

Becoming those movements, becoming that dance

Tanssitaiteilijuudesta Maan ja Taivaan
välillä

ILONA SALONEN



Kuva: Akira Yoshida, Piran

TANSSIJANTAITEEN MAISTERIOHJELMA

Becoming those
movements, becoming
that dance

Tanssitaiteilijuudesta Maan ja Taivaan
välillä

ILONA SALONEN

TIIVISTELMÄ

Päiväys: 12.4. 2019

| | | | |
|--|--|---|--|
| TEKIJÄ Ilona Salonen | | KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssijantaiteen maisteriohjelma | |
| KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Becoming those movements, becoming that dance – Tanssitaitelijuudesta Maan ja Taivaan välillä | | KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 73 s. | |
| TAITTEELLISEN / TAITTEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI <i>Their Limbs Their Lungs Their Legs</i> (kor. Lea Moro ja esiintyjät, ensi-ilta 18.1.2019, Teatterikorkeakoulu, Teatterisali) Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input checked="" type="checkbox"/> | | | |
| Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton. | Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> | Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton. | Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> |
| <p>Tutkin Teatterikorkeakoulun (TeaK) Tanssijantaiteen maisteriopintojeni opinnäytetyön kirjallisessa osiossa kiinalaista lääketiedettä, ja etenkin kiinalaisen filosofian käsitteitä. Lähestyn filosofiaa sellaisena kuin se tunnetaan nyky-Kiinassa, huomioiden sen taolaiset ja buddhalaiset vaikutteet. Esittelen myös minulle viime vuosina tutuiksi ja tärkeiksi muodostuneita harjoitusmuotoja, kuten tietoinen läsnäolo, Qigong, Fighting Monkey ja Depth Movement, jotka ovat erilaisia menetelmiltään. Tarkastelen näiden praktiikoiden suhdetta kiinalaiseen filosofiaan ja toisiinsa.</p> <p>Pohdin aihepiirejä esiintyjän- ja tanssijantyöllisestä viitekehyksestä. Samalla peilaan niitä tuleviin pyrkimyksiini kehittää tanssitaiteilijuuttani ja kasvuani ihmisenä. Lähdekirjallisuutena käytän muun muassa Elina Hytösen <i>Lohikäärmeen lääketiede-</i> (1997), Timo Klemolan <i>Filosofin taito – Taidon filosofia-</i> (2004) ja Denis Vinokurin <i>Tuli, Maa, Vesi</i> -teoksia (2015).</p> <p>Kirjallisen opinnäytetyöni johdannossa puran valitsemieni aihepiirien valikoitumista kirjoitukseni aiheiksi. Samalla kerron tarkemmin materiaalini rajauksesta ja kielellisistä valinnoistani. Opinnäytetyöni toisessa luvussa perehdyn maapallon vanhoihin lääketieteisiin ja tutkin etenkin kiinalaiseen lääketieteen ja filosofian taustoja. Avaan tarkemmin käsitteitä Tao, Qi, Yin/Yang ja Viisi elementtiä, sekä mikrokosmos/makrokosmos. Peilaan etenkin Viiden elementin mallia kokemuksiini tanssijan- ja esiintyjäntyöstä TADaC 2019 -nykytanssiteoksessa <i>Their Limbs Their Lungs Their Legs</i>, joka on opinnäytetyöni taiteellinen osio. Työryhmämme ja koreografi Lea Moron luoma hämyisän vihreä teos sai ensi-iltansa tammikuussa 2019 TeaKin Teatterisalissa.</p> <p>Kolmannessa luvussa perehdyn harjoittamiini kehomieltä ja tanssitaiteilijuutta tukeviin praktiikoihin: tietoinen läsnäolo, Qigong, Fighting Monkey ja Depth Movement. Tutkin näiden psykofyysisten menetelmien avaavaa ymmärrystä itsestäni, kehoni viisautta. Samalla avaan niiden tietoista läsnäoloani vahvistavia ominaisuuksia. Viimeisessä luvussa kokoan yhteen kirjallisen työni aihepiirejä. Pohdin kirjallisen työni kirjoittamisen ja sen teemojen vaikutusta maailmasuhteeseeni ja kehitykseeni tanssitaiteilijana.</p> | | | |
| ASIASANAT Depth Movement, esiintyjäntyö, Fighting Monkey, kehomieli, kiinalainen filosofia, kiinalainen lääketiede, praktiikka, Qi, Qigong, tanssijantyö, tietoinen läsnäolo, Yin, Yang, Tao, Viisi elementtiä | | | |

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|--|----|
| JOHDANTO | 9 |
| KIINALAISESTA FILOSOFIASTA JA LÄÄKETIETEESTÄ | 13 |
| <i>Eri lääketieteiden historiaa</i> | 13 |
| <i>Kiinalaisen filosofian taustoja</i> | 14 |
| <i>Qi</i> | 18 |
| <i>Tao, Yin ja Yang</i> | 25 |
| <i>Viisi elementtiä</i> | 29 |
| <i>Käsitteet esiintyjäntyön apuna</i> | 32 |

| | |
|--|----|
| TANSSIJUUTTANI JA ESIINTYJYYTTÄNI VAHVISTAVAT PRAKTIIKAT | 37 |
| <i>Tietoinen läsnäolo ja meditaatio</i> | 37 |
| <i>Pohdintaa tietoisuustekniikoista</i> | 40 |
| <i>Qigong</i> | 42 |
| <i>Taistelulajit ja Fighting Monkey</i> | 47 |
| <i>Depth Movement</i> | 60 |

| | |
|-------------------------|----|
| YHTEENVETO JA POHDINTA | 64 |
| KIITOKSET | 69 |
| LÄHDELUETTELO | 70 |
| <i>Painetut lähteet</i> | 70 |
| <i>Internetlähteet</i> | 71 |

JOHDANTO

Olen lähivuosina kiinnostunut kiinalaisesta lääketieteestä, sen filosofiasta (vaikutteet mm. buddhalaisuudesta ja taolaisuudesta) sekä Kiinasta peräisin olevista taistelulajeista. Olen jonkin verran saanut maistiaista näistä aiheista, muun muassa Fighting Monkey- ja Qigong -kursseilla Viljandissa, Salzburgissa ja Berliinissä vuosien 2015 ja 2018 välisenä aikana. Teatterikorkeakoulun Tanssijantaiteen maisteriohjelman kirjallisessa opinnäytetyössäni syvennän sitä suhteellisen kapeaa tietoa, jota minulla on kiinalaisesta lääketieteestä. Haluan tarkastella lisää erityisesti sen filosofista puolta. Peilaan tätä filosofiaa ja sen käsitteistöä tanssijan- ja esiintyjäntyölliseen näkökulmaan, sekä verraten sitä länsimaiseen dualistiseen ihmiskuvaan.

Kiinnostukseni piirissä on myös maailmassa tapahtuva jatkuva muutos, jonka dynaamisessa prosessissa me ihmiset väistämättä olemme. Syvennyn opinnäytetyössäni muutamiin minua kiinnostaviin harjoittelumuotoihin, joista erityisen kiehtovia ovat olleet tietoisien läsnäolon harjoitukset ja Qigong sekä Fighting Monkey ja Depth Movement. Tutkin näiden praktiikoiden avaamaa syvää tietoa itsestäni, kehoni viisautta ja avaan tietoisien läsnäoloni keskiöön nousemista. Tarkastelen harjoitusmenetelmiä kehomieli- ja minä-maailmayhteyttä vahvistavasta perspektiivistä. Timo Klemolan mukaan kehomieliyhteys, jolla tarkoitetaan kehon ja mielen integriteettiä eli erottamatonta yhteyttä, voidaan saavuttaa vain harjoituksen myötä (Klemola 2004, 88). Lisäksi kiinalaisen lääketieteen ja filosofian sekä edellä mainittujen harjoitusmuotojen viitekehysten avulla, pyrin jäsentämään itselleni työkaluja, jotka voivat auttaa tanssitaiteilijan moninaisessa, joskus turbulentsienkin prekaarissa elämässä.

Opinnäytetyöni toisessa luvussa käsittelen tarkemmin, miksi kiinalainen filosofia ja lääketiede valikoituivat kirjoitukseeni. Avaan etenkin filosofisia taustoja ja keskeisimpiä käsitteitä, jotka ovat tulleet itselleni tärkeiksi. Samalla vertailen idän filosofioiden holistista ihmiskäsitystä länsimaisen dualistisesti jakautuneeseen keho-mieli -ajatteluun. Kirjallisen työni kolmannessa osiossa avaan minua kiinnostavia tanssijantyötäni tukevia

praktiikkoja, joita olen harjoittanut viime vuosien aikana. Viimeisessä, eli neljännessä osiossa, teen yhteenvedon aiemmin käsittelemistäni aihepiireistä. Lisäksi pohdin muutamia kysymyksiä, jotka mietityttävät valmistumiseni kynnyksellä.

Kiinalainen lääketiede ja filosofia ovat yli kaksi tuhatta vuotta vanhoja ja lääketieteessä on kolme eri pääkoulukuntahaaraa. Näiden aspektien vuoksi olen joutunut tekemään hyvin suoria linjavetoja ja suuria yksinkertaistuksia. Pääkoulukunnat ovat taolainen, buddhalainen ja kungfutselainen. (Kiinalainen lääketiede 5.3. 2019.) Vaikka etenkin taolaisuus on kietoutunut tiukasti kiinalaiseen lääketieteen ja filosofian käsitteistöön ja tapaan ajatella, en tule kirjallisessa purkamaan näitä monipolvisia suuntauksia yksityiskohtaisesti (Hytönen 1997, 31). Kirjoitan kiinalaisesta lääketieteestä sellaisena yleiskäsitteenä ja filosofiana, joksi ne voidaan tätä nykyä sulauttaa. Käytän lähdemateriaalina muun muassa Denis Vinokurin *Tuli, maa, vesi* ja Elina Hytösen *Lohikäärmeen lääketiede* -kirjoja, joissa kiinalaista lääketiedettä lähestytään pitkälti edellä mainitsemallani tavalla. Vanhojen koulukuntahaarojen yhteensulautumisen lisäksi, nykypäivänä Kiinassa kiinalainen lääketiede on hyvin ”länsimaistunutta” (Kiinalainen lääketiede 5.3. 2019). Tunnistan ja tunnustan siis, että kirjoitan kiinalaisesta lääketieteestä ja sen filosofiasta hyvin yleisenä kattoterminä, tiedostaen, että samalla supistan näitä eri suuntauksia yhdeksi. Lisäksi olen kirjallisessa opinnäytetyössäni rajannut kiinalaisen lääketieteen hoitomuodot ja lääkinnällisen puolen pois tarkastelupiiristäni.

Olen valinnut opinnäytetyössäni kirjoittaa käyttäen sanaa keho, ruumis-sanana sijaan. Keho sanana on minulle henkilökohtaisesti tutumpi, ja sen muotoa kehollisuus, käytetään nykytanssin diskurssissa ja arkipuheessa yleisesti. Myös useimmissa lähdemateriaaleissani käytetään sanaa keho, esimerkiksi Denis Vinokurin *Tuli, maa, vesi* ja Elina Hytösen teoksessa *Lohikäärmeen lääketiede* -teoksissa. Länsimaisen filosofian näkemykset ihmisestä eroavat kiinalaisen lääketieteen ja filosofian näkökulmista. Kiinalaisessa ajattelussa ihminen nähdään kokonaisuutena, jossa keho ja mieli ovat yhtä. Sen sijaan, länsimaisessa diskurssissa ja puhemielessä ihminen jaetaan usein dualistisesti fyysiseen ja psyykkiseen. Dualismin juuret tulevat sekä antiikin Kreikan että tiedeyhteisöjen tavasta ajatella. Ontologiassa, olevaisen perimmäistä olemusta

tutkivassa filosofian osassa, dualismilla tarkoitetaan kahden itsenäisen alkuperusteen eli substanssin olettamista. Yleensä tällä viitataan maailman kaksijakoisuuteen hengen ja materian välillä. Näin ajatteli muun muassa ranskalainen filosofi, matemaatikko ja tutkija René Descartes (1596–1650), jonka ajatteluun dualismi pitkälti pohjautuu. Tämän näkemyksen mukaan maailman kaksijakoisuuden ajatellaan ulottuvan siis myös tunteen ja järjen, psyykkisen ja fyysisen sekä kehon ja mielen vastakohtiin. (Dualismi 5.3. 2019.) Myös käyttämissäni lähdeeteoksissa on käytetty toisinaan sanoja keho ja mieli erikseen. Siten opinnäytetyössäni minun on ollut vaikea olla kirjoittamatta tämän jaon mukaisesti, koska se on niin syvällä länsimaisessa ajattelussamme ja käyttämässämme kielessä. Pyrin kuitenkin pysymään uskollisena kiinalaiselle lääketieteelle ja filosofialle, joka käsittelee ihmistä kokonaisuutena.

Tiedostan myös, että erilaisten idän holististen filosofioiden ja kehomieliyhteyttä vahvistavien harjoitusmuotojen lainaaminen länsimaiseen taidetanssiin pariin ei ole uusi asia. Jo 1960-luvulla, postmodernin tanssin liiketekniikoihin haettiin vaikutteita Etelä- ja Itä-Aasiasta muun muassa Joogan, Aikidon ja Taijin muodossa (Tenhula & Makkonen 2018, 11). En ole itse elänyt kyseistä aikaa, enkä ole perehtynyt näiden vaikutteiden rantautumiseen länsimaiseen taidetanssiin syvällisesti. Koen silti, että nykypäivän tiedostavassa diskurssissa tätä muiden kulttuurien lainailua on syytä tarkastella kriittisesti.

Kulttuurinen appropriatio, eli kulttuurinen lainaaminen, tarkoittaa toisen kulttuurin elementtien käyttämistä. Termit ovat paheksuvia nimityksiä kulttuuriselle lainaamiselle. Joskus tästä käytetään myös termiä ”kulttuurinen väärinkäyttö”. Yhdistettynä aineettomiin oikeuksiin, kulttuurinen lainaaminen voi olla alkuperäiskansan sortamista. (Kulttuurinen lainaaminen 5.3. 2019.) Esimerkiksi intialainen jooga ja idän eri taistelulajit, mitä harjoitetaan laajalti Euroopassa, voidaan nähdä kulttuurisena lainaamisena, kuten myös harjoittamani Qigong, vaikka se ei ole käsittääkseni kaupallisesti levittäytynyt maailmassa, kuten esimerkiksi jooga. Nykypäivän globalisoituneessa maailmassa kulttuurinen lainaaminen voidaan myös nähdä väistämättömänä asiana ja yleisenä keinona edistää moninaisuutta ja ilmaisunvapautta (Kulttuurinen lainaaminen 5.3. 2019). Rajaan kulttuurisen

lainaamisen appropriatian syvällisemmän pohdinnan kirjallisesta työstäni, sillä minun ei ole tarkoitus kirjoituksellani tuottaa voittoa eikä vahingoittaa ketään tai mitään. Tarkoitukseni on pitää kirjallinen työni yksityisessä piirissä ja avata itselleni lisää tietoa valitsemistani teemoista. Syventämällä tietoani valitsemistani aiheista, osaan mahdollisesti myöhemmin elämässäni kritisoida kulttuurista lainaamista tarkemmin. Olen myös pohtinut, onko kirjallisen työni teemojen valinta milleniaalisukupolvelle ominaista ”shoppailua”. Sukupolvelleeni on mahdollista valita ja lainata maailmankatsomuksensa piiriin niitä asioita, jotka tuntuvat kiinnostavimmilta tai eksoottisimmilta. Joskus lainaamista tapahtuu kuitenkin tuntematta asioita syvällisesti. Kirjallisen opinnäytetyöni fokuksessa on lähinnä tarkastella mitä tutustumani kiinalainen lääketiede ja holistiset praktiikat ovat aikaansaaneet omassa elämässäni sekä tanssijan- ja esiintyjäntyöllisessä ajattelussani.

Lopuksi, avaan tiettyjen sanojen kirjoitusasuja. Olen päättänyt kirjoittaa kiinalaisen filosofian käsitteet Tao, Qi, Yin/Yang, sekä Viisi elementtiä erisniminä, sillä haluan kunnioittaa sanojen vanhoja ja arvostamiani merkityksiä. Myös Elina Hytönen kirjoittaa teoksessaan *Lohikäärmeen lääketiede* nämä sanat isolla. Samasta syystä kirjoitan myös erilaiset vanhat harjoitusmuodot, kuten Qigong ja Taiji, isolla alkukirjaimella. Suorissa lainauksissa tosin olen jättänyt kirjainkoon muuttamatta. Kirjoitan taolaisuuden ja buddhalaisuuden pienellä, kuten ne yleensä suomeksi kirjoitetaan. Uudempien harjoitusmuotojen kirjoitusasua käytän sellaisessa muodossa, kun ne nykytanssin kentällä tunnetaan: Fighting Monkey ja Depth Movement.

KIINALAISESTA FILOSOFIASTA JA LÄÄKETIETEESTÄ

Eri lääketieteiden historiaa

Maapallon kansat ovat varhaishistoriassaan parantaneet sairaita toistensa kanssa hyvin samankaltaisin menetelmin. Rituaaleja ja hoitoja on käytetty erinäisiin tarkoituksiin, muun muassa pahan hengen karkotukseen ja elämänvoimia vahvistaviin hoitoihin. Muutamissa kulttuureissa lääkinnälliset tiedot ja taidot ovat kehittyneet aikojen saatossa eteenpäin lääketieteellisiksi järjestelmiksi. Näitä ovat intialainen ayurvedinen lääketiede, kiinalainen lääketiede, sitä lähellä oleva tiibetiläinen lääketiede sekä uusimpana länsimainen lääketiede, joka kantaa välimerellisen antiikin perinteitä. (Hytönen 1997, 3–4.)

Kiinalainen lääketiede on siten osa maapallomme vanhinta kulttuuriperinnettä. Se on yleisnimitys yli kaksi tuhatta vuotta vanhoille, Kiinasta peräisin oleville hoitoperinteille ja filosofioille. Niitä on keskeytymättä harjoitettu, tutkittu ja kirjallisesti kommentoitu nykypäivään asti. (Hytönen 1997, 3–4.) Perinteisen kiinalaisen lääketieteen klassikkona ja sen teoreettisena perustana pidetään *Huangdi Neijing Suwen Lingshua* eli *Keltaisen keisarin lääketieteen oppikirjaa*, joka koottiin 200-luvulla eaa., mutta siinäkin viitataan vielä aikaisempiin mestareihin ja teoksiin. (Finnacu 6.3. 2019.)

Ayurveda, eli intialainen lääketiede, perustuu ikivanhoihin hindukirjoituksiin, vedoihin (Sorigkhang 6.3. 2019). Aikaisimmat kirjoitukset ovat *Rigveda* ja *Atharva-veda*, jotka ovat noin 7000 vuotta vanhoja. Niissä on kerrottu perinteisiä tietoja terveydenhoidosta ja sairauksista. Ayurvedan perustekstit, kuten *Charak Samhita* ja *Sushruta Samhita*, on kirjoitettu noin 1000 vuotta eaa. (Intialainen lääketiede 6.3. 2019.) Perinteinen tiibetiläinen lääketiede on ayurvedaa nuorempaa, mutta silti yksi vanhimmista vielä olemassa olevista lääketieteistä. Muoto, jollaisena nykyään tunnetaan, syntyi 700 ja 800 -

luvuilla. Eräät tutkijat pitävät Intian ayurvedaa yhtenä tiibetiläisen lääketieteen lähteenä. Toisin kuin auurvedalla, tiibetiläisellä lääketieteellä ei ole kuitenkaan juuria hindulaisessa opissa, vaan buddhalaisuudessa. Hindulainen ja buddhalainen lääketieteen oppi kulkivat rinnakkain ja rikastuttivat toisiaan melkein 1700 vuotta ja ne käyttivät samoja lääkkeitä. Niiden maailmankuva ja parantamiseen liittyvät seremoniat olivat kuitenkin erilaisia. (Sorigkhang 6.3. 2019.) Eurooppalaisen lääketieteen historia juontaa Corpus Hippocratium ja Galenin teksteihin, jotka ovat 600-luvulta eaa. 100-luvulle jaa. Silti vasta noin 1800-luvulla länsimainen lääketiede otti harppauksen eteenpäin, vakavasti otettavaksi tieteenksi. (Hytönen 1997, 3–4.)

Kiinalaisen filosofian taustoja

Elina Hytönen kirjoittaa *Lohikäärmeen lääketiede* -kirjassaan siitä, että kiinalaisen lääketieteen teoria on todella laajaa ja ehtymätöntä. Hän kokee, että sitä on haastava sisäistää yhden ihmisen elinaikana. Hytönen avaa myös, miten hän aikanaan aiheeseen tutustuessaan, pohti kiinalaisen filosofian ja lääketieteen runollisuutta, kuten käsitteitä Qi, Kosteus, Tuuli, Tyhjiys ja Tuli. (Hytönen 1997, 5.) Itse olen tutkimusmatkani alussa. Minua kiehtoo kiinalaisen lääketieteen kiinnittyminen kauas historiaan. Arvostan sitä, että vuosituhansia vanhaa viisautta jaetaan ja syvennetään edelleen, monta tuhatta vuotta myöhemmin. Minua kiinnostaa kiinalaisen filosofian logiikka ja samalla vierauden outo lumo; se että olen jonkin minulle varsin tuntemattoman asian äärellä.

Denis Vinokur avaa *Tuli, maa, vesi* -kirjassaan sitä, että muinaisilla kiinalaisilla oli omat myyttinsä, olosuhteensa, ennakkoluulonsa ja tapansa ajatella. Ne vaikuttavat kiinalaiseen ajatteluun edelleen. Länsimaissa ja meillä Suomessa on omat näkökulmamme, jotka poikkeavat kiinalaisesta ajattelusta. Länsimaisen filosofian ja lääketieteen puutteita voidaankin täydentää kiinalaisen ajattelun teorioilla, joita ovat muun muassa Tao, Qi, Yin ja Yang, Viisi elementtiä sekä mikrokosmos ja makrokosmos. Kiinalaisen lääketieteen ydintarkoitus on hoitaa ihmistä, eikä niinkään sairautta. Ideologiassa korostuu erilaisten vaivojen juuren ymmärtäminen ja ihmisen kyky sopeutua

muutoksiin. Jos pelkkää oiretta hoidetaan, ilmenee myöhemmin samasta alkusyystä johtuen uusia oireita. Näin ollen, kiinalainen lääketiede ei ole nykyaikaisen länsimaisen lääketieteen korvike, vaan ennemmin toisenlainen ikkuna ja ajattelutapa, jonka kautta voimme katsoa itseämme osana ympäristöämme, ja jonka näkemyksiä voimme käyttää hyvinvointimme edistämiseen. Kiinalaisen lääketieteen mukaan terveys ei ole passiivinen tila, vaan dynaaminen suhde ympäröivään maailmaan. Se ei ole vain sairauden poissaoloa, vaan myös vapautta olla kiinnittymättä esteisiin. (Vinokur 2015, 8–9.) Näiden teorioiden avulla voin ymmärtää liikkeen ja muutoksen voimien vaikutuksia elämässäni, sekä sitä, että olen osana valtavan suurta maailmankaikkeutta. Tämän holistisen elämäkatsomuksen avulla voin edistää hyvinvointiani ja kokea suurempaa merkityksellisyyttä maailmassa olooni. Edellä mainitsemani asiat kiteyttävät sen, miksi kiinalainen lääketiede ja sen filosofia kiehtovat minua niin syvästi.

Kiinalaisessa lääketieteessä voidaan nähdä selkeästi kolme suurta rinnakkain vaikuttanutta kehityssuuntausta. Ne ovat taolainen, kungfutselainen ja buddhalainen koulukunta. Usein nämä eri suuntaukset ovat sekoittuneet keskenään ja niiden painopisteet ovat vaihdelleet suuntauksesta ja lääkäristä riippuen. (Kiinalainen lääketiede 5.3. 2019.) Taolaisuudella on pitkä ja mutkikas historia, jonka vaiheista tutkijat eivät edelleenkään ole kovin yksimielisiä. Erityisesti sen alkuperästä tutkijoilla on hyvin erilaisia käsityksiä. Osa tutkijoista yhdistävät taolaisuuden synnyn muinaisen Kiinan shamaaneihin ja ennustajiin. Ilmeisesti suurin osa on kuitenkin yhtä mieltä siitä, että muun muassa *I Ching – Muutosten kirja*, Yin-Yang -oppi ja Viiden elementin teoria palautuvat kauas Qin-dynastiaa (221–206 eaa.) edeltävälle ajalle. Kaikki nämä ovat joka tapauksessa vaikuttaneet merkittävästi taolaisuuteen. (Uskonnot 5.3. 2019.) Taolainen lääketiede, jonka kirjallisia lähteitä on ollut jo yli 200 vuotta ennen ajanlaskun alkua, huomioi voimakkaasti luonnon kiertokulut ja syklit. Kaiken liikkeen ajatellaan johtuvan luonnon eri tasojen välisestä dynamiikasta ja siten maailman nähdään muuntuvan jatkuvasti. Aivan kuten maapallo kiertää aurinkoa, vuodenajat syntyvät aina uudelleen säännöllisen muutoksen rytmissä. Terveenä pysymistä ja sairauksia on tutkittu näiden ilmiöiden ja syklisten luonteisuuksien kautta. Qigong-harjoittelua pidettiin osana hoitamista. Kerron siitä ja omakohtaisista kokemuksistani tarkemmin kappaleessa kolme.

Taolaiseen lääketieteeseen, samoin kuin filosofiseen taolaisuuteenkin, sekoittui aikanaan myös paljon elementtejä kansanuskosta. (Kiinalainen lääketiede 5.3. 2019.)

Varhaista kungfutselaista lääketiedettä eli oppineiden lääketiedettä on välillä vaikea erottaa taolaisesta perinteestä. Kungfutselainen suuntaus vaikutti voimakkaasti etenkin Ming-kaudella (1368–1644 jaa.) Kiinan historian aikana sen filosofia on ollut ajoittain kirjoitustaitoisen eliitin virallisena uskontona. Sen tapa kuvata ilmiöitä valtion liittyvien symbolien kautta on vaikuttanut voimakkaasti esimerkiksi lääketieteen tapaan kuvata elinten ja elintoimintojen suhteita. Tämä vaikutus ilmenee voimakkaasti muun muassa Viiden elementin teoriassa, jota avaan myöhemmin tässä luvussa. Kungfutselaisuus vaikutti myös muun muassa akupunktion teorian kehitykseen. (Kiinalainen lääketiede 5.3. 2019.)

Buddhalaisuuden arvellaan saapuneen Kiinaan Nepalista ja Intian kautta noin 58-76 ennen ajanlaskun alkua, Han Ming hallitsijan aikana (Ymaa 5.3. 2019). Buddhalaiset vaikutteet tulivat osaksi kiinalaista ajattelua joidenkin lähteiden mukaan Tang-dynastian (618–907) aikana. Tällöin buddhalaisia kirjoituksia käännettiin kiinaksi useissa luostareissa ja kiinalainen lääketiede sai paljon vaikutteita intialaisesta ayurvedasta. Buddhalaiset munkit hoitivat sairaita ja osa heistä käytti kiinalaisen lääketieteen hoitometodeja. (Kiinalainen lääketiede 5.3. 2019.) Buddhalaiset ja osa taolaisista koulukunnista näkivät sairaiden hoitamisen tärkeänä osana uskontonsa harjoittamista. Tämä vaikutti lähtemättömästi kiinalaisen lääketieteen teorian kehitykseen, ajatuksiin terveydestä sekä lääketieteellisiin ja hoidollisiin ideaaleihin. Useat merkittävät filosofiset suuntaukset ihannoivat pitkäikäisyyttä ja terveyttä, minkä vuoksi nämä ideaalit heijastuivat useissa kiinalaisissa kirjoituksissa, myös lääketieteellisissä. Riippumatta uskonnollisesta taustasta tai filosofisesta koulukunnasta, lääketiede on ollut hyvin arvostettua. Sen kehittämiseen ovat ottaneet osaa erilaisten kansanparantajien lisäksi aikansa kirjoitustaitoisen älymystön jäsenet erilaisine taustoineen. (Kiinalainen lääketiede 5.3. 2019.)

Kiinalaisen lääketieteen menetelmät ja filosofia ovat säilyneet jokseenkin samankaltaisina yli 2000 vuotta. Tosin, sen mestari-kisälli -perinteenä jatkunut kaanon oli suurissa vaikeuksissa 1900-lukua ennen ja sen aikana.

Vuonna 1911 Kiinassa alkoi vallankumous ja vuonna 1945 puhkesi sisällissota, jonka päätteeksi Máo Zédōng julisti kansantasavallan syntyneeksi vuonna 1949. Sen myötä Kiinassa tapahtui suuria mullistuksia. Vuonna 1966 alkanut kulttuurivallankumous vaikutti negatiivisesti myös perinteisen kiinalaisen lääketieteen, etenkin sen uskonnollisten suuntausten, harjoittamiseen. Monet lääkärit vaihtoivat ammattia tai poistuivat Kiinasta ja sen vaikutuspiiristä. (Kiinalainen lääketiede 5.3. 2019.)

Kiinalainen lääketiede on kehityksensä aikana omaksunut emokulttuuristaan luonnontieteellisiä, yhteiskuntapoliittisia ja metafysisiä näkemyksiä (Hytönen 1997, 3–4). Sen taustalla vaikuttaa perinteisen länsimaisen lääketieteen näkökulmasta erilainen, kokonaisvaltaisuutta ja asioiden yhteyksiä tarkasteleva ihmiskuva, jossa terveys on fyysistä, emotionaalista ja henkistä hyvinvointia (Vinokur 2015, 53). Minua kiehtoo tämä hienovarainen ja holistinen näkökulma katsoa ihmistä ja maailmaa toisiinsa vaikuttavina kokonaisuuksina. Osa käytetyistä hoitomuodoista ja terveyteen liittyvistä näkemyksistä, kuten tasapainon ja harmonian ihanne, ovat peräisin vuosituhansien takaa. (Kiinalainen lääketiede 5.3. 2019.)

Perinteinen kiinalainen lääketiede on nykyään osa Kiinan kulttuuriperintöä ja se on saanut osakseen uutta arvostusta. Kriittinen tarkastelu ja tutkiminen ovat muokanneet sitä siten, että uskonnolliset elementit on karsittu pois hoitomuodoista ja teoriaa on muokattu yhtenäisemmäksi. Teoriaa ja käytäntöä on pyritty tarkastelemaan ja perustelevaan myös länsimaisen tieteen kriteerein. Tämä on luonut pohjan modernin kiinalaisen lääketieteen synnylle. (Kiinalainen lääketiede 5.3. 2019.) Kunnioituksesta vanhoja juuria kohtaan, on terminologiana käytetty vanhaa, luonnonkäsitteistä lähtöisin olevaa sanastoa (Vinokur 2015, 7).

Länsimaihin kiinalaisesta lääketieteestä on tullut useita erilaisia virtauksia eri aikoina. Ensimmäiset vaikutteet saapuivat Eurooppaan jo 1500- ja 1600-luvuilla. Noin kaksi sataa vuotta myöhemmin, 1800-luvulla, länsimaisissa lääketieteellisissä julkaisuissa esiintyi artikkeleita akupunktiosta, mutta pääasiallisesti vasta 1900-luvulla kiinalainen lääketiede levisi Eurooppaan. 1990-luvulle asti suurin osa akupunktion koulutuksista on ollut selkeästi yhden länsimaisen opettajan tai kiinalaisen mestarin ympärille

muodostuneita suuntauksia, jotka painottavat vain tiettyjä osia kiinalaisesta lääketieteestä. 1970-luvulla kiinalainen lääketiede rantautui voimakkaammin Eurooppaan. Silloin kuitenkin useita kiinalaisen lääketieteen yrttejä ei ollut saatavilla Euroopassa, joten niihin liittyvä koulutus ei kehittynyt. Jotkut koulut esimerkiksi Yhdysvalloissa antavat eri akupunktiokoulutuksen lisäksi yrttilääketieteen koulutusta. Nykyään, vaikka koulutusta olisi saatavilla, lainsäädäntö rajoittaa useiden yrttien käyttöä, joten suurin osa kouluista opettaa lähinnä vain akupunktiota. (Kiinalainen lääketiede 5.3. 2019.)

Qi

-- there is connection between all those types of energy. The point is that it moves up and down, down and up. Microcosmos and macrocosmos are united with this, constantly moving force.

(Taichikung 6.3. 2019.)

Ihmisluento on hyvin kompleksinen kokonaisuus suhteessa ympäristöönsä. Siksi sitä on helpompi tarkastella jonkinlaisten kehysten ja yksinkertaistamisten kautta. Denis Vinokur kirjoittaa kiinalaisen lääketieteen ja filosofian taustalla olevasta taolaisesta perinteestä, missä ihmisen katsotaan olevan pieni maailmankaikkeus, mikrokosmos, joka roikkuu Taivaan ja Maan välissä, ollen osana makrokosmosta. Sen mukaan ihmistä ei voi erottaa luonnosta, koska olemme osa sitä ja sen eri ilmentymiä. Kaikki luonnonlait ajatellaan olevan meissä, kuin maailman miniatyyrisenä tiivistelmänä. Qi on vapaasti käännettynä energiaa, joka virtaa ihmisessä ja ympäristössä antaen elämänvoiman ja se ilmenee ihmisen voinnissa niin psyykkisellä kuin fyysiselläkin tasolla. Se on energiaa kaikissa muodoissaan. Sähköisyys hallitsee koko elämäämme, joten Qi on sähköistä energiaa. Se tarkoittaa myös muun muassa ravintoa ja ilmaa, joka kulkeutuu keuhkojemme kautta verenkiertoon ja edelleen levittäytyy kaikkialla kehossamme. Qin ajatellaan olevan synnyttävä tai muotoja luova energia, periaate ja voima, joka antaa elämän kaikille osille niiden ominaisuudet. Perinteen mukaan Qi määrittää elämää, vaikka siihen ei voi tarttua eikä sitä voi eristää. Se nähdään

materiaalittomana, joka muodostaa materiaalisen maailman. Qi on siis jokin näkymätön vaikuttaja, joka voidaan ymmärtää vain sen vaikutusten kautta. Huolimatta siitä, onko liike nopeaa vai hidasta, suurta vai pientä, sen aiheuttaa Qi. Tätä luonnossa ja ihmisessä esiintyvää energiaa on nimetty Intiassa Pranaksi, Kreikassa Pneumaksi ja Japanissa Kiksi. (Vinokur 2015, 8–14.) Timo Klemola kirjoittaa, että ihminen nähdään tämän kosmisen energian ilmentymää maailmassa ja siten eräänlaisena Qin tiivistymänä. Samat lainalaisuudet, jotka vallitsevat luonnossa, vallitsevat myös ihmisessä. Näin ollen ihmiseen voidaan soveltaa Viiden elementin teoriaa. Perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä ihmisen eri elimet kuuluvat aina joihinkin näistä Viidestä elementistä ja elinten väliset suhteet määräytyvät elementtien välisistä suhteista. Niitä kuvataan kahdella eri mallilla, joista kerron tarkemmin käsitellessäni Viittä elementtiä myöhemmin. Teoriaa käytetään hyväksi perinteisissä hoitokäytännöissä. (Klemola 2004, 217–218.)

Elämässä Qi ilmenee yleisellä tasolla ja pienimmissäkin yksityiskohdissa. Se ei tarkoita vain energiaa, joka kiertää kehossa, vaan myös energian toimintatapaa, ominaisuutta omassa kontekstissaan. Qi ilmenee elinten toiminnassa, hengityksessä ja ajattelussa. Mikä ilmenee ihmisessä, ilmenee myös Qissä. Jos ihminen on hyvinvoiva, on hänen Qinsä harmoninen ja virtaa tasaisesti. (Vinokur 2015, 12.)

Elina Hytönen kirjoittaa kirjassaan *Lohikäärmeen lääketiede* siitä, miten kiinalaiset näkevät maailmankaikkeuden toisiinsa kietoutuvien energiavirtausten, Qin, äärettömänä kudelman, verkostona. Tämän verkoston ajatellaan olevan jatkuvassa muutoksen tilassa. Sen mukaan kaikki verkoston osat kommunikoivat toistensa kanssa ja ovat riippuvaisia toisistaan. Näin ollen kullakin osalla on olemassaolonsa ja merkityksensä vain kokonaisuuden puitteissa. Näiden energiavirtojen kutomien mallien ymmärtäminen on ollut suuri haaste kiinalaisille filosofeille ja tieteen parissa työskenteleville. (Hytönen 1997, 16.)

Kiinalaisen filosofian perusideassa maailma nähdään prosessina, jossa muutos on olentojen ja ilmiöiden olennaisena tekijänä. Muutosta pidetään tärkeämpänä kuin rakennetta. Muutokset kyllä synnyttävät rakenteita, mutta

ne ovat vain väliaikaisia ja ehdottomasti vähemmän mielenkiintoisia kuin muutoksen virta itse. (Hytönen 1997, 17.)

Kiinalaisessa lääketieteessä Qin, elinvoiman, käsite on jalostunut filosofiasta myös käytäntöön. Ihminen ajatellaan energeettisenä kokonaisuutena, eli kun Qi kerääntyy yhteen, se on elämää ja kun se erkanee, se on kuolemaa. Terveessä ihmisessä se ravitsee ja kiertää lihaksissa, elimissä sekä kudoksissa vapaasti. Terveystien lähtökohtana on siis energian harmoninen virta solu- ja kudostasolta ympäristöön ja edelleen kosmiseen tasoon asti. Ihmisen terveys on siis dynaaminen tasapainotila sekä kehon sisällä, että suhteessa ympäristöön. Kiinalaisen lääketieteen mukaan, mikä ilmenee Qissä, ilmenee myös ihmisen voinnissa. Sairaus taas edustaa sopeutumisen epäonnistumista muuttuvissa olosuhteissa. (Vinokur 2015, 11–14.) Nämä ovat mielestäni hyvin loogisia ajatuksia, myös niin sanotun perinteisen länsimaisen ajattelun näkökulmasta. Kun kiinalaisen lääketieteen mukaan Qin organisoiva energia ei liiku jollakin alueella vapaasti, muuttuu elimistön toiminta muilla alueilla. Seurauksena voi olla esimerkiksi fyysisistä kipua, sairauksia, tunnekuohuja ja jonkinlaista henkistä stressiä. Vinokurin sanoja lainaten: “Vanhan sanonnan mukaan ihminen ei ole huonossa kunnossa, koska hän sairastaa, vaan sairastaa, koska hän on huonossa kunnossa.” (Vinokur 2015, 11–14.) Stressillä tarkoitetaan usein tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Monet tutkijat uskovat, että miltei mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos voi vaikuttaa ihmisen stressinsietokykyyn. Ajatellaan, että mikään ärsyke ei sellaisenaan stressaa, vaan reaktio riippuu paljon ihmisen vastustus- ja sietokyvystä, erityisesti näkökulmista ja asenteista. (Terveyskirjasto 7.3. 2019.) Erilaiset häiriöt Qin toiminnassa on jaettu moniin osiin ja tasoihin. Varhaiset taolaiset ilmaisivat tämän jaon syvyyden loppumatonta luonnetta kymmeneksi tuhanneksi asiaksi. Tämä monimuotoisuus mahdollistaa myös toisistaan hyvinkin erilaisia erikoistuneita hoitomuotoja, muun muassa akupunktiota. Jos niin sanottu Qin tukos kyetään purkamaan, palautetaan elimistön toiminta tilaan, joka oli ennen, ja tällöin ihminen voi elää täyttä elämäänsä. Qin energiakäsitteen avulla on helpompi ymmärtää ihmistä kokonaisuutena, jossa keho ja mieli eivät ole irrallisia toisistaan, vaan ne ovat erottamattomassa vuorovaikutussuhteessa toistensa kanssa. (Vinokur 2015, 8 ja 11–14.)

I Ching, eli muutosten kirja, joka on koottu yli 2500 vuotta sitten, jakaa maailmankaikkeuden 64 osamalliin, “muutokseen”. Niiden avulla on mahdollista nähdä tietyn ajankohdan ja tilanteen taustalla oleva malli, ja ymmärtää mallin alkusyy ja kehitys, johon se johtaa.

Tätä malliajattelua on sovellettu myös kiinalaisessa lääketieteessä, jossa ihmistä ja terveyden hoitamista lähestytään hyvin toisella tavalla kuin me länsimaissa olemme tottuneet. (Hytönen 1997, 16–17.) Ihminen nähdään tapahtumakenttänä, jossa prosessit vaikuttavat kaiken aikaa toisiinsa.

Potilaasta tehdään yksilöllinen malli henkilökohtaisen ajan ja paikan kontekstissa. Kun potilaan tilanne muuttuu, muutetaan myös diagnoosi ja hoito ajantasaiseksi. Erotukseksi länsimaisesta ajattelusta, kiinalaista voisi luonnehtia synteettiseksi ja myös intuitiiviseksi. Tietoa kerätessään kiinalaiset pyrkivät yhdistämään tietoja eri lähteistä ja luomaan niistä kokonaisuuden – ja edelleen liittämään sen osaksi suurempaa kokonaisuutta. Kiinassa aika nähdään eri tavoin kuin länsimaissa. Länsimaisen lineaarisen aikakäsityksen sijaan, joka kulkee A:sta B:hen, Kiinassa hahmotetaan tapahtumia yhtäaikaisten tapahtumien ryppäinä, joista voidaan hahmottaa tietty malli. Kiinalaisen filosofian näkökulmasta asioita onkin haastava nähdä jyrkästi mustavalkoisina A tai B-, kyllä tai ei-vaihtoehtoina. Kiinalaiset näkevät vastakohtat mieluummin jatkumon kahtena ääripäänä, mustan ja valkoisen välillä ajatellaan olevan lukemattomia sävyjä. Tämä liukuvuus, asioiden monimuotoisuus ja niiden muutos voi välillä olla haastavaa käsittää, jos on tottunut lineaariseen ajatteluun. Tämä vaikuttaa myös siihen, miten eri tapauksissa, ajattelussa ja lääketieteessä voidaan käyttää eri malleja: esimerkiksi toisinaan Yin/Yang -teoriaa ja toisinaan Viiden elementin teoriaa. (Hytönen 1997, 17.)

Fysiologisena perustana energian, Qin, virtaukselle ajatellaan kiinalaisessa lääketieteessä meridiaani-järjestelmää. Meridiaanit nähdään Qin virtauksina, ja niiden koko, funktio ja virtauksen syvyys vaihtelevat. Niiden ajatellaan olevan kaikki yhteydessä toisiinsa ja myös kaikkiin suuriin sisäelimiin, aistielimiin ja muihin kudoksiin. (Finnacu 6.3. 2019.) Kaikkialla kehossa on yhteydet muihin kehon osiin, ja nämä yhteydet ovat yhtä tärkeitä kuin elinten toiminta itsessään (Hytönen 1997, 8). Timo Klemola kirjoittaa kirjassaan *Taidon filosofia – filosofin taito*, että kiinalaisessa lääketieteessä Qin tasapaino voidaan palauttaa esimerkiksi akupunktioneuloilla tai muilla

perinteisillä menetelmillä. Kehossa virtaava Qi ei ole suljettu systeemi, vaan meridiaaniverkostossa ajatellaan olevan erilaisia risteyskohtia, joista Qi pääsee virtaamaan ulos luontoon. Nämä kohdat ovat itse asiassa eräänlaisia ihmisen ja luonnon yhtymäkohtia siinä mielessä, että niiden kautta ihminen voi olla vuorovaikutuksessa koko kosmoksen energian kanssa. Siten ihminen voi olla siis ollen huokoisessa suhteessa kosmokseen: luovuttamalla Qitä mutta samalla vastaanottamalla kosmoksen Qitä. Meridiaanikanavasto aukeaa näin ollen kohti luontoa. Tässäkin mielessä ihminen nähdään aina orgaanisena osana luontoa, ei erillisenä, luonnosta irrallisena kokonaisuutena. (Klemola 2004, 212.) Tärkeimpinä meridiaaneina pidetään kahtatoista päämeridiaania ja niiden lisäksi kahdeksaa Merkillistä meridiaania (Hytönen 1997, 14). Länsimaisessa tieteessä vallalla on dualistinen ihmiskäsitys ja ihmisen sisäisyydestä järki on ollut pitkään kunniapaikalla. Ihmisen rationaalisuutta on pidetty ja pidetään edelleen ihmisen henkisyuden korkeimpana asteena ja irrallisena kehosta. Myös ihmisen tunne- ja tahtotoiminnot on alistettu järjelle. Vasta viime aikoina aivotutkimuksen ja kognitiotieteen puolella on alettu ymmärtää, että kaikilla näillä toiminnoilla on yhteyttä ja riippuvuutta toisistaan. (Klemola 2004, 91.) Verrattuna länsimaiseen lääketieteeseen, ei ole mielestäni ihme, että kiinalaisen lääketieteen sanasto, sen fysiologia, patologia, diagnostiikka ja hoito ovat kovin erilaisia. Kiinalaiset ovat aina olleet kiinnostuneita nimenomaan siitä mitä ihmisessä tapahtuu, miksi ja miten tapahtuma heijastuu muualle elimistöön.

Olen tutkinut kiinalaista filosofiaa ja lääketiedettä sekä Qin käsitettä viime vuosina, kuitenkin suhteellisen pinnallisesti. Minulle taolainen näkökulma maailmasta muuntuvana ja dynaamisen syklisenä ympäristönä, on hyvin looginen ja kiehtova tapa hahmottaa maailmaa. Siksi minun on ollut helppoa omaksua sitä. Sen sijaan, en ole varma voinko todeta uskovani tai kieltäväni esimerkiksi Qin ja meridiaanien käsitteen. En tunne niitä niin hyvin kuin haluaisin, joten en voi täysin kieltää niiden olemassaoloa, mutta vastaavasti koen, etten voi seistä täysin niiden teorian takanakaan. Kokemukseni tasolla voin havaita Qini virtaavan, mutta en väitä sen olemassaoloa sellaisena asiana tai ilmiönä, jonka länsimainen tiedemaailma voisi todistaa. Biologiaa, kemiaa ja fysiikkaa yliopistotasolla opiskelleena tosin tiedän, että ihmisen kaikki toiminta, ajatuksista elintoimintoihin ja tahdonalaisiin liikkeisiin, on sähköimpulsseina minussa kulkevaa energiaa. Siten mielestäni ainakin

käsitteellisellä ja filosofisella tasolla Qi on erittäin mielenkiintoinen tapa nähdä itseni suhteessa ympäristööni. Myös teoria meridiaanikanavista on mielestäni hyvin kiinnostava ajatus. Qi ja meridiaanit herättävät kehomieleni sille ajatukselle, että kaikki maailmassa ei ole näkyvää tai kliinisen yksioikoisesti todistettavissa. Ne virittävät myös ennen kaikkea minut herkemäksi kehollisuudestani, kehomielellisyydestäni: siitä miten olen itse energioiden virtauskohta ja miten kaikki elolliset ja materiaaliset asiat virtaavat ympärilläni. Jos seison esimerkiksi liikenteen keskellä autojen kulkiessa ohitseni, voin tuntea niiden vaikuttavan energiaani, Qihini toisinaan levottomasti. Samalla lailla koen, että erilaiset ihmisten väliset ilmapiirit välittävät energioita. Ne vaikuttavat siihen, miten koemme tunnelman, se voi olla esimerkiksi jännittynyt, kireä tai pirskahteleva. Silloin olemme taas energiaverkoston vaikutuksen alaisena, samalla kun itse vaikutamme niihin. Ilmapiiri on mielestäni mielenkiintoinen sana, sillä sehän on sananmukaisesti jokin piiri, jonka tunnelmaa tai energiaa ilma välittää ympärilleen. Tanssitaiteilijana etenkin jokin runollisempi, vaikeammin selitettävä, jopa mystinen puoli Qin ja meridiaanien teorioista kiehtoo ja inspiroi minua. Minulle ne sisältävät jotain sellaista, mikä ei ole täysin järjellä ja sanoilla selitettävissä, kuten tanssi. Ehkä kyse on minulle energian tanssista.

Aiemmassa koulutuksessani, Salzburg Experimental Academy of Dance, SEADissa eräs eteläkorealainen opiskelijakollegani sanoi kerran minulle: *“In dance, it’s all about moving the energies.”* Tuo lausahdus on jäänyt elämään minussa. Se kiteyttää minulle sen, mitä tanssi taiteenmuotona voi parhaimmillaan olla. Tanssini liikuttaa energioita minussa ja voin tanssittaa energioita lähiympäristössäni tai tilassa, jossa olen. Tanssi ja liike elähdyttävät, herättävät ja aikaansaavat energianmuutoksia, joita muuten ei välttämättä tapahtuisi. Nämä energianmuutokset antavat impulsseja kanssakokijoille näkö- ja kuulo- ja jopa tuntoaistin kautta. Ärsykkeet muodostavat kokijalle ajatus- ja assosiaatioketjuja, kun peilisolut aktivoituvat kokijassa. Vastanotetut impulssit voivat aiheuttaa myös liikkeellisiä reaktioita kokijassa, ainakin hengityksen muutoksen tasolla, jos ihminen uppoutuu seuraamaansa liikkeeseen. Minua tanssissa kiehtovat nämä energioiden vaihdunta ja niiden muutokset. Niiden kautta koen voivani aistia jotakin syvempää kuin nähtävissä oleva, jotakin syvää solutason liikettä ja energiaa. Virtauksia virtauksissa. Niiden aistiminen ja muuntaminen vaativat

sekä tanssitaiteilijalta, että vastaanottajalta suurta herkkyyttä.

Parhaimmillaan tämä energioiden liikahdus aikaansaa elämänmittaisen muistijäljen ja kokemuksen. Sitä kautta liike ja tanssi voivat muuttaa ihmisen ajatuksia ja toimintatapoja.

Minulle katsojan tai kokijan näkökulmasta inspiroivimpia taiteilijoita ovat ne, joiden näen kanavoivan syvimpiä kerroksiaan ja ajatuksiaan taiteenlajiinsa, riippumatta siitä mitä se on. Aivan kuin he tai heidän taiteensa saisivat energiaa värähtelemään jollakin ainutlaatuisilla ja herkillä taajuuksilla, jotka pystyvät läpäisemään minua ja kohtaamaan Qini värähtelyn synkronoidusti. Koherenttia solutason värähtelyä. Yhtä lailla, joskus esiintyessä tuntuu, että olen täysin samassa kehomielentilassa yleisön kanssa. Silloin tunne voi olla niin vahva, että ilma tuntuu todella tiheältä ja sakealta. Sellaisissa hetkissä pelkkä läsnäolo ja pienikin liike voi tuntua äärimmäisen voimakkaalta kokemukselta esiintyjän positiosta. Joskus kun koen tällaista koherenttia energioiden resonanssia ja yhteyttä, niin sen voima tuntuu valtavan pysäyttävältä, mutta samalla todella elävöittäväältä ja voimaannuttavalta, kuten rakastuminen. Minulle tanssi on praktiikkana yhdistelmä taidetta, hedonismia, terveyden ylläpitoa sekä kommunikaatiota itseni ja ympäristön kanssa. Ne vaikuttavat pitkälti tapaani katsoa maailmaa. Samalla tanssi on minulle taiteenlajina poliittista, koska sen kyky muovata ja aikaansaada ajatuksia, kokemuksia sekä tunteita kokijassa voi parhaimmillaan olla todella voimakasta – liikkeen hiljaista, mutta syvää politiikkaa.

Tao, Yin ja Yang

Taolaisessa filosofiassa ajatellaan, että maailmankaikkeuden luova energia on jatkuvan muutoksen tilassa. Tämän muutoksen lainalaisuutta kutsutaan taoksi. Tao on läsnä kaikkialla ja se ilmentää itseään vastakkaisten voimien, yinin ja yangin avulla. (Monni 2004, 184.)

Kiinalaisen filosofian ja lääketieteen perusanastoon kuuluvat Tao, Yin ja Yang, jotka kuuluvat yhteen. Tao on ikivanha käsite, joka tarkoittaa muun muassa tietä, polkua, menetelmää, periaatetta ja oppia. Vanhimpana kirjoituksena taolaisuudesta pidetään Laotsen *Tao Te King* -teosta, joka on kirjoitettu 600- ja 500-luvuilla ennen ajan laskun alkua. Itse käsite Tao on paljon vanhempi kuin taolaisuus ja se on esiintynyt teksteissä jo paljon tätä aiemmin. Aatteella on ollut aikojen saatossa monia koulukuntia, joilla oli oma oppinsa siitä, miten elämä tulisi järjestää. Taoistien ajattelun piirissä Tao alkoi kuvata tapaa, jolla maailmankaikkeus toimii. Taon mukaan eläminen on elämistä hetkestä toiseen tietämättä miksi ja osaamista tietämättä miten. Lisäksi se on käsittämättömän hyväksymistä. Näin toimien ihmisen ajatellaan voivan kehittää luontoaan ja vanheta terveenä, sillä muutosten virta ajatellaan olevan sopusoinnussa ulkopuolisen muutosten virran kanssa. (Hytönen 1997, 31-33.)

Yin ja Yang ovat alunperin taolaisuuden abstrakteja käsitteitä, eivätkä ne ole sellaisenaan materiaalisia asioita (Vinokur 2015, 18). *Muutosten kirja, I Ching*, joka hahmottui nykyiseen muotoonsa 1150-700 ennen ajanlaskumme alkua, on varhaisin tunnettu teksti, joka käsittelee Yin/Yang -vastakohtaparua. Tosin sen termistössä samoista käsitteistä kirjoitettiin vastapareina Taivas ja Maa, Luova ja Vastaanottava, Luja ja Pehmeä. (Hytönen 1997, 38.) Yin/Yang -käsitteet ajatellaan toistensa vastakkaisina, mutta samalla toisiaan täydentävinä ja toisistaan riippuvaisina osapuolina. Ne muodostavat yhdessä kokonaisuuden, ykseyden. (Vinokur 2015, 18.) Yin ja Yang ovat myös luokitteluperusteita, joten ne ilmaisevat asioiden suhteita toisiinsa. Ne kontrolloivat, muuttavat ja luovat toinen toisiaan, kun taas Viiden elementin

keskinäisten suhteiden systeemi taas on syklinen, mistä kerron enemmän Viiden elementin kappaleessa. (Hytönen 1997, 13.)

Ying ja Yang edustavat ajattelutapaa, jonka mukaan mitään olevaista ei voida koskaan eristää kokonaan muusta maailmasta tai olevaisesta. Teoriaa on käytetty vanhassa kiinalaisessa filosofiassa selittämään luonnonlakeja. Yin-Yang -teoriassa on kyse olemisen ja loputtoman liikkeen luonteesta sekä siitä, kuinka eri puolet liittyvät ja vaikuttavat toisiinsa. Yinin ja Yangin suhteelliset määritelmät riippuvat näkökulmasta, siten niitä ei voida kategorisoida mustavalkoisen jäykästi joko-tai -kategorioihin. Näin ollen, yksittäistä osaa voidaan ymmärtää vain suhteessa kokonaisuuteen. Koska kaikki maailmassa on taolaisen filosofian mukaan liikkeessä, ovat Yin ja Yang jatkuvasti muuttuvia. Tästä muutoksesta seuraa niiden toisiaan tukeva ja toiseksi muuttuva ominaisuus. Teoriassa ajatellaan, että toinen on aina hallitsevampi jostain näkökulmasta ja tästä seuraa se, että kaikkeen liittyy niiden välinen jännite. Kiinalainen filosofia ei pyri selvittämään lineaarisen logiikan avulla ajallisia tapahtumia, vaan tarkastelee ennemminkin eri puolten välisiä vuorovaikutuksia ja loputonta muodonmuutosta suhteessa toisiinsa. (Vinokur 2015, 17–18.)

Vaikka kyse on abstrakteista käsitteistä, Yin ja Yang voidaan ajatella olevan läsnä esimerkiksi erilaisissa luonnon ilmiöissä ja materiaaleissa. Tyypillinen Yang-liike on nouseva ja pyrkii ylöspäin ja vastaavasti Yin on laskeva ja se pyrkii alaspäin. Vesi sen nestemäisessä olomuodossaan on Yiniä ja höyrynä Yangia. Mutta jää-vesi -asetelmassa, joista vesi on yksi Yinin arkkityypeistä, vesi on Yangia. Tässä esimerkissä tulee esiin vastakohtien suhteisuudet. Yin onkin sakeampaa, tiiviimpää ja raskaampaa, ja se voidaan ajatella olevan jopa kiinteää kuin Maa. Yang taas on kevyempää materiaa, jopa immateriaa ja voidaan ajatella puhtaana kuin Taivas. (Hytönen 1997, 35.) Kiinalaisen filosofian mukaan ihminen elää Taivaan ja Maan virtojen yhtymäkohdissa, maailmankaikkeuden sydämessä, mikrokosmos makrokosmoksessa. Taivas ja Maa hakeutuvat yhteen, joka aiheuttaa vetovoiman. Yin/Yang -kokonaisuuden osat pyrkivät harmoniaan, jopa muuntamalla jonkin verran alkuperäistä luonnettaan. Vain silloin ne voivat todella yhteistyössä luoda ilmiöitä. (Hytönen 1997, 35–41.)

Jo ennen ajanlaskumme alkua, muinaiset kiinalaiset lääkärit kiinnittivät huomiota siihen, kuinka ympäristö vaikuttaa ihmisen terveyteen (Vinokur 2015, 17). Terveyden ajateltiin olevan Yinin ja Yangin sopusointua ja luonnollisen toiminnan toimintaa Taon mukaan. Luonnoton toiminta nähtiin siis toimintaa Taon lainalaisuutta vastaan. (Monni 2004, 184.) Lääkärit ajattelivat, että ihmisen tuli sopeutua ilmaston muutoksiin, jotteivat sairastuisi. He selittivät tätä yhteyttä käyttäen Yangia kuvaamaan kaikenlaisia ja kaikenkokoisia muutoksia ja Yiniä edustamaan ihmistä ja hänen sopeutumiskykyään. Sairastuminen nähtiin näin ollen Yinin ja Yangin epätasapainona. (Vinokur 2015, 17.) Perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä tämän tasapainon tarkastelua käytetään edelleen eri kehonosien vuorovaikutusten tulkitsemiseen. Ihmistä ajatellaan kokonaisuutena, joka heijastaa ympäristön prosessia. Kiinalaisessa lääketieteessä ja akupunktuurissa Tao edustaa elämänvoimien järjestynyttä, luonnollista liikettä. Se ilmaisee itseään Yinissä, Yangissa, Qin virtauksissa, vuodenaajoissa, kaikessa mikä on ihmisessä ja hänen maailmassaan. (Hytönen 1997, 34.) Kun ihmisen sopeutuminen ympäristöön on tasapainoista, ja sisäiset toiminnot sujuvat harmonisesti, ihminen on terve ja koko kehomielen “orkesteri soi hyvin” (Hytönen 1997, 11).

Oireiden ja sairauksien erottelu Yiniin ja Yangiin auttaa merkittävästi niiden ymmärtämisessä ja diagnostiikassa (Vinokur 2015, 17). Viiden elementin teoriaa voidaan käyttää tämän jälkeen, jotta saadaan monivivahteisempi jaottelupohja (Hytönen 1997, 13). Esimerkiksi akupunktiolla voidaan palauttaa potilaan häiriintynyt tasapaino. Tällöin akupunktuurikon on seurattava Taoa, joka liikkuu kaiken ilmiön takana (Hytönen 1997, 34.)

Tanssijan kehitykselle on olennaista holistinen käsitys itsestä ja psyykkisen ja fyysisen välisen suhteen mieltäminen. Sen pohtiminen, mikä on tanssijan suhde maailmaan ja miten hän kommunikoi ja välittää taidettaan kehollisuutensa kautta, jää helposti liian vähälle huomiolle. Tanssijan suhde liikkeeseen perustuu kokemuksellisuudelle. Tanssija on osallinen tästä kokemuksellisuudesta koko ihmisyydellään, ei ainoastaan fyysisyytensä kautta.

Niin kauan kuin kehon ja mielen ykseyttä ei mielletä osaksi tanssia, tulee tanssijan esiintyvyys olemaan aina liikkeen esittämistä pikemminkin kuin olemassaolon mahdollisuuksien artikuloimista. Tanssijan taiteilijuus ja esiintyvyys ei perustu ainoastaan fyysiselle virtuositeetille, vaan kehon ja mielen ykseydelle ja tanssista koko ihmisyydellään osallisena olemiselle. (Pajunen 2018, 59–60.)

Samaistun Anne Pajusen pohdintaan hänen Teatterikorkeakoulun Tanssijantaiteen maisteriohjelman kirjallisessa opinnäytetyössään. Holistinen ajattelu itsestä ja maailmasta ovat suurena apuna niin elämässä kuin myös tanssijuuden ja esiintyvyyden tarkastelun työkaluna: tapana olla ja lähestyä maailmaa. Vaikka kiinalainen filosofia ja sen käsitteet, Tao, Qi, Yin ja Yang, ovat minulle suhteellisen tuoreita, ne ovat äärimmäisen mielenkiintoisia. Olen aiemmin elämässäni ollut ajattelussani kovin mustavalkoinen, ja toisinaan olen sitä vieläkin, mutta käsitteiden avautumisen myötä olen saanut omaan ajatteluuni liukuvuutta ja monimuotoisuutta. Kiinalaiseen lääketieteeseen ja filosofiaan tutustuminen ovat avanneet minulle ymmärrystä itsestäni, asioiden suhteisuuksista sekä niiden välisistä jännitteistä lisää. Perspektiivini on laajentunut monin tavoin ja se on auttanut minua tarkastelemaan taiteellista työtäni sekä arkielämäni toimijuuttani uudesta kulmasta. Minun on helpompi kysyä itseltäni, mihin asiaan tai kontekstiin olen suhteessa, miten ja miksi?

Kirsi Monni kirjoittaa väitöskirjassaan *Olemisen poeettinen liike* mielenkiintoisesti siitä, miten Yinin ja Yangin lainalaisuutta on muun muassa polariteettien ykseys, tyhjän ja täyden vastavuoroinen liike, toiminnan ja ei-toiminnan tasapaino. Näin ollen esimerkiksi toiminta ilman ei-toimintaa voidaan nähdä luonnottomana toimintana. Fyysisesti tanssin tasolla esimerkiksi ponnistus ilman ei-ponnistusta voidaan nähdä Taon lainalaisuutta vastaan toimimisena. Samoin, täyttyminen vaatii tyhjenemistä ja liike vaatii lepoa. Ylössuuntautuminen ilman painoa alas, on Taon lainalaisuuksien mukaan taitamatonta taitoa, luonnotonta toimintaa. (Monni 2004, 184.) Kiinalaisen filosofian kautta minun on myös helpompi tarkastella olumuotojen liikettä ja suhteita toisiinsa, jotka ovat oleellisia

tutkimistyökaluja esiintyjän- ja tanssijantyössä. Näen, että voin hyödyntää tanssin kontekstissa näitä lainalaisuuksia, oli kyse sitten kontakti-improvisaatiosta, Flying Low -lattiatekniikasta tai taiteellisesta ajattelusta esimerkiksi teoksen komposition kontekstissa.

Viisi elementtiä

Kuten edellisessä kappaleessa mainitsin, klassisessa taolaisuudessa ajatellaan maailman muuttuvan jatkuvasti. Kaiken liike on syntyisin luonnon eri tasojen välisestä dynamiikasta ja niiden syklisestä luonteesta. Maapallo kiertää aurinkoa ja vuodenaajat syntyvät aina uudelleen. Verrattuna esimerkiksi kristinuskoon, tämänkaltaisessa näkemyksessä ei etsitä niinkään kaiken luoja, vaan katsotaan totuuden olevan se, mikä on läsnä koko ajan. Näin ollen, puhutaan Taosta ja Qistä Taon ilmentymänä. Elämän lainalaisuuksista saadaan tietoa eri ilmiöiden verkostojen sisäisiä liikkeitä tarkastelemalla. Näitä vuorovaikutussuhteita ja näkymättömän dynamiikan lakeja pyritään löytämään ja ymmärtämään taolaisuudessa ja kiinalaisessa lääketieteessä sekä sen filosofiassa. Kiinalaista lääketiedettä pidetäänkin länsimaiseen lääketieteeseen verrattuna kokonaisvaltaisena luonnonlääketieteenä, koska sen oppi painottaa erityisesti ihmisen eri osien ja tasojen välisiä toiminnallisia suhteita osana kokonaisuutta. (Vinokur 2015, 39.)

*Yang transformoi ja Yin harmonisoi
Näin syntyvät vesi, tuli, puu, metalli ja maa
Viisi qitää järjestyvät ja sekoittuvat
Neljä vuodenaikaa vaihtuvat
Viisi liikettä ovat yhtä kuin Yin ja Yang
Yin ja Yang ovat yhtä kuin Taijī
Taijīn juuri on Wújī
[Tämä on] viiden vaiheen synty*

(Kiinalainen lääketiede 11.3. 2019)

Viisi elementtiä, joka on käänös sanasta Wǔxíng, tarkoittaa oikeastaan viittä askelta tai vaihetta: Vesi, Puu, Tuli, Metallí ja Maa. Se on hyvin keskeinen osa kiinalaista lääketiedettä ja filosofiaa. Viidellä askeleella tai elementillä kuvataan Qin muuntumisia ja eri muutosten luonnetta. Tarkemmin, kyseessä on Yinin ja Yangin variaatiot sekä niiden muuntumiset toisikseen.

(Kiinalainen lääketiede 11.3. 2019.) Qin liikkeen ajatellaan olevan kaiken ihmisen toiminnan takana. Se lämmittää, liikuttaa, muuntaa ja suojelee kaikkea kehossamme ja vastaavasti sen virran tukkeutuminen asettaa hyvinvoinnillemme haasteita. Tämä viiteen eri vaiheeseen jaettu energia ilmenee luonnossa sekä ihmisen elämässä. Toisistaan riippuvat ja tietysj järjestyksessä esiintyvät elementit on nimetty luonnonkäsítteiden pohjalta. (Vinokur 2015, 40–41.) Elementeissj ajatellaan olevan kolme erilaista tasoa: Taivas, ihminen ja Maa. Nämä tunnetaan kiinalaisessa filosofiassa kolmena voimana, sāncái. (Kiinalainen lääketiede 11.3. 2019.)

Viiden elementin teoria ja Yin/Yang -teoria muodostavat kiinalaisen lääketieteen ja filosofian perustan. Yin/Yang -teoria on Viiden elementin teoriaa vanhempi, sillä sen käsitteet ilmaantuivat kirjallisuuteen noin kolme tuhatta vuotta sitten. Viiden elementin teoria alkoi muodostua noin 500 ennen ajanlaskumme alkua, jolloin viitteitj siitä alkoi näkyä kirjallisuudessa. Systemaattisen muodon se sai noin 350–270 ennen ajanlaskun alkua filosofin Zon Yan myötä. Hän oli myös Yin/Yang -koulukunnan johtohahmo. (Hytönen 1997, 57.) Myös buddhalaisessa teoriassa ja kosmologiassa, joista kiinalainen filosofia on saanut paljon vaikutteita, kaikki koostuu Viidestj elementistj. Ne ovat Tila/Avaruus, Tuuli, Tuli, Vesi ja Maa. Elementit edustavat tyhjyyttj, liikettj, nopeutta, nesteitj ja vakautta eli samanlaisia ominaisuuksia kuin atomilla ja aineella modernissa fysiikassa.

(Sorigkhang 10.3. 2019.) Japanissa on vastaava viiden elementin teoria, jossa elementit ovat Maa, Vesi, Tuuli, Tuli ja Tyhjyys. Ne perustuvat japanilaisen miekkapyhimys Miyamoto Musashin (1584–1645) viiteen kirjaan, joista jokainen tuo esiin eri näkökulman maailmasta Läntisessä perinteessä meillä on ollut vastaavan kaltainen filosofia. Antiikin Kreikassa muotoutui neljän elementin teoria: Tuli, Maa, Vesi ja Ilma. Ne olivat samalla luonnon liikkumattomia perusaineiksja, mutta myös luonnonilmiöiden perusominaisuuksja, jotka saattoivat samalla tavalla muuttua toinen

toisikseen ja luoda toisiaan, aivan kuten edellä mainituissa teorioissa. (Hytönen 1997, 60.)

Oli kyse mistä tahansa maan päällä ja sen ulkopuolella; ilmansuunnista, vuodenajoista, hajuista, mauista, äänistä, ruoka-aineista, tunteista, eläimistä, dynastioista tai planeetoista, kaikki voidaan luokitella Viiden elementin teorian mukaan. (Hytönen 1997, 61.) Vesi edustaa vahvistumista, kasvua ja potentiaalia, Puu alullepanoa ja laajenemista, Tuli valmistumista ja täyttymistä, Metallitarrautumista ja irtipäästämistä sekä Maa vakautta, harmoniaa ja tasapainoa. (Vinokur 2015, 40–41.) Kun kussakin elementissä oleva energia vapautuu ja muuttuu piilevästä ilmeiseksi, on kyseessä muutosvoima. Energia voi siis olla latentissa tilassa tai purkautumassa. Esimerkiksi fyysinen Tuli kuvaa energiaa silloin kun se vapautuu. Eri elementtien välillä olevia jännitteitä ja suhteita kuvataan neljällä sanalla: äiti, lapsi, vihamies ja ystävä. Näin esimerkiksi tuli on veden ”vihamies” ja vesi on puun ”äiti”. (Nic 10.3. 2019.) Viittä elementtiä kuvataan kahdella erilaisella mallilla. Usein elementtien välisiä vuorovaikutussuhteita kuvataan kehällä, jossa kaikki elementit, Vesi, Puu, Tuli, Maa ja Metallit, vaikuttavat tavalla tai toisella toisiinsa. Toinen vaihtoehtoinen malli havainnollistaa elementtien keskinäistä suhdetta siten, että maaelementti on keskellä, kaikkea ravitsevana ja ylläpitävänä ja tasapainottavana keskuksena. (Vinokur 2015, 40–41.)

Kiinalaisessa filosofiassa Viiden elementin teoriaa on kehitetty tähän päivään asti. Se on Yinin ja Yangin ohella merkittävä viitekehys, joka tarjoaa Yin ja Yang -aspektien jälkeen monivivahteisemmän jaottelupohjan. Elementtiteoriassa ei ole kyse luonnon perusmateriaaleista, vaan abstraktista mallista, jonka avulla voidaan hahmottaa kuinka maailman ilmiöt ovat jakautuneet erilaisiin prosesseihin tai liikkeisiin. Näitä molempia teorioita voidaan pitää maailman perusvoimien selitysmalleina, jotka kietovat kokonaisuuden yhteen. Viiden elementin teoriaa on sovellettu Kiinan historiassa hyvin monipuolisesti, lääketieteen lisäksi myös maatalouteen ja yhteiskunnallisiin järjestelmiin. Teorian avulla voidaan selventää ilmiöitä, jotka yhdistävät ihmisen fyysisiä, emotionaalisia ja henkisiä ominaisuuksia. Esimerkiksi eri elimet jaotellaan kuuluvaksi eri elementteihin, kuten munuaiset liitetään Veteen. Teorian avulla voidaan kategorisoida ja selkeyttää

sitä, mitä ihminen näkee edessään ja se voi auttaa ihmistä huomioimaan asioiden välisiä analogioita sekä sitä, kuinka toimimme maailmassa. (Vinokur 2015, 39–41.)

Käsitteet esiintyjäntyön apuna

Kuten aiemmin kirjoitin kiinalaisen filosofian Taosta, Qistä ja Yin/Yang -teorioista, myös Viiden elementin teoriaan tutustumisesta on ollut minulle hyötyä esiintyjän- ja tanssijantyössä ja sen tarkastelussa. Yksi viimeisimmistä sellaisista kokemuksista oli Teatterikorkeakoulun Tanssijantaiteen tanssiryhmässä (TADaC) tekemäni Tanssijantaiteen maisteriohjelman lopputyön taiteellinen osio.

Yhdessä kahdeksan muun vuosikurssilaiseni ja työryhmän kanssa valmistama nykytanssiteos *Their Limbs Their Lungs Their Legs* sai ensi-iltansa tammikuussa 2019 TeaKin Teatterisalissa. Työryhmää fasilitoi sveitsiläinen koreografi Lea Moro. Minimalistisesta ja hämyisestä valosuunnittelusta vastasi Jani-Matti Salo, dramaturgiasta yhdessä Moron kanssa Per Ehrnström, abstraktista ja leikittelevästä äänisuunnittelusta Joonas Pernilä sekä mielikuvituksellisesta, vihreästä puku- ja lavastussuunnittelusta Corinna Helenelund.

”Their Limbs Their Lungs Their Legs” avaa katsojan silmien eteen tanssijoiden raajoja ja vartaloita pursuilevan tiheän kasvuston. Esityksessä tanssijat kokeilevat erilaisia fyysisen olemassaolon muotoja. Siitä syntyy luonnon monimuotoista kasvustoa muistuttava maisema. (HS 11.3. 2019)

Teoksessa oli minun sisäisessä dramaturgiassani pitkälti kyse eri elementtien muodonmuutoksista, erilaisista figuureista tai hahmoisuuksista sekä niiden toisinaan vinoutuneistakin suhteista luontoon. Minulle teos leikki luonnon, luonnollisen, keinotekoisien ja abstraktin rajapinnoilla. Tutkin muutoksia läpi teoksen, leikittelin niillä ja niiden kanssa. Miten minä, hahmoisuuteni tai figuurini muuttuu teoksen aikana kohtauksesta toiseen? Pohdin mikä on se jokin oliotani liikkeelle paneva voima, sekä miten se on suhteessa muihin hahmoihin ja teokseen? Mikä on teoksen ydin vai onko sillä ydintä? Mistä materioista tai materiattomuuksista se koostuu? Teos oli minulle myös sisä- ja ulkopuolisen kysymysten kysymistä. Mikä on mikrokosmoseni, mikä on makrokosmoseni, mikä on sisällä, mikä ulkona, ja mitä näiden välillä tapahtuu, mikä erottaa ne?

-- näennäisen sumeassa ja päämäärättömässä möyrimisessä tanssijat pystyvät koko ajan toimimaan siten, että ikään kuin kiteyttävät impulsseja ja toisaalta taas päästävät irti itseensä keräytynyttä energiaa ja muuntavat sitä joksikin muuksi.
(HS 11.3. 2019)

Tutkin teoksen esiintyjäntyössäni liikedynamiikkojen vaihtumista pitkälti Viiden elementin kautta. Teoksen alkuosa oli pääosin jokaiselle esiintyjälle improvisaatiota. Se oli kehittynyt kullekin ominaiseen suuntaan, muun muassa puvustuksellisten valintojen myötä, ja näin ollen saanut omia lainalaisuuksiaan teosprosessin aikana. Improvisaation vuoksi jokainen esiintymisemme oli erilainen, ja siksi niin mielenkiintoinen.

Aivan teoksen alussa olimme ison tummanvihreän laskuvarjokankaan alla hämärässä minimalistisen ja minulle hieman avaruudellisen äänimaailman uudessa sisään. Tunnelma oli hyvin rauhallinen. Se resonoi minulle Maa-elementtinä; sen harmonia ja vakaus olivat läsnä toimijuudessa, jolloin pysyin rauhallisena lähellä lattiaa, keskittyen hengitykseen ja rauhalliseen äänentuottoon, jossa oli eläinäänten elementtejä inspiraationa.

Alun kehittyessä eteenpäin, abstraktin “luontomme” ja hahmojemme aktivoituessa, aloin jalostaa Puu-elementille ominaista vapaata kasvamista. Pyrin levittäytymään juurimaisesti, jatkuvan dynaamisesti tilaan versoan.

Puvustukseni, vihreällä hupulla sekä muutamalla “kehoulukkeella” jatkettu kokopuku, auttoi kuvittelemaan ja hahmottamaan tätä tilallista kasvuajatustani. Lisäksi kahdella muulla tanssikollegallani oli samankaltaiset puvut, joten muodostimme yhdessä dynaamisen ja muuntuvan juuriston, joka kasvoi ja avautui Puuelementille ominaisin tavoin. Omana sisäisenä tehtävänäni tässä kohtauksessa oli sen lisäksi leikitellä muiden elementtien rajapinnoilla; välillä maatuen ja mädäntyen, välillä tulenomaisesti ylöspäin leimahtaen, toisinaan vedenomaisesti laskeutuen lipuen tai metallinomaisesti kerääntyen ja jähmettyen. Esiintyjäntyöllisesti oli kiehtovaa tarkastella myös kaikkien toistemme keskinäisiä dynamiikkoja ja niiden muuntumista. Esityksestä toiseen oli kiintoisaa havainnoida, miten nämä suhteemme vaihtelivat. Välillä kollegojeni dynamiikat ruokkivat ja välillä heikensivät sen hetkisen elementtini dynamiikkaa, aivan kuten elementtiteorian keskinäisien suhteiden, toisiaan luovissa ja rajoittavissa kehissä (Hytönen 1997, 63). Esiintyjänä ja tanssijana teoksessa haastavinta, ja samalla mielenkiintoisinta, olikin pysyä auki ja herkkänä näiden energioiden vaihteluille ja muuntumisille.

Teoksen keskivaiheilla me esiintyjät muutimme fyysisesti ulkomuotoamme, kun kuoriuduimme teoksen alkuosan mielikuvituksellisista, ulokkeellisista puvustuksista ulos, ja jäljelle jäi ihmismäisemmät vihreät trikooasut. Teoksen seuraava kohtaus oli nenäkannukohtaus, jossa Vesielementti tuli käytännön tasolla osaksi teosta. Leikimme nenäkannuilla ja sen sisällä olevan veden eri ominaisuuksilla. Huojutimme vettä liikkeellämme ja puhalsimme sitä kaaressa lattialle. Lopuksi kaadoimme veden nenämme läpi. Tässä tutkin hyvin konkreettisesti sisä- ja ulkotilojen rajapintojen häilyvyyttä ja suhteisuutta. Miten vesi, läpäistessään nenäonteloni, voi herkistää itseni tarkastelua? Miten tämä elementin kulku lävitseni voi muuntaa olemistani ja vaikuttaa seuraaviin hetkiin tanssijantyössäni? Teoksen nenäkannuosuuden jälkeen, aloimme kuivata lattiaa isoilla vihreillä pyyhkeillä, seisoen niiden päällä ja liikkuen kävellen, laukaten tai laahaten samalla eteenpäin. Tässä osassa en jostain syystä pohtinut elementtejä toimiessani. Ehkä kuivaus ja siivous tuntuivat mielestäni enemmän mekaaniselta ja käytännön toiminnalta, jota oli harjoiteltu varsin vähän ja joka oli verhottu muuhun toimintaan. Ehkä keskittymiseni oli niin paljon muissa aspekteissa, kuten: saammeko lattian kuivaksi ja miten olemme tilallisessa suhteessa toisiimme?

Lisäksi puhuimme ja tuotimme erilaisia, jo alussa olleita “eläinääniä”, joilla kyllä kaikilla on oma dynamiikkansa. Niiden tuottaminen muiden hahmotettavien asioiden kanssa tuntui haastavalta, joten en päässyt ihan “elementtiini.”

Kuivauksen jälkeen otimme alun laskuvarjokankaan takaisin. Tässä osiossa koitin tulla yhdeksi kankaan ja muiden esiintyjien kanssa. Nostelimme sitä ilmaan erilaisin tavoin, jolloin sen liike pääsi laajenemaan tilallisesti. Tässä kohtauksessa ilma ja kankaan noston aiheuttama keinotekoinen tuuli olivat visuaalisesti pääroolissa. Annoin itselleni tehtävän tutkia suhdettani tähän kankaaseen: miten voin olla sen maadoittavat juuret ja yhteys maahan, samalla kun se pyrkii laajenemaan? Mietin usein kiinalaisen filosofian Puu-elementin kolmiulotteista laajenemista ja muun muassa buddhalaisessa teoriassa esiintyvää Tuulta, jotka ovatkin toisiinsa suhteessa. Tuuli on Puun säätekijä, koska se manipuloi puuta (Vinokur 2015, 41).

Teoksen loppupuolella annoimme kankaan laskeutua hiljalleen päällemme, jonka jälkeen aloimme ryhmänä kerätä ja koteloittaa itseämme sen sisään. Koska kangas oli tiukasti ympärillämme, että hädin tuskin mahduimme liikkumaan, koin tässä kohtaa olevamme Metallielementin kerääntyneessä ja supistuneessa ominaisuudessa ja hahmoisuuksissa. Metallin säätekijä on kuivuus, jolta usein keinomateriaalisen laskuvarjon laskoksissa olo tuntui (Vinokur 2015, 41.) Kostutimme kangasta ja leikimme suun syljellä, joka kostutti sitä. Jätimme jälkiä, sisäpuolelta ulkopuolelle. Kysyin itseltäni jälleen muutoksista, mikä on muuttunut suhteessa aiempaan? Kankaan sisällä olimme kaikki esiintyjät toistemme lähellä tilallisesti, mutta toisaalta kangas erotti meidät toisistamme. Sen lävitse pystyi heikosti näkemään yleisöä ja toisiamme. Niinpä kysyin usein itseltäni: mikä on sisäpuolta ja mikä ulkopuolta, sekä miten ne määritellään? Miten ne ovat suhteessa toisiinsa? Voiko rajapintaa määritellä mustavalkoisesti? Eikö se riipu kokijasta ja näkökulmasta, kuten esimerkiksi Yin ja Yang, jotka liukuvat ja muuntuvat jatkuvasti toisikseen?

Teoksen rakenteessa oli minulle myös jotain samaa syklisyyttä ja ajattomuutta kuin Viidessä elementissä. Teos alkoi siitä, että me esiintyjät olimme kankaan alla ja viimeinen asia, jota yleisö näki ennen kiitoksia, oli välähdyksiä

sykkivästä kankaasta, jonka alla olimme. Usein olo ennen kiitoksia tuntuikin, kuin olisimme jonkun uuden asian alussa, kunnes kiitosvalot syttyivät. Huhtikuussa 2019 teos saa jatkoa kiertueella Tampereella, Viljandissa, Tallinnassa ja Lausannassa. Odotan mielenkiinnolla, miten tämä kirjallinen opinnäytetyöni pohdinta ja välissä kulunut aika vaikuttavat esiintyjäntyöhöni teoksessa.

TANSSIJUUTTANI JA ESIINTYJYYTTÄNI VAHVISTAVAT PRAKTIIKAT

Kirjoitin johdannossa, miten kirjallisen opinnäytetyöni avulla minun on ollut mahdollista syventyä kiinalaiseen filosofiaan, lääketieteeseen sekä erilaisiin tanssijan- ja esiintyjäntoimijuuttani tukeviin praktiikoihin: tietoinen läsnäolo, Qigong, Fighting Monkey ja Depth Movement. Näiden teemojen tutkimisen avulla olen halunnut jatkaa samalla kasvun polkuani ihmisenä.

Tietoinen läsnäolo ja meditaatio

Koemme sisäisessä avaruudessa eräänlaisen vitaalisen voiman ja kaikki itsemme toiminnat tämän vitaalin voiman ilmentyminä (Klemola 2004, 226).

Koen vahvasti, että minulla on ollut pidemmän aikaa elämässäni jokin kaipuu merkityksellisyyteen ja maailmaan kiinnittymiseen. Se on saanut minut kiinnostumaan tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta. Olen dynaaminen, helposti ja aktiivisesti maailmaa kohti ojentautuva ihminen. Huomaan kaivanneeni elämääni aikaa, jolloin reflektoin, hiljenen, rauhoitun ja käännyn sisäänpäin. Itsestäni käsin minun on taas helpompi ja selkeämpi kurkottaa ulos kohti ympäröivää maailmaa. Syystä tai toisesta, minulla ei ole ollut aiemmin elämässäni pääsyä tai välineitä näihin aihepiireihin.

Denis Vinokur kirjoittaa kiinalaisista mielen harjoituksista, jotka ovat kehittyneet pääosin buddhalaisia ja taolaisia perinteitä seuraten. Varhaiset taolaiset sisäisen alkemian harjoittajat kehittivät ajan saatossa erilaisia tekniikoita, joilla ihminen voi edistää terveyttään ja pitkäikäisyyttään. Niihin kuuluivat esimerkiksi erilaiset hengitystekniikat ja energian ohjaaminen kehossa. Buddhalainen oppi, joka tuli Kiinaan Intiasta, oli jatkuvassa vuorovaikutuksessa taolaisuuden kanssa. Sen filosofialle keskeistä on ollut myötätunnon ja mielen tyyneyden harjoittaminen, sekä eksistenttikysymysten

pohtiminen. Toisin kuin kristillisessä perinteessä, buddhalaisessa perinteessä vastaukset eivät löydy teksteistä.

Ajan kuluessa buddhalaisen ja taolaisen perinteen yhdistelmästä Kiinassa syntyi chan-buddhalaisuus, joka Japanissa tunnetaan zen-buddhalaisuutena. 1950-luvulta eteenpäin zen-buddhalaisuuden opit levisivät paremmin länsimaihin ja sen meditaatiotekniikat yleistyivät. Sana Zen popularisoitui tarkoittamaan mielenrauhaa ja täyteyttä. Vastaavasti kaiken taustalla oleva luonnon voima, Tao-käsite, (josta kirjoitin aiemmin kappaleessa Tao, Yin ja Yang) yleistyi lännessä 80-luvusta eteenpäin kiinalaisen lääketieteen, itsepuolustuslajien ja kiinalaisten meditaatioharjoitusten suosion kasvun myötä. (Vinokur 2015, 52.) Viime vuosina perinteisiä buddhalaisia oppeja onkin opetettu mindfulness-nimikkeen alla yhä enenevässä määrin. Mindfulness on yksi buddhalaisen psykologian peruskäsitteistä, kahdeksanosaisen keskitien polun seitsemäs askel, oikea tarkkaavaisuus. Se sisältää itsessään käsityksen tietoisuuden luonteesta ja erityisesti sen harjoitettavuudesta. (Klemola 2013, 11 ja 15.) Mindfulness on viime vuosikymmeninä kaupallistunut, ja siitä on helppo löytää muun muassa self-help -kirjallisuutta, podcasteja sekä esimerkiksi erilaisia verkkokursseja. Yksi käsitettä länsimaissa esille tuoneista henkilöistä oli yhdysvaltalainen molekyylibiologi Jon Kabat-Zinn, joka kehitti 1970-luvulla MBSR-menetelmän eli Mindfulness Based Stress Reductionin. Menetelmässä yhdistyy joogan ja buddhalaisen meditaation oppeja. Vaikka Kabat-Zinn ei luonut varsinaisesti mitään uutta, toi hän tutkimuksillaan idän perinteitä helpommin länsimaisten ihmisten saataville. (Jon Kabat-Zinn 11.3. 2019.)

Jon Kabat-Zinn avaa kirjassaan *Kehon ja mielen viisaus* sitä, miten sekä sanat medisiinii että meditaatio juontavat juurensa latinan sanaan *mederi*. Se tarkoittaa parantamista, ja sen syvä indoeurooppalainen juuri kantaa mukanaan ydinmerkitystä ”mitata”. Kyse ei ole meille tavanomaisesta kvantitatiivisesta mittaamisesta eli vakiintuneen standardin avulla tietyn ominaisuuden, esimerkiksi pituuden, tilavuuden tai pinta-alan mittaamista. Sen sijaan sana viittaa platoniseen käsitykseen, jonka mukaan kaikilla olioilla on omat ominaisuutensa, jotka tekevät oliosta sen, mitä se on. Medisiinii, lääke, voidaan näin ollen ymmärtää jonakin, joka palauttaa olion oikean sisäisen mitan, jos se on häiriintynyt. Meditaatio taas on ”*oikean sisäisen*

mitan suoraa havaitsemista ja sen luonnon kokemuksellista tietämistä”. (Kabat-Zinn 2005, 142.) Kirjoitin muun muassa sivulla 17 kiinalaisen filosofian harmoniaan pyrkimisen teoriasta ihmisen hyvinvoinnissa. Meditaatio-praktiikalla voi olla suotuisia vaikutuksia esimerkiksi tähän.

Tietoinen läsnäolo on harjoitus, jolla on edelleenkin paljon annettavaa nykyihmiselle, sen vuosituhansien historiasta huolimatta ja ehkä juuri siitä syystä. Sen harjoittamista on kutsuttu myös buddhalaisen meditaation ytimeksi. (Kabat-Zinn 1994, 21–22.) Buddhalaisella mielen harjoittamisella huomio suunnataan siihen, mitä tapahtuu sekä ihmisen ulkoisessa, että sisäisessä maailmassa. Pääasiassa mielen harjoittaminen koostuu erilaisista tavoista “katsella mieltä”. Näillä harjoituksilla pyritään ymmärtämään itsen luonnetta, näkemään: mistä kokemuksemme maailmasta ja itsestämme muodostuvat ja miten havaintomme maailmasta syntyvät. Sekä sitä, miten tulkintamme ja tietomme nousee näistä havainnoista ja miten kaikki edellä mainittu vaikuttaa toiminnassamme. (Klemola 2013, 175.) Meditaatio voi auttaa ihmistä heräämään tiedostamattomasta ja itseään toistavasta unesta, ja siten auttaa elämään yhteydessä suurempaan kokonaisuuteen – niin tiedostettuun kuin tiedostamattomaankin. Meditaation avulla ihminen voi antaa syvimmän olemuksensa ilmetä vapaasti, ja järjestelmällisen itsetutkiskelun kautta löytää keinoja elää tyydyttävämpää, tasapainoisempaa ja viisaampaa elämää. Tämä voi myös täydentää sitä materialistista ja elämän arvoa alentavaa maailmankuvaa, joka länsimaissa nykyään on vallalla – sen sijaan, että alistamme luontoa, voimme olla yhteydessä siihen. (Kabat-Zinn 1994, 21–22.) Sana buddha tarkoittaaakin henkilöä, joka on havahtunut olemaan läsnä ja oivaltamaan oman todellisen olemuksensa. Buddhalaisuudessa on oikeastaan perimmäisesti kyse siitä, että ihminen uskaltaa olla kosketuksissa syvimpäänsä ja voi antaa sen ilmetä vapaasti. (Kabat-Zinn 1994, 24.)

Timo Klemola kirjoittaa, että kehomielen harjoittaminen tarkoittaa ihmisen erilaisten prosessien hidastamista niin, että *”syntyy aikaa tulla tietoiseksi näiden prosessien erilaisista vaiheista ja vivahteista”*. Kehomielen harjoittamista lähestytään lähes kaikissa idän perinteissä hengityksen kautta. Harjoituksissa huomio siirretään hengitykseen, joka asettuu prosessissa ikään kuin “viljelemisen” kohteeksi. Tällöin on mahdollista hidastaa nopeita aisti- ja

ajatusprosesseja. Samalla hengityksen viljeleminen, siihen keskittyminen, avaa harjoittajalle mahdollisuuden tulla tietoisiksi näistä prosesseista ja sen kautta vaikuttaa omiin toimintatapoihin ja käyttäytymismalleihin.

Hengityksen avulla on mahdollisuus tutkia kehomielen psykofyysisistä keskustaa ja voimapaikkaa, jota japanilaisessa perinteessä kutsutaan nimellä ”hara”. Klemola viittaa erilaisiin tietoisiin hengitysharjoituksiin ja läsnäoloharjoituksiin, joita esimerkiksi Taiji ja Qigong parhaimmillaan ovat. (Klemola 2013, 10–11.) Erilaiset hengitys- ja meditaatioharjoitukset lisäävät myös toleranssia stressiä vastaan. Parhaimmillaan ne myös voivat tuoda onnellisuutta elämään, sillä niiden avulla on mahdollista unohtaa itsensä ja suunnata ajatukset kohti muuta maailmaa. (Vinokur 2015, 9.)

Pohdintaa tietoisuustekniikoista

Itselläni ei ole pitkää kokemusta meditaatiosta, mutta olen harjoittanut muita erilaisia psykofyysisiä praktiikoita, kuten Qigongia. Eri menetelmät ovat auttaneet minua tarkastelemaan itseäni ja ympäristöäni tietoisemmin, ja meditaatio kiinnostaa minua myös, koska sen päämäärät ovat samankaltaiset. Olen kiinnostunut kehomieli­praktiikoista ja fyysisistä harjoitteista, joissa tunnen olevani ”täytenä hetkessä”, koko kapasiteetillani, yhteydessä itseäni ja ympäristööni. Näissä hetkissä kaikki turhat ajatukset tuntuvat katoavan ja jäljelle on tuntunut jäävän hiljainen tyhjiys, joka samaan aikaan tuntuu merkitykselliseltä ja täydeltä.

Keskittämällä huomioni hengitykseeni voin tarttua kyseessä olevaan hetkeen. Sen avulla voin kehittää tietoisuutta ja hyväksyvää läsnäoloa, joka tarkoittaa rentona, mutta valppaana olemista, keskittynyttä tietoisuutta siitä, mitä teen. Samaistun Jon Kabat-Zinnin ajatuksiin siitä, että jos huomioni kiinnittyy ainoastaan siihen mitä kiireinen, pinnallinen apinamieleni tarjoaa, vajoan mekaanisen tiedostamattomuuden tilaan. (Kabat-Zinn 1994, 33.) Apinamieli on aivoissani sisäisen kritiikin puhuja, joka keksii usein selityksiä ja inttää egoani vastaan. Se on buddhismien käsite ja termi esimerkiksi levottomalle, juurettomalle tai hämmentyneelle olo- ja mielentilalle, joka ottaa ihmisen ajattelussa helposti vallan, ellei sitä vastaan taistele.

(Psychology today 1.4. 2019.) Fighting Monkey -praktiikan nimi juontaa juuri tästä juurensa. Harhapolut ajattelussani johtuvat usein siitä, että olen tyytymätön siihen, mitä näen tai tunnen hetkessä. Se taas johtaa minua haluamaan, että jokin olisi toisin ja asiat muuttuisivat. (Kabat-Zinn 1994, 33.) Minulle tietoisien läsnäolon harjoitus on esimerkiksi Fighting Monkey -praktiikan istumaharjoitus. Tulen avaamaan seuraavassa kappaleessa tarkemmin sitä ja kokemuksiani sen parissa.

Pidän buddhalaisista vertauksista, joissa ihmisen mieltä verrataan lammen pintaan. Harjoittamaton mieli väreilee ja jopa pauhaa myrskyisästi. Harjoittamaton mieli ei kykene heijastamaan kuun kuvajaista täysin oikein. Jotta voisimme siis ymmärtää itseämme ja maailmaa ympärillämme, meidän kannattaa harjaannuttaa mieltämme. Länsimaisessa filosofiassa on ollut elävää mielen harjoittamista korostavaa perinnettä muun muassa antiikin aikana, mutta nämä perinteet ovat aikojen saatossa katkenneet. Kristillisen perinteen sisällä on säilynyt erilaisia henkisen harjoituksen muotoja, mutta niiden päämäärä on uskonnollinen. Buddhalaisessa tietoteoriassa sen sijaan luotetaan kokemukseen ja järkeen. (Klemola 2013, 15-16.) Minulle buddhalaisen filosofian ajatukset ja erilaiset harjoitteet tuntuvat mieluisilta, koska ne tuntuvat loogisesti hahmotettavilta. Lisäksi koen itselleni tärkeäksi sen, että kehomieliharjoitteiden ja kokemuksellisuuden nähdään olevan erottamattomassa osassa oman polun löytämisessä. Tanssitaiteilijana minulla on kykyä ja kiinnostusta ymmärtää psykofyysisiä ja kokemuksellisia praktiikoita, ja uppoudun niihin melko helposti. Havainto- ja kokemushorisontin kehittymisen kautta itseohjautuvuus kehittyy (Tenhula & Makkonen 2018, 14). Tämän näen taas eduksi työskennellessäni tulevaisuudessa pääosin nykytanssin vapaalla kentällä. Lisäksi niiden kehittymisestä on hyötyä tanssijan- ja esiintyjäntyön syventämisessä.

Minun on oltava itselleni armollinen: tietoisuustekniikat eivät ole jotakin, mitä voin oppia lyhyessä ajassa. Siksi kirjallinen opinnäytetyö on minullekin vasta itsetutkiskelun alkumatkalle lähtemistä – ja se minun on hyväksyttävä. Klemola kritisoi mindfulness-ilmiotä, jota on ehkä markkinoitu siten, että mielen harjoittaminen olisi helppoa ja tuottaisi tuloksia nopeasti (Klemola 2013, 9). Huomaan haksahavani lukemaan ja uskomaan itsekin erilaisia kurssien kuvauksia ja ajattelemaan: *“Pari kuukautta ja sitten elämäni on tasapainoista ja helppoa.”*, ja sitten voin jättää harjoittamisen taas. Eli laiska apinamieleni keksii taas tekosyitä.

Qigong

Movement is in us.

It is in our breath, in our heartbeat.

It is the blood flowing through the body.

It is in our gaze, our touch.

It is the imagery appearing in our mind.

The sound vibrating on our skin.

The thoughts rising and falling in space.

We live in movement,

Movement is dance.

We live in dance. (Dancing Art 20.3. 2019.)

“Life force” tai “vital force” ovat tyypillisiä englanninkielisiä käännöksiä kiinankielen sanalle “Qi”, joka voidaan suomeksi kääntää “elämän energia”. Japaninkielellä sana on “Ki” ja sanskritin kielellä “Prana”. Nämä käsitteet kuvaavat ihmisen kehon vitaalin kokemuksen tasoa. (Klemola 2004, 51.) Kehon ja henkisten ominaisuuksien harjoittaminen ovat olleet erottamattomia suurten kulttuuritraditioiden terveysajattelussa. Eri kulttuureissa on ollut tähän liittyen samankaltaisia päämääriä, huolimatta siitä, onko taustalla jokin uskonto, perinne tai filosofinen ajattelutapa. Sielun kultivointi näyttäytyy monin tavoin universaalina. Kiinassa monenlaiset henkiset ja mielen harjoitukset ovat siis kehittyneet pääosin taolaisen tai

buddhalaisen perinteen myötä. (Vinokur 2015, 53.) Kuten kappaleessa Qi avasin, on kiinalaisessa kulttuurissa sen käsitteellä hyvin monimuotoinen ja historiallisesti syvä merkitys. Se on elämää ylläpitävää energiaa, joka on luonteeltaan kosmista, kaiken lävistävää ja jonka kautta ihminenkin on osa kosmosta. (Klemola 2014, 213.)

Qigong tarkoittaa kiinaksi energian kultivointia. Se on lempeä harjoitusmuoto, jolla pyritään harjoittamaan kehomielen yhteyttä. Qigong voidaan kääntää myös hengitysharjoitukseksi. (Klemola 2014, 222.) Koska Qin ajatellaan olevan jokaisessa meissä, meidän ei tarvitse tehdä paljon, jotta saavutamme sen. Voimme vain yhdistyä siihen, joka on jo olemassa, uudelleen ja uudelleen. Voimme yhdistyä Qihin rentoutumalla kehoon ja mieleemme. Kun hiljennymme alttiiksi sille, sen hienovarainen energia alkaa virrata vapaasti. Se on luonto sisällämme, joka voi luontaisesti parantaa ja yhdistää kehomielen. Kun kehomielen on vapaa, meissä on tilaa. Ja missä on tilaa, sinne energia virtaa. (Dancing Art. 5.3. 2019.) Kiinalaiseen liikunnan perinteeseen liittyy ajatus siitä, että liikuntaa tulisi mieluiten harjoitettava paikassa, jossa on paljon Qitää, eli elämänvoimaa. Erityisesti suurten puiden lähellä, puistoissa, kallioilla, vuorilla ja rannoilla on paljon Qitää. (Klemola 2004, 217–218.)

Itselleni ensimmäiset kokemukset kiinalaisesta Lotus Qigong -praktiikasta ovat lähivuosilta. Olen kahtena kesänä, 2018 ja 2017, tutustunut siihen Hsuan Hsiu Hungin johdolla *Notafe*-tanssifestivaalilla Viljandissa, Virossa. Qigongissa minua on kiehtonut praktiikan hitaus, tyyneys ja psykofyysinen kokonaisvaltaisuus. Kursseilla harjoitteet tehtiin kesäamuina ulkona, paljain jaloin nurmikolla. Harjoitusten aikana ja niiden jälkeen tunsin itseni energisoiduksi ja keveäksi, mutta samanaikaisesti todella juurrutetuksi ja täydeksi. Koin tyyneyttä ja yhteyttä sekä ympäristöni että itseni kanssa. Levollisuus ja onni olivat pitkään harjoitusten jälkeen läsnä. Qin vapaan virtauksen vitalisoiva vaikutus on helppo osoittaa todeksi tekemällä muutamia Qigong-harjoituksia. Itselleni on muodostunut tärkeäksi kehon rummutusharjoitus, jota teen esimerkiksi ollessani väsynyt tai levoton.

Lotus Qigong rummutusharjoituksessa käyn seisoen koko kehoni läpi rennoilla käsillä, mutta rytmikkäästi taputtelemalla. Pyrkimykseni on herättää

pinnallinen verenkiertoni ja avata Qin virtausta. Aloitan kasvojeni ihosta, taputellen myös silmäluomet, kaulan ja huulet. Siirryn kevyillä taputuksilla sitten pääläelle, ohimoille, korville ja takaraivolle. Sieltä jatkan niskaan, hartioille ja rintakehälle. Jatkan oikealla kädellä vasemman olkapään ja käsivarren ihoa pitkin kyynärvarteen ja rannetta pitkin sormiin asti, kohti maata. Sitten käännän kämmenen ylös ja lähden tulemaan sormista kohti rannetta, kyynärtaivetta ja kainaloa. Seuraavaksi käännän peukalon kohti taivasta ja aloitan olkavarren etupuolelta taputtelun kohti peukaloani, ylhäältä alas. Jotta pääsen takaisin käden juureen, taputan matkan käsivarren alapuolelta pikkurillistä ranteen kautta kyynärpäähän ja sieltä kainaloon. Toistan koko vasemman käden taputtelun uudelleen. Sen jälkeen siirryn rintakehän kautta oikeaan käteen, jota taputan vasemmalla kädelläni samanlaisen reitin kuin ensimmäiselle kädelle, kaksi kertaa. Tämän jälkeen jatkan taputusta kylkiini, yläselkääni ja lopulta vatsaani, dan-tien -alueeseeni eli kehon kokemukselliseen keskipisteeseeni alavatsalleni. Seuraavaksi käyn läpi lantion alueeni, kunnes siirryn jalkoihini. Taputan läpi molemmilla käsilläni ensin alas jalkojen etupuolen varpasiin asti. Sitten nousen jalkojeni ulkosyrjiä, nilkoista kohti polvia ja edelleen reisien sivuja pitkin ylös. Seuraavaksi jatkan pakaroistani ja takareisistäni alas kohti polvitaiteitani, pohkeitani ja akillesjänteitäni. Tämän jälkeen taputan reitin ylös nilkkojeni sisäsyryistä edelleen kohti reisieni yläosia. Viimeiseksi toistan jalkojen reitin uudestaan.

Tällä helpolla ja lyhyellä harjoituksella olotilani ja vireyteni muuttuu hetkessä. Jos haluan tarkemmin reflektoida tuntemuksieni muutosta, kannatan käsiä ennen koko harjoitusta vatsani edessä, kämmenet dan-tieni suuntaan. Tätä seisoma-asentoa kutsutaan *zhang zhongiksi*. Tällä voin herkistyä tuntemaan kehoni sisäistä avaruutta ja olemistani. Yleensä rummutuksen jälkeen oloni on paljon huokoisempi, vitaalimpi ja raukeampi. Lopuksi voin kuunnella uudestaan käsien kannattelulla muuttunutta olotilaani. Klemola kuvaakin, kuinka hengittämällä sisään koko kosmoksen energiaa Qitä voidaan lisätä elinvoimaa ja tietyillä fyysisillä harjoituksilla kehon meridiaanikanavastoa voidaan avata. Niillä voidaan kehittää ihmisen sisäisen kokemuksen laatua, joka on itselleni äärimmäisen kiinnostavaa ja esiintyjäntyöllisestä näkökulmasta valaisevaa. (Klemola 2004, 213.)

Timo Klemola avaa mielenkiintoisesti kirjassaan *Taidon filosofia – filosofin taito*, että kiinalaisiin kehollisiin harjoituksiin, kuten esimerkiksi Taijihin ja Qigongiin, liittyy pitkä fenomenologinen perinne. Aasialaisissa filosofisissa perinteissä kehon ja mielen suhdetta tarkastellaan ihmisen kasvun kannalta. Esimerkiksi kiinalaisessa filosofiassa kehon ja mielen yhteyttä pidetään yleensä saavutuksena ennemmin kuin olemuksellisena suhteena. Ihmiseksi tulo nähdään prosessina, josta ei selviä tutkimatta ja pohtimatta eksistentiaalisia kysymyksiä. Kokonaiseksi ihmiseksi tulo voidaan saavuttaa säännöllisillä kehollisilla harjoitteilla. Harjoittamisessa sisäinen kokemus alkaa saada hienovaraisempia piirteitä, sensitiivisyyttä, kuten itsekin olen useasti esimerkiksi Qigong-harjoituksissani kokenut. Klemola kutsuu tätä kehontietoisuuden harjoittamiseksi ja avaamiseksi. Näin ollen erilaiset sisäkautta kuuntelevat harjoitukset ovat avainasemassa. (Klemola 2004, 37–38.) Kokemusajattelun vuoksi aasialaisilla perinteillä onkin paljon yhtymäkohtia fenomenologiseen filosofiaan (Klemola 2004, 88–89).

Kiinalaisen filosofian psykofyysisissä harjoitteissa sisäisiä kokemuksia on kuunneltu tarkasti ja etsitty niihin sopivaa käsitteistöä. Perinteeseen liittyy käsitys siitä, että ihmisen kokemuskapasiteettia voidaan harjoittaa ja kokemuslaatuja muuttaa sen myötä. Ihmisen sisäiset kokemukset, joita voidaan kuvata Qin käsitteen avulla, liitetään yleisempään metafyyssiseen viitekehykseen. Sen perustana on näkemys ihmisen ja luonnon jatkuvasta vuorovaikutuksesta ja perustavasta samankaltaisuudesta. Tämä viitekehys painottaa ihmisen sisäisen kokemuksen eksistentiaalista merkitystä. (Klemola 2004, 216.) Kuten rummutusharjoituksessa kuvasin, kokemukseni harjoituksen aikana ja sen jälkeen olivat minulle olemassaoloni kannalta merkityksellisiä, sillä niiden avulla pystyin jälleen kiinnittymään itseeni. Klemola avaa, miten nämä kokemukset saavat metafyyssisessä perspektiivissä erityisen painon, sillä: “ne viittaavat ihmisen asemaan ja merkitykseen koko kosmoksessa” (Klemola 2004, 216). Tämä on myös se viitekehys, jonka puitteissa esimerkiksi aktiivinen Qigongin harjoittaja tulkitsee kehonsa sisäisiä kokemuksia. Vaikka Qigong ei ole ainakaan vielä osana omaa elämääni päivittäin, koen sen tärkeäksi itselleni, harjoitusmuodoksi, jonka pariin palaan, etenkin jos tunnen itseni levottomaksi ja juurettomaksi. Klemola kirjoittaa säännöllisen harjoittamisen pitävän yllä sisäistä rauhaa, kehon ja mielen ykseyttä (Klemola 2004, 275). Tunnistan tämän itsekin. Jos

olen pidempiä aikoja tanssimatta, meditoimatta ja harjoittamatta Qiqongia, yhteys itseeni tuntuu tukkeutuneelta, epävakaalta ja epävarmalta. Tällöin tuntuu, ettei minulla ole keskustaa tai ankkuria, josta kurottautua ulos - ja etenkin tanssitaiteilijana tämä on suorassa yhteydessä luovan ja taiteellisen työni etenemiseen. Odotan sitä hetkeä, kun tämä kirjallinen opinnäytetyö on palautettu, ja pystyn keskittämään enemmän energiaani käytännössä niihin harjoitusmuotoihin, joista tässä kirjallisessa työssäni kirjoitan. Kaipaen todella syvästi niiden harjoittamista ilman kiireen tuntua. Tunnen oloni hetkittäin yksinäiseksi ja tyhjäksi, koska jotain todella oleellista puuttuu elämästäni. Onneksi tilanne on kuitenkin vain väliaikainen.

Harjoituksen kannalta riittää se, että vain – harjoitteleme, olemme – tietoisesti. Tietoinen hengityslieke näyttää meille sisäisen avaruutemme keskipisteen. Kuuntelemalla hengityslieketämme voimme kokea koko sisäisen avaruutemme elävän pulssiin, jonka keskus sijaitsee vatsallamme.
(Klemola 2004, 225.)

Timo Klemola kuvaa, kuinka kiinalaisen lääketieteen ja filosofian mukaan hengityksen tietoinen harjoittaminen avaa kontemplatiivisen kehon kokemuksen. Kiinalaisen lääketieteen käsitys ihmisestä ja sen toiminnasta onkin tulosta kontemplatiivisen kehon toiminnasta. (Klemola 2004, 91.) Mitä vapaampi ja täyteläisempi hengitykseni on, sitä herkempänä voin kokea kehoni sisäisen, värähtelevän tilan. Tämä kehon kokemuksellinen keskipiste, joka avautuu minulle esimerkiksi Qiqongia harjoittaessani, on sama kuin hengitysliekeen psykofyysinen keskustani. Kiinaksi tätä aluetta, jota avasin kuvailemassani rummutusharjoituksessa, kutsutaan sanalla “dan-tien” ja japaniksi “hara”. (Klemola 2004, 222.) Kehomielen harjoitus voi muuttaa koko kokemukseni kenttää, jonka olennainen elementti on se, miten koen kehoni. Tämä muutos on koko olemukseni muutosta, jossa kokemukseni kehon ja mielen erillisyydestä päättyy. (Klemola 2004, 13–14.)

Hengitys sisään... Hengitys ulos...

Hengitys sisään... Hengitys ulos...

Esimerkiksi Qigongissa, Taijissa tai joogassa hengityслиike kannattelee kehon avautumis- ja sulkeutumisloukkeitä ja tietoisuuteni voi keskittyä kuuntelemaan kumpaan. Niissä tavoitellaan siis kehon, mielen ja hengityksen harmoniaa. Luonnolliseen hengityслиikkeeseen liittyy hienovarainen kehon avautuminen ja sulkeutuminen. Esimerkiksi Qigongissa luonnollinen kehon sisään- tai ulosliike hengitettäessä, huomioidaan jokaisessa liikkeessä. Näin kehon harjoittamisesta tulee koko olemassaoloni harjoittamista. Se sisäinen harmonian kokemus, jonka voin tällä tavalla synnyttää, muuttaa koko eksistenssin perusviritystä. (Klemola 2004, 230.)

Taistelulajit ja Fighting Monkey

How can the principles of the Universe and the Nature be found in the human body? How can we learn about ourselves by watching old trees, the mountains, the stars, the Moon and the Sun..? (Salonen 2015.)

Keskityn tässä kappaleessa pääosin Fighting Monkey -praktiikkaan. Se kantaa filosofiassaan kuitenkin niin paljon vanhoja idän filosofioiden ja taistelulajien vaikutteita, etten voi olla mainitsematta niitä ja historiallista kaarta.

Kiinalaisten, kuten muidenkin Aasian taistelulajien kehitys on lähtenyt todennäköisesti kauan ennen kuin historiaa on alettu kirjoittamaan. Vuosisatojen saatossa Aasian eri alueilla on kehittynyt useita taistelutaito- tai itsepuolustusjärjestelmiä. Taistelutekniikat ovat lähteneet kehittymään ajanjaksona, jolloin ihmisheimot ja eläimet elivät tiiviimmissä vuorovaikutuksissa, ja siten myös toisinaan konflikteissa, keskenään. Metsästäjän valppaus oli tuolloin välttämätöntä elannon hankkimiseksi, ja toisaalta taitavan taistelijan taidot loivat yhteistä turvallisuutta. Kokemukset näistä yhteenotoista kerääntyivät ja tekniikat alkoivat kehittyä selkeämmiksi

ja niitä opetettiin eteenpäin sukupolvelta toiselle. Myöhemmin, kun ihminen keksi erilaisia aseita, kehittyi myös uusia taitelulajitekniikoita. Vuosisatojen kuluessa yksinkertaiset taistelu- ja metsästysharjoitukset kehittyivät mutkikkaiksi ja joskus esoteerisiksikin järjestelmiksi, joihin paikalliset uskonnot ja filosofiat painoivat oman leimansa. Monet näistä kehittyneistä tekniikoista tai tyyleistä muotoutuivat eri eläinlajien yksilöiden taistelun imitoinnin kautta. Varhaisissa metsästäjäyhteisöissä eläinten imitaatiolla oli usein uskonnollis-maaginen merkitys: siten pyrittiin valtaamaan eläimen henki. Tällaisia eläimiä ovat muun muassa tiikeri, pantteri, apina, käärme ja karhu, sekä lintuja esimerkiksi kotka, kurki ja kana. Lisäksi myös joitakin hyönteisiä imitoitiin. Eläinten liikkeitä tutkimalla opittiin joustavuutta, nopeutta ja tarkkuutta. Esimerkiksi kotkan terävä luonto, tiikerin piilevä voima ja kurjen siipien laatu haluttiin oppia, koska niissä nähtiin jotakin, mitä ihmisellä ei ehkä luonnostaan niin paljoa ollut. (Ymaa 5.3. 2019.)

Ajan saatossa erilaiset ikivanhat taistelutekniikat integroituivat osaksi kiinalaista kulttuuria ja toisaalta näiden taistelulajitekniikoiden filosofia ja perinne ovat taas vuorostaan vaikuttaneet muista kiinalaisen kulttuurin elementeistä. Kiinassa Chan-buddhalaisuus vaikutti ratkaisevasti taistelutaitojen kehitykseen, Yin/Yang -teoria adoptoitui eri taistelulajitekniikoihin ja Baguan eli kahdeksan trigrammin konsepti, joka esittää kiinalaisen kosmologian mukaista maailmankaikkeuden järjestystä, sekoittui taistelustrategioihin ja taitoihin. Taistelulajien säilymisellä läpi vuosisatojen on ollut suuri merkitys monimuotoisen kiinalaisen kulttuurin muotoutumiselle. (Ymaa 5.3. 2019.) Myös esimerkiksi teatteriperinteen kehittymiselle eri taistelulajien säilymisellä on ollut vaikutusta, muun muassa Pekingin oopperalle on tyypillistä näyttävät taistelukohtaukset (Aasian teatterin historia 28.3. 2019). Kiinalaiset ja muut aasialaiset taistelulajiperinteet ovat vaikuttaneet myös hyvin vahvasti muun muassa Keski-Eurooppalaisen nykytanssin oheisharjoitteluun ja estetiikkaan (Tenhula & Makkonen 2018, 11).

Taistelutaitojen tekniikat määrittelevät yksityiskohtaisesti ja havainnollisesti (perimmäisen todellisuuden yhteyteen johdattavaa) kehon käytön tapaa, jota ei siis ymmärretä mekaanisena liikemallina, vaan liikkeen periaatteen kokemuksellisenä oivaltamisena maailmasuhteena. Tekniikoihin liittyvien käsitteiden ymmärtämistä ei voi erottaa ontisesta kokemuksesta, eikä liikkeen suorittamisen tapaa voi erottaa sen mielekkyyden ymmärtämisestä. (Monni 2004, 185.)

Nykypäivänä taistelulajeilla onkin hyvin erilainen funktio kuin 1000 tai 500 vuotta sitten: ne eivät ole enää juurikaan valideja sodankäynnissä tai luonnon haasteita kohdatessa (Ymaa 5.3. 2019). Niiden monisatavuotiset perinteet kiehtovat minua ja monta muuta harrastajaa ympäri maailmaa. Olen kiinnostunut monia taistelulajeja yhdistävästä aasialaisesta filosofiasta, jonka mukaan taistelulajit opettavat parhaimmillaan kuria, päämäärätietoisuutta ja syvempää spirituaalista tasoa elämässä sekä kunnioitusta itseä, toisia ja luontoa kohtaan. Samalla taistelulajien avulla on mahdollista matkata kohti tasapainoisempaa, fyysistä ja energettistä itseä. (Ymaa 5.3. 2019.) Aasialaiset taistelutaitosysteemit ovatkin viime vuosikymmeninä levinneet voimakkaasti länteen ja niitä opiskellaan monessa teatteri- ja tanssikouluissa tai itsenäisinä urheilullisina fyysisinä menetelminä.

Ensimmäisen kerran tutustuin joihinkin idän taistelulajitekniikoihin vuonna 2015 syksyllä, kun opiskelin SEADissa, Itävallassa (Salzburg Experimental Academy of Dances). Koulun alkaessa meillä oli periodi RootlessRoot-tanssitaiteilijoiden eli Fighting Monkey -praktiikan kehittäneiden Jozef Fucekin ja Linda Kapetanean kanssa. Tuona seitsemän viikon aikana saimme maistiaisia idän taistelulajeista: muun muassa kiinalaisesta taistelutaidosta Taijista ja japanilaisesta kamppailulajista, Judosta. Harjoittelimme myös muun muassa brasilialaista Jiujitsusta, joka on japanilaisten Jujutsu ja Judo -tekniikoiden pohjalta kehitetty kamppailu- ja itsepuolustuslaji. Lisäksi tutustuimme myös muun muassa Slovakian armeijan erikoisjoukkojen reaktio- ja tarkkuusharjoituksiin. Olen vuoden 2015 jälkeen palannut noin kerran vuodessa muutaman päivän kurseille Fighting Monkey -menetelmän pariin.

Jozef Frucek ja Linda Kapetanea ovat alkaneet kehittää Fighting Monkey -praktiikkaansa vuonna 2002. Frucekin taustat ovat eri urheilulajeissa, kuten esimerkiksi koripallossa sekä tanssissa ja teatterissa. Taistelulajeista hänellä on kokemusta muun muassa Tai Ki Kungista ja Chang Sam Fungista, joita hän on opiskellut opettajansa Master Ming Wong C.Y.:n johdolla. Linda Kapetanealla on tausta voimistelussa ja nykytanssissa. Hän on työskennellyt Pohjois-Amerikassa ja ympäri Eurooppaa, muun muassa Belgiassa ja Kreikassa. Molemmat ovat työskennelleet tanssitaiteilijoina esimerkiksi Wim Vandekeybusin kanssa Ultima Vez -nykytanssiyhtymässä Belgiassa vuosina 2002-2005. Frucek ja Kapetanea ovat yhdessä perustaneet myös esiintyvän RootlessRoot-ryhmän vuonna 2006. Lisäksi Kapetanea toimii Kalamata Dance Festivalin taiteellisen johtajana. (Fighting Monkey 19.3. 2019.)

Fighting Monkey is an applied practice for human development through movement. Fighting Monkey practice treats each and every person as a unique universe interconnected with the environment and within its own structure.

Elastic body and plastic brain.
(Fighting Monkey 19.3. 2019.)

Fighting Monkey on psykofyysinen harjoitusmuoto, jota on mielestäni haastava määrittää yksioikoisesti. Minulle se on elävä praktiikka, joka aukenee hitaasti harjoittajalleen, ja jota muovataan ja kehitetään jatkuvasti. Menetelmässä on harjoitteita todella paljon, erilaisilla lähestymiskulmilla. Siinä yhdistyy erilaisia idän taistelulajeja, kontakti-improvisaatiomaisia harjoitteita, eri urheilulajeille ominaisia toiminnallisia urheiluharjoitteita, tanssia ja reaktioharjoituksia, joten sitä on vaikea lokeroida yhteen kategoriaan. Juuri tämä monimuotoisuus tekee siitä niin mielenkiintoisen itselleni.

Frucek ja Kapetanea ovat puhuneet monilla Fighting Monkey -kursseilla pedagogisista valinnoistaan siten, että ihminen löytää ratkaisuja ongelmiinsa itse toiston, erheen ja kokeilun kautta, ilman että hänelle annetaan valmiita ratkaisuja. Niinpä kursseilla ei opeteta juuri mitään valmiina, vaan

osallistujille tarjotaan tilanteita, joissa oppimista tapahtuu väistämättä. Toistaminen on praktiikan harjoituksissa oleellisessa osassa, ja sen avulla harjoittaja oppii analysoimaan ja havaitsemaan itseään. Lisäksi harjoittaja joutuu etsimään itselleen sopivia “selviytymiskeinoja” uusissa tilanteissa: minkälaiset strategiat voivat toimia tai ei toimi.

Our feet are our roots. Balancing the body's three weight centers (the head, the rib cage and the pelvis) on top of the legs. The roots are deeply rooted in the ground. The weight centers are like three pearls hanging from a string. In the movement they are connected to each other, changing places horizontally, yet always finding back to their own places again. (Salonen 2015.)

When I'm grounded and rooted I'm able to work on anything. It helps partnering work when my own weight is grounded and I have clear intentions. When keeping the partner close to me also the other's weight and intentions are felt more easily. Different partner, different impulses. We can learn from everyone and from everything. (Salonen 2015.)

Osa Fighting Monkey -harjoitteista tapahtuu erilaisten välineiden kanssa, esimerkiksi 4-9 kilon puisen pallon, ”Dragon pearlin”, kanssa. Osa harjoituksista kehittää nopeutta ja funktionaalista voimaa, toiset taas herkistävät ihmistä itsensä ja ympäristön observointiin. Osa harjoituksista voidaan tehdä silmät kiinni. ”Wooden sticks” -harjoitteissa pienistä puisista palikoista voidaan rakentaa esimerkiksi huojuva pino ja seistä sen päällä samalla kun huomio kiinnitetään muuhun tarkkuutta vaativaan toimintaan. Näissä taas harjoitetaan enemmän herkkyyttä ja tasapainoaistia. Eräs paljon käytetty harjoitusväline on noin metrin pitkän narun päässä oleva tennispallo. Sitä voidaan käyttää hyvin monipuolisesti erilaisiin harjoituksiin. Sen avulla voidaan esimerkiksi työskennellä pareittain siten, että toinen pyörittää narun päässä olevaa palloa noin metrin etäisyydellä seisovasta parista. Pyörittäjä voi vaihdella pallon liikerataa, korkeutta, tempoa ja suuntaa. Palloa pyörittävä pari pystyy luomaan näin jatkuvasti muuntuvan ja yllättävän ympäristön, johon liikkuva pari yrittää löytää jatkuvasti uusia ratkaisuja. Toinen parista koittaa mahdollisuuksiensa mukaan välttää osumista palloon väistämällä eri

suuntiin, kuitenkin siirtymättä tilallisesti. Liikkuvan parin haasteena on oppia löytämään mahdollisimman taloudellinen tapa käyttää kolmea suurta painopistettään, (päätä, rintakehää ja lantiota) suhteessa dynaamiseen ympäristöön eli palloon. Samalla ihminen oppii huomaamattaan muun muassa kehon keskustan käyttöä, nivelten laskostumista sekä selän taipumista ja kiertymistä. Vastaavia harjoituksia on Fighting Monkeyssä todella paljon, ja niitä toistetaan varioituvina harjoituksia kymmeniä kertoja. Toisinaan osallistumillani kursseilla on puhuttu myös kiinalaisesta filosofiasta, taiteesta ja tehty erilaisia improvisaatioharjoituksia ryhmässä ja yksin, harjoitellen esiintymistä.

Fighting Monkeyn harjoitukset ovat usein psykofyysisesti todella haastavia ja pitkäkestoisia harjoituksia. Psykofyysisellä haasteella tarkoitan tässä sitä, että dynaaminen ympäristö, esimerkiksi kiertävää rataa pyörivä tennispallo, luo harjoittelijalle muuttuvan ympäristön, joka pakottaa sopeutumaan siihen eri keinoin. Fighting Monkey -kursseilla puhutaankin usein termistä ”earthquake architecture”, jolla viitataan esimerkiksi taloihin, joita on seismisen aktiivisuuden alueella muun muassa Turkissa, Japanissa ja Filippiineillä. Nämä talot on rakennettu siten, että ne kestävät maankuoren jännityksen purkauksia, eli maanjäristyksiä joustavuudellaan ja mukautumiskyvyllään, toisin kuin esimerkiksi suomalaiset talot. (Engineering. 1.4. 2019.) Tällä Fucek ja Kapetanea viittaavat siihen, miten ihmisen harjoittellessa dynaamisessa ympäristössä myös ihmisen rakenne ja aivojen joustavuus kehittyvät. Erilaisilla harjoituksilla on tavoitteena haastaa ihmisen kehomielen stressinsietokykyä, ja näin ollen kehittää aivojen plastisuutta. (Fighting Monkey. 21.3. 2019.) Siten ihminen kehittyy yhä mukautuvampaan suuntaan.

*When there is something that forces us we will find better solutions. That is why we play with different obstacles (the tennis ball, the ropes and the challenging net) in the space. We need to shake and wash our bodymind. There is no need to block the flow of knowledge by “knowing already”.
(Salonen 2015.)*

By understanding and working on my weaknesses I can be more plastic in challenging situations. How does my axis move in the moment? How are my hands and legs moving with it? How do I shift my weight? How do I carry my three body weight centers? How do I carry my breath? (Salonen 2015.)

Omakohaisten kokemuksieni mukaan Fighting Monkey -praktiikka haastaa ihmistä tunnistamaan omia rajojaan ja antaa työkaluja venyttää niitä mukavuusalueestaan pidemmälle. Ihmisen psykofyysistä kapasiteettia ja aivojen plastisuutta kehitetään eri keinoin. Niiden avulla ihmisellä voi olla moninaisia keinoja toimia suhteessa itseensä ja muuttuvaan ympäristöönsä. Fighting Monkeyssa on tässä mielessä mielestäni paljon yhteyttä ja samankaltaisuutta kiinalaisen filosofiaan ja lääketieteeseen, jossa ihmisen ajatellaan olevan dynaamisessa suhteessa jatkuvasti muuntuvaan ympäristöönsä. Jozef Frucek onkin opiskellut kiinalaisen lääketieteen tohtorin ja Master Ming Wongin C.Y.: kanssa muun muassa liikkeen suhteesta terveyteen ja ikääntymiseen. (Fighting Monkey. 21.3. 2019.)

We should also work against the Nature to be more aligned with the nature. For instance by thinking the lower and the upper body. How can we bring energy and strength from the Earth to the Sky? How can we transfer mobility from the Sky to the Earth? How to become adaptable and fluid? The deeper and the larger the roots and the connections, the closer can we come to the Nature. (Salonen 2015.)

Kaikkien Fighting Monkey -harjoitusten tarkoitus on kehittää ihmisestä monipuolista, ekonomista ja valpasta liikkujaa ympäristönsä kanssa. Tämä on kuitenkin vain yksi puoli praktiikasta. Toinen, ehkä jopa tärkein, puoli on mielestäni se, että praktiikan tarkoitus on antaa sitä harjoittelevalle välineitä tarkkailla ja toimia muovautuvissa ympäristöissä eli tai: toisin sanoen kommunikoida jatkuvasti itsensä, toisten ihmisten ja ympäristönsä kanssa. Frucek sanoi joskus mielenkiintoisen mielipiteen osallistumallani kurssilla: ihmisen terveyttä voi mitata sillä kyvyllä, jolla ihminen muodostaa ihmisuhteita ympäröiviin ihmisiinsä. Minulle tässä on samankaltaista

ajatusta kuin mitä olen jo aiemmin kirjoittanut Qi-kappaleessa siitä, kuinka kiinalaiset näkevät maailmankaikkeuden toisiinsa kietoutuvien energiavirtausten, Qin, äärettömänä kudelman, verkostona. Näin ollen, minulle kiinalaisen filosofian ja lääketieteen ajatukset ihmisestä osana suurta kokonaisuutta ovat hyvin vahvasti läsnä sekä Fighting Monkey -praktiikan teoriassa, että harjoitteissa.

Life rarely happens as we expect. It is most of the time unpredictable. (Salonen 2015.)

Fighting Monkey on auttanut minua myös kehittämään tapoja selviytyä stressitilanteissa. Erilaisia harjoitteita, joissa minut on altistettu stressille, joita ovat esimerkiksi erilaiset tennispalloharjoitteet, tilalliset köysiharjoitteet, pitkäkestoiset istumameditaatiot sekä seisomisharjoitukset paikallaan esimerkiksi 20 minuuttia. Kaikilla näillä on eri tavoin pyritty haastamaan psykofyysisiä rajojani, jotta voin olla valppaampi, rauhallisempi ja sitkeämpi elämässäni. Kurseilla minut on saatettu turvallisessa ympäristössä pidempikestoiseen stressitilaan erinäisten harjoitusten avulla. Satojen toistojen kautta olen voinut tarkkailla, mitkä ovat minun tendenssejäni stressitilanteissa: miksi ja mitkä ovat minun tapojani purkaa näitä jännitteitä, vaikka psykofyysisesti haastava ja stressaava harjoitus jatkuisi. Fucek ja Kapetanea ovat usein toistaneet, miten yleensä itse asiassa mielemme on heikko, emme jaksa kyseenalaistaa tarpeeksi. Usein ihminen fyysisesti vielä jaksaisi, mutta laiska ”apinamieli”, ”monkey mind” ei jaksa kysyä: voinko haastaa itseäni menemällä vielä pidemmälle? Mitä käy, jos haastan rajojani? Stressinsietokyky ja mukautumiskyky ovat tanssitaiteilijan työssä oleellisessa osassa. Kysyn usein itseltäni, miten voin käyttää ja kehittää minussa olevaa potentiaalia, sekä miten mukaudun prekaariin työelämään ja kestäen sen toisinaan tuottamaa stressiä? Myös näiden syiden takia olen hakeutunut useasti Fighting Monkeyn pariin.

Search, find, get lost, jump, turn, fly.

Play, clean, play.

Freedom: playing around and doing practices as hobby wakes up the creativeness. "Doing by not doing or forcing it.

Fear and stress master the bodymind easily. That's why we need new strategies. How soft am I? Animals don't freeze. They are strong, creative and adaptable. They practice all the time. They keep playing and moving – but they also rest when it is needed and possible. Dogs jumping, cats scratching, bears wrestling, goats pushing... These actions stimulate the growth hormone. The better working bodymind the better adaptability: I need to be both strong and flexible in order to function in a crisis or a challenging situation. Inhaling. Exhaling. (Salonen 2015.)

Fighting Monkey praktiikka on itsessään, sen kehittäjien Fruzeckin ja Kapetanean tavoin, jatkuvasti uudistuvaa. Praktiikan harjoitukset kehittyvät ja varioituvat koko ajan, joten kursseilla on mahdotonta ”osata”. Harjoitukset saavatkin usein hyvällä tavalla nöyrytymään ja innostumaan lapsen tavoin uuden asian äärellä: en voi osata, jos en ole harjoitellut. Monet harjoituksista ovat leikkisiä ja niitä tehdään parin kanssa tai ryhmän kesken. Leikki, kommunikaatio ja viittaukset eläinmaailman oppijoihin ovat hyvin oleellinen osa praktiikkaa. Eläimet, esimerkiksi kissat, linnut sekä apinat leikkivät nuoresta asti. Näin ne kehittävät muun muassa saalistus- ja kommunikaatitaitojaan ja lisäksi ne leikkivät leikin vuoksi. (Tiede 1.4. 2019.) Fighting Monkey -praktiikassa olen kokenut, että harjoitteissa ja oppimistilanteissa on kyse ennemminkin pelistä ja leikistä, joiden sisällä voin vain yrittää selviytyä ja löytää strategioitani.

In order to stay inspired and to find further connections with the whole World... I need the eyes of an eagle. Exploring, questioning and surprising myself. Yet knowing what my home is – the place I can reach from. The base where the new knowledge can be tied to. (Salonen 2015.)

Fighting Monkey -praktiikassa minua on kiinnostanut kurinalaisuus, harjoitusten monipuolisuus, vaativuus sekä syvempien merkitystasojen löytäminen ja ymmärtäminen esimerkiksi ihmisestä osana luontoa ja suurempaa kokonaisuutta. Kursseilla olen tuntenut itseni ravituksi, kokonaiseksi ja eheäksi ihmiseksi. Tällöin olen voinut tarkkailla omia ominaisuuksiani, luonteenpiirteitäni ja taipumuksiani - heikkouksiani ja vahvuuksiani - neutraalisti. Ympäristö ja kanssaoppijat fysioterapeuteista nyrkkeilijöihin ja tanssitaiteilijoihin ovat haastaneet psykofyysisiä rajojani turvallisesti ja turvallisessa ympäristössä. Voin siis sanoa, että olen oppinut Fighting Monkey -praktiikan parissa itsestäni, omista strategioistani elämässä sekä muista ihmisistä ja ympäristöstäni. Koen saaneeni kursseilta valtavasti niin psykofyysistä kuin filosofistakin pääomaa itselleni, ja ne ovat ruokkineet minua edelleen tanssitaiteilijana. Länsimaisesta lääketieteestä ja myös filosofiasta poikkeava ajattelu ihmisestä kokonaisuutena ja ihmisestä osana luontoa ovat kiehtoneet suuresti. ”*Constant communication – connectivity*” eli jatkuva kommunikaatio ja sen harjoittaminen luovat näitä yhteyksiä (Salonen 2015).

Kaikki nämä mainitsevani asiat ovat auttaneet minua tarkastelemaan niin tanssi- kuin muutakin taidetta laajemmalti kuin pelkästään esiintyjän näkökulmasta. Filosofinen puoli on auttanut minua kiinnittymään kulloinkin käsillä olevaan hetkeen ja kiinnittämään huomioita asioihin ja erilaisiin näkökulmiin, joita en muuten olisi välttämättä tullut tarkastelleeksi. Olen saanut kursseista suunnattomasti inspiraatiota katsoessani ja kokiessani sitä valtavaa ja rajatonta liikepotentiaalia, jota ihmisessä on. Olen kasvattanut itsessäni päättäväisyyttä, itsekuria ja työmoraalia. Taiteellinen ajatteluni on kehittynyt, kun olen saanut jakaa hetkiä eri taiteilijoiden kanssa. Etenkin SEADin aikana teimme myös paljon improvisaatioharjoituksia, pienoisdemoja

yksin ja ryhmässä, joten olen saanut harjoitella myös esiintyjäntyötä. Olen saanut kosketuksen siihen, mitä sanat intensiivisyys ja tinkimättömyys tarkoittavat. Kaikki tämä on opettanut minua tunnistamaan omaa taiteilijan ääntäni. Workshopit ovat olleet henkisesti ja fyysisesti niin haastavia, että olen kokenut todella syviä yhteyksiä eri ihmisten ja ympäristöni kanssa - niin kosketuksen kuin myös sanoitetun kautta.

Every moment is a new moment to my mind and my body. What strategies do I need in that certain moment? Am I falling into the world or could I let the world fall into me? Being on top of myself.

Feel it, taste it, smell it, see it, hear it. Discovering the world. Letting the sensations arrive. Effortless observation. Is my whole body receptive to letting the information come to me? Is there something that blocks the energy? What is it? And how to solve it?

Meditating, standing and observing to arrive. Letting the landscape to arrive. Quietness and waiting will open the senses for the changes of the nature, space, energy. The balance between stillness and movement – both equally important. (Salonen 2015).

Timo Klemola avaa, että voimme käyttää ”hengitystä eräällä tavalla kehon ja mielen välissä olevana siltana, jonka avulla voimme yhdistää kummatkin.” Tämä voidaan saavuttaa joko kehon liikkeen avulla, esimerkiksi Taijissa tai Qigongissa tai pitämällä keho liikkumattomassa tilassa, kuten Fighting Monkey -istumaharjoituksessa. (Klemola 2013, 174.)

Olen tehnyt Fighting Monkey istumaharjoituksen erimittaisina yhteensä 20-25 kertaa, noin kolmen vuoden sisällä. En ole valitettavasti varma, mistä idän taistelulajista tai tietoisuusmetodista se on peräisin. Ymmärtääkseni esimerkiksi monessa japanilaisessa praktiikassa, kuten karatessa, ”seiza”-

istumaharjoitusta harjoitetaan säännöllisesti. Fighting Monkey -istumaharjoitus muistuttaa kuitenkin kuvailuiltaan paljon ”Shikantaza”-harjoitusta, joka on kiinaksi ”zhiguandazuo”, ja joka voidaan kääntää ”omistautua pelkästään istumiselle” (Anadi teaching 1.4. 2019). Kuten idän taistelulajimenetelmien metodologiaan usein kuuluu, harjoituksia ei avata sanallisesti juuri lainkaan. Usein tarkoitus on, että jokainen itse etsii, prosessoi ja mahdollisesti löytää omat haasteensa sekä oman polkunsä harjoituksessa. Samalla tavalla esimerkiksi buddhalaisuudessa pyritään siihen, että vain ihminen itse voi löytää etsimiinsä kysymyksiin vastauksen tietoisuuttaan ja kokemustaan kuunnellen. (Klemola 2013, 174.)

Olen tehnyt Fighting Monkey -istumaharjoitusta siten, että me osallistujat olemme asettuneet riveihin ja suuntautuneet frontaalisti kaikki samaan suuntaan. Fucek on asettunut harjoituksessa vastapäätä, kasvot meihin osallistujiin päin. Harjoituksessa on istuttu sääarten ja nilkkojen päällä, kämmenselkien ollen rennosti reisiä vasten, vasen käsi oikean kämmenen sisässä ja peukalot yhdistyen. Selkä on pidetty erittäin suorana. Harjoituksen, eli paikallaan istumisen, kesto on ollut 15 minuutista jopa 40 minuuttiin. Monista meditointiäpraktiikoista poiketen silmät on pidetty tässä istumaharjoituksessa auki, katse kohdistettuna rauhallisesti eteen. Olen tehnyt harjoitetta useimmiten vain sisätiloissa ja tuijottanut valkoista seinää hiljaisuudessa. Harjoituksessa olen voinut silmien levollisen aukinaisuuden vuoksi tarkastella ja kuunnella niin ympäristöäni kuin itseäni.

Joskus kysyin Jozef Fucekilta, eikö harjoitusta voisi ajatella meditointina - jonkinlaisena itsensä tarkkailuna suhteessa ympäristöön? Hän torjui kysymykseni melko voimakkaasti sanoen, ettei usko meditointiin. Kokemuksissani aika tuntuu kuitenkin istuessani hidastuvan. Pysähtymisen sekä ulkoisen informaation ja ärsykkeiden vähyyden vuoksi minun on helpompi keskittyä sisäiseen informaatiooni: hengitykseen, tuntoihini kehossa, pulssiini. Silloin kun olen onnistunut keskittämään ajatukseni kehomieleni neutraaliin tarkkailuun, olen päässyt levonomaaiseen, mutta valppaaseen tilaan - tietoiseen läsnäoloon. Siten voin todeta, että vastoin Fucekin mielipidettä, minulle edellä mainittu harjoitus on meditointia. Sen parissa hiljennyn omaa hengitystä ja sisäistä maailmaani kohti, mutta pysyn samalla ulkoista ympäristöäni kohtaan melko vastaanottavaisena.

Istumaharjoitus sääarten päällä on siitä haastava, että sitä tulisi tehdä säännöllisesti, mielellään päivittäin, jotta neutraali itseni ja ympäristöni tarkkailu kehittyisivät. Silloin myös kommentoiva ja kritisoiva "apinamieleni" vaimenisi. Kokemuksieni mukaan, jos harjoitusta ei tee säännöllisesti, sitä on todella epämukava tehdä. Ensimmäinen kerta tauon jälkeen onkin usein tuskallisin ja kivulias.

Harjoituksen alussa hetken rauhoittuminen vie minulta yleensä aikaa. Siksi nämä istumaharjoitukset, kuten myös monet meditaatioharjoitukset, tehdään pitkäkestoisina. Yleensä harjoituksen edetessä, jonkin ajan kuluttua, koko painoni alla olevat sääret ovat tuntuneet hieman puutuneilta. Jossakin vaiheessa ajan kuluessa eteenpäin olen tuntenut jalkojeni kylmenevän ja muuttuvan tunnottomiksi. Näiden tuntemusten kasvaessa voimakkaammiksi, minun on ollut entistä haastavampi keskittyä rauhalliseen hengitykseeni ja sen neutraaliin tarkkailuun. Tuskan myötä usein hengitys on syventynyt tai sitä on ollut pakko syventää, jotta kipu lievittyisi. Harjoituksen loppupuolella on usein tehty hitaasti eteen- ja taaksetaivutuksia noin 10 kertaa, joiden jälkeen on ollut aika nousta polviseisontaan. Tässä kohtaa olen usein tuntenut uskomattoman energian ryöpsähtävän lävitseni: jalkaterieni, säärieni ja reisieni kautta kohti keskustaani. Jalkani ovat tuntuneet pisteleviltä, mutta samaan aikaan energisoituilta. Usein tämän jälkeen olen tuntenut tarpeelliseksi heilutella sääriäni vielä lattian tuntumassa. Noin minuutin jälkeen olemme lähteneet kävelemään tilassa. Aluksi jalat ovat tuntuneet siltä, että ne eivät kanna lainkaan ja siltä, kuin nilkan nivelet olisivat jäykistyneet tiettyyn epämukavaan asentoon. Mutta jo hetken kuluttua ne ovat alkaneet palautua siten, että nivelet ovat tuntuneet jo minuuteissa vetreiltä. Tämä istumaharjoitus on saanut minulle todella tasapainoisen, levollisen ja rennon valppaan olon koko päiväksi. Joskus kyllä mietin, kuinka terveellinen esimerkiksi 40 minuutin kestävä harjoitus voi olla. Tunnistan kuitenkin, että pitkän harjoitteen kautta olen joutunut harjoittamaan sitkeyttäni ja periksiantamattomuuttani. Lisäksi olen saanut tutustua sisäiseen puheeseeni, joka on ollut erityisen voimakas, jos olen kokenut kipuja harjoituksen aikana. Näissä tilanteissa olen joutunut neuvottelemaan itseni kanssa sekä palauttamaan keskittymiseni taas hengitykseeni tietoisien läsnäolon harjoituksen tavoin.

Depth Movement

*Whatever you do, do it with your full soul.
Become those movements, become that dance!
Just move, move, move, move... Play!*

(Salonen, 2017.)

Depth Movement on dynaaminen ja psykofyysisesti haastava, kehomielen yhteyttä lujuttava tanssi-improvisaatiotekniikka, jonka on kehittänyt Edivaldo Ernesto. Länsi-Afrikkalainen tanssiperinne ja mosambikilainen tausta kulkevat hänen tanssissaan mukana. Ernesto on muuttanut 17-vuotiaana Eurooppaan ja kasvanut venezuelalaisen David Zambranon jalanjäljissä. Ernesto opettaa Depth Movementin lisäksi Zambranon kehittämiä Flying Low ja Passing Through -tekniikkoja. Ernesto on esiintynyt muun muassa Zambranon, mosambikilaisen Horacio Macuacuan ja kuubalaisen Judith Sánchez Ruízin kanssa. Lisäksi hän esiintyy toisinaan vierailijana saksalaisessa Sasha Waltz -ryhmässä. (Exindance 8.3. 2019.)

Puhe ”keskustasta” tarkoittaa japanilaisessa perinteessä sekä fyysistä että henkistä keskusta, koska ihminen nähdään kokonaisuutena eikä kahdesta todellisuudesta koostuvana. Tietoinen hengitys näyttää ja vakauttaa kokemuksen tästä paikasta. Japanilaisessa perinteessä sana ”haragei” tarkoittaa kaikkia niitä taitoja ja taiteita, jotka harjoittavat haraa eli vatsaa. Kaikissa näissä taidoissa keskustalla, haralla, on psykofyysinen sisältö. Se viittaa ihmisen persoonallisuuden keskustaan, todelliseen itseen, jonka kautta hän on yhteydessä kaikkeen olevaan, mutta myös hengityksen keskipisteeseen, joka samalla on myös kehon fyysinen painopiste. Kaikissa harasta lähteissä harjoituksissa siis myös aina harjoitellaan näitä kaikkia keskustan elementtejä. (Klemola 2004, 151.)

Depth Movementin lähtökohtana on hakea tätä Timo Klemolan mainitsemaa yhteyttä tietoisien hengityksen ja liikkeen välillä. Hengitys on elämäämme ylläpitävä, syklinen tapahtuma: Depth Movementissa jokainen sisään- tai uloshengitys on impulssi liikkeelle. Poikkeuksena esimerkiksi Qigongille, Depth Movementissa hengitys tuotetaan aktiivisemmin. Tämä on samankaltaista kuin tulihengitys joissakin joogamuodoissa, mutta Depth Movementissa sen rytmillä leikitään jatkuvasti: varioimalla hengityksen rytmiä, varioidaan tanssin dynamiikoja.

Kirsi Monni avaa väitöskirjassaan *Olemisen poeettinen liike* sitä, miten idän useissa praktiikoissa kaikki ihmisen harmoninen ja virtaava toiminta syntyy keskustasta käsin, maan tuen avulla. Silloin on mahdollista saavuttaa liikkeen rentous ja ympäristöön reagoiva valppaus. (Monni 2004, 184.) Myös Depth Movementissa yhteys kehon keskusta ja maan tukeen on oleellinen. Liikkeen ajatellaan olevan tanssijan keskustaa kohti tulevaa, keskustasta pois päin kurottavaa tai sen ympärillä tapahtuvaa. Tekniikan perusharjoitteita ovat muun muassa yleensä yksin harjoitettava ”Feet very well planted on the floor” ja ”Recycling energy” -ryhmäharjoitus. Olen löytänyt Depth Movementin harjoituksista itselleni jotakin todella meditatiivista, vaikka tanssi tapahtuu useimmiten nopealla tempolla. Nopeuden ideana on kritisoidaan ja pinnallisen apinamielen hiljentäminen, jolloin on mahdollista, että ”liike ottaa vallan” ja on mahdollista ylittää omia rajojaan.

”Feet very well planted on the floor” –harjoituksessa otetaan tukeva seisoma-asento, jossa pystytään juurtumaan jalkojen avulla maahan. Päähuomio pidetään käsissä, joiden tanssia ohjaa hengityksen dynaamiset vaihtelut ja tanssijan keskusta. Tanssijan tarkoitus on liikuttaa energiaa ympärillään. Katse ja käsien liike on tarkoitus saada synkronoiduksi. Pyrkimys on, että jokaista liikettä ja suunnanvaihdosta seurataan: joko molempia käsiä samanaikaisesti, tai yhtä kättä kerrallaan. Tällä silmien ja käsien koordinaatiolla pyritään harjoittamaan samalla pään monipuolista käyttöä, joka on tanssiessa usein vajaan vaavaista. Lantio, polvet ja nilkat seuraavat maasta syntyvää, koko kehon läpäisevää energiaa, jota kädet kuljettavat tanssijan ympärillä. Harjoitusta voidaan varioida pitämällä esimerkiksi silmiä kiinni ja suuntaamalla käsien tanssia vain selän taakse. Suljettuaan näköaistinsa,

tanssijan voi olla helpompi kuunnella mitä kehon psykofyysinen keskusta, kaiken liikkeen syvä lähde, hara koittaa ”sanoa”... Depth.

Timo Klemola kirjoittaaakin kehon ja liikkeen suhteesta mielestäni osuvasti:

Kun tulemme enemmän tietoiseksi tästä koko kehon liikkeestä, myös kehomme sisäiset tuntemukset voimistuvat koko kehon alueella. -- Samalla mielemme sisäinen puhe vaimenee ja lopulta tyhjenee. Tällä tavalla hengitämme ”koko keholla”. (Klemola 2004, 223.)

Depth Movement -harjoitukset ovat yleensä kestoaltaan neljä tuntia ilman taukoja. Niiden jälkeen oloni on ollut hyvin voimakas ja voimaantunut, mutta kuitenkin hyvin rauhallinen ja levollinen. Silloin olen usein kokenut olevani läsnä, yhteydessä itseeni ja ympäristööni joka solullani. Klemola kirjoittaa miten egotietoisuus voi painua vastaavissa kokemuksissa taka-alalle, ja silloin kokemus ei sisällä mielikuvia eikä tahtomista. Kun näin käy, se koetaan itsen kadottamisena ”luonnon yhteyteen”. (Klemola 1998, 86.)

Pitkäaikaisen liikunnan jälkeen, kun istumme alas ja kuuntelemme kehoamme, voimme tuntea kehontietoisuutemme hyvin intensiivisellä tavalla. Tämä intensiivinen kehon liikkeen synnyttämä kokemus voi olla niin kattava, että se peittää alleen ego-tietoisuuden. Läsnä on vain voimakas kehon tietoisuuden kokemus. (Klemola 1998, 86.)

Klemola jatkaa, miten kokemus voi vaihdella intensiteetiltään, mutta siihen liittyy yleensä aina tunne rentoudesta, lihasten energisyydestä, mielihyvästä ja mielen tyyneydestä. (Klemola 1998, 87.) Depth Movement -harjoituksissa on jotain sellaista, joka luo minulle yhteyttä jonnekin syvälle minuun. Voin kokea yhteyttä itseeni ja yhteyttä muihin ihmisiin, sekä itseni ylittämisen kokemusten kautta yhteyttä johonkin suurempaan kokonaisuuteen, jatkuvasti liikkuvaan maailmankaikkeuteen. Samankaltaisia kokemuksia olen löytänyt myös Fighting Monkey- ja Qigong-praktiikoiden parista.

Ensimmäinen kokemukseni Depth Movementista kesti noin viisi viikkoa Salzburg Experimental Academy of Dancen, eli SEADin opintojeni aikana. Ryhmämme improvisoi päivittäin neljä tai viisi tuntia ilman taukoja. SEADin jälkeen olen ollut kursseilla Barcelonassa ja Viljandissa kesällä 2017, sekä kahtena kesänä 2017 ja 2018 Korsikalla.

Minulle erityisen inspiroivaa Depth Movement -kursseilla on se, että vaikkakin joiltakin ominaisuuksiltaan ja opetusmetodeiltaan Ernesto on stereotyyppinen, vanhakantainen auktoriteetti, niin toisaalta hän on myös itse tekniikkansa nöyrä oppilas. Ernesto harjoittelee kuten kaikki tunneille osallistujat. Hän puhuu itsestään tasa-arvoisena tanssijana, joka on oppimassa muiden kanssa ja muilta. Depth Movement -improvisaatiometodin suurena antina onkin toisten tanssijoiden avaamat liiketarjoumat ja niistä loputtomasti inspiroituminen. Itselleni on ollut käsittämättömän innostavaa seurata Erneston periksiantamatonta motivaatiota sytyttää kurssilaisia liikkeeseen ja tanssiin. Lähes joka kerta ryhmädynamiikka on ollut todella tiivistä ja osallistujat ovat saaneet toisensa ”lentämään”. Ensimmäisen Depth Movement -kurssin aikana pohdin Erneston sanavalintoja ja ehdottomuutta opettajana. Nykyään olen oppinut päästämään niistä ajatuksistani irti, koska tiedän hänen haluavan vilpittömästi kaikkien kursseille osallistujien parasta. Tunnistan myös, että Erneston ehdottomuuden takana on odotus, että kurssien tuntien aikana kaikki tekevät töitä sataprosenttisesti: ilman täyttä sitoutumista sukeltaminen syvälle itseen, ja tanssiin, ei onnistu. Sosialisointi ja rento ajanviete tapahtuvat kyllä kurssien yhteydessä, mutta ei tuntien aikana.

Timo Klemola kirjoittaa teoksessaan *Ruumis liikkuu - liikkuuko henki siitä*, miten liikkeen avulla ihminen voi tutkia itseään ja omia suoritus- ja ilmaisukykynsä rajojaan mutta myös mahdollisuuttaan olla varsinaisesti (Klemola 1998, 47). Depth Movement -improvisaatiopraktiikka on auttanut minua ylittämään monia kehomiellellisiä ja esiintyjäntyöllisiä rajojani. Ennen Depth Movementia ja Fighting Monkeytä en edes tiennyt mihin asti rajani ulottuvat, koska olin aina harjoitellut mukavuusalueellani, enkä ollut haastanut itseäni oikeasti pidemmälle.

YHTEENVETO JA POHDINTA

Halusin Tanssijantaiteen maisteritutkinnon kirjallisessa opinnäytetyössäni tutustua minua viime vuosina kiehtoneeseen kiinalaiseen filosofiaan ja sen käsitteistöön. Koin tarvetta ymmärtää vuosituhansia vanhaa tapaa katsoa maailmaa, ja pohtia ihmisen suhdetta maailmankaikkeuteen, sillä olen kaivannut elämäni syvyyttä ja merkityksellisyyttä: toisenlaista tapaa kiinnittyä maailmaan. Toisena lähtökohtana kirjalliselle työlleni oli purkaa sanallisesti minulle läheisiksi muodostuneita harjoitusmetodeita: tietoinen läsnäolo, Qigong, Fighting Monkey ja Depth Movement. Minua kiinnosti tarkastella näiden praktiikoiden suhdetta kiinalaiseen filosofiaan ja toisiinsa. Halusin pohtia valitsemiani aihepiirejä esiintyjän- ja tanssijantyöllisestä näkökulmasta. Lisäksi, minua kiinnosti tutkia miten aihepiireihini syventyminen voisi kehittää taiteellista ajattelua ja tukea kasvuani ihmisenä.

Aloittaessani kirjallista opinnäytetyötäni, minulla oli intuitiivinen ajatus, että syvätasolla valitsemani aiheet, kiinalainen filosofia ja lääketiede sekä eri harjoitusmenetelmät, linkittyisivät toisiinsa. En ollut kuitenkaan tästä varma. Mielestäni olikin todella kutkuttavaa, että mitä pidemmälle etenin työssäni, sitä enemmän aloin löytää yhteyksiä aihepiirieni välillä. Vasta siis kirjoittaessani tätä työtä, ymmärsin, että mielenkiintoni on suuntautunut yhä enemmän erilaisiin kehomieliyhteyttäni vahvistaviin praktiikoihin ja niiden taustojen tarkasteluun. Yllätyksekseni kaikista harjoittamistani menetelmistä alkoi löytyä syviäkin vastaavuuksia kiinalaisen filosofian käsitteiden kanssa: ei ole olemassa dualistisesti jakautunutta ihmistä, vaan kaikki on yhteydessä toisiinsa.

Timo Klemola avaa mielenkiintoisesti teoksessaan *Taidon filosofia –Filosofin taito* sitä, miten kehontietoisuuden avaaminen vaatii fyysistä harjoitusta. Silloin pääpainona on kehomielen kuuntelu sisäkautta. ”Koko kehon kokeminen sisältä päin, kokemus koko kehon solujen värisevästä liikkeestä, on mitä suurimmassa määrin henkinen kokemus.” Klemola viittaa esimerkiksi maratonjuoksijaan, joka saattaa kokea ruumiinsa muuttuvan hengeksi. Olen itsekin kokenut tällaisia tilanteita eri harjoitusmenetelmien parissa, jolloin kokemuksen dualistisuus on kadonnut. Klemola avaa, että

sellaisessa tuntemuksessa on kyse eksistentiaalisesta peruskokemuksesta. (Klemola 2004, 227.) Etenkin Qigongin, Fighting Monkeyn ja Depth Movementin parissa olen löytänyt tällaisia kokemuksia. Minulle on ollut haastavaa löytää yhtä voimakasta tunnetta kehomieleni ykseydestä ja itseni kiinnittymisestä maailmaan muiden asioiden parista. Näen selkeän yhteyden kiinalaisen filosofian käsitteistön ja eri harjoitusmuotojeni välillä: molemmissa on pyrkimys nähdä ihminen kokonaisuutena, jossa keho ja mieli eivät ole erotettavissa. Ihminen on kokonaisuus ja osa maailmaa, osa suurempaa kokonaisuutta.

Kiinalaiseen filosofiaan tutustuminen ja harjoittamiini harjoitusmenetelmiin syventyminen ovat auttaneet minua löytämään uusia tapoja lähestyä itseäni, omia kokemuksiani ja ympäristöäni. Olen syventänyt niiden ajatuksia ja käsitteitä itselleni käytännössä, tanssitaiteilijan työssäni, esimerkiksi esiintyessäni sekä arkielämässäni. Ympäristön tutkiminen suhteessa itseeni, on avannut minulle kiehtovia ikkunoita oman elämäni tarkasteluun. Havaitseen aiempaa tarkkaavaisemmin ympäristöäni, sen ominaisuuksia ja luonteisuuksia: moninaisia ajallisuksia, kerroksia, muutoksia ja liikelaatuja. Kunnioitukseni ja ymmärrykseni luontoa, sen ilmiöitä, eläimiä sekä toisia ihmisiä kohtaan on kasvanut entisestään. Minulle on avautunut uusia merkityshorisontteja, jotka ovat syventäneet reflektiopintaa tanssijan- ja esiintyjäntyössäni. Olen myös kohdannut praktiikkojen kursseilla ihmisiä, joita en ehkä muuten olisi koskaan tavannut. Elämäni on tullut syvyyttä ja ankkureita, joihin voin tukeutua tuntiessani oloni epävarmaksi tai epävakaaksi. Olen siis löytänyt kiinnityskohtia ja tapoja vahvistaa minä-maailmasuhdettani. Pohtimani asiat ja niiden kautta syntyneet oivallukset ovatkin antaneet työkaluja toimijuuteeni freelancerina nykytanssikentällä.

Vaikka opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut äärimmäisen mielenkiintoista, on se ollut myös raskasta. Minulle, kuten monelle muullekaan, ei sovi staattinen paikallaolo pitkiä aikoja. Tunnen hyvin vahvasti, miten Qini virtaus tukkeutuu, miten se vaikuttaa koko olemukseeni ja olemisen tapaani. Puuelementille ja tulielementille ominainen dynaamisuus on minulle luontaista. Kirjoittaminen taas maadoittaa minua ja jopa kerää minut Metallielementille ominaisesti kasaan. Huomaan siis, että näidenkin

asioiden kanssa olisi hyvä löytää harmonia: liikkeen ja levon, kirjoittamisen ja tanssin, kirjoittamisen ja puheen... tasapainoinen suhde.

Opinnäytetyöni kirjoituksen loppusuoralla huomasin tauon, tilan ja liikkeen tarpeen erityisen hyvin. Stressi tulosvastuusta ja ajan loppumisesta alkoivat tuntua Qini virtauksessa: ajatukseni kaventuivat, hengitykseni muuttui pinnalliseksi ja kehoni alkoi jäykistyä. Niinpä tein toisinaan lyhyitä Qigong-rummutusharjoituksia, joiden jälkeen olotilani muuttui vapautuneemmaksi. Harjoituksen avulla pystyin avaamaan itselleni tilaa ja hiljentää kiirehtiviä ja pinnallisia apinanajatuksiani. Rytmikäs tapatukseni kehoni pinnalla, yhdistettynä keskittyneeseen hengitykseni kuunteluun, auttoi minua punomaan katkenneen yhteyden itseeni, kehomieleni alkoi kuroutua takaisin yhdeksi. Harjoituksien aikana hengitykseni tasaantui ja rauhoittui, painoni putosi alas kohti maata ja yhtäkkiä ajatukseni kirkastuivat. Kerran harjoituksen jälkeen aloin kirjoittaa käsin ystäväni antamaan kierrevihkoon. Kynän pitelemisen ja musteen kaarien painautuminen paperiin tuntui ihmeelliseltä viikkojen tietokoneen kalmean valon ja näppäimistön tuijottelun jälkeen. Oman kädenjäljen näkeminen ja liike paperilla tuntui äärimmäisen eheyttävältä. Pohdin, miksi en kirjoita useammin käsin? Miltä muste tuoksuikaan maatesani lähellä paperia. Ymmärsin kokemukseni jälkeen paremmin, miten kiinalaisella kalligrafialla ja sen harjoittamisella, on niin vahva yhteys kiinalaiseen filosofiaan: yhteys kehon liikkeen ja mielen välillä, integriteetti. Mitä lähempänä olen viimeisiä sanoja paperilla, sitä enemmän minulle vahvistuu, että erilaiset kehon ja mielen toisiinsa sulautumista vahvistavat harjoitukset, yhdistettynä käsin kirjoittamiseen on se muoto, jota haluan harjoittaa enemmän taiteellisella tielläni, polullani. Silloin Qini virtaa vapaasti ja integriteettini on vahva ja läsnä. Ajatuksieni vapaa virta levollisessa olemisessäni.

Tanssitaiteilija Anne Pajunen kirjoittaa opinnäytetyössään tanssijalle, esiintyvälle taiteilijalle väistämättömästä muutoksesta mielestäni hyvin:

Muutos on ehdottomasti yksi tanssijalle keskeinen teema, sillä muutoksessa olemisen tulee hyvin konkreettisesti ilmi kehollisuutemme kautta. Keho on tanssijalle myös ilmaisun väylä esiintyvänä taiteilijana, mikä tekee muutoksesta myös esiintyjyyden kysymyksen ja elementin osana tanssijuutta. -- Tanssija kohtaa jatkuvasti muutosta myös työnsä laadun vuoksi. -- Tanssijan on siis jatkuvasti sopeuduttava tähän muutoksessa olemiseen ja kyettävä päivittämään ja uudistamaan käsitystään tanssijuudesta ja täten myös kehostaan ja esiintyjyydestään. Muutos on tanssijalle haastavaa, mutta samalla niin konkreettinen ja faktinen osa olemassaoloa, että sitä vastaan taisteleminen ei ole rakentavaa. (Pajunen 2018, 58.)

Toisinaan uuvun, väsyn ja kyynistyn pohtiessani tanssitaiteilijan mahdollisuuksia elättää itsensä, ja mahdollisesti perheensä, Suomessa. Loputtomia apuraharumbia, auditionkieltäytymisiä, epämääräisiä esiintymiskutsuja, repaleisia ja epäsäännöllisiä tanssinopettajan sijaisuuksia ja ansiosidonnaisiin liittyviä kaavakkeiden täyttämisiä. Silti saadessani tanssin ja liikkeen kautta energiani, Qini, virtaamaan ja saadessani myös lihallisen kosketuksen itseeni sekä kenties kanssatanssijoihin, unohdan nuo alan haastavat puolet. Ehkä hieman stereotyyppisestikin, haluan olla tanssitaiteilija, koska palan halusta tehdä juuri tätä kehomieltäni kokemusta vahvistavaa työtä.

Vuosien varrella harjoittamani eri praktiikat ja tutustumani teoriat ovat kehittäneet minua ihmisenä ja tanssitaiteilijana siihen pisteeseen, jossa nyt olen. Tietoinen läsnäolo, Qigong, Fighting Monkey ja Depth Movement, sekä kiinalaiseen filosofiaan ja lääketieteeseen tutustuminen, ovat kaikki avanneet minulle lisää toisistaan erilaisia havainnon rekistereitä. Ne ovat auttaneet minua kehittymään sellaiseen suuntaan, joka minua ihmisenä ja tanssitaiteilijana kiinnostaa. Olen päätenyt harjoittamaan kiinnostukseni keskiössä olevat harjoitusmuotoja jonkin intuitiivisen ja osittain haastavasti

sanallistettavan päätöksen myötä. Ne ovat kaikki metodeiltaan hyvin erilaisia ja yhtä lailla, niissä on syvätasolla samankaltaisuutta. Olen tuntenut jokaisen praktiikan parissa oloni todella yhtenäiseksi ja kokonaiseksi itsekseeni.

Osasyynä viehtymyksiini lienee se, että minua on pitkään kiehtonut kehollisten harjoitusten kautta mieleen yhtyminen, niiden hahmottaminen yhtenäisenä kehomielenä. Ne kaikki, yhdessä kiinalaisen filosofian kanssa, ovat syventäneet tietoisuutta itsestäni ja auttaneet minua tarkastelemaan ympäröivää maailmaa minulle uudella tavalla. Lisäksi ne yhdessä ovat kultivoineet intuitiotani ja vahvistaneet luottamusta itseeni sekä omaan subjektiiviseen toimijuuteeni taidetanssin kentällä.

Minulla on halu kiinnittyä maailmaan ja olla voimakkaasti juurtuneena itseeni. Haluan tehdä elämässäni sitä, minkä parista löydän merkityksiä itselleni. Uskon ja toivon, että tanssin ja liikkeen kautta voin avata jotakin merkityksellistä myös muille ihmisille. Koen, että opinnäytetyöni on vahvistanut aavistuksiani ja intuitiotani. Siten olen löytänyt merkityksellisyyttä ja syvempää yhteyttä itseeni. Voin kurkottaa kohti maailmaa: tarkemmin ja tietoisemmin itsestäni osana kokonaisuutta.

Kuuntelen sydäntäni

Olen oikeassa suunnassa

Kävelen polullani

Maan ja Taivaan välissä

KIITOKSET

Teatterikorkeakoulun Tanssijantaiteen maisteriopinnot ovat tarjonneet minulle hedelmällisen keskusteluympäristön opiskelukollegojeni, professorieni, lehtorieni ja vierailevien opettajien kanssa. Nämä käydyt diskurssit, sekä monipuoliset kokemukset koulutukseni aikana ovat auttaneet minua laajentamaan ymmärrystäni. Koen, että osaan nyt syvemmin kysyä: kuka minä olen, missä ympäristössä operoin, kenen kanssa, miksi ja mihin aikaan suhteessa? Pysyviä vastauksia näihin kysymyksiini ei ole, mutta osaan kysyä niitä itseltäni ja ympäristöni ihmisiltä useammin. Näin voin jatkuvasti kalibroida liukuvaa identiteettiäni ja taiteilijuuttani suhteessa kyseiseen hetkeen.

Kiitokset Heini Nukari ja Soile Lahdenperä siitä, että tulitte tarkastajikseni.

Kiitos TeaK, TeaKin IT-apu, Minna Meronen ja Töölön kirjasto.

Kiitokset opiskelijakollegoilleni, koulun henkilökunnalle sekä ystävilleni, perheelleni ja läheisilleni. Olitte vahvasti mukana.

Kiitos suuresta inspiraatiosta: Edivaldo Ernesto, Hsuan Hsiu Hung, Jozef Frucek ja Linda Kapetanea. Ja Mammu Rankanen: erityisen lämmin kiitos ohjaamisestani kirjallisen opinnäytetyöni polulla.

LÄHDELUETTELO

Painetut lähteet

Hytönen, Elina. 1997. Lohikäärmeen lääketiede: Kiinalaisen lääketieteen perusteet. Helsinki: Epigram Oy.

Kabat-Zinn, Jon. 2005. *Kehon ja mielen viisaus: tietoisien läsnäolon parantava voima*. Suomentanut Soili Takkala. Helsinki: Basam Books Oy.

Kabat-Zinn, Jon. 1994. *Olet jo perillä: tietoisien läsnäolon taito*. Suomentanut Tuija Turpeinen. 11. painos. Helsinki: Basam Books Oy.

Klemola, Timo. 2013. *Mindfulness: tietoisuuden harjoittamisen taito*. Jyväskylä: Docendo Oy.

Klemola, Timo. 1998. *Ruumis liikkuu – liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Monni, Kirsi. 2004. *Olemisen poeettinen liike: Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999*. Taideyliopisto.

Pajunen, Anne. 2018. "Tanssija, esiintyvä taiteilija: tanssijalle keskeisten esiintymisen kysymysten tarkastelua." Teoksessa *Tarjoutmia ja toimijuutta – kirjoituksia tanssijantyöstä: Tanssijantaiteen maisteriohjelman opinnäytetyöantologia*, toim. Ari Tenhula & Anne Makkonen, 20–70. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja Kinesis 10. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Salonen, Ilona. 2015. Julkaisemattomat päiväkirjat ja muistiinpanot. Fighting Monkey -kurssilta, Salzburg Experimental Academy of Dance –opiskeluajoilta Salzburgista.

Tenhula, Ari & Makkonen, Anne, toim. 2018. *Tarjountia ja toimijuutta – kirjoituksia tanssijantyöstä: Tanssijantaiteen maisteriohjelman opinnäytetyöantologia*. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja Kinesis 10. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Vinokur, Denis. 2015. *Tuli, maa, vesi: hyvinvointia kiinalaisesta lääketieteestä*. Latvia: Gummerus (Jelgava Printing House).

Internetlähteet

Aasian teatterin historia. Haettu: 28.3. 2019.
(<http://web.uniarts.fi/aasia/aasia/kiina/kiina08.html>)

Anadi teaching. Haettu 1.4. 2019.
<http://anaditeaching.com/shikantaza-being-without-soul/>

Dancing Art. Haettu 20.3. 2019.
(<http://www.dancinginart.com>)

Dualismi. Haettu 5.3. 2019.
([https://fi.wikipedia.org/wiki/Dualismi_\(filosofia\)](https://fi.wikipedia.org/wiki/Dualismi_(filosofia)))

Engineering. Haettu 1.4. 2019.
<https://interestingengineering.com/top-5-earthquake-resistant-structures-around-world>

Exindance. Haettu 8.3. 2019.
<https://www.exindance.com/edivaldo-ernesto>

Fighting Monkey. Haettu 19.3. 2019.
(<https://fightingmonkey.net/about>)

Finnacu. Haettu 6.3. 2019.
(<https://finnacu.fi/kiinalainen-laaketiede/>)

HS: Haettu 11.3. 2019.
<https://www.hs.fi/paivanlehti/21012019/art-2000005971968.html>)

Intialainen lääketiede. Haettu 6.3. 2019.
(<http://www.vedakeskus.fi/wp-content/uploads/2013/05/Ayurveda-opas.pdf>)

Jon Kabat-Zinn. Haettu 11.3. 2019.
https://fi.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn

Kiinalainen lääketiede. Haettu 5.3. 2019.
(<https://kiinalainenlaaketiede.fi/teoria-ja-filosofia/>)

Klemola, Timo. 2004. *Taidon filosofia - Filosofin taito*. E-kirjaversio.
Tampereen yliopiston julkaisuarkisto. Haettu 20.3. 2019.
<http://urn.fi/URN:ISBN:951-44-6034-0>.

Kulttuurinen lainaaminen. Haettu 5.3. 2019.
(https://fi.wikipedia.org/wiki/Kulttuurinen_lainaaminen)

Nic. Haettu 10.3. 2019.
(<http://www.nic.fi/~lapin/tiiblaake.htm>)

Psychology today. Haettu 1.4. 2019.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-empowerment-diary/201709/calming-the-monkey-mind>

Taichikung. Haettu 6.3. 2019.
(http://taichikung.pl/nauczyciele/mistrz_ming_wong/wywiad/index,en.html
)

Terveyskirjasto. Haettu 7.3. 2019.

(https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlko0976)

Tiede. Haettu 1.4. 2019.

(https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/uusimmat/leikki_kuuluu_luontoon)

Sorigkhang. Haettu 6. ja 10.3. 2019.

(<https://www.sorigkhang.fi/perinteinen-tiibetilainen-laaketiede-ttm>)

Uskonnot. Haettu 5.3. 2019.

(<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/view.php?religionId=10>)

Ymaa: Lainattu 5.3. 2019.

(<https://ymaa.com/articles/history/history-chinese-martial-arts>)