 1995. Filosofinen antropologia. Jyväskylä. Atena Kustannus Oy.

Laine, T. 1996. Eri puolilla kehoa. Teoksessa: Koikkalainen, R. (toim.) Ruumiita! ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta. Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. Julkaisusarja 39. Jyväskylä. Kopi-Jyvä Oy. 157–168.

Lamminpää-Raekallio, K. 2010. Omasta liikkeestä omaksi tanssiksi. Improvisaation ja luovan tanssin harjoitukset tanssinopetuksessa. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Pedagoginen opinnäytetyö.

Meekums, B. 2002. Dance movement therapy. London: SAGE publications.

Monni, K. 2004a. Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999. Acta Scenica 32. Teatterikorkeakoulu. Helsinki. Yliopistopaino.

Monni, K. 2004b. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike –työskentely. Kaksi kehotietoisuuden harjoittamisen metodia. Liite tanssitaiteen taiteellisen tohtoritutkinnon kirjalliseen osioon. Helsinki. Yliopistopaino.

Oppimateriaalit/JAMK. Oppimiskäsitykset. Humanistinen/Kokemuksellinen oppiminen. n.d. Viitattu 21.11.2011.
<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/humanistinen-kokemuksellinen-oppiminen/>

Parviainen, J. 1994. Tanssi ihmisen eksistenssissä. Filosofinen tutkielma tanssista. Tampere. Tampereen yliopisto jäsenpalvelu.

Perttula, J. 2008. Kokemus ja kokemuksen tutkimus. Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J. ja Latomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen. Rovaniemi. Lapin yliopistokustannus. 115–162.

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki. Yliopistopaino.

Rauhala, L. 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Karisto Oy.

Reinikainen, M-R. 1996. Vammaiset ruumiit – kehonkulttuurin toiset. Teoksessa: Koikkalainen, R. (toim.). Ruumiita! ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta. Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. Julkaisusarja 39. Jyväskylä. Kopi-Jyvä Oy. 133–152.

Sielu & Ruumis- palsta. *Helsingin Sanomat*. Kuukausiliite, 5.1.2013, n:o 489.

Silvennoinen, M. ja Laine, T. 2007. (toim.) Kuka minä sitten olen? Opiskelijoiden kirjoituksia ruumiillisuudesta ja identiteetistä. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 162.

Silvennoinen, M. (2001). Ruumiillisuus liikunnanopettajaopiskelijoiden kerronnassa. Teoksessa Puuronen, A. & Välimaa, R. (toim.) Nuori ruumis. Helsinki:Gaudeamus, 45–59. Ref.

Silvennoinen, M. (1997). Kiltin ruumiin kuiskauksia. Vares, V. (toim.) Urheilu ja historia. Turun historiallinen arkisto 51. Turku:Painotalo Gillot OY, 357–365.

Silvennoinen, M. (1989). Elämyksellinen liikunta – psyyken, ruumiin ja luonnon ykseyttä. *Liikunta ja tiede* (26), 5, 226–227.

Silvennoinen, M. (1988). Ruumiin kokeminen ja liikunta. E. Sironen (Toim.) Uuteen liikuntakulttuuriin. Tampere: Vastapaino, 182–191.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. ja Saari, S. 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki. Kirjayhtymä Oy.

Varto, J. 1994. Filosofian taito 1. Helsinki. Kirjayhtymä.

KURSSIN OHJAUSUUNNITELMAT

1. KURSSIKERTA 10.2.2012

Aloitus alk.12.15

- Ohjaajan esittäytyminen, kurssin esitleminen, toimintaperiaatteet (n.5min)

Ryhmäytymis/lämmittelyharjoitukset (n.20min)

- värikortit tutustumistehtävänä: valitse kortti tämän hetkisen fiiliksesi mukaan, kerro sitä sekä oma nimesi muille, voit kertoa jotain muuta itsestäsi, miksi on tullut kurssille, mitä opiskelee jne.
- jatketaan ryhmäytymistehtävillä, ("ilveilyharjoitus", "erilaiset pallot", nimihippa, oma liike+nimi)
- (istuallaan/maaten) painele/puristele/hiero/taputtele koko keho läpi
- nousta seisoamaan, hytkytellään ja ravistellaan kehoa kunnolla
- Ajatuksenvirtana orientaatiokirjoitusharjoitus, joka alkaa sanoilla "Kehoni on..."
- "teemasanojen" kirjoittaminen puunlehdiksi puuhun, MITÄ KEHOLLISUUS MERKITSEE, MILLAISIA AJATUKSIA SE TUO MIELEEN

I Pääharjoitus: liikelaadut ja dynamiikat, mitä on liike? n. klo 13.10

- musiikin kanssa, lähdetään liikkumaan tilassa, vaihdellaan liikkeen nopeuksia, tasoja ja tyylejä, kokeillaan eri rytmejä ja dynamiikkoja (nopeasti, hitaasti, kevyesti, raskaasti, löysästi, ryhdikkäästi, pyöreästi, terävästi: alhaalla hiipien, kontaten, ryömien, varpailla kurotellen: rentouta, jännitä, pienennä, suurennä) n.15min
- kuvitellaan olevamme erilaisissa tiloissa (ilman musiikkia) 15min
 1. tila täynnä tiivistä ainetta, liikkuminen hidasta
 2. tuulinen paikka, kuljettaa liikkujaa, olo kevyt
 3. mehiläisten saartama, nopeat terävät liikkeet
 4. veden alla
- Kokemuspäiväkirjan kirjoittamista + lyhyt purku: yksi sana/asento kuvaamaan fiilistä n.10min

II Pääharjoitus: oma liike? n. klo 13.48

- mieti kehon osille oma liike (esim. jalat, lantio, olkapäät, oikea käsi, pää)
- lähdetään muodostamaan liikkeistä valitussa järjestyksessä liikeketjuja, lopuksi vapaata liikkumista (musiikin kanssa) 15min
- 14.06 **Kuvallinen ilmaisuharjoitus**: maalaa, piirrä, millaisia tunteita koit kehossasi, minkä värisiä, minkä muotoisia?(n.10min)

Loppurentoutus 10/15min n. klo 14.30

- *maataan selin, keskitytään kuulostelemaan, miltä keho tuntuu nyt, annetaan sen maata rentona koko painollaan vasten patjaa. Unohdetaan kaikki ylimääräiset ajatukset, keskitytään hengittämään rauhallisesti, syvään sisään ja ulos. Anna ajatusten mennä saman tien, niitä ei tarvita nyt. Kuulostellaan kehoa, onko jännitystiloja, kipukohtia? Pyritään rentouttamaan ne kohdat, joissa tuntuu kireyttä. Keskitytään hengittämiseen..*
- *kokemuspäiväkirja 5min*

Purku klo 14.45

- *Kukin vuorollaan näyttää, missä tapahtui jotain merkittävää ja menee sille kohdalle, käydään jokainen vuorollaan läpi, tullaan rinkiin ja keskustellaan yhteisesti tästä kerrasta 30min (Tapaamiskerta päättyi klo 15.10)*

TARVIKKEET

CD:t

piirustuspaperia

värejä

värikartongit

kartonki ”kehollisuuspuuta” varten

patjat

2. KURSSIKERTA 17.2.2012

alk. 12.15

Alkukeskustelut/kuulumiset/edellisen kerran koonti

Fiilisten kuvaaminen pikkuesineillä

Piirretään, kirjoitetaan paperille jokin sana/kuva, joka kuvastaa tunteja edellisestä kerrasta kaikista parhaiten/mitä jäi mieleen edellisestä kerrasta

Edelliskerran teoksien tarkastelua n.30min

n.12.50 Lämmittelyharjoitukset n.15min

Hengitysharjoitus + kävely

Janaharjoitus – kuinka läsnä olen

n.13.05 I Pääharjoitus 20min

pyritään pitämään liike yllä koko ajan (musiikin kanssa) minne kehonosa vie liikettä

Ota pari: peiliharjoitus + vuorovaikutuksellinen liike

n. 13.30 Kirjoitusharjoitus – kehoni tuntuu...

n.13.40 II Pääharjoitus

anna muoto äskeiselle kokemukselle (taikinan muotoilu)15min

anna muodolle sanoja, sekä myös muiden tuotoksille (jokaisella on oma paperi)10min

tee sanoista, joita paperillesi on syntynyt runo (valitse 5 itseäsi puhuttelevaa sanaa) 15min

n. 14. 20 Kokemuspäiväkirjan kirjoittamista 10min

n. 14.30 Loppurentoutus/harjoitus 10min

kasvojen sivelyä sulilla/raajojen sivelyä tai taputtelua 5min/pari

n.14.40 Purku 30min

hetken merkitseminen, sana tästä kerrasta/esine kuvaamaan tämän hetken fiilistä

TARVIKKEET

CD:t

taikina

pikkulelut

paperia ja kyniä

patjat

3. KURSSIKERTA 24.2.2012

12.15 Alkulämmittelyt:

istutaan ringissä, näytetään omasta olostasento ja kerrotaan/näytetään mikä väri olisi, kerrotaan tämän päivän fiilikset ja jos haluaa jakaa viime kerralla heränneitä ajatuksia

ryhmän yhteinen tahti -harjoitus

maataan lattialla, päästellään erilaisia ääniä

hengitellään maaten, tunnustellaan jännityksiä, rentoudutaan, ollaan läsnä (20min)

n. 12.35 Lämmittelyharjoitus: oma kehollinen elämyskaari

Aluksi maaten, sitten liikkuen (silmät kiinni) jos siltä tuntuu. palaute-taan mieleen, millaisia kokemuksia ja elämyksiä eri ruumiinosiin liittyy.

Muistellaan siis omaa kehollista historiaa, sen elämyskaarta. tunnustele ja muistele, mikä eri kehonosat tuovat mieleen, millaisia tunteuksia, mitä muistoja? Aloitetaan varpaista, millaisia tuntemuksia ja muistoja niihin liittyy?(Muistele esimerkiksi, mitä kesiä, talvia, syksyjä ja keväitä ne ovat kokeneet.) Entä nilkat, polvet? Siirry vähitellen ylöspäin, reisiin, vatsaan, selkään..Muistele kehosi läpi aina päälakeen asti. Tunnustele rauhassa, ei ole kiire. Huomioi samalla myös hengitys, rentoudu. (15min)

12.55 Kirjoitustehtävä

Kirjoita hetkestä, jolloin tunsit eläväsi kehosi kokonaan/olit täysin läsnä aistiesi kautta hetkessä/ jokin voimakas kokemus, joka tuntui koko kehossa (kuvaile kokemusta). HUOM! sen ei tarvitse olla laadultaan hyvä tai huono kokemus, mutta voimakas, joka tuntui koko kehossa

n.13.05 Orientoiva harjoitus: kirjoitetaan edellisestä tekstistä ylös sanoja, tunnelmia, tunnetiloja

n. 13.15 Liikeharjoitus : Sanoista liikkeeksi

valitaan itseä puhuttelevia sanoja oman liikkeen lähtökohdiksi (Jokainen kirjoittaa isolle paperille muille nähtäväksi valitsemiaan sanoja edellisestä kirjoitustehtävästä)

-> sanat toimivat liikkeen lähtökohtana. Millainen tunnelma, tunnetila tekstissä vaikutti, poimi tekstistä sanoja tai lauseita, jotka muuttavat liikkeeksi ja yhdistä ne liikeketjuiksi (30min)

n.13.45 Kokemuspäiväkirjan kirjoittamista

n. 13.55 Käsillä tekeminen: Voimakuva

mikä ajatus tällä kurssilla on voimauttanut erityisesti, tee siitä jonkinlainen kuva/symboli, mieti, mikä voimauttaa sinua, onko se jonkinlainen tunne omasta kehosta, jokin kehonosa tai symbolisoiva eläinhahmo esim. (20min)

n. 14.25 Rentoutus parin kanssa:

sana omasta olostasi -> muovaa toisen asento sen mukaiseksi

lause siitä asennosta -> muovaa sen mukaiseksi

mitä tarvitsee -> muovaa...niin kauan että tulee hyvä

JA

taputtele, ravistele puristele toinen kauttaaltaan joka suunnasta

n. 14.35 Purku

Käsitellään aiemmin tehdyt kuvat/symbolit sekä tarkastellaan uudestaan kehollisuus puuta, keskustellaan kurssista kokonaisuudessaan (Viimeinen tapaaminen päättyi 15.50! aikataulu venyi, voiakuvan tekeminen veikin osallistujilla pidemmän aikaa)

Tarvikkeet

CD:t

lehdet, kartongit/paperit, sakset + liimat

kehollisuuspuu + teippi

patjat