

Alexander-
tekniikka ja
Autenttinen liike
-työskentely

Kaksi kehontietoisuuden
harjoittamisen metodia

KIRSI MONNI

1

KINESIS



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN
THEATRE ACADEMY HELSINKI

Alexander-
tekniikka ja
Autenttinen liike
-työskentely

Kaksi kehontietoisuuden
harjoittamisen metodia

Kirsi Monni

Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike -työskentely
Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia

Liite tanssitaiteen taiteellisen tohtorintutkinnon kirjalliseen
osiin:

Olemisen poeettinen liike -

Tanssin uuden paradigman taidefilosofia tulkintoja Martin
Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta
1996-1999.

TEATTERIKORKEAKOULU, ACTA SCENICA 15. HELSINKI, 2004.

2. PAINOS

JULKAISIJA

Teatterikorkeakoulu, tanssitaiteen laitoksen julkaisusarja
Kinesis nro 1

JULKAISUSARJAN ILME

Hahmo Design Oy

KIRJAINPERHE

Filosofia

TAITTO

Edita Prima Oy, Annika Marjamäki

PAINOPAIKKA

Edita Prima Oy, Helsinki, 2012

ISBN

(painettu) 978-952-9765-69-0

(verkkojulkaisu) 978-952-9765-86-7

ISSN

(painettu) 2242-5314

(verkkojulkaisu) 2242-590X

Sisällys

<i>Saate toiseen painokseen</i>	5
<i>Aluksi</i>	6
<hr/>	
1. <i>Alexander-tekniikka - toiminnallinen äly kehontietoisuudessa</i>	9
<i>Tekniikan historiasta</i>	13
<i>Tekniikan periaatteet</i>	16
i) <i>Itsen käyttö toiminnassa</i>	16
ii) <i>Perusohjaus</i>	20
iii) <i>Ei-reagointi</i>	24
<i>Klassinen ja nykyaikainen Alexander-tekniikka</i>	28
<i>Alexander-tekniikka ja tanssijan tehne</i>	34
<hr/>	
2. <i>Autenttinen liike -työskentely</i>	
- <i>liikkeen maailmaa avaava voima kehontietoisuudessa</i>	41
<i>Mary Starks-Whitehouse ja 'Liike syvyydessä'</i>	41
i) <i>Autenttisen käsite työskentelyn yhteydessä</i>	41
ii) <i>Whitehouse ja metodin kehittyminen</i>	44
<i>Työskentelyn käytäntöä</i>	51
<i>Näkemisen taito</i>	59
<i>Aktiivinen mielikuvitus ja sisäinen dialogi</i>	65
<i>Liike ja tiedostamattoman eri tasot</i>	71
<i>Autenttisen käsite ja tanssiteos</i>	81
<i>Autenttinen liike -työskentely ja teoksen tehne</i>	86

Saate toiseen painokseen

Olen tehnyt joitakin pieniä muutoksia tähän väitöstutkimukseni liiteosan toiseen painokseen. Sekä Alexander-tekniikka että Autenttinen liike –työskentely ovat alkujaan kehittyneet englanninkielellä. Molempien suomenkielinen terminologia hakee edelleen muotoaan, mutta jotkut termit ovat jo vakiintuneet sitten tutkimukseni julkaisuvuoden 2004. Alexander-tekniikassa alkukielisille termeille uskolliset primääriiliike tai primäärikontrolli ovat jääneet syrjään ja näiden sijaan käytetään vakiintuneesti muotoa perusohjaus. Käytännön selvyden vuoksi olen vaihtanut termin perusohjaus myös tähän tekstiin. Muutin myös termin ajattelulliset suuntaukset napakampaan muotoon ajatussuuntaukset, vaikka usein käytetään myös pelkkää termiä suuntaukset. Sen sijaan vaikka suomenkielisessä kirjallisuudessa (esim. Saraste 2006) käytetään englanninkielistä termiä inhibitio, käytän itse tässä edelleen termiä ei-reagointi. Se toimii mielestäni paremmin tutkimukseni kokonaisuuden kontekstissa, jossa ei-reagointia tarkastellaan myös taolaisen ei-tekemisen käsitteen yhteydessä. Liitteen toisessa osassa, kappaleessa *Autenttinen liike –työskentely ja teoksen tekeminen* pyrin vetämään yhteen tutkielmani kokonaisuuden keskeisiä teemoja. Teemoihin liittyy lukuisia käsitteitä, joita ei juurikaan avata tässä liiteosassa. Siitä syystä olen lisännyt viitteitä tutkielmani niihin lukuihin, joista käsitteet löytyvät. Kuluneen seitsemän vuoden tuoma etäisyys aiheeseen antoi mahdollisuuden myös kirjoittaa pieniä osia tästä kappaleesta uudelleen, tavoitteenani oli joidenkin ilmaisujen ja ajatusten selkiyttäminen ja käsitteellinen tarkkuus.

Helsingissä 8.3.2012

Aluksi

Esittelen tässä tutkielmani liiteosassa kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia, Alexander-tekniikan ja Autenttinen liike -työskentelyn. Ne ovat kehontietoisuuden harjoittamisen metodeja, joiden avulla voi todentua käytännössä sen kaltainen tanssin *tekhne*, jota olen pohtinut tutkielmassani *Olemisen poeettinen liike - tanssin uuden paradigman taidefilosofia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa* (2004).

Alexander-tekniikkaa on luonnehdittu monella tavalla. Omassa ontologisessa tulkinnassani luonnehdin sitä eräänlaiseksi 'silleen jättämisen' *tekhneksi*. Ei-reagoimisen (inhibition) käsite on siinä keskeinen. Mikrosekunnin ei-reagoiminen impulssiin suo mahdollisuuden totunnaisen reagointimallin poispuodottamiseen. Kun mikrosekunnit venyvät pidemmäksi ajaksi, on kyseessä jo *tietoisuus* niistä *keinoista*, joilla ohjaa itseään, eräänlainen liiketietoisuus tai kehontietoisuus liikkeessä (body awareness in action). Kun mikrosekunnit venyvät muuttuneeksi kehon käytön tavaksi, puhutaan jo uudenlaisesta kinesteettisestä tietoisuudesta ja kun ne venyvät elämäntavaksi, puhutaan jo tietoisesta elämästä, tai silleen jättämisen asenteesta heideggerilaisessa mielessä. Itse keskityn Alexander-tekniikkaan tässä yhteydessä liiketietoisuutena ja tanssijan *tekhnenä*.

Perinteiseen esteettis-tekniseen taitoon nähden (kehon taitava hallinta suhteessa liikemuotoon) Alexander-tekniikassa avautuu toisenlainen kehollisen taidon käsittämistapa. Taito on siinä kehontietoisuuden laatua ilmaiseva käsite. Alexander-tekniikan avulla on mahdollista oppia pudottamaan pois totunnaisia liikemalleja ja avaamaan tilaa kehollisen esiyymmärryksen esiin pääsyy-

le. Se siis avaa tien uudella tavalla havainnoituvan kehon motorisen systeemin, tai hieman toisesta tasosta ilmaistuna, kineettisen-keho-logoksen äärelle. Totunnaisten liikemallien poispuhottaminen on yhtä kuin tietoisuus keinoista, joilla liikuttaa itseään. Siihen sisältyy kineettisen-keho-logoksen hyvän toiminnan salliminen, joka taas edistää kussakin aktuaalisessa hetkessä parasta mahdollista (siis ei mitään mennyttä oikeaa) tasapainoa sisäisen ja ulkoisen ympäristön välillä, eli taitoa. Taito on Alexander-tekniikassa sisäisen ja ulkoisen ympäristön mahdollisimman hyvää tasapainoa aktuaalisessa hetkessä. Tämä on siis taidon käsittämistapa, joka sisältää temporaalisen ja ympäristöllisen ulottuvuuden, kehollisen *logoksen* ja olemisen sijoittuneisuuden välisen suhteen. Se ei siis perustu kehon hallintaan suhteessa liikkeen muotoon, eikä kehon kuvalliseen käsittämistapaan. *Se on ei-totunnaista suhdetta liikkeen ja pysyttelyä luonnostavassa kinesteettisessä ymmärtämisessä maailmayhteytenä.*

Alexander-tekniikassa toteutuu käytännössä myös ihmisen eri aistien ja ajattelun modalityettien vuorovaikutus. Siinä havainnoidaan lingvististen, visuaalisen ja proprioseptisen mielikuvan, sekä proprioseptisen havainnon välisiä yhteyksiä.

Autenttinen liike -työskentely avautuu niin ikään moniaalle kehontietoisuuden harjoittamisen alueella. Tuon sen esiin tässä yhteydessä eräänlaisena teoksen luomista valmistelevana *tekhnenä*. Se on vapaa improvisatorinen metodi, joka pohjautuu väljästi jungilaiseen syvyyspsykologiaan ja erityisesti sen keskeiseen käytännön metodiin, aktiiviseen mielikuvitteluun (active imagination). Aktiivinen mielikuvittelu tapahtuu kehollisena liikkeessä-ajatteluna, jota toinen, näkijä tai katsoja, todistaa. Siinä tanssija harjoittaa kehontietoisuuttaan, ei yksin, vaan sellaisessa olemissuhteessa, jossa aina jo olemme, toisten kanssa, katsottuna, nähtynä ja itse näkevänä.

Autenttinen liike -työskentelyssä ennakoimaton reflektiivinen improvisaatio tuo tanssijan *eksistenssin muistavaan täällä-hetkeen, jossa esiin tulevia tapahtumia havainnoidaan maailmayhteytenä*. Työskentely vapauttaa ja elävöittää kehollista kinesteettistä muistia ja varsinaista kehollisesti elettyä historiaa. Työskentelyssä tanssija saa kokemuksia siitä, miten liike järjestyy *liikehahmoiksi*, siis siitä, miten liike kehittää omaa *kineettistä logiikkaansa koetun merkityksellisyyden pohjalta*. Tällainen toiminnan tapa on hyvin samankaltainen, kuin tutkielmani luvuissa kuusi-seitsemän kuvaamani tanssijan ja teoksen *tekhne*. Tässä tutkimuksen liiteosan lopussa tiivistänkin koko tutkielmani teemoja Autenttinen liike -työskentelyn käytännön kuvaamisen kautta

Käsillä oleva teksti on tämän hetkisen tietoni mukaan ensimmäinen, jossa Autenttinen liike -työskentelyä kuvataan tässä laajuudessa suomenkielellä. Tulevaisuudessa uudet kuvaukset varmasti kehittävät työskentelyn suomenkielistä terminologiaa tätä kuvausta pidemmälle.

1. *Alexander-tekniikka* - toiminnallinen äly kehontietoisuudessa

*"In an expanding system, such as a growing organism... freedom to change the pattern of performance is one of the intrinsic properties of the organization itself."*¹

*"Light can illuminate what is present only when what is present has already arisen in what is open and free and can expand there."*²

*"Ihminen reagoi taisteluun yleensä jännittämällä ja yrittämällä "tehdä" jotain. Aikidomestari noudattaa inhibition periaatetta: hän ei reagoi, vaan säilyttää "herkän, ylöspäin suuntautuvan tasapainon" keskittyneenä ja valppaana toimimaan. Kun oikea hetki tulee, hän heittää vastustajan maahan kevyesti, sillä hän käyttää apunaan suuntausta, direktiota, enemmän kuin voimaa."*³

KUVAUS: ALKUAIKAANI ALEXANDER-TEKNIIKAN PARISSA VUONNA 1992.

Olen saapunut ensimmäiselle varsinaiselle Alexander-tekniikka tunnille. Opettaja Dick Gilbert pyytää minua seisomaan. Hän laskee varovaisesti kätensä niskalleni ja pyytää minua ajattelemaan, että suuntaan päätäni eteenpäin ja ylöspäin samalla, kun hän itse ohjaa hyvin huomaamattomasti päätäni tähän suuntaan. Sen jälkeen hän edelleen hyvin hienovaraisesti asettaa kätensä vartaloni eri puolille. Hän pyytää ajattelemaan muita suuntauksia, kuten *suuntaa kantapäistä maahan tai vartalon läpi leveyssuuntaan*. Opettajan

1 C. Judson Herrick kirjassa: Jones 1976, 1.

2 Biemel 1993, 380.

3 Aarniva, 4.1. 1992.

kosketus on todellakin hyvin hienovarainen, en tunne minkäänlaista 'pakottamista' tai 'määräämistä'. On kuin opettajan kädet olisivat dialogissa oman kehoni kanssa ennemminkin kuin, että opettaja yksipuolisesti vain asettaisi kehoni 'oikein'.

Tunnen, että vartaloni asento muuttuu, hetken luulen kaatuvani nenälleni, sillä tunnen olevani etukenossa menettämäisilläni tasapainoni. Yllättäen opettaja ohjaa minut istumaan takanani olevalle tuolille ja nousemaan siitä saman tien ylös, pitäen samalla kättään niskallani. Opettaja tuntuu ohjaavan pääni ja niskani välistä suhdetta ja pääni suuntaa. Sitten hän pyytää minua ajattelemaan, että en istu, vaikka istun. Siis mitä? "Älä istuudu", hän toistaa ja samalla ohjaa minut istumaan. "Älä nouse seisomaan" ja samalla hän ohjaa minut seisomaan. Hän pyytää minua tekemään vähemmän, itse asiassa hän pyytää, että *en tekisi* lainkaan mitään. Hän pyytää, että *en tekisi* istumista tai nousemista, että ajattelisin ainoastaan suuntauksia. Hän pyytää, että en ajattelisi istumista päämääränä, vaan että suhtautuisin liikkeeseen vain suuntana tuolia kohden, samalla ajatellen päätäni eteenpäin ja ylöspäin, jalkapohjiani maahan jne.

Koen, että tämä on todella vaikeaa. Sillä hetkellä kun lähden istuutumaan, unohdan suunnata päätäni tai kantapäitäni ja mieleeni nousee istuutumisen päämäärätietoinen toiminta. Huomaan, että istuessani tavallaan 'unohdun' istumaan, lihakseni jännittyvät staattiseen tilaan, kehoni painopiste on ylävartalossa, rintakehässä, enkä käytä jalkojeni kautta maan tukea lainkaan. Ponnahdan ylös ja toteutan seisomaan nousemisen päämäärää kuin kuuliainen oppilas ainakin. Pääni pyrkii retkahtamaan taaksepäin, selkälihakseni lyhentyvät ja jännittyvät enkä taaskaan luota maan tukeen liikkeessäni.

Tämän jälkeen opettaja pyytää minua nousemaan työskentelypöydälleen makaamaan selälleni. Hän asettelee kirjoja

pääni alle noin kymmenen sentin pinon, jalkani koukkuun ja käteni vatsani päälle. Tämän jälkeen hänen työskentelynsä jatkuu niskassa, samoin suuntauksin ja ohjein. ”Anna niskan olla vapaa, anna pään kohota eteenpäin ja ylöspäin, mutta älä tee sitä”. Hän käy läpi käteni ja pyytää ajattelemaan, että olkanivelissäni olisi tilaa ja että käteni nivelet olisivat vapaa ja käteni pitkät. Tämä toistuu myös jaloissa. Sen jälkeen hän vielä hetkeksi asettaa kätensä eri puolille vartaloani ja pyytää ajattelemaan suuntauksia. Hän korostaa, että en reagoisi annettuihin suuntauksiin lihastyöllä, ainoastaan ajattelin niitä.

Seuraavaksi hän ohjaa minut seisomaan ja käymme vielä läpi uusia suuntauksia. Hän pyytää, että antaisin raajojeni vapautua vartalosta pois päin, nivelten olla vapaat ja tilavat ja lihasten pitkät. Opettaja ohjaa käsiensä kautta hienovaraisesti kehoani näiden suuntausten mukaisesti ja sen jälkeen hän vielä pitää kättään niskassani ohjaten pääni ja niskani välistä suhdetta samalla kun kävelyttää minua ympäri huonetta. Oppitunti on ohi.

Jään seisomaan paikalleni enkä voi estää itseäni itkemästä. Kehoni tuntuu *vapaalta*, kuin pitkällisen piinavan särryn lakattua, en vain ollut itse tiennyt, että minua oli ’särkenyt’. Lähtiessäni kävelemään liikkumiseni tuntuu oudon kevyeltä, helpolta. Jalat tuntuvat nousevan itsestään askeliin ja koko vartaloni tuntuu *kokonaiselta, sisäisesti yhtenäiseltä, valoisalta*. Tuntuu kuin näkisin huoneen ja tilan ja opettajan jotenkin, hm, paremmin. Tila tuntuu ’*tilallisemmalta*’ kolmiulotteisemmalta. En ollut mikään tumma möhkäle tilassa, vaan tunsin olevani jotenkin äärimmäisen herkkää *tapahtumista* opettajan ja minun, huonekalujen ja minun, jopa huoneessa olevan jättiläismäisen fiikuksen ja minun välisenä ’*tilallisena tapahtumisena*’. Tämä kaikki sai aikaan valtavan energiatilan muutoksen, lauloin muistaakseni koko kotimatkan.

Tämä olotila jatkui muutaman tunnin, kunnes tunsin vähitellen palaavani tai valuvani takaisin aikaisempaan olotilaani. Seuraava tunti oli viikon päästä ja tein sitä ennen ahkerasti kotiläksyjä suuntausten parissa. Silti en saavuttanut samankaltaista kehollista tilaa ennen kuin vasta seuraavalla tunnilla opettajan ohjauksessa. Itse asiassa kului pitkä aika (näin jälkeempään on mahdotonta määritellä kuinka pitkä) ennen kuin kinesteettinen aistini ja itsen käytön tapani oli muuttunut niin, että Alexander periaatteet tuntuivat toimivan jollakin lailla myös ilman opettajan ohjausta.

Parhaimmillaan tai hetkittäin uusi kehoni pystyasento oli kuin paikallaan pysyvää liikettä. Suuntasin päätäni jatkuvasti eteenpäin ja ylöspäin, jalkapohjista maahan, ajattelin niveliini tilaa, ja samaan aikaan yritin ylläpitää ei-reagointia näihin suuntausajatuksiin. Koin, että asentoni ei ollut jähmettynyt tila, vaan enemmän levossa olevaa liikettä. Askel lähteä liikkeelle tilassa oli kuin veteen piirretty viiva. En joutunut ylittämään jännittyneen ja pysähtyneen massan ja liikkeelle lähdön välistä 'kitkaa', sillä sitä ei käytännössä tuntunut olevan. Seisomiseni oli 'liikkeessä lepäävä', kehollisesti vapaa ja avoin tila lähteä mihin tahansa suuntaan ja ohjata liike organisoitumaan ja kulkemaan minä tahansa kehollisen reitin kautta. Parhaimmillaan tuntui, että liikkeelle lähtöön tarvittava ponnistus ei ollut sen suurempi kuin silmän liike tai uloshengitys.

Kun niskani pysyi avoimena liikkeessä, tunsin myös vartaloni keskustan eri tavalla ja liikkeeni tuntui kehollisesti integroidummalta, luotin lattian vastavoimaan enemmän. Kun lihastyön tarve väheni, kaikkinaisen herkkyys kehollisen staattisuuden, lihasjännityksen ja toisaalta siitä vapautumisen välillä kasvoi. Sitä kautta myös kokemus energiasta ja liikkeellisyydestä herkistyi. Koin, että ei-tekemisen syveneminen kuori turhaa 'panssaria' omasta kehollisesta reagointi- ja olemistavastani. Tämä mahdollisti havainnoinnin herkkyyttä

uudella, vähemmän 'tekevällä' ja enemmän energian, liikkeellisuuden ja olemisen läsnäolon ja läheisyyden tuntevalla tavalla. Ei-tekeminen oli siten minun ja *maailman*, minun ja olemisen energian välinen asia, ei minuun itseeni kiertyvä tai eristyvä teko.

Tanssijuuden perusharjoittamiseeni kuului edelleen kehollisen energian, lihastason ja integraation päivittäminen joogan, lenkkeilyyn, tai chin ja release-tekniikan periaatteiden soveltamisen avulla, mutta koin, että Alexander tekniikan ei-tekemisestä ja suuntauksista oli tullut näitä edeltävä ja näitä ohjaava tausta tai tietoisuus. Luonnollisesti sama tietoisuus alkoi sitten vaikuttaa koko taiteellisen työskentelyni taustalla.

TEKNIIKAN HISTORIASTA

Alexander-tekniikka on eräänlainen koulutuksellinen prosessi, jossa keskitytään siihen, millä lailla ihminen reagoi impulsseihin ja miten ihminen ohjautuu tai 'käyttää' itseään toiminnassa. Alexander-tekniikka perustuu periaatteisiin, jotka Frederick Matthias Alexander (1869-1955) havaitsi oman kokemuksensa reflektion kautta. Näiden periaatteiden soveltamiseksi käytäntöön hän kehitti 1890-luvulta alkaen Alexander-tekniikkana tunnetun metodin. Alexander-tekniikasta on kirjoitettu ja sitä on tutkittu suhteellisen paljon. Kirjoja ovat kirjoittaneet sekä F.M. Alexander itse, hänen oppilaansa sekä eri alojen (kehityspsykologia, biologia, filosofia, taiteen opetus ja tutkimus) asiantuntijat.⁴ Tunnetuimmat tekniikan tukijat lienevät kirjailija Aldous Huxley, kasvatustieteilijä ja

4 Katso mm. F. M. Alexander: *The Use of the Self*, (1932) 1990 ja *Constructive Conscious Control of the Individual*, (1923) 1985, E. Maisel: *The Alexander Technique*, selected and introduced by E. Maisel (1967) 1989, Frank Pierce Jones: *Body Awareness in Action*, 1979. Suomenkielistä kirjallisuutta mm. M. Gelb: *Ryhtiä elämään*, johdatus Alexander tekniikkaan 1994. Soveltavaa tutkimusta S. B. Fowler: *Unspeakable practices, Meaning and Kinesis in Dance*, 1983.

filosofi John Dewey ja nobelistit G.E. Goghill ja C. Sherrington. Parhaissa Alexander-tekniikkaa esittelevissä kirjoissa pohditaan perusteellisesti tekniikan periaatteita ja merkitystä sekä yksittäisen ihmisen että kulttuuristen toimintatapojen kannalta. Niissä myös kuvataan yksityiskohtaisesti tekniikkaan liittyvää ajattelutapaa, anatomista ja hermostollista tietoa, sekä tehdään soveltavaa tutkimusta tai tulkintaa. Niinpä tyydyn omassa tutkielmassani vain tekniikan pääpiirteiden esittelyyn, ja keskityn aiheeni mukaisesti tarkastelemaan tekniikkaa kehontietoisuuden näkökulmasta ja suhteessa tanssijan *tekhiineen*.

F. M. Alexander toimi 1800-luvun lopulla lausujana ja näyttelijänä, kärsien jatkuvasti äänen menetyksistä, joihin ei lääketieteestä tai ääniharjoituksista löytynyt apua. Ryhdyttyään pitkäjännitteisesti havainnoimaan omaa käyttäytymistään kolmella suunnalla olevien peilien avulla, hän teki ratkaisevat huomionsa. Peilien avulla hän huomasi omat keholliset reagoititapansa, joita hän ei ilman peilejä lainkaan kehossaan tuntenut. Hän havaitsi muun muassa, että juuri ryhtyessään puhumaan, hän vaistomaisesti tai tiedostamattaan veti päätään taaksepäin ja alaspäin lyhentäen niskaa ja jännittäen äänihuuliaan. Koska hän ei kokenut tekevänsä tätä, vaan ainoastaan näki sen tapahtuvan peilin avulla, hän tuli siihen tulokseen, että se on hänen käyttäytymisensä tiedostamaton, opittu tapa ja hänen kinesteettinen aistinsa (proprioseptinen tietoisuutensa) ei kerro todellista tilannetta. Kokeilujen kautta Alexander kehitti itselleen sarjan *ajatussuuntauksia* (mental directions) jotka *yhdistettynä* vanhan, niskaa lyhentävän tavan *estämiseen* (inhibition), sallivat niskan pitenemisen sekä pään ja niskan suhteen pysymisen vapaana. Tärkein näistä suuntauksista oli: ”sallia niska-kaulan olla vapaa, pään suuntautua eteenpäin ja ylöspäin ja selän pidentyä ja leventyä” (to let the neck be free to let the head go forward and up to let the back lengthen and widen).⁵

5 Fowler 1983, 47. Alexander 1990, 25-26.

Jatkettuaan havainnointiaan Alexander huomasi myös, että kun hän yhdisti nämä ohjeet puhumiseen, jo puheen aikomus sai vanhan niskan lyhentämisen tavan palaamaan. Alexander oivalsi, että itse asiassa sen lisäksi, että hän pyrki *estämään* vanhan tapansa reagoida puheen aikomukseen, hänen täytyikin jättää auki, toteuttamatta suoraan, se reagoitivaste, joka hänellä olisi ollut uusiin suuntauksiin, niskan ja pään uuteen organisoitumiseen liikkeessä. Siis niin, että vanhan tavan estäminen olikin *ei-reagoimista* totunaiseen impulssiin, reagoitivasteeseen. Miksi näin?

Alexander oivalsi, että kun hän havaitsi ja esti tämän vanhan tavan ajattelemaalla uusia suuntauksia, se avasi mahdollisuuden uuteen liikkeessä olemisen tapaan, uudenaikaiseen itsen ohjautuvuuteen liikkeessä. Sitä vastoin keskittyminen vain lopputulokseen ja liikkeen päämäärään sai lähinnä vain vanhan reagoitivasteen palaamaan. Jokainen yritys suoraan (direct means) saada aikaan se, mikä Alexanderin mielestä oli tavoiteltavaa tai oikein, johti vain uudella tavalla väärän aikaansaamiseen. Koska kaikki toimintamme on sidoksissa vanhoihin, jo olemassa oleviin tapoihin, ainoa keino kokea uusi mahdollinen toiminnan tapa on *ei-reagointi* tai *ei-tekeminen* (by not doing), tai kuten nykyaikainen Alexander-tekniikka mieluummin sanoo, harjoittamalla rakentavaa (uudelleen organisoivaa) ajattelua (doing some constructive thinking).⁶

Alexander oli siis löytänyt kolme tärkeää periaatetta, jotka olivat *itsen käyttö toiminnassa* (kuinka reagoi impulssiin, organisoituu ja ohjautuu toiminnassa), *perusohjaus* (niskan, kaulan ja pään toiminnallisesti suotuisa suhde) ja totunaisen reagoitivasteen estäminen (inhibitio), josta käytän suomenkielisiä termiä *ei-reagointi*.⁷

6 Fowler, 1983, 48.

7 Alexander-tekniikan suomenkielinen terminologia on hakee edelleen muotoaan, mutta termi 'primäärikontrolli' (primary control) alkaa olla vakiintunut muotoon 'perusohjaus' (mm. Päivi Saraste-Halme (2006) kirjassa Suuntana vapaus käyttää termiä perusohjaus). Terminologian yleiskäytön selkeyden vuoksi olen muuttanut tähän toiseen painokseen primäärikontrollin ja primääri liikkeen (primary movement) muotoon *perusohjaus*.

TEKNIIKAN PERIAATTEET

i) Itsen käyttö toiminnassa

Alexanderin terminologiassa *itsen käyttö* (the use of the self) tarkoittaa sitä tapaa, jolla reagoimme aistiärsykkisiin ja impulssiin. Frank Pierce Jonesin mukaan termi itsen käyttö ”kattaa kokonaisuudessaan sen käyttäytymismallin, joka luonnehtii kunkin persoonan vastetta aistiärsykkisiin ja impulssiin.”⁸ Toisin sanoen se tapa, jolla ihminen reagoi ärsykkisiin ja siitä seuraten se tapa, jolla ihminen käyttää itseään, tai ohjaa (tiedostamattaan) kehonsa liikkeellistä organisoitumista, määrittää ihmisen toimintaa kokonaisuudessaan.

Alexanderin näkemys ihmisestä ei-dualistisena kokonaisuutena kehittyi hänen pitkäjänteisen havainnointiprosessinsa tuloksena. Sen perusteella hän kirjoittaa vuonna 1932: ”Kun havaitsemme, että jokainen toiminta (act) on reaktio johonkin aistimekanismin välityksellä saatuun impulssiin, ei mitään toimintaa tai tekoa voi kuvata kokonaan mielellisenä tai kokonaan fyysisenä. Enin mitä voidaan sanoa on, että jossakin toiminnassa mieli tuntuu vallitsevammalta puolelta ja jossakin fyysinen.”⁹ Esimerkiksi käden nostamisen toiminta saattaa vaikuttaa fyysiseltä teolta. Käden nostamisen tapahtumaan kuitenkin kietoutuu monipolvinen tapahtumasarja mentaalis-fyysisiä toimintoja alkaen liikkeen impulssin vastaanottamisesta ja päätyen käden nostamiseen tarvittavan mekanismin aktivoitumiseen. Jokapäiväisessä toiminnassa tämä tapahtumasarja on pitkälle vaistomainen ja automaattinen. Ihminen ei kiinnitä huomiota siihen, millä lailla hän reagoi käden nostamisen impulssiin, eikä siihen, millä

8 Jones 1979, 46.

9 Alexander 1990, 52.

lailla nostaa kättään. Prorioseptinen tietoisuus ja kinesteettinen aisti, joka kertoo kehon käytöstä ja liiketapahtumasta, on Alexanderin mukaan tapojen ja tottumusten kautta muovautunut ja myös rappeutunut. Tuolloin kinesteettinen aisti ei kerro todellisuutta toiminnasta (esim. tuntee olevansa suorassa, kun on vinoissa, tuntee käyttävänsä kehoaan funktionaalisesti, kun käyttää sitä aiheuttaen toiminnallisia ja terveydellisiä ongelmia), vaan se toimii totutun tuntemuksen varassa ja toistaa yhä uudelleen samat totunnaiset liikeradat ja perimmiltään saman (itsen käytön) tavan reagoida impulsseihin.¹⁰

Termi 'itsen käyttö toiminnassa' ei siis tarkoita itsen käyttöä välineellisesti (instrumental) eikä osittuneesti (partial). Se ei tarkoita sitä, miten ihminen käyttää erikseen kättään, jalkaansa tai ääntään, vaan se viittaa paljon laajemmin ihmisen toiminnan tapaan kokonaisuudessaan. Aina kun puhumme vaikkapa käden, jalan tai äänen käytöstä, on kysymys *ihmisen ohjautuvuuden kokonaisuudesta*.¹¹ Kaikenlainen osittainen huomion kiinnittäminen vain johonkin tiettyyn kohtaan kehossa tai käyttäytymisessä ai-noastaan siirtelee palasia paikasta toiseen, ei ratkaise kysymystä itsen käytöstä, eikä näin ollen myöskään mahdollisesta muutoksesta tuossa käytössä. Alexander kirjoittaa, että kun hän oli aluksi huomannut pään, niskan, ylävartalon ja hengityksen yhteyden ääneen, oli seuraava kysymys: mistä aloittaa?

"Oliko se ilman haukkominen, joka aiheutti pään vetämisen taaksepäin ja kurkunpään painamisen? Vai oliko se pään vetäminen taaksepäin, joka aiheutti kurkunpään painamisen ja ilman haukkomisen? Vai oliko se kurkunpään painaminen, joka aiheutti ilman haukkomisen ja pään taakse vetämisen?"¹²

¹⁰ Alexander 1990.

¹¹ Mt. 21-22.

¹² Mt. 27.

Kun Alexander esti pään putoamisen taaksepäin ja toi pään eteenpäin, jotta ei olisi painanut kurkunpäättä, hän huomasi pian, että pää olikin jännittynyt eteenpäin pudonneeseen asentoon, joka taas painoi kurkunpäättä. Alexander huomasi, että kaikki tavat käyttää päätä ja niskaa yrityksissä estää kurkunpään painaminen, liittyivät tendenssiin nostaa rintakehää ylös, joka taas lyhensi vartalon pituutta.¹³ Hän huomasi, että ylävartalon väärä käyttö oli synkronoitunut muun kehon kohtuuttoman voimakkaan lihastyön kanssa. Tämä lihasjännitys vaikutti erityisesti jalkojen, jalkaterien ja varpaiden käyttöön. Varpaat supistuivat ja taipuivat alaspäin siten, että jalkaterä oli liiallisella kaarella ja vartalon paino oli heittyneenä jalkojen ulkopuolelle enemmän, kuin olisi pitänyt ja tämä taas aiheutti luonnollisen tasapainon häiriytymisen. Kyse ei siis ollutkaan yksittäisten äänen tuottamiseen liittyvien elimien, tai kehon osien huonosta käytöstä, vaan kysymys oli kaikkien osien sidoksista kehon käyttöön kokonaisuudessaan. Yhden kohdan manipuloiva korjaaminen siirsi vian muualle ja johti vain uudelleenlaiseen väärään.

Alexander oivalsi, että se väärä tapa, jolla hän seisoivat lattialla, oli se sama väärä tapa, jolla hän resitoi. Se oli itse asiassa se sama tapa, jolla hän tavanomaisesti psykofyysisesti käytti itseään kaikissa toiminnoissaan. Se oli myös se sama itsen käytön tapa, jolla hän yritti korjata tai kehittää toimintaansa. Tämä oli kehä, josta Alexander yritti löytää ulospääsyä. Hän oivalsi, että itsen käytössä täytyi olla kyse kokonaisuudesta ja kokonaisuutta ohjaavista periaatteista, sekä tottumuksen mukaisista (habitual) psykofyysisen kokonaisuuteen piintyneistä *malleista*, joita ei voi muuttaa tämän tavanomaisen toimintatavan keinoin¹⁴

¹³ Mt. 29.

¹⁴ Mt. 29-48.

Kun ihminen keskittyy huomioimaan, *millä tavoin* hän käyttää itseään toiminnassa (the use of the self in action), se ohjaa huomion prosessiin, keinoihin (means-whereby) ja aktuaaliseen tapahtumaan, enemmän kuin päämäärään (endgaining). Alexanderin mukaan päämäärä, esimerkiksi muuttunut itsen käytön tapa, voidaan saavuttaa vain epäsuorasti, ei-tekemisen kautta, keskittymällä keinoihin eikä päämäärään. Huomion suuntaaminen keinoihin, joilla käyttää itseään toiminnassa, on jatkuva, vuorovaikutteinen kehontietoisuuden tapahtuma. Siinä havainnoidaan, millä tavoin maailmaan kietoutuminen tapahtuu.

Ihmisen toiminta on kokonaisuus, eikä edellä kuvattuun problematiikkaan päästä käsiksi korjaamalla yksi erillinen kohta toisensa jälkeen johonkin toiseen 'väärään'. Mikä sitten on ihmisen *toiminnallista kokonaisuutta ohjaava periaate* ja miten vanhasta reaktiomallista tai toimintatavasta voi vapautua niin, että kokonaisuutta ohjaava periaate pääsee ilmenemään toiminnassa?

Alexanderin mukaan primäärikontrolli eli *perusohjaus* on tärkein näistä kokonaisuutta ohjaavista periaatteista ja *ei-reagointi* tai ei-tekeminen on tärkein keino sallia perusohjauksen hyvä toiminta. Ei-reagointi on pieni viive, joka mahdollistaa totunnaisten reagoititavan estämisen ja kehollisen integraation sallimisen. Se on jatkuvasti toimiva prosessi, jolla kiinnittyminen totunnaiseen ja päämääräiseen itsen käytön tapaan estetään. Ei-reagointi mahdollistaa siten pysyttelytymisen hyvässä itsen käytön tavassa toiminnassa (body awareness in action, good use of the self in action). Samalla se estää huomion kapeutumisen ja kiinnittymisen suoraan päämäärän saavuttamiseen, eli kiinnittymisen yksinomaan (staatistisesti) esillä tai käsillä olevaan, ja ohjaa huomion kiinnittämisen *olemisen* (ajalliseen-kinesteettiseen) tapahtumiseen.

ii) Perusohjaus

Perusohjaus¹⁵ liittyy ihmisen toiminnalliseen, maan vetovoiman vastaiseen ns. *anti-painovoima refleksiin* (antigravitational reflex). Se tarkoittaa sitä toiminnallista refleksiä, joka edesauttaa liikkumista suhteessa painovoimaan. Kyseessä on kaikkeen liikkeeseen ja reagointiin liittyvä pää-niska-vartalo suhde.

Tähän suhteeseen liittyvä *primäärirefleksi* on olemassa kaikilla selkärankaisilla liikkuvilla olennoilla. Sen tarkoituksena on, että liike on mahdollisimman efektiivinen suhteessa kunkin organisoituneen toiminnalliseen rakenteeseen aiheuttaen mahdollisimman vähän ponnistusta ja rasitusta ja sallien herkkävireisen ja valppaan reagoinnin ympäristöön. Se on siis osa ihmisen kehollista esiyymmärrystä, osa ihmisen motoristen toimintojen järjestelmää, kehon kaavaa (body schema). Se on refleksi, joka yhdistää ja integroi kaikki muut anti-painovoima vasteet ja liikkeen impulssit. Siksi sitä kutsutaan primääriseksi, ensisijaiseksi liikkeeksi tai perusohjaukseksi.

Sivilisaation kuluessa, ihmisen kehon käytön tiedostamattomien tapojen myötä, tämä refleksi ja kinesteettinen aisti ei toimi enää parhaalla mahdollisella tavalla. Alexander kutsuu sekaantumiseksi (interference) sitä totunnaista tapaa, jolla tiedostamattamme esitämmme perusohjauksen hyvän toiminnan. Tästä sekaantumisesta

15 Maiselin mukaan F. M. Alexander oli tietoinen luonnontieteilijä Rudolph Magnusin tutkimuksista eläinten korjaavasta (righting) refleksistä: pään liike aloittaa eläimen liikkeellisen orientaation, sekä myös 'korjaavan palautumisen'. Esimerkiksi kun kissa putoaa selkä edellä, pään liike aloittaa vartalon kiertymisen jalat maata kohden putoavaan asentoon. Erästä Magnusonin tekstin väärintulkinnasta johtuen Alexander omaksui termin primäärikontrolli (perusohjaus) sille, jota hän aiemmin kutsui todelliseksi ja primääriseksi liikkeeksi, (the true and primary movement). Magnus korosti, että tämän refleksin suora kontrolli ei ole mahdollista. Maisel näkeekin, että Alexander tekniikka on epäsuoran kontrollin metodi, keino, jolla edistää perusohjausta eli primäärirefleksin hyvää toimintaa". Maisel 1989, xiii. Päivi Saraste-Halme on kääntänyt termin primary control muotoon perushallinta Michael Celb suomennoksessa Ryhtiä Elämään, 1994.

tai estämisestä seuraa epäintegroitunut ja epäefektiivinen itsen käytön tapa toiminnassa.¹⁶

Tarkemmin määritellen perusohjauksessa on kyse siitä, miten ihminen reagoi impulsseihin ja miten tämä reagoititapa vaikuttaa pään ja niskan ja muuhun kehon suhteeseen. Dick Gilbertin mukaan pään, niskan ja ylävartalon keskinäinen suhde on herkkä, dynaaminen ja jatkuvasti muuttuva. Tämä suhde toimii paremmin tai huonommin jokaisessa asennossa ja kaikessa toiminnassa. Se koordinoi liikkeemme kokonaisuudeksi ja määrää, miten selkärangan kaaret asettuvat. Pään, niskan ja ylävartalon suhteen ytimessä on kohta, jossa kallo kiinnittyy niskaan. Useimmiten totunnaisessa kehon käytön tavassa ihminen käyttää liikkumisnivelenä hartioiden tyveä, jolloin pää roikkuu eteenpäin tai kenottaa takaviistoon ja niska on jatkuvassa tarpeettoman jännityksen tilassa. Hyvin toimivaan anti-painovoima refleksiin ja kehon integraatioon kuitenkin kuuluu se, että liikkumisniveli on ylempänä, kallon ja niskan kohtaamispaikassa.¹⁷

Perusohjausta on tutkittu myös luonnontieteen parissa.¹⁸ Tutkimuksissa on huomattu, että ihmisen luonnollinen liike organisoituu juuri anti-painovoimarefleksin kautta. Voimme reagoida impulssiin pääpiirteissään kahdella tavalla, joko lyhentämällä niskaa (säikähtämisrefleksi) tai pidentämällä sitä (integroiva refleksi). Niskan lyhentämisellä on epäintegroiva, hajauttava ja lamauttava vaikutus ihmisen organismiin, kun taas niskan piden-

¹⁶ Jones 1979, 144-145.

¹⁷ Aarniva 4.1.1992.

¹⁸ Mm. Frank Pierce Jonesin empiiriset kokeet Alexander-tekniikan periaatteista (Jones 1979). Rudolph Magnus tutki jo 1920-30-luvuilla fysiologisten mekanismien roolia psyyken toiminnassa ja refleksikäyttäytymisen ja hermoston välistä suhdetta eläimillä ja huomasi pään, niskan ja muun vartalon välisen yhteyden keskeisen roolin (Jones 1979, 47). Nobel-biologi George E. Coghill identifioi kaksi reagoititapaa: "There are two possible functions of the limbs: a primary one wholly and always integrated with the trunk, and a secondary one in response to local stimuli: the first gives rise to total reactions and the latter elicits reflexes as a partial pattern that are normally always subject to the total pattern." Fowler 1983, 50.

tämisellä on integroiva ja liikkeen efektiivisyyttä tuottava vaikutus. Kun niska pitenee, pään ja kehon yhteys voimistuu ja kehollinen integraatio kasvaa. Kehollisessa integraatiossa kaikki kehon osat ovat herkän dynaamisessa tasapainossa toistensa kanssa. Kun kehollinen integraatio kasvaa, epäintegraatiolle ja suoralle päämääräiselle toiminnalle ominainen kohtuuton tai fokusoimaton lihastyö ja voimankäyttö hellittää. Valpas ja herkkä toiminnallinen vuorovaikutus (awareness in action) ympäristön kanssa kasvaa. Liikkumisen keveys, helppous ja sisäisen ja ulkoisen ympäristön kulloinkin paras mahdollinen tasapaino on siten riippuvainen tämän perusohjauksen toiminnasta.¹⁹

Liikkumisen ja reagoinnin tavat tarttuvat lapseen jo varhain, kun hän ryhtyy jäljittelemään ihmisiä ympärillään. Lapset kopiaivat reagointimalleja, asenteita, liikkumisen tapoja ja käyttäytymistä, joka saattaa olla kehollisesti epävuorovaikutteista, epäkoordinoitua ja täynnä turhaa jännitystä. Totunnaisissa reagointimalleissa toistuva itsen käytön tapa alkaa muodostaa miinakuvaa, joka vähitellen kiinnittyy näihin malleihin. Koulutyön stressaavuus, sosiaaliset vaatimukset, psyykkinen ja emotionaalinen jännitys heijastuvat lihastasapainoon ja koko kehon koordinaatioon. Epäsuotuisat reagointimallit ja liikkumisen tavat jatkuvat ja kumuloituvat aikuiselämässä ja ovat silloin jo muuttuneet tiedostamattomaksi käyttäytymiseksi.

”Työkin vaikuttaa ruumiiseen. Se luo asentoja, jotka eivät hellitä työn päätyttyä. Myös tunteet ja asenteet muokkaavat ihmistä fyysisesti. Vaikeina aikoina suru ja ahdistus painavat häntä kasaan, ja kun hyvät ajat koittavat, asento ei oikenekaan, sillä niin luontevasti se on häneen asettunut. Moni kymryniska ja pälyilevä katse ovat jo lapsuudessa syntyneet. Lopulta näyttää jopa siltä, että tunteet ja asenteet eivät vain

19 Jones 1979, 144-145, 193.

muokkaa ruumista, vaan tietty tunne on mahdollinen vain tietyissä ruumiin tilassa. Niin luonteesta tulee ruumiin vanki.”²⁰

Dick Gilbertin mukaan hyvää perusohjauksen toimintaa luonnehtii ihmisen pystyasento, joka on herkkä, ylöspäin suuntautuva tasapaino. Tämän ylöspäin suuntautuvan tasapainon sijaan ns. säikyn ihmisen malli on katukuvassa tavanomaisempi:

”Silmä tapaa sen helposti katukuvassa ja se istuu ihmiseen yleensä sitä tiukemmin, mitä vanhemmaksi hän tulee. Juuri pään, niskan ja ylävartalon suhde häiriintyy ensimmäisenä, kun esimerkiksi reagoimme äkilliseen meluun. Sitten hartiat nousevat ja rinta ja polvet jännittyvät. Näin menetämme elävän kosketuksen painovoiman kanssa työskentelevään järjestelmäämme, selkärankaan, sen tukikudoksiin ja tiettyihin lihaksiin. [] Pään oikea suhde selkärankaan häiriintyy myös, kun reagoimme totuttuun tapaamme pelkoon. Sama reaktiomalli ilmenee, tosin hitaampana, kun ahdistumme, väsymme tai koemme kipua. [] Valvomalla tietoisesti pään, niskan ja selän suhdetta voimme vaikuttaa totunnaisiin reaktiomalleihin. [] Kun pään niskan ja vartalon tasapaino säilyy myös liikkeessä, liike kevenee ja helpottuu, hengitys löytää rytminsä. Selän lihakset pitenevät; selkärangan välilevyihin kohdistuva paine helpottuu ja ne voivat laajentua. Se lisää ihmisen pituutta ja saa ruumiin vaikuttamaan keveältä. Samalla herkistyy kinesteettinen aisti, joka antaa ihmiselle tietoa hänen asennostaan ja liikkeistään. Myös muut aistit herkistyvät, mielen yhteys ruumiiseen paranee. Ihminen ottaa entistä runsaammin ja kokonaisvaltaisemmin vastaan viestejä omasta itsestään ja ympäristöstään.”²¹

20 Dick Gilbert Aarnivan haastattelussa HS 4. 1. 1992.

21 Aarniva 4.1.1992. Dick Gilbert jatkaa: ”Ei-reagoinnin oppiminen on tärkeää ihmiselle, sillä hänen hermostonsa on monimutkainen ja siksi herkkä. Urbaanissa elämässä se joutuu vastustamaan jatkuvia, monenlaisia ärsykejä. Alexander-tekniikan avulla ihminen voi vetäytyä ’luonnon rauhaan’ omassa itsessään ilman, että hänen valppautensa vähenisi.” Aarniva 4.1.1992.

Perusohjauksen toimintaa ja siten kehollista integraatiota voi Alexanderin mukaan edistää tai oikeammin, siihen sekaantumista voi vähentää. *Ajatussuuntaukset* (mental directions) kuten: ”sallia niskan-kaulan olla vapaa, pään suuntautua eteen- ja ylöspäin, selän leventyä ja pidentyä, jalkojen vapautua ulospäin vartalosta ja olkapäiden leventyä”, toimivat keinoina, joilla pään, niskan ja vartalon suotuista suhde voi toteutua kaikessa mahdollisessa liikkeessä. Tulkintani mukaan nämä suuntaukset ovat proprioseptisiä mielikuvia, joihin liittyy käsitteellinen viitekehys.²² Niissä siis käsitteellinen, lingvistinen ohje herättää visuaalisen ja proprioseptisen mielikuvan, joka puolestaan yhdistyy laajempaan käsitykseen toiminnan funktiosta. Nämä suuntaukset kulkevat käsi kädessä ei-reagoinnin kanssa, eivät koskaan siitä irrallaan. Ne viittaavat yhteen yhtenäiseen elettyyn kokemukseen, joka sallii perusohjauksen toiminnan. Ohjeet eivät ole lineaarinen, peräkkäin suoritettava toimintaohje, vaan keino, jolla voi pysyttäytyä ei-reagoinnin 'raiteella'.²³

iii) *Ei-reagointi*

Mikään Alexander-tekniikan anti-painovoima mekanismia tukevista suuntauksista ei voi toimia ilman ei-reagointia (inhibition). Alexanderin mukaan ensisijainen teko on suuntauksen ajattelu ja sen aikaansaaman toimintavasteen estäminen, ei-reagoiminen. Ensimmäisen suuntauksen ajattelemista täytyy jatkaa, kun seuraava suuntaus tulee mukaan ja ensimmäisen sekä toisen suuntauksen ajattelemista täytyy jatkaa, kun kolmas tulee mukaan ja niin edelleen. Kuitenkin pelkkä suuntausten ajattelu-

22 Proprioseptiiviseen mielikuvaan sisältyy sekä kehon sisäisiä proprioseptisiä (liike-, lihasjännitys-, nivel-, tasapaino-) aistimuksia että objektikehon visuaalisia mielikuvia. Proprioseptiset mielikuvat herättävät kinesteettisen empatian kautta liikevasteen kehossa. Katso luvussa 6: Kehontietoisuuden keskeisiä käsitteitä ja kinesteettinen empatia luvussa 7: Tanssi ja katse.

23 Maisel 1989, xxiii-xxiv.

minen ilman ei-reagointia, ohjaa mielen helposti kiinnittymään osittuneeseen kehonkäsitukseen ja välineelliseen kehosuhteeseen, ei-totunnaisen kinesteettisyyden jäädessä syrjään. Ei-reagoiminen on siten oleellisin seikka kehollisen integraation sallimisessa ja perusohjauksen hyvässä toiminnassa.²⁴ Tämän takia Alexander ei koskaan kannattanut mitään korjaavia (corrective) harjoitteita, joiden avulla hyvä itsen käyttö saavutettaisiin.²⁵ Korjaavat harjoitteet, jotka lähtevät epäintegroituneesta, osittuneesta tai objektivoivasta kehosuhteesta vain aikaansaavat uuden väärän itsen käytön tavan.

Maiselin mukaan suuntauksset eivät ole mitään oppilaalle ehdotettavia mystisiä itse-suggestion välineitä. Ne on tarkoitettu hiljaisiksi keinoiksi ei-reagoinnin tarkistamiseen, keinoiksi, joilla pysyä ei-reagoinnin prosessissa. Välttääkseen niiden muuttumisen ritualistiseksi hokemaksi, joka irtoaa ei-reagoinnin prosessista, osa uudemmassa Alexander-tekniikan opetuksesta käyttääkin mitä tahansa havaintoa ympäristöstä ja kehotunteesta ohjaamaan välttämättömän ei-reagoinnin prosessin huomioimiseen.

Se, että voi estää tavanomaisen reaktiomallin, vaatii jonkinasteisen tietoisuuden niistä kehollisista tavoista, joita pyrkii estämään. Sekä tietoisuus reaktiomalleista että kyky ei-tehdä kasvavat käsi kädessä. Ne vahvistavat toinen toistaan ja sallivat yhdessä perusohjauksen hyvän toiminnan. Vain nämä yhdessä saavat aikaan Alexander-tekniikan vapaasti virtaavan kehotunteen, liikkeen vaivattomuuden ja keveyden.²⁶ Vaikka olisi kuinka houkuttelevaa jäädä lepäämään saavutettuun keveyden tunteeseen, ei siihen itseensä voi takertua tai ripustautua. ”Heitä se pois!”, F. M. Alexander kehotti oppilaitaan, kun he tahtoivat jäädä kiinni

24 Alexander 1990, 62-65.

25 Maisel 1989, xxiv.

26 Mt. xxxv.

painottomuuden ja keveyden tunteeseen.²⁷ Filosoffi John Dewey kirjoitti tästä vaikeudesta:

”Eräs suurimmista hankaluuksista oli siinä, että saavutettuani kinesteettisen keveyden ja vaivattomuuden tunteen, yritin pitää sitä yllä sen sijaan, että olisin keskittynyt 'keinoihin-joilla' (means-whereby) se on epäsuorasti saavutettavissa. Meidän onkin opittava aina ajattelemaan nyt tapahtumassa olevasta käsin, ei menneestä käsin: jatkettava pysyttämistä tapahtumassa-olevassa aktiviteetissa esimerkiksi 'seisomisessa' eikä pysähtyä tilaan, jossa 'on seissyt'.”²⁸

Jokaisella todellisella aistimuksella kinesteettisestä keveydestä ja vaivattomuudesta on aina uuden, ennalta tietämättömän, ennustamattoman, täällä-hetken tapahtuman laatu ja sitä ei voi saada aikaan millään ennakoivalla, suoran päämääräisellä keinolla. Perusohjauksen tai anti-painovoimarefleksin edistäminen vaatii ei-reagoinnin laadun toiminnassa. Samalla tämä ei-reagoiminen pikemminkin vapauttaa kuin vangitsee spontaaniuden.²⁹ Miten tämä on mahdollista? Siten, että ei-reagointi parantaa kehollista integraatiota (salliessaan perusohjauksen hyvän toiminnan) sekä vapauttaa suorasta päämääräisyydestä. Näin se parantaa liikkeellelähden, liikkeen suunnan ja liikkeen laadun valinnan ja vaihtamisen vaivattomuutta. Samalla se avaa liikkeen ei-totunnaista tapahtumisen tapaa ja liikkeen ymmärtämistä aktuaalisena mahdollisuutena.

Frank Pierce Jonesin mukaan Alexanderin suurin löytö ei ollut perusohjaus, vaan sen oivaltaminen, mikä *merkitys organismin eheydelle ei-reagoinnilla on*.³⁰ Ei-reagoinnin idea sinänsä ei ole kui-

27 Mt. xxxv.

28 Mt. xxxv.

29 Mt. xxxv.

30 Jones 1979, 49.

tenkaan mikään Alexanderin keksintö. Se kuuluu kaikkien organismien luontaiseen olemistapaan. Jonesin mukaan ei-reagointi on positiivinen, eikä negatiivinen voima. Tietty määrä ei-reagointia on tarpeen paitsi hyvässä elämässä myös elämässä ylipäänsä. Ei-reagointi ylläpitää reagoivan organismin eheyttä niin, että tietty reaktiovaste voidaan toteuttaa tehokkaasti ilman epätarkoituksenmukaista toimintaa. Esimerkiksi kun luontainen ei-reagointi murtuu kokonaan, kuten esimerkiksi strykniiinimyrkytyksessä, mikä tahansa erillinen ärsyke saa aikaan kouristuksenomaisen lihasten lyhentämisen läpi koko kehon. Tämä on organismin elämän kannalta täysin tuhoisaa. Ihmisellä ei-reagoiminen liikkeen impulssissa edistää selkärangan pitenemistä ja lisää siten liikkeen efektiivisyyttä. Liian nopea reaktiovaste lyhentää niskan pintalihaksia ja estää selkärangan pitenemisen.³¹

Jonesin mukaan ei-reagoiminen on siis perustaltaan fysiologinen prosessi, jonka ei tarvitse olla tietoista toimiakseen. Kun se tuodaan tietoiselle tasolle, kuten Alexander tekniikassa, se vakiinnuttaa epäsuoran kontrollin anti-painovoima vasteisiin, sekä vakiinnuttaa uusien tapojen oppimista ja vanhojen tapojen poisoppimista. Liittyykö impulssi sitten liikkeeseen, tunteeseen, muistoon tai mihin tahansa havaintoon, ei-reagoiminen viivästyttää reaktiota sen verran, että niskaa lyhentävän reaktiomallin estäminen on mahdollista. Samalla voi estää totunnaisen tai stereotyyppisen reaktiovasteen mahdin ja edistää kokonaistilanteeseen sopivan valinnan tekemistä. Ei-reagoiva tietoisuus liikkeessä mahdollistaa esimerkiksi sen, että voi jossain määrin valita toisin koko aktiviteetin ajan: voi valita ettei toimi lainkaan, voi valita uuden liikkeen suunnan tai laadun, voi valita alkuperäisen intention

31 Mt. 149.

mukaisen toiminnan ja niin edelleen. Kyseessä on ei-totunnainen itsen käyttö ja tietoisuus liikkeen tapahtumisen tavasta.³²

KLASSINEN JA NYKYAIKAINEN ALEXANDER-TEKNIikka³³

Alexander-tekniikan ei-reagoinnin käsitteeseen liittyy helposti monia käsitteellisiä epäselvyyksiä. Eräs niistä on kysymys ei-päämäärän ja päämäärän suhteesta. Missä toiminnan mieli on, jos sillä ei ole päämäärää, eikö se silloin ole mieletöntä?

Hahmoterapia metodin kehittäjä Tohtori Frederik Perls korosti (1944), että kyseessä ei ole päämäärän unohtaminen, vaan totunnaisen reaktiovasteen väliaikainen syrjään siirtäminen. Esimerkiksi jos golfin pelaaja keskittyy totaalaisesti keinoihin joilla toimii (joilla pitää mailaa, joilla nostaa kättä jne.) ja unohtaa pallon lyömisen päämäärän, hän menettää nopeasti kiinnostuksensa koko peliin ja hänen toimintansa on mieltä vailla, se on merkityksetöntä. Ei-reagoinin ja päämäärän vuorovaikutussuhteen oikea ymmärtäminen ei ole niin kriittistä silloin, kun oppilas on Alexander-tekniikan tunnilla. Opettaja tuntee käsillään, kinesteettisen informaation välittymisen kautta, oppilaan reaktiovasteen. Mutta se on oleellista silloin, kun oppilas on omillaan. Oppilaan on saatava yksityiskohtaisesti selville, kuinka hän reagoi ja mitkä ovat keinot, joilla hän käyttää itseään. Oivaltaakseen tämän riittävän yksityiskohtaisesti, hänen täytyy kinesteettisesti ja aistimuksellisesti tuntea ja huomioida omat reagoititapansa. Jos tässä prosessissa unohtaa päämäärän, ehdollistaa itsensä merkityksettömään toimintaan. Se, että unohtaa päämäärän tai pitää sen tietoisesti

32 Mt. 150.

33 Mm. Sarah Fowler ja Edward Maisel käyttävät käsitteitä klassinen ja nykyaikainen Alexander-tekniikka ja ne viittaavat käsitykseni mukaan lähinnä amerikkalaiseen käytäntöön.

taka-alalla ovat kaksi eri asiaa, joista seuraa oleellinen ero toiminnan merkityksellisyydessä.³⁴

Suurin ero klassisen ja nykyaikaisen Alexander tekniikan harjoittamisen välillä lienee kysymys *tietoisien ohjauksen* (conscious control) luonteesta ja sen asemasta tekniikan harjoittamisessa. Keskustelua on käyty siitä, millä tavalla tietoisien ohjauksen käsite ymmärretään ja miten se on suhteessa yliaistisen ja aistisen erotte- lussa liikkuvan metafysiikan perintöömme. Sarah Fowler tulkitsee tätä problematiikkaa niin, että vaikka F. M. Alexander saattaakin jäädä syylliseksi uskomukseen, että voimme lopulta tuoda kaikki toimintamme tietoisien kontrollin tai ohjauksen piiriin (siis ikään kuin voisimme tulla itsellemme kokonaan paljastuneiksi, hallittaviksi, objektivoidun kehosuhteen ajattelutavan mukaisesti), niin käytännössä kuitenkin se tietoisien havainnoinnin luonne, jonka tekniikan harjoittaminen avaa, ylittää keho-mieli dualismin. Tarkennan tätä seuraavassa.

Nykyaikaisessa Alexander-tekniikassa ollaan useimmiten F.M. Alexanderin kanssa samaa mieltä tietoisesta (conscious), mutta ei kontrollista tai ohjauksesta (control). Näkemys ihmisestä kehollisena maailmassa-olemisena käsittää subjekti-objekti suhteen moniselitteisenä, moniulotteisena maailmassa-olemisen tapahtumana, ei yksisuuntaisena objektivoiduna hallintana, kontrollina tai ohjauksena. Välttääkseen tätä käsitteellistä epäselvyyttä, osa nykyaikaisesta Alexander-tekniikan opetuksesta käyttää ei-rea- gionnin ja ajatussuuntaukset yhdistävää termiä rakentava ajattelu (constructive thinking) eikä termiä tietoinen ohjaus (conscious controll). Fowlerin mukaan rakentava ajattelu on kehontietoisuutta (form of mental-sensory-awareness), joka edesauttaa havaintokentän laajentumista. Harjoittaessaan rakentavaa ajattelua

34 Maisel 1989, xxxvi.

ihminen pyrkii huomioimaan sitä, mitä aktuaalisen toiminnan aikana tapahtuu sisäisessä ja ulkoisessa ympäristössä. Rakentavan ajattelun käsitteellinen perusta nousee siitä (eksistenssin filosofian ja fenomenologian kuvaamasta) tietoisuudesta, jossa sekä kieli että ele, puhe ja liike ovat yhdessä kehollisen maailmassa-olemisen tapoja.³⁵

Fowlerin mukaan Alexander-tekniikan sanalliset ohjeet eivät tähtää siihen, että keho representoisi näitä ideoita, vaan siihen, että ihminen asuttaa kehollista maailmassa-olemista uudella tavalla. Ne tähtäävät uuteen organisoitumiseen liikkeessä. Alexander opettajan sanalliset ohjeet tuovat totunnaisia tapojamme tietoisuuteen tematisoivalla tavalla ja tämä tiedostamattomien reaktiomallien tuominen tietoisuuteen tekee kehosta osittain tematisoidun. Mutta siihen liittyvä kinesteettisen informaation dialogisuus opettajan ja oppilaan välillä sekä ei-reagoiminen olemisen tapana, ovat pikemminkin itsensä asuttamista kuin objektivoimista. Se on kinesteettisesti eletty toiminnan tila. Alexander harjoitteet tuovat totunnaiset tapamme tietoisuuteen, mutta nuo tavat eivät tule käsitteellisen analyysin kohteeksi.³⁶

Tällaisen kinesteettisesti eletyn toiminnan ontologiaa luo mm. Maurice Merleau-Ponty. Hänen mukaansa *liikkeessä ymmärtäminen* ei ole kehosta irrallisen objektiivisen tiedon asia. Pikemminkin se on keho, joka ymmärtää liikkeen ja keho, joka omaksuu tavan ja tottumuksen. Tottumuksen muuttaminen on niinikään kehollinen prosessi:

”As has often been said, it is the body which ‘catches’ (kapiert) and ‘comprehends’ movement. The acquisition of a habit is grasping of a motor significance. [] If habit is neither a form of knowledge nor

35 Fowler 1983, 52, 121.

36 Mt. 122-123.

an involuntary action, what then is it? It is knowledge in the hands, which is forthcoming only when bodily effort is made, and cannot be formulated in detachment from that effort."³⁷

Alexander opettaja välittää informaatiota siitä, kuinka olla kinesteettisesti, omien käsiensä kautta tapahtuvana dialogisena prosessina oppilaan kanssa, oppilaan harjoittaessa ei-reagointia ja ajattelullisia suuntauksia työskentelyn aikana. Opettaja ei ohjaa oppilasta representoimaan Alexander ohjeita eikä suorittamaan niitä 'hyvin'. Kinesteettisen informaation välittyminen oppilas-opettaja suhteessa opettajan käsien ja oppilaan kehollisen ajattelun dialogissa on pikemminkin ehdotus siihen, että oppilas asuisi liikettä (eikä representoisi sitä). Fowlerin mukaan harjoittamalla tätä rakentavaa ajattelua, oppilas ei näe itseään enää objektina. Kinesteettisen tason dialogisuus opettajan ja oppilaan kehollisen ajattelun välillä hälventää subjekti-objekti jaon moniselitteiseksi, monitulkintaiseksi maailmassa-olemisen tapahtumiseksi. Siten Merleau-Pontyn ajatus siitä, että emme voi koskaan olla täysin läpinäkyviä itsellemme³⁸ ja Heideggerin ajatus olemisesta käytymättömyytenä säilyy Alexander tekniikan harjoittamisessa. Maailmassa-olemisen tapamme, joka on tuotu Alexander harjoituksen kautta tietoiselle tasolle (ja joka on siinä muuttunut), palaa osittain alitajuiselle asteelle, mutta kyse ei ole ehdollistuneesta, mekanistisesta olemisen tavasta. Uusi muuttunut tapa toimia maailmassa kehontietoisuuden kautta nousee kasvaneen koherenttiuden ja kehollisen integraation kokemuksesta. Tämä uusi maailmassa-olemisen tapa jää perustaksi tai taustaksi, josta käsin kehollisesti reagoimme impulsseihin ja organisoimme kokemustamme.

37 Merleau-Ponty 1962, 143-144.

38 Fowler 1983, 123.

Alexander-tekniikka näyttää myös sen, kuinka kielellinen ajattelu ja liikkeessä ajattelu voivat olla ei-objektivoivassa vuorovai-
kutuksessa keskenään. Merleau-Pontyn mukaan juuri se seikka, että kehollamme on *maailma*, saa aikaan sen, että verbaalisilla ohjeilla on motorinen, kinesteettinen merkitys. Merleau-Pontyn mukaan ei voi sanoa, että puheemme on älyn operaatio, tai että se olisi motorinen ilmiö: se on kokonaan liikettä ja kokonaan älykkyyttä.³⁹ Emme voi häilyä motorisen ja mentaalisen toiminnan selityksen välillä, vaan tarvitsemme kolmannen tavan ymmärtää toimintaamme. Kolmas tapa ymmärtää tämä suhde on, että sekä puhe että ele ovat maailmassa-olemisen ilmauksia. Tämä on vaihtoehto yliaistisen ja aistisen erottelevan metafysiikan tulkinnaalle (jonka mukaan puhe tai ele on ajatuksen representaatio).⁴⁰

Huolimatta epämääräisestä ja osin epäonnistuneesta nimes-
tään⁴¹ Alexander-tekniikan harjoittamista ei siis voi pitää tek-
nisenä prosessina, joka perustuisi silkkään kausaaliseen vai-
kuttamiseen, mekaaniseen ehdollistamiseen ja automaattisten
liikeratojen oppimiseen. Tästä kertoo esimerkiksi se, että vaikka
oppilas on ”tavoittanut tietoisuuden epäsuotuisasta itsen käytöstä
ja toiminnasta, hänen tapansa pyrkiä kehoa välineellisesti käyttä-
en päämäärään osoittautuu ehkäiseväksi seikaksi kaikissa hänen

39 Merleau-Ponty 1962, 194.

40 Fowler 1988, 121. Merleau-Ponty kuvaa kehon maailmassa-olemista: ”Our bodily experience of movement is not a particular case of knowledge; it provides us with a way of access to the world and the object, with a ’praktognosia’, which has to be recognized as original and perhaps as primary. My body has its world, or understands its world, without having to make use of my ’symbolic’ or ’objectifying’ function. [] ...the normal subject has his body not only as a system of present positions, but besides, and thereby, as an open system of an infinite number of equivalent positions directed to other ends. [] It follows that it is not only an experience of my body, but an experience of my body-in-the-world, and that this is what gives a motor meaning to verbal orders.” Merleau-Ponty 1962, 140-141.

41 E. Maisel kirjoittaa, että ei oikeastaan ole mitään syytä sille, etteikö Alexanderin metodia voitaisi kutsua ”ACR facilitation -metodiksi” eli anti-painovoima refleksin edistämisen metodiksi. Maisel 1989, xxxv.

yriyksissään hyötyä Alexander-tekniikasta tai mistä tahansa opetusmetodista ja opetuksesta ylipäänsä.”⁴²

Alexanderin mukaan tavalliset opetusmenetelmät eivät osaa käsitellä tätä oppimista ehkäisevää seikkaa. Niillä on päinvastoin taipumus rohkaista ja vahvistaa sitä. Tämä koskee kaikenlaista opettamista, mutta erityisesti kehollisen taidon, kuten tanssin, laulun, musiikin, piirtämisen, kirjoittamisen, näyttelemisen opetusta.⁴³ Alexander opettaja ei odota tai vaadi oikeaa suoritusta. Kun kyseessä on kehollisen totunnaisuuden poisoppiminen ja uuden tavan omaksuminen, kaikki yritykset tehdä 'oikein' ja suorittaa tehtävä 'hyvin' ovat tuomitut epäonnistumaan, sillä oppilas voi arvioida suorituksensa onnistumista vain omasta vanhasta totunnaisesta reagoitumalla ja kinesteettisestä tuntemuksestaan käsin. Paradoksaalista kyllä, oppilaan onnistumisen mahdollisuus on siinä, että hän ei yritä olla 'oikeassa', eikä tehdä sitä, mikä 'tuntuu oikealta', vaan sallii epätotunnaisen kinesteettisen tuntemuksen. Opettaja ei vaadi oikeaa suoritusta, vaan antaa käsiensä kautta oppilalle uusia kinesteettisiä kokemuksia ja toistaa niitä niin kauan, kunnes ne vakiintuvat.⁴⁴

Alexander-tekniikka on prosessi, joka on eräällä tavalla sen jatkuvaa oivaltamista kuinka oppii. Se on herkistynyttä omien reagoitumalla havainnointia suhteessa totunnaiseen välineellisyteen ja toisaalta 'olemisen avoimuuteen' ja tämä erottaa sen muista mallioppimisen tai mallikasvamisen tavoista. Alexander-tekniikan ajatussuuntauksukset eivät tähtää siihen, että näitä ohjeita representoitaisiin kehollisesti, vaan siihen, että voisimme asuttaa kehollista maailmassa olemistamme tietoisemmalla tavalla.

42 Alexander 1990, 67.

43 Mt. 67-70.

44 Maisel 1989, 124-125. Alexander 1990, 45.

ALEXANDER - TEKNIikka JA TANSSIJAN TEKHNE

Kuvauksia Alexander-tekniikan harjoittamisesta

Kokemukseni mukaan ei-reagointi ja ajatussuuntaukset edistävät keho-mieli yhteyttä ja kehon integroitunutta toiminnan tapaa. Näin ei-reagointi auttaa pysyttymään ennakoimattomassa täällä-hetkessä kehon-mieli integriteetin säilyttäen. Nuorempana tämä oli vaikeampaa ja tanssiin valmistautuminen oli työlästä. Tarvittiin monenmoista virittäytymistä, kehon lämmittämistä, sen varmistamista, että keho toimii niin kuin haluan. Nyt, tällä kokemuksella voin sanoa, että mikään liikkeen toimittaminen ei korvaa sitä, millä tavoin ei-reagoinnin *tekhne* tuo keholliseen täällä-hetkeen: ennakoimattomien kehollisten mahdollisuuksien ja liikettä tulkitsevan muistamisen äärelle. Toimittamalla tämä ei niinkään avaudu, paitsi ehkä uuvuttamalla, silkkään väsyttämiseen perustuvalla merkitysten sammuttamisella ja siitä aiheutuvalla ennalta tietämisen puitteen laukeamisella. Uuvuttaminen ei kuitenkaan ole mielestäni kovin kauaskantoinen tapa ja on sellaisenaan fokuoimatonta vaikkakin joskus tarpeellista *tekhneä*. Ei-reagoimisen *tekhne* pysäyttää välineelliseen päämääräisyyteen kiinnittyvän mielen. Mikään puuhakas toimittaminen ei sitä tee, vaikka se antaa niin ymmärtää, ikään kuin, lumeena.

Gilbert: "Välitön päämäärään pyrkiminen lyö näkyvän leiman ihmisen ulkoiseen olemukseen. Havaintokenttä kaventuu. Aistimukset ympäristöstä lakkaavat. Fyysisen tilan taju katoaa. [] Kun mieli irttoa pakonomaisesta päämäärään pyrkimisestä fyysisen tilan ja läsnäolon tunne palaa. Matka itsessään tulee tärkeäksi eikä ainoastaan päämäärä."⁴⁵

Siteeraan seuraavassa muutamia Alexander-tekniikan opiskelijoiden kokemuksia heidän tekniikan harjoittamisen myötä muuttuneesta kehosuhteestaan: ”Aiemmin kehoni oli jäykkä ja jännittynyt. Ajattelin, että kehoni muuttuu, kunhan vain toistaisin kehonrakennuksen harjoitteet - toisin sanoen jos vain liikuttaisin kehoani ympäriinsä ilman yhtään ajatusta. Ymmärsin, että eräällä tavalla pelkäsin kehoani. Pelkäsin, että se ei tekisi, mitä haluan sen tekevän. Ajattelin, että se on totaalisen irrallaan ajatteluprosessistani. Minä myös halveksin kehoani jollain tavalla. [] Toivon, että osaisin kuvata sitä tunnetta - se on kokonaisuus, tunne siitä, että olen täydellisesti yhdistynyt (connected). Aivoni ovat yhdistyneitä jalkoihini ja kaikkeen siltä väliltä. Kun en ole yhdistynyt tuntuu siltä, kun ne taistelisivat toisiaan vastaan. [] Ennen kehoni oli minulle täysin kuollut paikka, jokin, jota raahasin ympäriinsä kuin säkkiä luita ja lihaksia. Nyt ajattelen itseäni enemmänkin energiasysteeminä, vähemmän lihana ja luina, joita pitää kanniskella kaupungilla. [] On olemassa kehon älykkyys. Se herää kun autan kaikkia kehon osia yhdistymään kokonaisuudeksi. Keho ja mieli toimivat joka tapauksessa yhdessä. Meillä on mahdollisuus saada ne toimimaan yhdessä korkeammalla taidon-tietoisuuden tasolla jos niin haluamme.”⁴⁶

Pohdin seuraavassa yhteenvetona, miten Alexander-tekniikassa ymmärretään kehollinen taito ja miten Alexander-tekniikkaa voisi ymmärtää tanssijan *tekhnenä*. Kokemukseni mukaan Alexander-tekniikassa voin löytää sellaisen taidon käsittämistävän, jonka lähtökohta on olemisen muistavassa kehontietoisuudessa. Siinä taitoa ei ymmärretä kehon muovautuvuutena, eikä liikkumiskykenä sinänsä, vaan toiminnallisena tietoisuutena, maailmasuhteen laadun kysymyksenä.

Tulkintani mukaan Alexander-tekniikka on liikkeen *tapahtumisen tavan merkityksellisyyttä* tutkiva *tekhne*, sellaisena se on *poie-*

46 Alexander oppilaiden kokemuksia kirjassa Leibowitz & Connington, 1992, 69-70.

sis, olemisen esiin tuomisen *tekhne*. Siinä huomioidaan sitä, miten tapamme reagoida impulsseihin vaikuttaa henkilökohtaiseen elämismaailmaamme, sekä sitä, miten liikkeellisyys organisoii ja jäsentää kokemustamme ja siis avaa merkityksellistä maailmaa. Näin 'havainnoiva tietoisuus toiminnassa' koskettaa syvällisellä tavalla sitä mieltä, jossa liike tunnustetaan maailmayhteytenä.

Tekniikka myös auttaa tanssijaa pysyttelytymään kehontietoisuuden ja kinesteettisen ymmärtämisen tasossa. Fowlerin mukaan Alexander-tekniikan vahvistama kehollinen-kinesteettinen maailmasuhde edistää liikkeen ymmärtämistä jatkuvana aktiviteetin virtana, joka organisoituu kinesteettisesti sen sijaan, että liike olisi irrallisia käyttäytymisen palasia, jotka liittyvät toisiinsa kinesteettisestä ymmärtämisestä erillisen ajattelun kautta.⁴⁷ Näin tekniikka auttaa tanssijaa pysyttelytymään siinä sijoittuneessa kehollisen 'olemisen aukeamassa', aktuaalisuuden ja valppauden tilassa, jossa voi havainnoida liikkeen maailmayhteyttä *kinesteettisesti* ymmärrettynä tapahtumisena. Alexander-tekniikka on tapa olla aistihavainnollisesti valpas, se on ajattelua toiminnassa.

Alexander-tekniikan myötä herkistyvät huomiot 'itsen käytön tavasta toiminnassa' ovat luonnollisesti merkityksellisiä myös tanssijan terveyden kannalta. Kohentuva liikkeen funktionaalisuus ja vaivattomuus, hyvä itsen käyttö toiminnassa, on ilman muuta myös tanssijan terveyden *ethoksen* kysymys. Mutta kuten Frank Pierce Jones korostaa, Alexander-tekniikan suurin merkitys ei ole siinä, että se kohentaa terveyttä tai ryhtiä. Jos Alexander-tekniikka käsitetään oikean asennon tekniikkana se on käsitetty väärin. Kyse ei ole kolmiulotteisesta asennosta, vaan neliulotteisuudesta: Kyse on olemisen kineettisyydestä ja itsen käytöstä liikkeessä. Kyse ei ole oikeasta asennosta, vaan itsen käytöstä liikkeessä ei-totunnaisella

47 Fowler 1983, 103.

tavalla. Se, mikä erottaa Alexander-tekniikan ns. itsen kehittämissen tai parantamisen terapeutoista on tapa, millä ajattelu on siinä mukana. Jonesille kyse on tietoisuuden kentän laajenemisesta tilaan ja aikaan niin, että siihen ulottuu sekä itse että ympäristö, nyt hetki ja seuraava hetki.

Jonesin mukaan aluksi on kyse yksinkertaisesta kehollisen organisoitumisen systeemistä. Siihen kuuluu aina sekä itse että ympäristö, se, millä tavalla jalat ovat lattiassa, millä tavalla kuulee ääniä, millä tavalla katsoo, millä tavalla toimii ajassa ilman että 'sotkeentuu' tai 'takertuu' toiminnan prosessiin. Kyse on siitä, kuinka ylläpitää havainnoivaa tasapainoa sisäisen ja ulkoisen ympäristön välillä täällä-hetkessä.⁴⁸ Myöhemmin tekniikan ymmärtäminen laajenee havainnoinnin ja tietoisuuden reflektioksi.

Jones kuvaa tätä Alexander-tekniikan kautta herkistyvää havainnointia ja tietoisuuden reflektiota käyttämällä esimerkkinä jazzmuusikon kokemuksia Alexander-tekniikasta. Muusikko kuvaa, kuinka jazz on kokonaan improvisationaalista. Jazzmuusikon täytyy olla tietoinen (aware) siitä, mitä tekee nyt, mitä tekee seuraavaksi ja mitä kaikki muut bändissä tekevät, kadottamatta myöskään kosketusta yleisön palautteeseen. Jazzmuusikon täytyy:

”luoda ja toteuttaa omat ideansa samalla, kun pitää tulossa ja kehkeytyvässä olevan musiikin referenssinä. Tämä on kykyä ylläpitää tasapainoa sisäisen ja ulkoisen ympäristön välillä. Kyse on ”itsen monitoroinnista” (self monitoring), havainnoivasta tietoisuudesta ja jos sinulla ei ole tätä kykyä luonnostaan, intuitiivisesti, Alexander-tekniikka on ainoa tapa saada se.”⁴⁹

Jonesin mukaan huomiokyvyn laajeneminen ajassa ja tilassa tekee mahdolliseksi sen, mitä John Dewey kutsui ajatteluksi toi-

⁴⁸ Jones 1979, 190.

⁴⁹ Mt. 193.

minnassa (thinking in activity). Tätä tietoisuuden laajentunutta aluetta ei voi ylläpitää kovin kauaa aikaa. Se tulee ja menee, tosin se pitenee vuosien kuluessa. Kun se on ollut poissa tarpeeksi kauan aikaa, sen poissaolo alkaa manifestoida itseään kasvavana epä mukavuutena, joka pakottaa ihmisen havainnoimaan keinoja, joilla toimii, ja palaamaan takaisin ei-reagointiin ja ajatussuuntauksiin.⁵⁰

Näkemykseni mukaan Alexander-tekniikka perustuu tietoisena prosessina sen jatkuvaan löytämiseen uudelleen, mikä on jo avoimena mahdollisuutena olemassa, mutta peittyneenä tai unohtuneena. Ei-reagoinnin *tekhne* on eräänlaista jatkuvaa alkuhyppyä, jo paljastuneen totunnaisuuden determinoiman tulevaisuuden yli hyppäämistä tai siitä irti päästämistä, *täällä-hetken* ajallisuuden toiminnan laatuna.

Alexander-tekniikan kehollinen integraatio ja 'havainnoiva tietoisuus toiminnassa' tähtää kussakin aktuaalisessa hetkessä parhaaseen mahdolliseen (siis ei mihinkään menneeseen oikeaan) tasapainoon sisäisen ja ulkoisen ympäristön välillä, eli taitavaan toimintaan. Siinä ymmärretty taito on ei-totunnaista suhdetta liikkeeseen, pysyttelyä kinesteettisen-ymmärtämisen tapahtumisessa luonnostavana mahdollisuutena ja maailmayhteytenä. Tähän taidon käsittämistapaan sisältyy temporaalinen ja ympäristöllinen ulottuvuus Heideggerin varsinaisen ajallisuuden ja eksistenssin faktisuuden mielessä. Siihen sisältyy käsitys ihmisestä vireessä ymmärtävänä kehollisena kokonaisuutena, joka elää maailmasuhdettaan vuorovaikutuksellisessa maailmayhteydessä.

Alexander-tekniikassa ei pyritä manipuloidaan kehoa materiaalisena välineenä, vaan vapauttamaan kehollinen *oleminen* siihen toiminnan tapaan, jota se jo on, mutta joka usein painuu

⁵⁰ Mt. 193.

totunnaisessa itsen käytön tavassa peittoon. Perusohjauksen hyvä toiminta ja ei-reagointi on kehollisen-kineettisen-logoksen kuulemista *fysiksen* keskellä. Tulkintani mukaan tällainen *tekhne* on *poiesis*, esiin tuomista kätkeytymättömyyteen, *fysiksen* keskellä, siitä ammentaen⁵¹ Siinä taito ei ole suhteessa (staattiseen) läsnolevaan liikemuotoon, vaan olemisen vastaanottamiseen kätkeytymättömyytenä, *kinesteettisenä tapahtumisena* ja maailmayhteytenä. Alexander-tekniikka ei tähtää sellaisen kausaalisen menettelytapaamalla omaksumiseen, joka johtaisi idealistiseen keholliseen 'alkukuvaan', vaan siinä pyritään tukemaan toiminnassa havainnoivaa tietoisuutta 'silleen jättämisen' hengessä.

Alexander-tekniikkaa on käytetty hedelmällisesti eri alojen koulutuksessa, joissakin lääketieteen oppilaitoksissa ja fysioterapiassa se toimii myös vammautuneiden ja muutoin vaikeasta tai huonosta kehonkäytön tavasta kärsivien ihmisten apuna. Tunnetuin tekniikan käyttö on kuitenkin varmasti aloilla, joissa ihmisillä on ammatillinen kiinnostus itsen käytön tapaansa, kuten tanssijoilla, muusikoilla, laulajilla ja näyttelijöillä. Muun muassa New Yorkin the Juillard School of Drama -koulussa on Alexander-tekniikkaa opetettu 1960-luvulta lähtien ja Maiselin mukaan se nähdään monin paikoin arvokkaimpana nykyaikaisen näyttelijäntyyön metodina ja nykyteatterin 'salaisuutena'.⁵² Suomessa Alexander-tekniikan opetusta on ollut saatavilla Sibelius-Akatemiassa 1990-luvun alusta lähtien, sekä myös jonkin verran 1990-luvulta lähtien Tampereen yliopiston Näyttelijäntyyön laitoksella sekä Teatterikorkeakoulussa.⁵³ Instituutioiden ulkopuo-

51 Katso *tekhne poiesiksena*, *fysiksen* valjastamisena esiin kätkeytymättömyyteen luku 1. *Fysis ja tekhne* esisokraattisessa maailmassa ja luku 6. *Tanssijuuden ymmärtäminen poiesiksena*.

52 Maisel, 1979, viii. Leibowitz & Connington 1992, ix, xxi, 16-35

53 Alexander-tekniikan opetus on kuulunut vakituisen opintosuunnitelmaan vuodesta 2009 mm. Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitoksella.

lolla tapahtuva yksityisopetus lienee edelleen kuitenkin yleisin Alexander-tekniikan opiskelun tapa Suomessa.

2. *Autenttinen liike -työskentely - liikkeen maailmaa avaava voima kehontietoisuudessa*

*"Movement as I know it now, touches people in their lives. It opens up their individual sense of themselves and teaches them that they are humanly valuable to each other. It is the discovery of the growth process that is themselves becoming. The word 'becoming' moves, it is the movement aspect of eternity. Being is the essence; becoming is the movement of the essence. After all, it is Life that dances."*⁵⁴

*"Solitude and communication are not two horns of dilemma but two 'moments' of one phenomenon. My experience is in away present in me to other people, since otherwise I should speak of the totality of solitude and consider other people as inaccessible. To see and touch the other, I must be visible and touchable. To understand and to be understood as the embodied subject, I have to be touched and moved by the living, immanent other. So there is reversibility between consciousness of one's own body and perception of the other."*⁵⁵

MARY STARKS-WHITEHOUSE JA 'LIIKE SYVYYDESSÄ'

i) Autenttisen käsite työskentelyn yhteydessä

Aktiivinen mielikuvitus liikkeessä, Liike syvyydessä, Autenttinen liike -työskentelymuodolla on monta nimeä. Kyseessä on Mary-Starks Whitehousen 1950-luvulta lähtien kehittämä prosessimai-

54 Whitehouse 2000, 62.

55 Parviainen 1998, 72.

nen, kehontietoisuuden syventämisen väljä metodi. Sen ytimessä on vapaassa improvisaatiossa tapahtuva eletyn kehon kokemuksen reflektio toisen ihmisen, silminnäkijän tai todistajan (witness) läsnäollessa. Tällaisen työskentelytavan kehittymiseen vaikutti Whitehousen kokemus jungilaisesta psykoanalyysista, sekä hänen kokemuksensa modernin tanssin koreografina, opettajana ja tanssijana 1940- ja 1950-luvuilla Yhdysvalloissa.⁵⁶

Whitehouse ei itse kutsunut työskentelyään nimellä Authentic movement, vaan nimellä Movement in depth, jossa kuuluu vielä yhteys jungilaiseen ajatteluun. Janet Adler alkoi nimittää Whitehousen kehittämää yksilöllisen liike-improvisaation ja osallistuvan katsojan yhdistävää työskentelyä sen nykyisin tunnetulla nimellä Authentic movement. Se on mielestäni monessa suhteessa ongelmallinen nimi, joka johtaa ilman autenttinen käsitteen kontekstualisointia helposti koko työskentelytavan radikaaliin väärinkäsittämiseen. Tulkintani mukaan termi autenttinen on tämän työskentelyn yhteydessä ymmärrettävä hermeneuttisena käsitteenä, joka viittaa autenttisen muodon tajuamme.

Filosofi Jaana Parviaisen mukaan autenttisen muodon käsite ei kuvaa fyysisen maailman olemuutta, vaan viittaa suhteeseen ja yhteyteen havaitun (perceived) ja oletetun (believed) maailman välillä.⁵⁷ Autenttisen muodon ymmärrys viittaa siihen, että voimme jakaa intersubjektiivisessä maailmassamme käsityksiä siitä, mikä on näkyvän pinnan ja sen tuottaneen prosessin suhde, tai millainen on näkyvän muodon ja sen sisäisen rakentumisen suhde.

56 Myös tunnetuimmat Whitehousen työn jatkajat, tutkijat ja kehittäjät Janet Adler ja Joan Chodorow ovat tanssijan kokemuksensa lisäksi perehtyneet C. G. Jungin ajatteluun. PhD, ADTR, tanssiterapeutti Janet Adler perusti 1981 Autenttinen liike -työskentelyyn erikoistuneen Mary Starks-Whitehouse instituutin. Jungilainen analytikko PhD, ADTR, Joan Chodorow on amerikkalaisen tanssiterapian uranuurtaja. Kts. Adler, Chodorow kirjassa Authentic Movement toim. Pallaro 2000.

57 Parviainen 1998, 155-156. Katso autenttisen käsitteestä vielä tarkemmin kappale Autenttisen käsite ja tanssiteos.

Esimerkiksi autenttisen muodon tajumme perusteella nähdes-
sämme puun, ymmärrämme sen, miten puu on tullut puuksi vain
kasvamisen hitaan prosessin tuloksena. Oletamme puun näky-
vän pinnan perusteella, että myös sen sisällä on puuta ja tämän
pohjalta oletamme jotakin siitä, miten kovaa tai painavaa puu on.
Tämän perusteella nähdessämme esimerkiksi muovisen puun,
ymmärrämme, miten se eroaa kasvamisen prosessin tuloksena
syntyneestä puusta ja oletamme esimerkiksi, että se painaa vä-
hemmän ja on pehmeämpi, kuin metsässä kasvanut puu. Kyse on
siis niistä prosesseista ja suhteista, joita ymmärrämme havaitun
ja oletetun maailman välillä.

Ilman intersubjektiiivisessa maailmassa jaettavaa autenttisen
muodon tajuamme, meillä ei voisi olla mitään yhteistä käsitystä
minkäänlaisen näkyvän muodon merkityksestä. Siis emme pystyisi
yhdistämään esimerkiksi visuaalisesti havainnoituvaa liikettä mi-
hinkään merkitykselliseen maailmaan. Esimerkiksi näkisin, että
ihminen linkkaa jalkaansa, mutta en käsittäisi, mitä tämä liike-
muoto tarkoittaa. Kyky ymmärtää ihmisen liikettä ja habitusta in-
tersubjektiiivisessa maailmassa on synnynnäistä (vaikka tietysti
myös kulttuurista ja historiallista) ja se toimii kehon kaavan (body
schema) perustalta. Kehittyneen kehon kaavan välityksellä ihmi-
nen osaa suhteuttaa visuaalisen havainnon omaan, eletyn kehon
kokemuksen tuomaan ymmärrykseen muodon merkityksellisyy-
destä maailmasuhteena. Tällä tavalla voimme sanoa, että autent-
tisuuden taju on se lähde, josta havaittu muoto voi ylipäänsä saada
merkityksiä. ”Autenttista merkitystä ei voi saada aikaan muodon
manipulaatiolla ja puhdistamisella, koska autenttisuus on se lähde,
josta muoto ylipäänsä voi saada merkityksiä.”⁵⁸

58 Mt. 15³-15⁴.

Autenttinen liike -työskentelyssä käsitteellä autenttinen viitataan kehontietoisuuteen havainnoituvan ennakoimattoman liikkeen maailmayhteyden tutkimiseen. Kyse on aina henkilökohtaisesta, kulttuurisesta ja historiallisesta maailmayhteydestä, jota tarkastellaan kehollisen liikekokemuksen avulla. Käsite viittaa ennakoimattomaan, tiedostamattomasta esiin nousevaan liikkeeseen, jota havainnoidaan tietoisesti. Ennakoimattomaan liikkeeseen pyritään saamaan aikaan egon reaktio, jota sitten reflektoidaan tietoisesti. Pyrkimyksenä on tarkastella tässä sisäisessä dialogissa sitä, miten liikkeellisyttä ymmärretään persoonallisella, kulttuurisella ja kollektiivisella tasolla. ”Sen sijaan, että yritettäisiin aiheuttaa jokin tietty käyttäytymisen muutos, tämä lähestymistapa luottaa sisäisesti syntyvien merkitysten luonnolliseen kasvuun. Siinä keho nähdään ensisijaisena oppaana tiedostamattomaan.”⁵⁹

ii) *Whitehouse ja metodin kehittyminen*

Urallaan tanssijana ja tanssiopettajana 1950-luvulla Yhdysvalloissa Whitehouse alkoi yhä enemmän vieraantua silloisesta modernista tanssista. Taidetanssi näyttäytyi hänelle ”yhä kasvavana sisällön ja muodon stereotyyppioitumisena, taito-orientoituneena muotona, joka oli opetettavissa, mutta jolla oli yhä vähemmän tekemistä sen kanssa, että tanssijalla olisi jotakin inhimillisesti merkityksellistä sanottavaa.”⁶⁰ Whitehousen ajattelun käännekohta oli oivallus, että hän ei halua opettaa tanssimuotoa, vaan ihmisiä, ja tutkia sitä, mitä ihmisessä tapahtuu, kun hän tanssii. Whitehousen mukaan tanssiessaan:

59 Chodorow 2000, 258.

60 Whitehouse 2000, 58.

”Ihminen ilmaisee sitä, mitä hän ei voi pukea sanoiksi, hän antaa äänen sanoinkuvaamattomalle, epämateriaaliselle merkitykselle ja kulloisellekin olotilalle ja elämäntilanteelle; hän altistaa itsensä myös kosketuksiin sellaisten voimien kanssa, jotka ylittävät vain puhtaasti persoonallisen ja arkipäiväisen.”⁶¹

Tällaisen kokemuksellisuuden tunnistamisesta muodostui Whitehousen työskentelyssä muutoksen johtolanka. Oleellista oli nyt tanssijan henkilökohtaisen, aktuaalisen *eletyn kokemuksen tunnistaminen, ilmaiseminen ja sen merkityksellisyyden refleктоiminen*. Tällöin työskentelyn olisi lähdettävä ihmisen kulloisestakin aktuaalisesta tilanteesta, ei siitä, miten hänen *tulisi* tanssinopettajan näkemyksen mukaisesti olla ja toimia, vaan siitä olotilasta ja elämäntilanteesta, jossa hän kulloinkin on. Sen sijaan, että olisi opettanut oman näkemyksensä mukaista tanssimuotoa, Whitehouse halusi auttaa ihmisiä tutkimaan ja vapauttamaan heidän omaa kehollisen olemisen potentiaaliaan, heidän omaa kehollista maailmasuhdettaan.

Pitkän prosessin myötä Whitehousen oma rooli opettajana muuttui tarkkaavaiseksi, sallivaksi katsojaksi tai näkijäksi (witness), kuten Janet Adler sitä myöhemmin nimitti. Whitehouse luopui kokonaan tanssituntien ’oikein’ tekemisen mallin siirtämisestä tai vaatimisesta ja loi tilan liikkujassa itsessään ja liikkujan ja näkijän välisessä suhteessa tapahtuvalle, ennakoimattomalle prosessille. Whitehouse rohkaisi tanssijoita vapaaseen liikkeelliseen ja aktuaalisen kokemuksen ilmaisemiseen, mutta ei kutsunut liikettä tanssi-improvisaatioksi, eikä antanut mitään opettajalta lähtöisin olevia mielikuvia tai ohjeita tanssijan toteutettavaksi. Sen sijaan hän rohkaisi tanssijaa *avoimen odottamisen* tilaan, aistimaan tämän hetkistä olemistaan, kuulemaan ja seuraamaan kehollisesti

61 Mt. 59.

tunnettua impulssia tai mielikuvaa. Pikkuhiljaa työskentely siirtyi yhä kauemmas jo olemassa olevien tanssimuotojen toteuttamisesta kohden henkilökohtaista liikkujan ja näkijän välistä reflektiivistä prosessia. Whitehouse työskenteli enenevässä määrin myös muiden kuin tanssijoiden kanssa ja ymmärsi siirtyneensä tanssimuodon opettamisesta tanssiterapeuttiseen prosessiin. Whitehousea pidetäänkin yhtenä tärkeimmistä tanssiterapian pioneereista.

Omassa etsinnässään Whitehouse koki, että mikään 1950-luvun alun Amerikassa ei sallinut keskittymistä tanssiin, ilman putoamista fyysisen urheilukoulutuksen kategoriaan. Hän hakeutuikin opiskelemaan uuvaa tanssia Mary Wigmanin kouluun Dresdeniin, jossa suoritti diplomin. Whitehousella oli saanut myös amerikkalaisen modernin tanssin kulutuksen mm. Martha Grahamin oppilaana, mutta hän koki, että juuri opiskelu Wigman koulussa valmisti häntä toisenlaiselle lähestymistavalle liikkeeseen.⁶²

Modernin tanssin koulutuksensa ohella Whitehouse kävi itse läpi jungilaisen psykoanalyysin Hilde Kirschin kanssa Los Angelesissa, sekä opiskeli Jung instituutissa Zürichissä. Vähitellen hän yhdisti jungilaisen syvyyspsykologian keskeisiä piirteitä, kuten aktiivinen mielikuviutus (active imagination) ja polaaraisuus (polarity), työskentelyynsä liikkeen reflektiivisen prosessin kanssa.⁶³ Selvitän seuraavaksi niitä jungilaisen ajattelun keskeisiä käsitteitä, jotka liittyvät kiinteästi autenttinen liike -työskentelyn periaatteiden ymmärtämiseen.

C.G. Jungin ajattelussa tärkeällä sijalla on ihmisen toiminnallisen kokemuksen läpieläminen ja kokemuksen merkityksen pohtiminen osana yksilön-yhteisön elämän etiikkaa. Jungin ajat-

62 Mt. 59-60 On mielenkiintoista, miten eri taiteilijat ammentavat samoja kulttuurisia vaikutteita, mutta kehittävät niitä omiin suuntiinsa. Myös modernin tanssin vaikutusvaltainen taiteilija Martha Graham oli kiinnostunut sekä Jungilaisesta ajattelusta, että idän filosofioista, mutta johti niistä vaikutteita omaan systemaattiseen tanssitekniikkaansa ja koreografisiin teosaiheisiin.

63 Mt. 74, 79-84. Chodorow 2000, 259.

telun katsotaankin vaikuttaneen tärkeältä osalta erilaisten taide-terapioiden, myös tanssiterapian kehittämiseen⁶⁴ Eräs Jungin ajattelun keskeisistä käsitteistä, aktiivinen mielikuvitus, viittaa prosessiin, jossa henkilö sallii tiedostamattoman nousta esiin ja jossa hän kohtaa, läpielää ja reflektoi näin esiin tullutta. Toisin sanoen henkilö avautuu tiedostamattomalle samalla, kun hän ylläpitää valppaan, tarkkaavaisen ja aktiivisen refleктоivan asenteen⁶⁵ Aktiivinen mielikuvitus -työskentely voi tapahtua mielikuvissa, piirtämisessä, maalaamisessa, liikkeessä, tanssissa tai leikissä. Se tapahtuu reflektiivisenä ja dialogisena prosessina, jolle opettaja/ohjaaja/terapeutti luo sallivan, tarkkaavaisen ja suojatun tilan. Whitehouse tulkitsee Jungin aktiivinen mielikuvitus käsitettä seuraavasti:

”(Aktiivinen mielikuvitus) on nimitys prosessille, jossa samalla kun tietoisuus hakee osallistumista mutta ei ohjaamista, yhteistyökykyisyyttä, mutta ei valintaa, tiedostamattoman sallitaan puhua, mitä tahansa se haluaa. Tiedostamattoman kieli ilmenee maalattujen tai verbaalisten mielikuvien avulla, jotka voivat vaihtua nopeasti, raamatullisena puheena tai runoutena, veistoksina, tanssina. Tässä ei ole äärtä eikä myöskään takuuta jatkuvuudesta. Mielikuvat ja sisäiset äänet liikkuvat nopeasti yhdestä asiasta toiseen. Tasot, joilta ne ilmenevät, eivät aina ole persoonallisia; universaali ihmisyyden yhteys johonkin syvempään kuin persoonallinen ego saa ilmauksensa.”⁶⁶

C.G. Jung artikuloi aktiivisen mielikuvituksen psykoterapeuttisena tekniikkana jo 1916, mutta se jäi pitkälti kehittämättä ja sen käyttö terapeuttisissa analyysissa oli harvinaista, kunnes Whitehouse

64 Chodorow 2000, 302-308.

65 Mt. 305.

66 Whitehouse 2000, 83.

nosti sen esiin 1950- ja 1960-luvuilla. Nykyään Whitehousen kehittämä liikkeellisen aktiivisen mielikuvituksen (active imagination in movement) työskentelytapa on sekä tunnettu tanssiterapian lähestymistapa että yksi laajalti tutkittu aktiivisen mielikuvituksen muoto jungilaisessa analyysissä⁶⁷

Polaarisuus on toinen niistä jungilaisen ajattelun periaatteista, joita Whitehouse piti tärkeänä omassa Liikettä syvyydessä -työskentelyssään. Polaaraisuus on läsnä kehollisuudessamme '*fysisken logoksena*'. Se vaikuttaa tajunnassamme kaikissa vastakohtapareissa, sisältäen sekä tietoisuudessa vaikuttavan että tiedostamattomassa piilevästi vaikuttavan. Whitehousen mukaan oleellista on ymmärtää vastakohtien periaatteellinen ja toiminnallinen erottamattomuus toisistaan, sekä pyrkimys vastakohtien mahdollisimman hyvään tasapainoon toiminnassa.⁶⁸

Jo ihmisen liikkumiskyky edellyttää vastavoimien hyvää keskinäistä toimintaa. Raajojamme liikuttavat sekä koukistaja- että ojentajalihakset. Liike organisoituu sekä painovoiman että painovoiman vastaisen refleksin avulla. Koska olemme kolmiulotteisia olentoja, jokainen kehollinen akseli sisältää vastakohtaisuuden parin: ylös-alas, oikea-vasen, eteenpäin-taaksepäin. Yksinkertaisimmankin liikkeen tietoinen havainnointi tarkoittaa vastakohtaparien keskinäisen suhteen kokemista. Esimerkiksi pelkkä hengityksen havainnointi johtaa huomaamaan, kuinka sisäänhengityksen yhteydessä keholla on tendenssi ottaa lisää tilaa, kasvaa. Voi tuntua siltä kuin pitenisä (ylös-alas), levenisi (oikea-vasen), syvenisi tai olisi pullollaan (eteen-taakse). Uloshengityksen yhteydessä taas voi tuntua siltä, että lyhenee, kapenee, pusertuu. Jokaisella hengitys-syklillä kehollinen kolmiulotteisuus elää ja hengittää vastakohtaparien ykseydessä. Whitehouse korosti, että

67 Chodorow 2000, 308.

68 Whitehouse 2000, 79.

elämä ei ole koskaan 'joko tai' vaan 'sekä että': Kun valitsee kahdesta vaihtoehdosta toisen, se, mikä ei tullut valituksi ei katoa, vaan painuu näkymättömiin, tiedostamattomassa vaikuttavaksi.⁶⁹

Jungilaiseen ajatteluun kuuluu persoonallisen ja kollektiivisen tiedostamattoman lisäksi Itsen (the Self) käsite. Itsen kokemuksellista ulottuvuutta kuvataan persoonallisen minän tason ylitävänä ja tietoisuutena, jossa vaikuttaa tietoisuus osallisuudesta olemiseen jakamattomana vastakohtien ykseytenä. Itsen kokemuksellisen ulottuvuuden kehittymistä kuvataan ns. individuaatioprosessina, jota voi luonnehtia "yksilölliseksi ja tietoiseksi omien potentiaalien kehittymisen prosessiksi, hitaaksi kasvuksi vastakohtaisuuksien erottamattomuuden tiedostamiseen."⁷⁰

Individuaatioprosessi tapahtuu tietoisien ja tiedostamattoman reflektiivisenä prosessina. Se siis vaatii aina tietoisien pyrkimyksen kuulla ja reflektoida tiedostamatonta, ei-tiedettyä, intuitiivista, vaistomaista, peitettyä, unohtunutta, hallitsematonta ja tuntematonta. Whitehouse korostaa, että individuaatioprosessi ei ole egoon keskittyvää itsehavainnointia (introspection). Sen sijaan se on tietynlaista sulkeutuneisuutta (introversion), kääntymistä totunnaisista yleisistä ja julkisista reaktiomalleista ja vastauksista kuulemaan tiedostamattomasti vaikuttavia ehdollistumia ja potentiaaleja sekä persoonallisella että persoonan ylittävällä kollektiivisella tasolla.⁷¹

69 Whitehouse 2000, 79. Jungilaisessa ajattelussa vastakohtaisuudet vaikuttavat myös kollektiivisessa tajunnassa ilmenevinä arkkityyppeinä. Esimerkiksi feminiinisen ja maskuliinisen elämäntyyppien, tai tuhoavan ja luovan voiman vastakohtien jännite ilmenee monin eri tavoin kollektiivisessa tiedostamattomassa erilaisina arkkityyppisinä hahmoina tai ydinkuvina. Jungilaisen ajattelun mukaan persoonallisuuden suotuisaan kehitykseen ja elämän tasapainoon vaikuttaa se, millä tavalla elämän polaaraisuus ja vastakohtien erottamattomuus on tiedostettua ja elämässä vaikuttavaa. Aktiivinen mielikuivutus -työskentely on yksi keino tunnistaa, havaita ja reflektoida todellisuuden avautumista ilmenemisen polaaraisuutena, vastakohtien ykseytenä. Mt. 62. Chodorow 2000, 241. C.G. Jung mm.1961.

70 Whitehouse 2000, 78.

71 Mt. 78-79.
Mt. 78-79.

Käsite Itse voidaan siis eräällä tavalla ymmärtää autonomisen, persoonallisen subjektin 'dekonstruktiona'. Individuaatioprosessi ja Itsen käsite eivät siis viittaa mihinkään staattiseen päätepiiteeseen, vaan tietoisuuden harjoittamisen ulottuvuuteen ja mahdollisuuteen kokea yhteys ehtymättömään olemisen kokonaisuuteen.⁷²

Vaikka Whitehousen työskentelyn taustalla ovatkin jungilaisen syvyyspsykologian käsitteet ja jungilainen analyysi, hän itse korosti työskentelynsä 'epäteoreettisuutta', mikäli teoria käsitetään niin, että se asettaa työskentelylle olevaa objektivoivan puitteen ja kausaalisen mallin sen toteuttamiseen. Tulkintani mukaan hänelle kyse oli pikemminkin tietyistä periaatteista, asennoitumisesta ja taustaymmärryksestä, joka väljästi ohjaa ennakoimatonta, luovaa ja molempia osapuolia kokemukselliseen läpielämiseen sitouttavaa prosessia.

Liikettä syvyudessa -työskentelymuoto kehittyi alun perin nimenomaan tanssitaiteen ja tanssijuuden lähtökohdasta, ei teoreettisen lähestymistavan kautta. Whitehousea, Chodorowia ja Adleria ohjasi halu oppia ymmärtämään kehollisen olemisensa mahdollisuuksia uudella tavalla. Liikettä syvydestä -työskentelyn potentiaalista ja moniulotteisuudesta kertoo kuitenkin esimerkiksi se, että kukin heistä lähti tutkimaan ja kehittämään sitä oman kiinnostuksensa mukaisesti suuntiin, myös teoreettisen tutkimuksen piiriin. Monet tanssitaiteilijat ovat myös löytäneet nykyisellä nimellään kutsutun Autenttinen liike -työskentelyn soveltamisen oman luovan prosessinsa syventämiseen. Nykyään on nähtävissä yhä kasvava kiinnostus tutkia eletyn kehon kokemusta myös psy-

72 Whitehouse kuvaa Itsen käsitettä ja sen yhteyttä tanssin opetukseen mm. seuraavasti: "Jung (1959) says 'Self' with a capital 'S' meaning also the world of the transpersonal, a world greater than individual, more powerful than the ego. The Self is the totality of aliveness; it is wholeness, known and unknown, good and evil. If this idea lies at the bottom of dance teaching, then it becomes a primary value leading directly to another - that of self-knowledge. I use a wonderful quotation from Krishnamurti who says; Self-knowledge is not an ultimate end; it is the only opening wedge to the inexhaustible." Mt. 78.

koterapiassa ja psykoanalyysissa. Laadullisen tutkimuksen määrä tällä alalla on jo huomattava.⁷³

TYÖSKENTELYN KÄYTÄNTÖÄ

Jungilaisen ajattelun mukaan aktiivinen mielikuvitus -työskentely voi auttaa ihmistä polaarisuuden tiedostamisessa ja individuaatio-prosessissa. Sen koetaan myös voimakkaasti painottuvan enemmän oppilaan/asiakkaan itsensä omien ponnistelujen prosessiksi kuin riippuvaisuudeksi opettajasta/ terapeutista.⁷⁴

Whitehousen omalla työskentelyllä oli äärimmäisen yksinkertainen muoto. Pelkistyneimmillään se tapahtuu kahden ihmisen, liikkujan ja näkijän (witness) ennakoimattomana työskentelynä. Aktiivinen mielikuvitus liikkeessä vaatii kuitenkin erityisen vaalivan asenteen sekä liikkujalta että näkijältä. Whitehouse korostaa, että liikkumisen ja seuraamisen asteet ja tasot varioivat ihmisten mukaan, mutta sallimisen ja avustamisen asenne vaaditaan molemmilta osapuolilta. On lähdettävä siitä aktualisuudesta, jossa liikkuja on. Näkijän täytyy luopua kaikista ideoista ja ennakkoasenteista sen suhteen, minkä kuvittelee olevan liikkujalle parhaaksi, sekä kaikista olettamuksista sen suhteen, mitä liikkuja ajattelee tai tietää. Liikkuja seuraa intuitiotaan ja aktuaalista tapahtumaa, eikä myöskään ennalta 'tiedä mitään' tässä erityisessä tilanteessa.⁷⁵

Puhtaassa mielikuvittelussa, fantasiassa, aktiivinen mielikuvitus -työskentely sisältää visuaalisten mielikuvien seuraamista. Kehollisessa työskentelyssä se on proprioseptiseen tietoisuuteen, ts. kehontietoisuuteen havainnoituvan informaation seuraamista ja

⁷³ Kts. Adler, Chodorow 2000. Tutkimusbibliografia: Chodorow 2000, 254-256.

⁷⁴ Chodorow 2000, 241.

⁷⁵ Whitehouse 2000, 85-87.

sen reflektiota. Siihen liittyy myös visuaalisten -proprioseptisten mielikuvien taso.⁷⁶ Woodmanin mukaan vapaa dialogi oman kehon kanssa on aktiivisen mielikuvituksen muoto. Se on suurin keino tuoda tietoisuuteen unohdettua kehon potentiaalia ja kehollisen elämän muistia.⁷⁷

Aktiivinen mielikuvitus liikkeessä ei siis ole ensisijaisesti tai pelkästään fantasian ja visuaalisten mielikuvien seuraamista, vaan ennen kaikkea proprioseptisten aistimusten ja impulssien seuraamista. Liikkuja asettuu avoimen odottamisen tilaan ja herkistyy huomioimaan kehollisia muutoksia ja niihin reagoimista, sisäisiä impulsseja, joilla on aistillinen, kehollisesti koettu laatu. Kyse on kehollisen aistimuksen seuraamisesta, siitä, että antaa impulssin ottaa liikkeellisen, fyysisen toiminnan muodon.

”Se, että seuraa sisäisiä tunnettuja aistimuksia, antaa impulssin ottaa fyysisen toiminnan muoto, on ’aktiivista mielikuvitusta’ liikkeessä, aivan kuin visuaalisten mielikuvien seuraaminen on ’aktiivista mielikuvitusta’ fantasiassa. Tällaisessa (kehollisessa) työskentelyssä voidaan kaikkein dramaattisimmat psykofyysiset yhteydet (connections) tehdä tietoisuudelle saavutettaviksi.”⁷⁸

Whitehouse havainnollistaa artikkelissaan *Physical Movement and Personality* tanssijoiden työskentelyn muutosta perinteisestä jäljitellystä liikemallista, aktiivinen mielikuvitus liikkeessä -työskentelyyn.⁷⁹ Hän opetti UCLA:ssa tanssin jatko-opiskelijoita ja kuvaa, kuinka pyysi oppilaita aluksi tekemään sitä, mitä he tekisivät, kun

76 Joan Chodorowin mukaan on kovin yksilöllistä, tulevatko liikkeeseen johtavat sisäisesti syntyvät vihjeet havaituksi ensin mielikuvina vai kehollisina aistimuksina vai molempina. 2000, 260. Proprioseptisessä mielikuvassa yhdistyy mielikuva visuaalisesti havaittavasta objektikehosta, sekä mielikuva siitä, miltä jokin liike, ele tms. tuntuu eletyn kehon alueella. Katso luku 6. Kehotietoisuuden keskeisiä käsitteitä.

77 Woodman 1980, 113.

78 Whitehouse 2000, 52.

79 Whitehouse (1987) 2000.

työskentelevät yksin. Whitehousen vaikutelma oli, että hän näki paljon aktiviteettia ja liikettä, mutta ei mitään yksilöllistä, reflektiivistä, löydettyä tai spontaania. Toiminta oli ennemminkin opittujen mallien mekaanista toistoa.

Whitehouse pyysi heitä istumaan ja sulkemaan silmänsä. Hän kuvasi avoimen odottamisen, joka on eräällä tavalla kehon kuuntelemista, tyhjyyttä, jossa jotakin voi tapahtua. ”Odotat kunnes tunnet muutoksen - keho alkaa vajota, pää alkaa hitaasti painua alaspäin tai kallistua toiselle puolelle ja niin edelleen. Kun tunnet tämän alun, seuraat minne se johtaa, aivan kuin seuraisit polkua, joka aukeaa eteesi aina ennen seuraavaa askelta.”⁸⁰

Whitehouse kuvaa kuinka eräs oppilas hitaasti kaatui taaksepäin ja sivulle kunnes lepäsi kyynärpään varassa. Kun oppilas kuvasi, mitä tapahtui, hän käytti ilmaisua ’painovoima veti’. Oppilas selitti, että painovoima oli sana, jota käytettiin usein, mutta koskaan aikaisemmin hän ei ollut tietoisesti tuntenut sitä tai tiennyt, että sillä on oma lainmukaisuutensa.⁸¹

Whitehouse käyttääkin jatkuvasti termejä sallia, antaa, seurata. ”Kun ihminen seuraa (follows) liikettä, hän ei voi samaan aikaan johtaa (leads) sitä. Varhainen löytöni oli, että liiallinen tahdonvoima ja ponnistus estävät tai haittaavat liikettä. Ne estävät liikkeen laadun kokemisen, sen hahmon ja painon tuntemisen.”⁸² Whitehouse korostaa, että liikkujan täytyy oppia ’antamaan liikkeen tapahtua’ sen sijaan, että ’tekisi liikkeen’. Koska olemme tottuneita sellaiseen toiminnalliseen asenteeseen, että kehomme on vallassamme, hallittavana objektina, tuntuu aluksi oudolta antaa sille löytämisen riippumattomuus ja vapaus subjektina.

80 Mt. 53.

81 Mt. 53.

82 Mt. 53.

”Se (antaa tapahtua) ei tarkoita sitä, mitä tavanomaisesti kutsutaan rentoutumiseksi, jonkinlaista romahtamista, energian pois heittämistä niin, että muuttuu holtittoman horteiseksi ja uneliaaksi. Se tarkoittaa huomion käynnistämistä siten, että energia voi ilmaista itseään. Tällainen asenne on tarkkaavaisuuden teko, sen seuraamista, mitä tapahtuu, keskittymistä siihen. Liike johtaa ja liikkuja seuraa.”⁸³

Whitehousen mukaan taolainen sanonta teoton toiminta kuvaa tätä asennetta. Se mahdollistaa sen kokemisen, jota Whitehouse nimitti ’liikutetuksi tulemiseksi’ (being moved) erotuksena kokemuksesta, jota värittää ensisijaisesti vain kokemus siitä, että ’minä liikun’ (I move). Liikutetuksi tulemisessa yhdistyy ’minä liikun’ ja ’annan minulle tapahtua.’ Liikutetuksi tuleminen on Whitehousen mukaan hetki totaalista tietoisuutta (awareness), *sen tulemista yhdeksi, mitä minä teen ja mitä minulle tapahtuu.*⁸⁴ Tällainen liikkeellisyys ei voi olla ennakoitua, selitettyä, erityisesti esiin työstettyä eikä tarkalleen toistettua. Sillä on yhtäkkiselle, yllättävälle, ei-ennalta tiedetylle liiketapahtumalle ja kokemukselle antautumisen laatu. Whitehousen mukaan tanssijoille on erityisen tuttua minä liikun -toiminta. He ovat tottuneet asettamaan keholle vaatimuksia ja ohjeita, joita keho toteuttaa. Hetki, jolloin ’minä tulee liikutetuksi’ on yhtä hämmästyttävää tanssijoille kuin ihmisille, joilla ei ole aikomusta tulla tanssijoiksi. Se on hetki, jolloin ego luopuu ennalta tietävästä kontrollista, valinnasta, vaatimusten asettamisesta ja antaa luvan ei-ennalta tiedetylle kokemuksellis-suudelle ja liikkeelle. Se on myös hetki, joka on kokemuksena selvästi tunnistettava sekä liikkujalle että näkijälle.⁸⁵

⁸³ Mt. 89.

⁸⁴ Mt. 43.

⁸⁵ Mt. 82.

Autenttinen liike -työskentelyssä liikkuja työskentelee silmät kiinni, jotta hän voi keskittyä henkilökohtaiseen kinesteettisen tason ja aktuaalisesti tunnetun impulssin havainnoimiseen ja seuraamiseen. Liikkuja on kuitenkin tietoinen näkijän läsnäolosta. Näkijä ei vain katsele henkilöä, joka liikkuu, vaan hän 'todistaa', kuuntelee, tuo erityisen huomion, tarkkaavaisuuden ja reflektiivisyyden laadun ja intensiteetin liikkujan kokemukseen. Liikkuja alkaa havainnoida yhä herkemmin omaa välittömästi koettua ja aktuaalista impulssiaan ja siihen reagoimisen tapaansa. Hän alkaa myös havainnoida kokemuksensa monitasoisuutta kinesteettisestä ja energieettisestä tasosta tunteisiin, muistoihin ja mielikuviin. Näkijän läsnäolo luo tilanteeseen reflektiivisen ja nimenomaan yksilöllistä ja kehollista *maailmasuhdetta* luotaavan tilan. Työskentelyn edetessä liike alkaa tulla kunkin liikkujan oman historian ja luonteen mukaisesti hyvin erityiseksi, yksilöllisesti koetuksi, ennakoimattomaksi, *löydetyksi* tapahtumaksi. Liikkuja alkaa murtaa ns. luonnollisen asenteen keho-mieli dualistista tietoisuutta, liikkeen totunnaisuutta ja automaattisuutta. Hän löytää laajenevan ja ennakoimattoman liikkeellisen maailman. Tämä tapahtuu samaan aikaan, kun liikkuja havainnoi katsottuna olemisen tuomia egon reaktioita, mikä on aina syvälle persoonan koettuun historiaan ulottuva prosessi.

Whitehouse korostaa, että liike on syvimmissä mielessään *olemisen kineettisyyttä*, energian virtausta, energian, joka kuuluu kaikille olennoille. Ihminen ei ole liikkumaton, vaan jonkinlaisessa liikkeessä kaksikymmentäneljä tuntia vuorokaudessa. Liike on ihmisen luonnollinen olotila ja luotaamalla liikettä ja ihmisen kokemusta liikkeessä, voimme löytää ja tuoda tietoisuuteen aistimuksia ja tunteita, joita emme tienneet meillä olevankaan. Voimme laajentaa fyysisten eleidemme ja liikkumisemme vapautta ja kirjoa. Voimme oppia luottamaan omiin spontaaneihin

reaktioihimme, tiedostamaan ja ilmaisemaan niitä. Voimme antaa liikkeemme olla luovaa.

Kuitenkin työskentelyn aluksi ihmiset useimmiten kohtaavat luonnollisen asenteen ylittämisen vaikeuden ja totunnaisuuden voiman. He tuntevat tarpeen totunnaisuuden murtamiseen, mutta se on aluksi vaikeaa. Whitehousen mukaan äärimmäisen usein yksityistyöskentelyssä, kun ihmiset liikkuvat tilassa ensimmäisiä kertoja, he löytävät itsensä emotionaalisesti hämmentyneinä ja liikkeellisesti estyneinä tavalla, joka on heille todellinen yllätys. Esimerkiksi tunne siitä, että haluaa itkeä tai tuntee itsensä surulliseksi, on yleistä sekä miehillä että naisilla. Whitehousen mukaan kyse on spontaanista muistosta ajasta, jolloin kaikenlainen liike oli sallittua ja vapaata, jolloin hyppely, käsien kurkottaminen tai vaiseiin, maassa kieriminen ja niin edelleen oli vapaasti sallittua ja luonnollisen impulsiivista ja ilmaiseva liikettä.⁸⁶

Whitehousen mukaan aikuisuuden kehollinen identiteetti on usein rakentunut monille kokemuksille kehon ilmaisullisen spontaanin reaktion estämisestä ja peittämisestä jännitysten ja liikkeettömyyden avulla. Aikuisuuden liikkeellisyttä luonnehtii usein kehollisen integraation puute ja kehon eletyn historian peittyneisyys tiedostamattomaan. Se ilmenee liikkeellisenä estyneisyytenä, epäspontaaniutena, mallin mukaisuutena, laimeana ilmaisullisuutena ja kehon luonnollisen vitaalisuuden ja joustavuuden puutteena.

Kun Autenttinen liike -työskentelyssä liikkuja kohtaa sallivan, hyväksyvän ja täysin vapaan liikkeellisuuden, se avaa spontaanisti monia eletyn historian ja kehollisen muistin tasoja. Asettuessaan alttiiksi ennakoimattomalle tapahtumalle näkijän läsnäollessa, liikkuja kohtaa maailmassa-olemisensa, ei puhuvana päänä tai

86 Mt. 37.

abstraktin tiedon kautta, vaan aktuaalisen kehollisen olemisensa kokonaisuutena. Surun, aggression, naurun ja seksuaalisuuden ilmaukset nousevat esiin spontaanisti liikkeessä elettyinä kehollisen muistamisen tasoina. Vähitellen myös kinesteettisesti ja energeettisesti koettu liikkeellisyys alkaa avautua yhä monitasoisempana. Työskentelyn edetessä liikkuja oppii antautumaan yhä vapaammin välittömälle ja aktuaalisesti tunnetulle impulssille tuomitsematta, kritisoidmatta ja arvioimatta sitä ennalta. Samalla hän huomioi tapahtuvaa, ikään kuin katsoisi itseään liikkumassa ilman, että sekaantuu siihen tai kommentoi sitä.⁸⁷ Janet Adlerin mukaan liikkuja sallii itselleen pääsyn tiedostamattomalle alueelle ja kun tiedostamaton 'puhuu' liikkeen kautta, liikkuja tulee tietoiseksi siitä, mitä tekee.⁸⁸

Whitehouse on kaikissa kirjoituksissaan havainnollistanut työskentelyprosessia esimerkein sekä liikkujien omien kirjoitusten että näkijän näkökulmasta. Varsinaisen teoreettisen analyysin sijaan Whitehouse oli omassa työssään erityisen kiinnostunut juuri liikkujan eletystä kokemuksesta ja liikutetuksi tulemisen hetkestä. Tässä hetkessä ego luopuu Whitehousen mukaan tietoisien mielen kontrollista ja sallii tiedostamattoman ilmetä. Se on kokemuksena nöyryyttä ja vapautta luova - ego ei hallitsekaan kaikkea, kaikki ei olekaan jo ennalta tiedettyä ja ohjattavissa - ja siten se on ensimmäisiä askeleita polaarisuuden ykseyden tuomisessa toiminnalliseen tietoisuuteen.⁸⁹

Polaarisuuden ykseys tulee erityisen havainnollisesti esiin juuri havainnoivassa tietoisuudessa liikkeen laadusta. Kuten edellä tuli esiin, ihmisen liikkumiskykyyn sisältyy polaarinen toiminnallisuus. Raajaa liikuttaa liikkeen impulssi, joka aktivoi sekä

87 Mt. 37-40. Adler 2000, 121-131.

88 Adler 2000, 122.

89 Whitehouse 2000, 82.

koukistaja- että ojentajalihakset. Liikkeen laatu on erilainen jos ponnistukseen sisältyy myös rentous kuin jos liikumme vain ponnistuksen ja voimankäytön tietoisuudesta. Whitehouselle polaarisuuden ykseyden oleellisin ilmaus ilmenee taolaisessa käsitteessä teoton toiminta, joka antaa koko liiketietoisuudelle perustan.

”Ei toiminta toiminnassa ja toiminta ei-toiminnassa. Molemmat parit ovat oma puolensa kokonaisuuden sanomisessa. Ne eivät voi olla erillisiä, ne kulkevat yhdessä. Minulle se merkitsee, että kun ei tehdä mitään, aina jotakin tulee tehdyksi. Kun ei-toimi mitenkään, on aina jokin toiminta käynnissä.”⁹⁰

Whitehousen terapeuttisesti orientoituneessa ajattelussa korostui huomio, että monissa elämäntilanteissa ja monilla tavoilla koetuna tasapaino toiminnan ja ei-toiminnan välillä auttaa yksilöä kohtaamaan erilaiset elämänilmiöt eräänlaisella takertumattomuuden asenteella. Autenttinen liike -työskentelyssä tämä takertumattomuuden (detachment) laatu ilmenee siinä, kuinka liikkuja antautuu läpielämään spontaanisti kehkeytyvää välitöntä ja todellista kokemusta, samalla kuitenkin siihen takertumatta, sitä havainnoiden ja ollen siitä tietoinen. Samalla tavalla ei-toiminnan ja toiminnan tasapaino auttaa Whitehousen mukaan kohtaamaan elämänilmiöt tavalla, jossa on kaksi laatua samaan aikaan.

”Kyse ei ole siitä, etteikö ihminen tuntisi kärsimystä, vaan siitä että hän tietää, että kärsimys ei ole ainoa asia, sen vastakohta on myös läsnä. Se ei ole myöskään sitä, etteikö ihminen voisi nauttia ja iloita, vaan sitä, että hän tietää myös kärsimyksen. Lopulta, jos hän on onnekas, hän voi kokemuksessa olla tietoinen molemmista yhtä aikaa. Silloin jotakin uutta on luotu. Se on kuin oikean ja vasemman eroavat laadut: Kolmas, uusi on löytynyt.”⁹¹

⁹⁰ Mt. 83.

⁹¹ Mt. 83.

Whitehouse kulki siis pitkän tien opitun tanssimuodon opettajasta tanssiterapeutin lähestymistavan pioneeriksi. Hän ei kuitenkaan hylännyt tanssijoita kokonaan. Hän työskenteli jatkuvasti sekä yksityisesti että ryhmissä myös tanssijoiden ja tanssinopettajien kanssa, jotka halusivat uudistaa ja tuoreuttaa suhdettaan liikkeeseen ja eletyn kehon kokemukseen. Mitä hän sitten sanoi liiketuksi tulemisen, Autenttisen liikkeen ja tanssiteoksen suhteesta?

Whitehousen näkemys oli, että jos Autenttinen liike -työskentelyssä esiin tullutta käytetään raakamateriaalina tanssiteokselle, jokin siitä väistämättä katoaa, mutta sen täytyykin kadota. Taide-teos vaatii Whitehousen mukaan pysyvemmän rakenteen. Liiketuksi tulemisen hetki on välitön, spontaani hetki, joka tapahtuu itsestään ja itselleen, joka ei ole tapahtumisensa laatuna koskaan täysin toistettavissa tai työstettävissä, eikä se näin ollen riitä taide-tekseksi.⁹²

Oman käsitykseni mukaan Autenttinen liike -työskentelyn merkitys tanssijan *tekhnenä* on monin verroin monipuolisempi kuin vain keinona koreografisen materiaalin tuottamiseen. Käsitellen seuraavissa kappaleissa hieman sitä, miten Autenttinen liike -työskentelyä on kehitetty ja analysoitu Whitehousen jälkeen jungalaisessa ja psykoterapeuttisessa kontekstissa, sekä erityisesti Janet Adlerin ja Joan Chodorowin työssä. Sen jälkeen palaan vielä työskentelymuodon kontekstoimiseen ja viimeisessä kappaleessa pohdin kokoavasti työskentelymuodon merkitystä ja mahdollisuuksia suhteessa tanssijuuteen ja teoksen tekneen.

NÄKEMISEN TAITO

PhD. Janet Adler oli työskennellyt liiketerapeutin lähestymistavan avulla mm. autististen lasten kanssa, kun hän tutustui

⁹² Mt. 82.

Whitehousen työskentelyyn. Se tarjosi hänelle uudenlaisen mahdollisuuden syventää omaa kokemustaan ja käsitystään liiketerrapian mahdollisuuksista. Autenttinen liike -työskentelyn myötä Adlerille alkoi käydä ilmi, että työskentelyn juuret ulottuivat laajemmalle kuin alun perin ajateltiin. Psykodynaamiset teorian egon rakenteesta olivat vain yksi mahdollinen työskentelymuodon 'juurisysteemi'. Työskentelyssä avautuneet kokemukselliset ulottuvuudet ohjasivat vähitellen Adleria hänelle aiemmin tuntemattomien kontemplatiivisten traditioiden suuntaan. Adlerille Autenttinen liike -työskentelyä määrittää erityisesti kehittyvä suhde liikkujan ja näkijän välillä. Hän on keskittynyt tutkimaan näkijän, näkemisen, tietoisuuden reflektion ja nähdyksi tulemisen problematiikkaa ja tutkii sitä myös suhteessa kristilliseen mystiikkaan, zen-buddhalaisuuteen sekä kollektiivisen kehon ja intersubjektivisuuden kysymyksiin. Adlerille työskentelyn ytimessä on näkemisen taito, termin monessa merkityksessä, erityisesti suhteessa yhteisölliseen ja kollektiiviseen eettisyyteen.⁹³

Yksi tapa kuvata minuuden kehitystä on tarkastella sitä nähdyksi tulemisen ja näkemisen vastavuoroisuutena. Eräs varhaisimmista kokemuksista elämässä on nähdyksi tulemisen kokemus. Vanhemmat näkevät lapsen ja pikkuhiljaa lapsi tunnistaa itseänsä vanhempien reaktiossa, vanhempien näkemänä. Lapsi sisäistää vanhemman katseen omaksi sisäiseksi näkijäkseen, osaksi sitä tapaa, jolla hän itse 'näkee' itsensä. Kun vauva kasvaa lapsuuteen ja aikuisuuteen, hän kulkee läpi loputtomien nähdyksi tulemisen ja näkemisen kokemusten. Nämä kokemukset muodostuvat paitsi häneen kohdistuneista katsomisen tavoista tai projisoiduista 'näkemyksistä' myös niistä näkemisen tavoista ja projektioista,

93 Adler 2000, 147-149, 160-189. Adler tutki myös väitöskirjassaan näiden traditioiden kokemuksellisia yhtäläisyyksiä ja eroja suhteessa Autenttinen liike -työskentelyyn. Adler: Archiving Backward: The Mystical Initiation of a Contemporary Woman, 1995.

joiden kautta hän itse katsoo. Jokainen näkemisen ja nähdyksi tulemisen kokemus on osa lapsen ja aikuisen maailmasuhdetta, maailman avautumisen tapaa ja laatua. Jungilaisessa kontekstissa aikuisuuteen kuuluu individuaation kehitysprosessi, jossa myös näitä tiedostamattomia näkemisen ja nähdyksi tulemisen projektioimalleja pyritään tuomaan tietoisuuteen. Pyrkimyksenä on luoda tilaa ja mahdollisuuksia persoonallisia ehdollistumia laajemmalle perspektiiville ja henkilön omalle sisäiselle näkijälle tai huomiokyvylle. Adlerin mukaan Autenttinen liike -työskentely perustuu edellä kuvatun kaltaiseen prosessiin. Se, että kykenee näkemään itsensä muuttuvalla tavalla edellyttää, että itse on tullut nähdyksi:

”Tässä ollen, minä en voi nähdä itseäni. Ensin sinä näet minut, niin kuin minä olen tässä tuntemattomassa paikassa, sitten minä alan nähdä itseäni uudella tavalla.”⁹⁴

Adlerin mukaan länsimaisen kulttuurin ihmiselle on luontaista syvä kaipuu siihen, että kokee tulevaisuutta nähdyksi toisen katseessa itsenään: ”Me haluamme kokea, että tulemme nähdyiksi, ilman arvostelua, projektiota tai tulkintaa. Mutta lopulta me haluamme olla näkijöitä, nähdä toisen”⁹⁵ Autenttisen liikkeen harjoittamisen syvyys liittyy Adlerin mukaan tähän kaipuuseen, yhtä hyvin kuin pelkoon nähdä itsemme selvästi.

”(Autenttinen liike -työskentelyssä) me löydämme toistuvasti sen, että kokemus itsemme selkeästi tai kirkkaasti näkemisestä on syvästi ja erottamattomasti suhteessa siihen lahjaan, että on tullut nähdyksi tällä tavoin toisen katseessa. Yhtä erottamattomissa se on suhteessa siihen lahjaan, että itse näkee toisen selkeästi, kirkkaasti.”⁹⁶

94 Mt. 154.

95 Mt. 164.

96 Mt. 194.

Mitä Adler sitten tarkoittaa tällä selvästi tai kirkkaasti näkemisellä? Hän kuvaa näkijän ja nähdyksi tulemisen suhdetta vastavuoroisena kehänä ja kehittyvänä prosessina. Näkijä ei vain 'katsele' liikkujaa, vaan kuulee myös omia sisäisiä kokemuksiaan, jotka heräävät liikkujan läsnäolosta. Näkijä ei kuitenkaan kiinnity omiin tulkintoihinsa tai projektioihinsa, ainoastaan havainnoi niitä. Näkijä kutsutaan harjoittamaan näkemisen taitoa, kykyään ainoastaan nähdä, ilman kommenttia, tulkintaa tai päätelmää. Kun näkijä ponnistelee tullakseen tietoisemmaksi omista projektioistaan, arvostelmistaan ja tulkinnoistaan, myös liikkuja on kasvavassa määrin vapaa riskeeraamaan ja seuraamaan syvenevää tarvettaan tyydyttää liikeimpulsseja, jotka nousevat tiedostamattomasta. Vähitellen liikkuja sisäistää näkijän halun hyväksyä liikkuja, riippumatta liikkeen tai liikkumattomuuden 'sisällöstä' tai laadusta.⁹⁷ Adlerin sanoin: "Liikkuja sisäistää näkijän halun hyväksyä hänen kärsimyksensä yhtä hyvin kuin kauneutensa."⁹⁸

Ulkoisen näkijän hyväksyvä ja salliva asenne johtaa siihen, että myös liikkuja pyrkii antamaan impulssin johtaa liikkeeseen ilman sitä estävää kritisointia, tulkintaa tai kommentointia. Toisin sanoen siihen, että liikkuja löytää tavan luottaa aktuaaliseen kokemukseen ja siitä nousevaan ennalta tietämättömään liikkeellisyyteen. Liikkuja keskittyy havainnoimaan tiedostamattomasta nousevia impulsseja ja kehon annetaan löytää artikulaatio sille, mikä oli aiemmin hahmotonta materiaalia. Kun sisäiset impulssit saavat fyysisen toiminnan muodon, tapahtuva artikuloituu liikkujan tietoisuuteen.⁹⁹

Kokemukseni mukaan ulkoinen näkijä näkee liikkujan keholisesta paljaana kokonaisuutena, intensiivisesti, hetkestä hetkeen.

97 Mt. 164.

98 Mt. 194.

99 Mt. 164.

Tämä intensifioi myös liikkujan kokemusta itsestään kehollisena kokonaisuutena, ei objektin etupuolena, ei kaksiulotteisena kuvana, vaan tilallisena suuntautuneisuutena ja ajallisena tapahtumisena. Kun liikkuja liikkuu silmät kiinni, hän tuntee näkijän katseen 'paineen' koko kehossaan. Hän kuvittelee oman kehonsa toisen silmin, kuinka näkijä sen näkee ja tämä kuvittelu on itse asiassa juuri hänen omaa reflektiokykyään, tietoisuutta tapahtuvasta. Samalla silmien sulkeminen auttaa häntä keskittymään proprioseptisiin aistimuksiin ja sisäisiin impulsseihin. Liikkuja alkaa tuntea olemisensa enemmän ajallisena ja tilallisena moniulotteisena tapahtumana, syvyytenä ja tiheytenä, jännitteenä ja purkauksena, muistina ja kehollisena elämänä ja yhä vähemmän kaksiulotteiseksi litistyneenä, staattisena ja ajattomana kuvana.

Vähitellen liikkujan *kehollinen muisti* alkaa puhua sekä liikkujalle että näkijälle. Liikkujan läsnäolo ja hänen liiketapahtumansa alkaa tulla yhä erityisemmäksi suhteessa hänen omaan yksilölliseen luonteeseensa, historiaansa ja 'aktiivisen mielikuvituksenensa'. Tässä vaiheessa työskentely voi fokusoitua erityisesti liiketerapeuttiseen prosessiin.¹⁰⁰ Prosessin edetessä liikkujan persoonallisen historian sitova paino ja tiheys pikkuhiljaa väljenevät. Liikkuja alkaa *hahmottaa* liiketapahtumia niiden omalaisensa hahmon kautta ja kykenee tulkitsemaan tuota hahmoa. Tämä auttaa liikkujaa näkemään itsensä uudella tavalla suhteessa historialliseen tilanteeseensa. Usein jokin persoonalliseen keholliseen muistiin sitoutunut tietty liikekokemus muuttuu ja irtautuu tai laajenee kokemukseksi liikkeen osallisuudesta kollektiiviseen, kulttuuriseen ja Itsen tasoon. Tällöin myös kehon organisoitumisen tähän liiketapahtumaan muuttuu: sitä ohjaa kokemus vastaakohtien toiminnallisesta tasapainosta.¹⁰¹

100 Mt. 122-125.

101 Mt. 194-195.

Myös näkijän ja liikkujan suhteeseen tulee uusi kokemuksellinen taso. Sekä näkijä että liikkuja jakavat kokemuksen osallisuudesta kollektiiviseen tietoisuuteen ja olemisen läheisyyteen. Adlerin mukaan liikkuja ”hioo tietoisuuttaan kehittyvästä sisäisestä näkijästä ja näkijä tulee tietoiseksi omasta sisäisestä liikkujastaan. He työskentelevät näkemisen kehässä, kehässä, joka luo syvenevän mahdollisuuden kollektiiviselle tietoisuudelle.”¹⁰²

Adlerin artikuloima näkemisen taito on hyvin samankaltainen, kuin se näkemisen tapa, jota on artikuloitu zenissä. Zenissä selkeä näkeminen tarkoittaa näkökyvyn vapauttamista luonnollisen asenteen tavasta tulkita todellisuutta representaatiomielen projektios- ta käsin. Kirkas tai selkeä näkeminen katsoo maailmaa ’tyhjästä’ mielestä tai ei- mielestä käsin.¹⁰³

”The monk is ’trying to understand’ when in fact he ought to try to look. The apparently mysterious and cryptic sayings of Zen became much simpler when we see them in the whole context of Buddhist ’mindfulness’ or awareness, which in its most elementary form consists in that ’bare attention’, which simply sees what is right there and does not add any comment, any interpretation, any judgment, any conclusion. It just sees.”¹⁰⁴

Adlerin maailmasuhteeseen orientoituneessa ethoksessa, näkemisen taidossa, on pohjimmiltaan kyse eettisestä suhteesta toiseen

¹⁰² Mt. 184. Adlerin mukaan kyky ’nähdä itsensä’ Autenttinen liike -työskentelyssä voi kehittyä vain toistuvassa kokemuksessa siitä, että ensin on tullut nähdyksi. Kokemus siitä, että on tullut nähdyksi hyväksyvässä, epätematisoivassa asenteessa, kehittää vähitellen liikkujan sisäistä näkijää kokemaan oma olemisensa tällaisen epätematisoivan havainnoijan tietoisuudessa. Se valmistaa liikkujaa olemaan itse näkijä -todistaja, näkemään toisen hänen omassa olemisen kokonaisuudessaan. Adlerin mukaan tämä on välttämätön ja jatkuva kehä. Vaikka kuinka ’objektiivisesti’ näkisi itsensä, tämä kokemus muuttuu aina, kun todella näkee toisen, hänen olemisensa kokonaisuudessa, eli tuntemattoman ja tunnetun, kätkeytyvän ja paljastuneen jännitteessä ykseydessä. Syvin kaipuu siihen, että tulisi nähdyksi itsenään, muuttuu kokemukseksi siitä, että näkee uudella tavalla toisen, ja tämä uudistaa omaa maailmaani. Mt. 154.

¹⁰³ Katso luku 5. *Idän vaikutteet*.

¹⁰⁴ Merton, T. 1968, 52-53.

ja yhteisöön. Adlerille yksilön kokemus ei ole päätepiste eikä reflektiivisen toiminnan motiivi. Hän korostaa nimenomaan yksilön maailmasuhdetta, yksilön vastuullista jäsenyyttä yhteisössä. Adlerin mukaan sisäinen näkijämme, tietoisuutemme voi kehittyä kun pyrimme huomioimaan niitä tapoja, joilla egon hyväksyminen, hylkääminen, vältteleminen, suojautuminen, paljastaminen ja mallien luominen ohjaa kokemustamme todellisuudesta. Sisäisen näkijän kehittämisen prosessi on Adlerin jungilaisessa kontekstissa individuaation prosessia, kasvua vastuullisuuteen egon reaktioista. Fenomenologisessa kontekstissa se olisi tietoisuuden rakenteen tutkimista ja kontemplatiivisessa kontekstissa tietoisuuden harjoittamista, kypsän kontemplatiivin tai kypsän fenomenologin taidon saavuttamista.¹⁰⁵ Adlerin ethoksen mukaan sisäisen näkijän kehittäminen luo uusia mahdollisuuksia sille, että voisimme tietoisemmin valita olemistapaamme yhteisön, kollektiivin jäsenyydessä. Kollektiivisen tietoisuuden ruumiillistaminen tarkoittaa sitä, että löydämme tavan välittömässä kehollisessa kokemuksessa ymmärtää osallisuutemme tai jäsenyytemme kollektiiviseen yhteisöön.

AKTIIVINEN MIELIKUVITUS JA SISÄINEN DIALOGI

Autenttinen liike -työskentelyprosessia luonnehtii usein viisi eri vaihetta, jotka ovat tunnistettavia myös psykoterapiassa.¹⁰⁶

1. Adler nimeää ensimmäisen vaiheen *työskentelyn etsimiseksi* tai tunnisteluksi. Kun liikkuja tunnistaa kokemuksen autenttisesta liikkeestä, kun hän tunnistaa,

¹⁰⁵ Katso kypsän fenomenologin ja kypsän kontemplatiivin taidosta Klemola 2004.

¹⁰⁶ Adler on nimennyt vaiheet: The search for Authentic Movement, The expression of Authentic Movement, The recognition of an emerging repertoire, The exploration of themes: focusing, The experience of resolution. Adler 2000, 122-124.

milloin hän työskentelee 'aktiivinen mielikuvitus liikkeessä' -tavalla ja milloin ei, alkaa varsinainen Autenttinen liike -työskentelyn prosessimaisuus nousta esiin. Tässä ensimmäisessä vaiheessa liikkujia voi liikkua vapaasti, ilman estämistä, sekaantumista, kommentointia, tuomitsemista, seuraten tiedostamattomasta nousevia impulsseja ja silti olla täysin tietoinen siitä, mitä tekee: aivan kuin katsoisi itseään liikkumassa, mutta ilman kommentointia ja estämistä.

2. Seuraavaa vaihetta Adler nimittää *Autenttisen liikkeen ilmaisuksi*. Kun Autenttinen liike -työskentely on löydetty, tarvitaan aikaa, jotta liikkujia oppii luottamaan siihen, elämään sen kanssa, nauttimaan siitä ja tutkimaan tätä uutta löytöä. Adlerin mukaan liikkujat, jotka ovat tässä vaiheessa, usein kokevat liikkumisen vapauden suurena ilona. Tällöin liikkujia oppii, että hänellä on vapaus liikkua millä tahansa haluamallaan tavalla. Tietoisuus tästä vapaudesta kasvaa samalla kun luottamus - häneen itseensä ja näkijään - tulee vakaaksi.
3. Kolmatta vaihetta Adler kutsuu *esiin tulevan repertuaarin tunnistamiseksi*. Siinä sekä asiakas että terapeutti alkavat tunnistaa vähitellen esiin tulevia toistuvia liikemalleja. Asiakas löytää itsensä liikkumasta yhä uudelleen ja uudelleen samalla tavalla. Autenttisella liikkeellä näyttää olevan voimakkaat ja itse aiheutetut rajat ja nämä rajat tulevat usein epätervetulleena yllätyksenä liikkujalle.
4. Neljäs vaihe on Adlerin mukaan teemojen tutkiminen. Tämä vaihe aloittaa Adlerin mukaan varsinaisen terapeutin työn, silloin kun kyseessä on nimenomaan terapeutin prosessi. Vastauksena toistuvien teemojen tunnistamiselle liikkujia alkaa nyt kokeilla eri tapoja

keskittyä tiettyyn teemaan, tietää siitä enemmän, kulkea sen mukana, liioitella sitä, kohdata se ja niin edelleen. Liikkuja työskentelee intensiivisessä sisäisessä dialogissa, jossa hän havainnoi egon reaktiota liikkeessä esiin tulevaan. Tässä kohdin sekä Autenttinen liike -työskentelyssä että psykoterapiassa eri terapeutit ohjaavat asiakasta hyvin eri tavoin. Pyrkimyksenä on kuitenkin saavuttaa laajempi tietoisuus ongelmasta ja sen mahdollisista ratkaisutavoista.

5. Viidettä vaihetta Adler kutsuu nimellä *kokemus ratkaisusta* (resolution). Tämä voi tapahtua vain ongelman kohtaamisen ja sen kokemuksellisen 'käsittelyllä' kautta. "Ainoa tapa päästä ulos on mennä sisään ja läpi."¹⁰⁷ Adler kuvaa kuinka neljännessä vaiheessa asiakas menee niiden tunteiden 'sisään' ja 'läpi', joiden täytyy tulla koetuiksi. Viides vaihe koetaan usein energian vapautumisena, helpotuksena, hämmästyksenä ja selkeytenä. Liiketerapiassa tämä viides vaihe on usein verbaalimpi kuin aiemmat vaiheet. Se on aikaa, jolloin kootaan, organisoidaan ja sulatetaan sitä prosessia, jossa tiedostamaton materiaali on tullut koetuksi kehossa ja siten tehty tietoiseksi. Viidettä vaihetta ei ymmärretä staattisena lopputuloksena, vaan vapautumisena liikkeeseen, energian vapautumisen laatuna ja kokemuksena toiminnallisesta tasapainosta.

Autenttinen liike -työskentely terapiaprosessina vaatii aikaa ja jatkuvuutta. Adler korostaa luottamusta luontaiseen kasvuprosessiin. Hän rohkaisee asiakasta luottamaan aktuaaliseen kokemuk-

¹⁰⁷ Mt. 124.

seensa, siihen tilaan ja tilanteeseen, jossa hän kulloinkin on, eikä työskentelemään pakottamalla tai kiirehtimällä.¹⁰⁸

Mikä sitten on verbaalin reflektion osuus Autenttinen liike -työskentelyssä? Sovitun liikkeellä työskentelyajan jälkeen (esimerkiksi 45 minuuttia) liikkuja ja näkijä yleensä keskustelevat keskenään siitä materiaalista, joka tuli esiin työskentelyajan kuluessa. He pyrkivät tällä tavalla tuomaan aiemmin tiedostamatonta prosessia tietoisuuteen. Vaikka liikkujan työskentely on pääasia, myös näkijän sisäinen todellisuus on oleellinen prosessissa. Sekä liikkuja että näkijä uudistavat kykyään antaa hahmottomalle materiaalille hahmo, tuoda tiedostamatonta tietoisuuteen. Adlerin mukaan eräs ero tavanomaiseen analyysiin on, että Autenttinen liike -työskentelyssä ei ole samanlaista tarvetta valikoida, organisoida ja ymmärtää esiin tullutta liikettä tietyn psykodynaamisen teorian sisällä. Transferenssi ja vastatransferenssi ovat vähemmän keskeisiä. Terapeutin ja liikkujan keskinäisen suhteen käsite on laajentunut tässä työssä: Näkijä voi kokea itsensä persoonansa rajoja laajemmin, kun hän jakaa saman energiakentän liikkujan kanssa (tai kokee liikkeen kinesteettisen empatian kautta).¹⁰⁹

Adlerin tapaan myös Joan Chodorow ajattelee, että kahden ensimmäisen vaiheen aikana tiedostamattoman täytyy pitää yllä johtavaa asemaa. Kolmannessa vaiheessa egon näkökulma nousee kaikkein aktiivisimpaan asemaan. Chodorowin mukaan egon täytyy reagoida täydesti, jotta tiedostamaton voitaisiin todella kohdata dialogisessa suhteessa. Tässä vaiheessa aktiivinen mielikuvitus eroaa voimakkaimmin passiivisesta mielikuvituksesta. Passiivisessa mielikuvituksessa saatamme uppoutua mielikuvien katseluun kuin elokuvaan. Aktiivisessa mielikuvituksessa sen sijaan osallistumme mielikuvien (tai autenttinen liike -työskentelyssä

¹⁰⁸ Mt. 124-125.

¹⁰⁹ Mt. 142-143, 148.

eletyn kehon kokemusten) merkitysten pohtimiseen aktiivisessa dialogissa. Chodorowin mukaan meidän täytyy antaa tiedostamattomasta nouseville sisäisille hahmoille yhtäläinen uskottavuus tai luotettavuus kuin tiedostetulle itsellemme. Näin voimme löytää sellaisen vuorovaikutteisuuden näiden hahmojen kanssa, jossa on vakava pyrkimys oppia niistä ja niiden avulla. Sisäinen dialogi on kaikkein yksinkertaisin keino saada aikaan egon reaktio. Tätä tarvitaan, jotta dialogi tiedostamattoman ja tietoisien välille kehittyisi.¹¹⁰

Jung ehdotti tällaisen dialogin alkukysymykseksi: ”Miten tämä ele tai merkki (sign) vaikuttaa (affect) minuun?”¹¹¹ Chodorowin mukaan tämä peruskysymys varioituu loputtomiin liikekokemuksen aikana tai sen jälkeen. Esimerkiksi seuraavan kaltaiset kysymykset ovat tavallisia sekä liikkujan kokemuksessa että reflektiivisissä keskusteluissa näkijän ja liikkujan välillä:

- Millä tavalla tämä on tuttua minulle?
- Mikä on varhaisin muistoni siitä, kun liikun juuri tällä tavalla?
- Mistä johtuu, että en ole koskaan aiemmin kokenut tällaista liikelaatua?
- Mitkä näistä uusista liikelaaduista voisivat olla erityisen käyttökelpoisia minulle juuri tässä elämäntilanteessani?
- Miltä minusta tuntuisi, jos äitini / isäni / lapseni katsoisi minua nyt?
- Miten olisin tullut otetuksi vastaan, jos olisin liikkunut tällä tavalla silloin, kun olin lapsi?
- Onko minulla liikemalleja, jotka ilmaantuvat toistuvasti?
- Mitä minä tunnen, kun teen niitä?
- Mitä tapahtuu, jos pysyn samassa liikkeessä?
- Miten se vaikuttaa minuun?

110 Chodorow 2000, 244-245.

111 Jung (1916) 1978, 89.

- Voinko hyväksyä itselleni näin laajan kirjon tunteita?
- Minkälaista liikettä tein, kun koin erityisen elävän tai voimakkaan tunteen tai mielikuvan?
- Miten ne yhdistyvät toisiinsa?¹¹²

Vaikka liikkeeseen johdettava impulssi nousisikin tiedostamattomasta, niin keho, joka antaa impulssin manifestoitua, pysyy kuitenkin vakaasti juurtuneena oman eksistenssinsä faktisuuteen. Liikkumisen aktuaalinen teko luo joka hetki proprioseptiivistä ja kinesteettistä palautetta, joka puolestaan auttaa tiedostamattoman ja egon vuorovaikutuksellisessa kohtaamisessa. Kun tiedostamaton impulssi ja kehollisessa kokemuksessa tiedostuva egon reaktio kohtaavat, on todennäköistä, että intensiivistä oppimista tapahtuu. Koska keholla on kyky samaan aikaan manifestoida sekä tietoisuutta että tiedostamatonta, se voi toimia kaikkein voimakkaimpana keinona kohti Itsen transsendenttia funktiota.¹¹³ Jung kirjoittaa, että Itsen käsitettä ei voi ajatella ilman kehoa. Ilman kehollista todellisuuttamme meillä ei olisi individuaation mahdollisuutta, eikä mitään, mikä ylläpitäisi olemuksellisia eroja ja rajoja, ja mahdollistaisi transsendentin Itsen kokemuksen vastakohtaisuuksien yhteydestä ja ykseydestä.

”... the essence of differentiation, the idea of the Self, could not exist for one moment if there were not a body to create and maintain that distinctness. We may suppose that if the body vanishes and disintegrates, the Self in a way disintegrates, for it loses its confines.”¹¹⁴

112 Chodorow 2000, 245-246.

113 Chodorow 2000, 247.

114 Jung 1934, 236.

LIIKE JA TIEDOSTAMATTOMAN ERI TASOT

Jungilaisen ajattelun piirissä Autenttinen liike -työskentely nähdään yhtenä aktiivisen mielikuvituksen muotona. Janet Adler ja Joan Chodorow sekä affektitutkija Louis H. Stewart ja lastenpsykiatri Charles T. Stewart ovat pyrkineet tutkimaan ja kuvaamaan sitä, miten eri liikkeellisyiden laadut tai toistuvat mallit olisivat tulkittavissa suhteessa eri tiedostamattoman tasoihin. He kuvaavat liikelaatuja neljällä eri tasolla. Kun liikkuja liikkuu, hänen haasteensa on vastata liikkeen impulsseihin ja aistimuksiin, energian laatuihin, jotka ovat osallisia i) persoonalliseen tiedostamattomaan, ii) kulttuuriseen tiedostamattomaan, iii) alkukantaiseen-kollektiiviseen tiedostamattomaan ja iv) Itseen.¹¹⁵

i) Liikkeelliset eleet, jotka ovat yhteydessä *persoonalliseen tiedostamattomaan* näyttävät olevan täydellisen uniikkeja kullekin yksilölle. Adler kuvaa kuinka idiosynkraattiset liikemallit näyttävät olevan kaikkein voimakkaimmin minuuden tuntemattoman puolen ilmentymiä. Niillä ei tunnu olevan mitään merkitystä ulkopuoliselle näkijälle, eivätkä ne tunnu olevan yhteydessä kenenkään muun liikemalleihin. Liikemallit saattavat liittyä vain johonkin tiettyyn kehon osaan, tai ne voivat ilmetä koko kehossa, vaikkapa liikkeen äärimmäisenä hitautena. Ennen kaikkea ne voivat olla täysin ennakoimattoman yksilöllisiä ja toistuvia.

Adlerin mukaan idiosynkraattisia liikkeitä onkin vaikea identifioida, kunnes ne ovat toistuneet niin usein, että tulevat selkeiksi. Vielä tämänkään jälkeen ei näkijällä ole useinkaan selvyyttä siitä, mitä liikemalli merkitsee liikkujalle tai mistä se nousee. Nämä liikemallit tai laadut osoittavat Adlerin mukaan ihmisen todellisen uniikin erityisyyden ja monisäikeisen yksilöllisyyden.¹¹⁶

115 Chodorow 2000, 270.

116 Adler 2000, 127.

Tällaiset intensiivisen persoonalliset liikemallit yhdistetään usein esi-verbaalisiin kokemuksiin. Esi-verbaalit muistot voivat olla voimakkaan todentuntuksia, sillä ne manifestoituvat sekä aistillisella että mielikuvien tasolla. Mutta niitä on vaikea palauttaa mieleen, sillä meillä ei ole sanoja, joilla organisoida tai kuvata niitä. Kun idiosynkraattinen liikemalli tuodaan tietoisuuteen, nousee usein esiin sellaisia affekteja ja mielikuvia, jotka liitetään varhaisen lapsuuden kehitykseen. Useat näistä liikemalleista näyttävät olevan yhteydessä nukkumisrituaaliin.

Nukkumisrituaalien liikemallit tulevat yleensä tietoisiksi silloin, kun lapsi huomaa pystyvänsä leikittyyn tai näyteltyyn toimintaan. C. T. Stewartin mukaan juuri nukahtamisrituaalin leikkiminen tai näyttäminen (pretend play) on välttämätön lapsen kehitysvaihe. Siinä harjoitellaan lapsen syvimmän pelon haltuunottamista, nukahtamisen tuomaa eroa vanhemmista ja hylätyksi tulemisen pelkoa.¹¹⁷ Kun aikuisuudessa huomaamme toistuvasti palaavamme yksilölliseen tapaa heijata, sivellä, sormeilla tai pidellä - hämmäntävä mutta rauhoittava liikemalli - se voi olla psyyken tapa tuoda huomiomme tähän kahden tietoisuuden väliseen siltaan. Se siis auttaa meitä siirtymään päivämaailman ja unimaailman välillä. Kun persoonallisesta tiedostamattomasta nousevat liikemallit ilmenevät, on todennäköistä, että lapsi-vanhempi suhteen asenteet ja kompleksisuus reflektoituvat jollain tavalla esiin, usein tunteensiirtona analyytikkoon, kun hän katselee liikkujaa.¹¹⁸

2. *Kulttuurista tiedostamatonta* on kuvattu tasoksi, joka toimii välittäjänä alkukantaisen (primordial) tiedostamattoman ja kulttuuristen - uskonnollisia, esteettisiä, sosiaalisia ja filosofisia - kokemuksia tarjoavien muotojen välillä.¹¹⁹ Adler kuvaa liik-

117 Stewart & Stewart 1981, 47.

118 Chodorow 2000, 271.

119 Mt. 272, kuvaus on J. L. Hendersonin (1964).

keellisyttä, joka on yhteydessä kulttuuriseen tiedostamattomaan kulttuurisesti symptomaattisiksi liikkeiksi. Päinvastoin kuin idiosynkraattiset liikkeet, nämä liikkeelliset eleet ovat helposti tunnistettavia sekä liikkujalle että näkijälle. Eleet ovat usein arkipäivän kehollista kommunikaatiota miimisesti esittäviä (työntää luotaan, polkee jalkaa, tekee työtä). Myös arkipäivän tunteiden maailma - epätoivo, kaipausta, turhautuminen, innostuminen - voi nousta esiin selkeästi ilmaistuissa ja ymmärrettävissä liikkeellisissä eleissä. Tällaiset liikkeet voivat olla tietoisesti suunniteltuja, jolloin niiden tarkoitus on toimia jonkin viestin vakuuttajana. Ne voivat olla myös täysin spontaaneja purkauksia liikkujan itsensäkin hämmästykseksi.¹²⁰

Adler kuvaa kuinka johonkin tiettyyn kehon osaan voi olla sitoutuneena psyykkistä energiaa. Esimerkiksi jokin kehon osa voi olla erityisen jännittynyt tai liikkumaton. Jos liikkuja pystyy keskittymään tähän keholliseen tilaan, niin kuin se ilmenee, muuttamatta sitä, merkityksellinen symbolinen ele yleensä nousee esiin. Tällöin näemme kuinka persoonallinen tiedostamaton muuttuu ymmärrettävään kulttuuriseen ja symboliseen muotoon.¹²¹ Kulttuurinen tiedostamaton sisältää myös paljon jonkin symbolisen muodon saanutta tunteen ilmaisua. Esimerkiksi juutalaisessa traditiossa syvän surun ilmaukseen kuuluu jonkin vaatekappaleen repiminen. Chodorow kuvaa seuraavassa kuinka tällainen kulttuurinen ele tuli esiin erään naisen terapeutisessa työskentelyssä.

Chodorow kuvaa erään läheisensä menettäneen naisen kokemusta Autenttinen liike -työskentelyssä. Nainen halusi liikkua, mutta kun hän työskentelyn aluksi keskittyi aktuaalisen kokemuksensa huomioimiseen, hän muuttui täysin liikkumattomaksi. Miehet, jotka nousivat esiin olivat voimakkaan itsetuhoisia - itsen-

120 Adler 2000, 126, Chodorow 2000, 272.

121 Adler 2000, 126-129.

sä paiskomista seinään, oman lihansa repimistä. Nainen vaihtoi huomioimisensa suunnan mielikuvista kehollisiin aistimuksiin, jolloin hänestä tuntui kuin hänen sydäntään revittäisiin kappaleiksi. Kun hän pysytteli tässä tunteessa, hänen kätensä tarttuivat paitaan, joka oli hänen päällään. Hitaasti ja liikkeen laadulla, jota voi parhaiten kuvata vääjäämättömäksi, hänen kätensä alkoivat repiä paitaa kappaleiksi. Chodorowin mukaan nainen ei ollut aiemmin tietoinen tämän eleen olemassaolosta mm. juutalaisessa traditiossa.¹²²

Kulttuurisen kehollisuuden taso ja siinä ilmenevä symbolisuus lienee ollut taidetanssissa historiallisesti tutuin koreografisen liikkeessä ajattelun väline. Kokemukseni mukaan esimerkiksi 1990- ja 2000-luvun ns. postmoderni koreografia 'pelaa', 'leikkii', 'käyttää' ja 'tutkii' kulttuurista liikettä, lähtien ennen kaikkea arkisesta (media) elämisaailmastamme, kun taas esimerkiksi baletin kulttuurinen liikemaailma nousee historiallista hoviaristokratiasta ja sen sosiaalisista käyttäytymisen tavoista. Näiden rinnalla toinen helposti havainnollistuva esimerkki voisi olla vaikkapa butotanssin maailmasuhde. Se kiinnitti tulkintani mukaan huomionsa osallisuuteen kollektiivisesta ja alkukantaisesta (primordial) tiedostamattoman tasosta. Buton kirjoitettuun kieleen artikuloitua ontologiassa (mm. Ohno, Hijikata, Furukawa, Ikeda) tulee toistuvasti esiin tanssijan pyrkimys 'egottoman osallisuuden' kautta ruumiillistaa kollektiivista tiedostamattomaa.¹²³

3. Liikkeellisyydellä, joka on yhteydessä *alkukantaisen (primordial) tiedostamattoman energian laatuun*, on niin erityinen, usein ei-inhimillinen laatu, että se näyttää nousevan *kollektiivisen tiedostamattoman* syvyyksistä. Kollektiivisella tiedostamattomalla on

122 Chodorow 2000, 272-273.

123 Mm. Hoffman & Holborn 1987.

juurensa kehon evoluutiohistoriassa osana universumin historiaa. Jungin mukaan:

”Psykkinen organismi vastaa tarkasti ruumista, joka - vaikka onkin yksilöllisesti varioitunut - on oleellisilta osiltaan sama jokaisella ihmisellä. Kehityksessään ja rakenteessaan se yhä kantaa elementtejä, jotka yhdistävät sen selkärangattomiin ja lopulta jopa alkueläimiin. Periaatteessa olisi mahdollista kuoria kollektiivista tiedostamatonta kerros kerrokselta, kunnes tulemme madon tai ameeban psykologiaan.¹²⁴

Liikelaadulla joka nousee näistä syvyyksistä on Chodorowin mukaan mystinen vaikutus sekä liikkujaan että näkijään. Liikejaksolla on usein taudinpuuskan tai transsinkaltaisuuden laatu, aivan kuin liikkuja olisi jonkin ulkopuolisen voiman vallassa. Joskus liikkeen laatu vaikuttaa kaottiselta tai epärytmiseltä, sijoiltaan menneeltä. Liikkuja näyttää joutuvan ponnistelemaan välttääkseen täyden kontrollin menetyksen. Liikkeelliset eleet eivät enää ole tunnistettavia persoonallisena tukahdutettuna historiana. Ne eivät myöskään ole muodossa, joka olisi kulttuurisesti tunnistettava. Liikkeet ja impulssit voivat olla niin vieraita, että ne koetaan järjestymättömänä kaaoksena. Yleensä liikkuja lähestyykin näitä impulsseja varovaisuudella. Chodorowin mukaan useimmat ihmiset yksinkertaisesti mieluummin pysähtyvät kuin antautuvat tällaiselle kokemukselle.¹²⁵

Chodorow kuvaa kuinka taas toisinaan liikkeellä on puuskan tai transsinkaltaisuuden laatu, joka ei kuitenkaan vaikuta kaottiselta. Liikkuja näyttää olevan esimerkiksi animaalisena laadun, jonkun luontomielikuvan tai jonkin erittäin intensiivisen affektin vallassa. Liikejaksot saattavat kestää vain sekunteja tai sitten

¹²⁴ Jung 1927, 152.

¹²⁵ Chodorow 2000, 273.

ne ylläpitävät itseään pidempään. Saattaa myös vaikuttaa siltä, että liikkuja joutuu ponnistelemaan säilyttääkseen jonkinlaisen kontrollin. Vaikka tämän tason impulssit ja mielikuvat ovat ei-inhimillisiä laadultaan, ne koetaan kuitenkin enemmän järjestyneinä. Chodorowin mukaan on näköjään niin, että sallimme helpommin tällaisten alkukantaisten ja kollektiivisten affektien ilmaantua esiin, silloin kun ne ilmenevät symbolisen fyysisen toiminnan muodossa.¹²⁶

Tulkintani mukaan kollektiivisesta ja alkukantaisesta tiedostamattomasta kumpuavalla liikkeellisyydellä on kokemuksellinen kaikupohja liikkujan persoonallisessa elämismaailmassa. Mutta ilmetessään tältä tasolla liikkeellisyys transformoituu arkkityypisten ilmiöiden laaduksi ja liike koetaan olevan osallinen energiaan, joka on persoonallista energiaa suurempi. Liikkeellisyys koetaan siis merkityksellisenä 'maailmointina', jossa koetaan osallisuus kollektiivisen, jopa arkkityypisen tason energiaan, mutta joka saa tulkintansa liikkujan aktuaalisesta tilanteesta ja elämismaailmasta.

Louis H. Stewartin tutkimukset affektin ja arkkityypin suhteesta auttavat ymmärtämään tätä persoonallisen ja kollektiivisen välistä yhteyttä. Stewart määrittelee elämän kahdeksi suureksi *kehittäväksi* tai *parantavaksi* *affektiksi* logoksen (joka ilmenee tässä affektissa avoimena kiinnostuneisuutena) ja eroksen (joka ilmenee leikkinä ja ilona). Kun nämä ilmenevät alkukantaisista ja kollektiivisista syvyyksistä, ne ilmenevät kohtausten kaltaisena jumalallisena uteliaisuutena tai ekstaattisena rakkautena. Chodorow kuvaa, kuinka liikkeen tasolla näemme silloin henkilön, joka tulee kirjaimellisesti liikutetuksi tavalla, joka on intensiivisen keskittyntä ja joka lähenee maanista kiihtyneisyyttä, haltioitumista ja innostuneis-

126 Mt. 273.

suutta. Tai sitten näemme liikkujan, joka on identifioitunut kaiken kattavan rajattoman rakkauden, armon ja hurmoksen laatuun¹²⁷

Myös *kriisi-*, ja *selviytymisaffektit* ja niitä vastaavat herätteet esimerkiksi tuskainen hätä (menetyks), pelko (tuntematon), viha (rajoitukset) tai ylenkatse ja häpeä (torjunta) herättävät transsinkaltaisen tai taudinpuuskan kaltaisen liikkeellisuuden silloin, kun ne ilmenevät alkukantaisesta ja kollektiivisesta tiedostamattomasta. Hätä polveutuu silloin 'ikuisesta surun lammesta' ja ahdistuksesta, joka ylittää persoonallisen menetyksen. Tuntemattoman pelko muuttuu silkaksi kauhuksi, vihasta ja turhautumisesta tulee murhaavaa raivoa, ylenkatse ja häpeä tuo esiin nöyryytyksen ja eristyneisyyden äärimmäisyyden. Chodorowin mukaan ihmiset eivät kestä tällaista intensiteettiä kauaa. Tällaiset liiketapahtumat ilmenevät harvoin ja kestävät vain hetken, mutta jättävät lähtemättömän jäljen sekä liikkujan että näkijään.¹²⁸

4. Liiketapahtumat, jotka järjestyvät *Itsen* energian laadusta, nousevat vastaavista syvyyksistä, mutta niillä on Chodorowin mukaan hyvin erilainen laatu. Liikejaksot järjestyvät usein tilallisen järjestäytyneisyyden kautta. Liikettä tuntuu ohjaavan vahva keskilinjan akseli, joka luo tasapainoa ja vastapainoa kaikelle mahdolliselle kehon liikkeessä ilmenevälle dynaamiselle polaarisuudelle. On kuin järjestävä ja keskittävä psyyken prosessi liikuttaisi liikkujaa. Tällaisilla liikekokemuksilla on taipumus ilmaantua liiketerapeuttisen työskentelyn kriittisissä vaiheissa, ikään kuin *Itsen* rakentumisen tai yhteenkokoontumisen hetkinä.¹²⁹

Siteeraan seuraavassa Chodorowin kuvausta eräästä liiketerapeuttisesta prosessista. Siinä tulee esiin kuinka sekä näkijä että

127 Chodorow 2000, 273. (Stewart: The Play Dream Continuum. Lecture presented at the Annual meeting of the Association for the Anthropological Study of Play (TAASP) 1982).

128 Chodorow 2000, 273-274.

129 Mt. 274.

liikkuja reflektoivat kokemustaan suhteessa edellä kuvatun kaltaisiin tiedostamattoman eri tasoihin sekä liikekokemuksina että mielikuvina. Kuvaus osoittaa myös sen, miten sekä pitkän työskentelyprosessin kuluessa että toisaalta myös yhden ainoan työskentelykerran aikana liiketapahtumien laatu voi vaihdella osallisuuskokemuksena eri tiedostamattoman tasojen ja Itsen välillä, aina riippuen liikkujan kulloisestakin tilanteesta, työskentelyn suuntaamisesta ja tarkoituksesta.

”Kolmissakymmenissä oleva nainen oli juuri kärsinyt syvällekäyvän henkilökohtaisen menetyksen, joka sai hänet tuskallisen tietoiseksi taipumuksestaan kieltää kehonsa. Aikaisemmassa työskentelyssään liikkeen kanssa hän oli aina kurottanut taivaisiin niin, että hänen jalkansa tuskin koskettivat maata. Nyt, surun hetkellä, hän huomioi uudella tavalla jalkojensa yhteyden maahan. Hän salli muun kehon seurata tätä uutta tietoisuutta suunnasta alaspäin ja lattialle. Seuraavina kuukausina, aina kun hän liikkui, hän pysytteli läheisessä yhteydessä lattiaan, kontaten, pyörien, madellen, kyyristyen ja heijaten. Vähitellen hän tuli yhä tietoisemmaksi tuntemuksistaan lantiossa ja liikkuminen alkoikin nousta lantio-lattia yhteydestä käsin. Erilaiset mielikuvat alkoivat myötäillä ja täydentää tätä uutta liikkumistapaa. Eräässä mielikuvassa verta valui ulos hänen lantionivelistään. Nainen koki sen elämän veren valuttamisena esiin - sekä haavoittumisen että paranemisen mielikuvana. Liikkeessä ollessaan hän levitti veren kaikkialle ylleen, sisäisesti ja ulkoisesti, juomalla, nielemällä, sulautuen siihen. Sitten, yltä päältä veressä, hän koki laskeutuvansa luolaan tai onkaloihin. Hänen lantionsa oli liikkeessä niin elävä, että se johti koko muuta kehoa. Hän koki, että hänen lantiostaan tuli ulos valo; se auttoi häntä näkemään, mihin hän oli menossa. Onkalon pohjalla oli mutalammikko. Hän kylpi mudassa ja tunsii olevansa maadoittunut, yhtenäinen ja turvassa. Sinä yönä hän uneksi, että hänen isoäitinsä antoi hänelle 'arvopapereita turvaksi' ('securites').

Seuraavalla työskentelykerralla koko hänen liikkumisensa oli lantiolähtöistä. Lopulta hän vain istui maassa, maadoittuneena, 'alkunaisena'. Tästä istumisesta kasvoi hidas, mutta yhä voimakkaammin mukaansatempaava rytmisen liikekuvio. Hänen kätensä, päänsä ja vartalonsa alkoivat liikkua kuin yhtenäisenä yksikkönä, horisontaalisen tason läpi, muodostaen puoliympyrän, oikealta vasemmalle, vastapäivään. Kun hänen kehonsa ei enää voinut kulkea pidemmälle horisontaalisessa tasossa, se vaihtoi kehon lateraaliseen, sivusuuntaan ja täydensi toisen puoliympyrän, tällä kertaa vasemmalta oikealle, myötäpäivään, pään yläpuolella, kuin nouseva ja laskeva aurinko. Kun hän ei enää voinut kulkea lateraalisella tasolla oikealle, hän palasi kiertämään puoliympyrää horisontaalisessa tasossa, vastapäivään. Hän toisti tätä sykliä yhä uudestaan ja uudestaan, voimakkaiden rytmisten muutosten ja hienon tilallisen selkeyden johdonmukaisuudella. Hänen liikkeensä oli kahden puoliympyrän - toinen myötäpäivään ja toinen vastapäivään - integraatiota, joka toi yhteen kaksi tasoa ja neljä suuntaa, luoden moniulotteisen kierteisen ristin. Se tuntui vastakohtien ykseydeltä liikkeessä.”¹³⁰

Autenttinen liike -terapeutit korostavat, että näkijän huomioiden läsnäolon laatu luo sen suojatun ja vapaan tilan, jossa liiketerapeutin prosessi voi tapahtua. Näkijä ponnistelee kyetäkseen tuomaan selkeän läsnäolonsa tilanteeseen ja kyetäkseen vaalimaan katseeseen, ilman takertumista omiin mahdollisiin ennakoituihin projektioihin ja tulkintoihin. Näkijä elää hetkestä hetkeen suhdetta liikkujan, jonka liikkeen näkeminen ja todistaminen voi olla voimakas kokemus. Autenttinen liike -työskentelyssä näkemisen kyky vaatiikin myös näkijältä avautumista ei-ennakoidulle, tiedostamattomalle. Näkijä tarjoaa myös reflektion mahdollisuuden

¹³⁰ Mt. 275.

liikkujalle ja usein, työn kriittisissä vaiheissa, hän tarjoaa *participation mystique* tason - mystisen yhteisyyden tai osallisuuden kokemuksellisen tason.

Chodorow kuvaa tällaista kinesteettisessä empatiassa osallistuvaa näkijän kokemusta liittyen edellä kuvattuun liiketerapeutiseen prosessiin. Chodorowin mukaan kun 'kierteisen ristin' liike tapahtui, näkijä-analyttikko oli niin imeytynyt liikkujan katsomiseen, että hän tuli vedetyksi mukaan samanlaiseen hengityksen rytmiin ja lihasjännitykseen kuin liikkujalla. Kun liikkuja istui vakaasti yhteydessä maahan, myös näkijä oli tietoinen omasta lantio-lattia yhteydestään. Hän huomioi tuntevansa painavuutta, jopa juurtuneisuutta, kun he molemmat, liikkuja ja näkijä istuivat lattialla. Kun liikkuja alkoi hitaasti jäljittää ensimmäistä puoliympyrää, näkijä valpastui muutokselle ja huomasi, että liike on vastapäiväiseen suuntaan. Näkijä muisti kokemuksensa Uuden Meksikon Pueblo intiaanien Maissitanssirituaalista, jossa sadat intiaanit tanssivat koko päivän jättiläismäisessä vastapäivään liikkuvassa ympyrässä. Näkijä muisti myös muita kokemuksia, joissa vastapäiväinen liike oli herättänyt kevyen transsinkaltaisen tilan.¹³¹

Kun liikkuja vaihtoikin suuntaa, näkijä koki sen henkeäsalpavana. Liike oli selkeästi artikuloitu muutos yhdeltä (horisontaalinen) tasolta toiselle (lateraalinen) ja se yhdisti kaksi puoliympyrää kokonaisuudeksi, käyttäen vastapäiväistä ja myötapäiväistä suuntaa. Kun liikkuja jatkoi liikesykliä yhä selkeytyvämmällä laadulla, näkijä koki uudenlaisen järjestyksen tunteen. Kun näkijä katsoi liikettä, hän tunsu sen omassa kehossaan ja samalla ymmärsi sen - näkijä koki ymmärtävänsä liikkeen omassa kehossaan.¹³² Cho-

131 Chodorowin mukaan esimerkiksi kristillisessä, buddhalaisessa ja eräissä muissa traditioissa vastapäiväinen liike yhdistetään noituuteen ja mustaan magiaan, mutta monet alkukantaiset kansat tanssivat vastapäiväiseen suuntaan silloin, kun he haluavat astua sisään pyhään aikaan ja paikkaan. Mt. 276.

132 Mt. 276-277

dorow kirjoittaa, että ”myöhemmin, kun liikkuja ja näkijä tulivat yhteen keskustelemaan, ei sanoille ollut heti tilaa. He olivat molemmat kokeneet järjestävän ja keskittävän autonomisen psyyken/soman voiman. Molemmat myös tiesivät, että tärkeä siirtymä oli täydentynyt.”¹³³ Tämä Chodorowin kuvaus havainnollistaa mielestäni hyvin sekä kinesteettisen empatian että liikkeen maailmoinnin, sen ymmärtämisen ja merkityksellistymisen tapahtumaa.¹³⁴

AUTENTTISEN KÄSITE JA TANSSITEOS

Olen edellä selvittänyt alustavasti sitä, miten käsite autenttinen olisi ymmärrettävä tämän työskentelyn kontekstissa. Asia vaatii kuitenkin vielä tarkennusta tavalla, joka johdattaa läheisemmin pohtimaan Autenttinen liike -työskentelyn ja tanssiteoksen luomisen tekniän välisiä yhteyksiä.

Jaana Parviainen selventää autenttinen käsitettä omassa fenomenologisessa tanssin tulkinnassaan tavalla, joka johdattaa näkemään myös Autenttinen liike -työskentelyn mahdollisuuksia taidetanssiin orientoituneen työskentelyn syventäjänä. Parviaisen mukaan motiivi autenttinen käsitteen käytölle löytyy taiteen ontologiasta. ”Jos *taiteen totuus* ei ole representaation asia täytyy kääntyä eletyn liikkeen ja sen maailmayhteyden puoleen.”¹³⁵ Tällöin esiin nousee kysymys, miten eletty liike avaa maailmaa?

Autenttisuus viittaa tässä yhteydessä siihen, millä tavoin liike koetaan yhteydessä elettyyn, koettuun kehollisuuteen, siis siihen, millainen kyky sillä on avata maailmaa. Autenttisuus on prosessia ja suhdetta kuvaava käsite. Parviaisen mukaan autenttisen käsite ei kuvaa fyysisen maailman olevuutta, vaan viittaa suhteeseen ja

¹³³ Mt. 276.

¹³⁴ Katso kinesteettinen empatia luku 8. kappale *Tanssi ja katse*.

¹³⁵ Parviainen 1998, 153.

yhteyteen havaitun (perceived) ja oletetun (believed) maailman välillä, kuten aluksi tuli esiin.¹³⁶ Kimberly Dovey on jäsentänyt autenttinen käsitettä kolmen eri ulottuvuuden yhteen kuulumuutena tavalla, jota referoin seuraavassa. Autenttisen käsite kuvaa seuraavia suhteita ja prosesseja.

1. Yhteys ilmiön muodon välillä ja sen prosessin välillä, joka tuotti muodon. Esimerkiksi puu ei voi olla autenttinen muutoin kuin puun kasvamisen prosessin tuloksena.
2. Yhteys maailman syvyyden ja pinnan välillä. Tämä viittaa tilalliseen integriteettiin: Jos tunkeudumme pinnan läpi, syvyshorisontti ei ole erilainen kuin pinnan paljastama.
3. Ajallinen yhteys, menneisyyden yhteys nykyisyyteen ja tulevaan. Osa esimerkiksi veistetyin puun autenttisuuden merkitystä on siinä, kuinka veistetty puu saa ajan kuluessa patinan.¹³⁷

”Nämä kolme autenttisuuden aspektia ovat aina yhdessä ja ne identifioivat erilaisia yhteyksiä eletyn jokapäiväisen maailman ja niiden syvempien realiteettien ja prosessien välillä, jotka loivat ne, sekä niiden seurausten välillä, jotka aiheutuvat ihmisen suhteesta niihin. Tässä mielessä autenttisuus tosiaan on havaitun maailman ja uskotun maailman välisen yhteyden ominaisuus. Autenttisuuden syvämpi merkitys ei ole sen yhteydessä todellisuuden ulkomuotoon, vaan siinä tavassa, jolla se yhdistää ihmiset maailmaansa. Autenttisuus on siten tapa, jolla olla maailmassa, rikastaen maailmaa sen kokemuksellisella syvyydellä.”¹³⁸

¹³⁶ Mt. 155-156.

¹³⁷ Dovey 1985, 47. Parviainen 1998, 155.

¹³⁸ Parviainen 1998, 155-156.

Epäautenttisissa, keinotekoisissa tai teennäisissä asioissa ei sinänsä ole mitään pahaa. Voimme pitää kovasti mistä tahansa asiasta, jossa nämä kolme autenttisuuden määrettä eivät toteudu. Voimme rakastaa keinotekoisia asioita ja ilmiöitä. Tanssiyleisönä voimme pitää erityisesti siitä, kuinka koreografia leikkii autenttisuuden tajullamme, kuinka se sekoittaa ja murtaa juuri käsityksiämme ja odotuksiamme sekä ihmisen eletyn maailman ja havaitun maailman välisestä yhteydestä että koreografian tavasta yhdistää asioita koherentilla tavalla.

Jotta voimme leikkiä autenttisuuden tajullamme, meillä täytyy olla käsitys myös koherentista autenttisuudesta, siis havaitun ja uskotun maailman välisestä yhteydestä. Meillä täytyy olla luottamus intersubjektiivisen maailman olemassaoloon, eletyn maailman luomaan ymmärrykseen havaitun merkityksellisyydestä. Meillä täytyy olla ymmärrys niistä syvemmistä prosesseista ja realiteeteista, jotka ovat luoneet jokapäiväistä maailmaa sekä niistä seurauksista, joita aiheutuu ihmisten suhteesta niihin. Autenttisuuden taju on siten se lähde, josta muoto, havaittu voi saada merkityksiä. Kuten Parviainen kirjoittaa: ”Autenttista merkitystä ei voi saada aikaan muodon manipulaatiolla ja puhdistamisella, koska autenttisuus on se lähde, josta muoto ylipäänsä voi saada merkityksiä.”¹³⁹

Miten sitten autenttisuus hermeneuttisena käsitteenä voisi olla ymmärrettävissä *tanssiteoksen* suhteen? Parviaisen mukaan tanssiteoksen *maailman* autenttisuus ei ole vastaavuutta ’oikean’ maailman kanssa representationaalisuuden mielessä, vaan se on suhdetta näiden maailmojen välillä. Taideteoksen autenttisuus ei ole esteettisen arvostelun asia, sillä se kutsuu esiin sitä perustaa, josta käsin näitä esteettisiä arvostelmia tehdään. Esimerkiksi

¹³⁹ Mt. 15³-15⁴.

Bharata Natyam tanssijan suorituksen arvioiminen esteettisesti oikeaksi tai vääräksi riippuu siitä, mitä pidetään autenttisenä suhteessa tähän tanssimuotoon. Intian kulttuurinen, uskonnollinen ja poliittinen perintö muovaa käsityksen siitä, mikä on autenttista. Tämä käsitys toimii perustana arvioinnille esteettisesti oikeasta ja hyvästä. Nykytanssissa autenttisuus on Parviaisen mukaan kysymys, joka liittyy siihen, *millä tavalla uskomme taideteoksen maailmaan*, millaisen maailmayhteyden se pystyy luomaan.¹⁴⁰

Silloin kyse on,

- i) tanssijan eletyn kehon, koetun tilanteen maailmayhteydestä, eli tanssijan tekhnin maailmayhteydestä.
- ii) koreografisen hahmon suhteesta autenttisuuden käsitteen eri ulottuvuuksiin.
- iii) tanssijoiden suhteesta koreografisen hahmoon, tulkinna laadusta suhteesta autenttisuuden prosessi-ulottuvuuksiin.

Omassa kehon fenomenologiaa tekevässä tutkimuksessaan Parviaisen ymmärrettävästi korostaa erityisesti tanssijan eletyn kehon merkitystä tanssin maailmayhteyden syvyydessä. Hänen mukaansa ”yksi aspekti tanssiteoksen autenttisuutta koskee sitä, millä lailla peitämme tai autamme elettyä kehoa loistamaan merkityksiä sekä kommunikoivana että esi-kommunikoivana subjektina.”¹⁴¹ Keholla on aina ajallinen rakenteensa. Keho on muovautunut historiansa kautta ja se loistaa eletyn elämän merkityksiä, ilmentää sitä, millä tavalla sitä on eletty. Parviaisen mukaan jos koreografi ei ota huomioon näitä tanssijan kehon ’esi-kommunikatiivisia’ merkityksiä, kehon syvyys kätketään ja keho vajoaa mielikuvan kehukseen. Pitkäaikainen tanssin opiskeluprosessi on saattanut myös vaatia sellaisen kehon kuvan toteuttamista, jossa kehon

¹⁴⁰ Mt. 156.

¹⁴¹ Mt. 157.

identiteetti kielletään. Silloin se on voinut kadottaa kykynsä loistaa yksilöllisiä 'esi-kommunikatiivisia' merkityksiä ja muovautua enemmän nukan kaltaiseksi olennoksi, joka viittaa vain siihen karaktääriin, jota se representoi.¹⁴²

Esimerkiksi nykytanssin koreografi Russel Maliphant kertoo kokemuksestaan baletin esittämisestä, että tuntui kuin hänen kehonsa ja kasvonsa olisivat erillisiä. Tanssiessa oli yritettävä pitää kasvojen ilmettä yllä, mikä tuntui siltä, kuin maski olisi ollut kasvoilla. "Se ei tuntunut luonnollisesta, eikä sillä ollut mitään tekemistä autenttisuuden kanssa."¹⁴³ Tällainen keho- ja kasvojen viittaa Parviaisen mukaan siihen, että keho on tuotettu objekti, jonka ei sallita muuttaa tai paljastaa elettyä elämäänsä, ainoastaan sen tuotettu menneisyys.¹⁴⁴

Ilmiön muodon ja prosessin - temporaalisuuden - välisen yhteyden lisäksi Doveyn autenttisuuden jäsenyykseen kuuluu tilallinen integriteetti, pinnan ja syvyyden välinen yhteys. Tämä viittaa siihen, että jos tunkeuduttaisiin ulkomuodon pinnan alle, löytyisi sieltä yhtä rikas versio todellisuudesta kuin se, mikä on paljastunut, pinnalla. Parviaisen mukaan tämä yhteys voidaan löytää eletyn maailman - koreografian tekemisen taiteellisen ja sosiaalisen prosessin - ja koreografian esittämisen välisestä yhteydestä. Kyse on siitä, millä tavalla koreografisen teeman kehittämisen prosessi ja sen yhteys tanssijoiden elämismaailmaan tulee integroiduksi lopulliseen esitykseen. Teoksen tekemisen prosessissa kehkeytynyt ymmärrys teoksen maailmasta vaikuttaa siihen, millä tavalla yleisö voi uskoa teoksen maailmaan. Kuten edellä tuli esiin, voimme myös nauttia koreografisen hahmon tasolla kaikenlaisesta epä-organaisesta ja epäkoherentista, sillä huomamme, että se leikkii

¹⁴² Mt. 157.

¹⁴³ Mt. 157.

¹⁴⁴ Mt. 157.

autenttisuuden ymmärryksellämme.¹⁴⁵ Tämä kuitenkin edellyttää tanssijan ymmärrystä koreografisen hahmon intentioista.

Kolmas autenttisuuden ulottuvuus - temporaalinen rakenne - ilmenee siinä, millä tavalla menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus ovat yhteydessä havaittuun ja tehtyyn. Parviaisen mukaan ”niin paljon kuin meidän täytyykin toimia jokapäiväisessä elämässä havaitun pinnan perusteella, autenttisuus tekee tästä maailmasta sekä luotettavan että uskottavan.”¹⁴⁶ Tällöin tanssiteoksen tekemisessä luotamme, että intersubjektiivinen maailma on olemassa, että tanssi voi olla ymmärrettävää jaetun, eletyn maailman perusteella. Luotamme tähän intersubjektiiviseen ymmärrettävyyteen, vaikka tekijän vaikutelma työstä voikin olla eri kuin katsojan.¹⁴⁷

AUTENTTINEN LIIKE -TYÖSKENTELY JA TEOKSEN TEKHNE

Autenttinen liike -työskentely tuo tanssijan hyvin lähelle sellaista kokemuksellisuutta, jota tutkielmani ontologinen analyysi tanssijan ja teoksen *tekhnestä* Heideggerin ajattelun ja kontemplatiivisten traditioiden tulkintahorisonttien valossa on tuonut esiin. Se valmistele teoksen luomisen ja esittämisen *tekhneä* tavalla, jossa suurin osa tässä tutkielmassa esiin tulleista *tekhneä* koskevista pohdinnoista tulee käytännössä kohdattaviksi. Esitän seuraavassa yhteenvedon näistä piirteistä.

Autenttinen liike -työskentelyssä kehollinen *täällä-oleminen* alkaa puhutella liikkujaa elävästi. Keho tuntuu kantavan itsessään elämisen prosessiaan, menneisyyttään ja historiaansa, vaikka se ei olisikaan tematisoitua ja verbalisoitua, vaan enemmän ’maailmaan

¹⁴⁵ Mt. 157-158.

¹⁴⁶ Mt. 158.

¹⁴⁷ Mt. 158.

heitetyt' tilanteen muistamista.¹⁴⁸ Totunnaisuuden murtuminen on eletyn kehon kinesteettisen muistin eri kerroksien esiintuloa ja vastaanottavaa havainnointia samalla, kun se on uusien liikkeen olemismahdollisuuksien avautumista. Autenttinen liike -työskentelyssä tanssija löytää *kineettisen logoksen ja liikkeen 'maailmaa avaavan voiman'* aina uudestaan ja uusilla tavoilla, kun hän havainnoi liikkeeseen organisoitumisen tapaansa sekä kokemaansa eksistenssin faktisuutta, sitä miten maailma, merkityksen piiri, avautuu tai nousee esiin liikkeen myötä.¹⁴⁹

Vapaa improvisatorinen ja ennakoimaton työskentely, avoin odottaminen ja esiin nousevan vastaanottava havainnointi tuo liikkujan silmänräpäykselliseen, *kairoottiseen täällä-hetkeen*, jo avautuneen historiallisen maailman pohjalta, mutta ei sitä 'systeeminä' toistaen, vaan vetäen sitä esiin siirtyminä, alkuhyppyinä, uusina olemismahdollisuuksien avautumisina.¹⁵⁰ Tai ehkä tarkempaa olisi sanoa, että tanssija pystyy tällaisen työskentelyn kautta murtamaan helposti systeemiseksi totunnaisuudeksi kääntyvää historiallisuutta ja harjoittamaan ennakoimattomasti keho-mieli integriteettiään, kehontietoisuuttaan. Hän alkaa havainnoida yhä tarkemmin sitä, miten impulssi liikkeeseen nousee, miten hän siihen reagoi ja miten liike organisoii hänen kokemustaan, eli miten liike luo olemismahdollisuuksia ja toimii 'olemisen avauksena'.

Autenttinen liike -työskentelyssä liikkuja elää läpi aktuaalisessa kehollisessa kokemuksessa syntyvää merkityksellisyyttä, proprioseptisen kokemusavaruuden, ulkoisten aistihavaintojen ja katsoja-todistajan välisenä vuorovaikutuksena. Hänellä on ensisijaisesti 'silleen jättävä' suhde havainnoitavaan. Se mahdollistaa esiin tulevan tarkastelua itsenään, omassa olemistavassaan.

148 Katso 'maailmaan heitettyys' ja tilanteen muistaminen esim. luvussa 3. *Matka ihmisen olemisperustan ajattelamiseen* s. 122-125 ja luvussa 6. *Tanssijan tekne* s. 230-234.

149 Katso liikkeen 'maailmaa avaavan voiman' tutkiminen luvussa 6. *Tanssijan tekne* s. 228-230.

150 Katso olemisen historiallisuudesta ja *kronos-kairos* käsitteistä luvussa 3. s. 126-128.

Se siis mahdollistaa sellaisen kokemuksen reflektion, joka pyrkii havainnoimaan esiin tulevan omaa *olemisen* tapaa, sen kineettistä hahmoa ja maailmayhteyttä. Tämä tukee kokemusta ilmiöiden moniulotteisuudesta ja kerroksellisuudesta, ajan ekstaasien ykseydestä, liikkeen maailmoinnista.¹⁵¹

Samalla kun kokemus kehosta muuttuu syvemmin kolmiulotteiseksi tilallisuudeksi, olemisen avaruudelliseksi muistamiseksi, myös kokemus siitä, miten maailma avautuu jatkuvasti kinesteettisessä tapahtumisessa, kehollisesti, vahvistuu. Tanssiin historiallisesti rakentunut tendenssi kehon kuvalliseen ja välineelliseen käsittämistapaan ('objektin etupuolen' esilläolevuus, liikekuvallisuus, liikesuorituksen välineellinen-päämääräisyys) monipuolistuu ja tilallistuu moniulotteiseksi, kinesteettisessä tapahtumisessa havainnoituvien merkitysten liikkeeksi, maailmoinniksi. Tanssija saa kokemuksia siitä, miten vapaa ennakoimaton liikkeellisyys alkaa järjestyä liiketeemoiksi, siis miten liike alkaa kehittää omaa kineettistä *logostaan* sen koetun merkityksellisyyden pohjalta. Näin tanssija havainnoi liikehahmon kehkeytymistä merkityksellisenä prosessina, pinnan ja syvyyden yhteytenä.¹⁵²

Kun liike ja liikehahmojen kehkeytyminen tapahtuu toisen katseen tuomassa intensiteetissä, tanssija elää myös voimakkaasti niitä ego-logisen horisontin reaktioita, suojamekanismeja ja pelkoja, joita liittyy siihen olemistamme koskettavaan ontologiseen perustaan, jossa tunnen itseni toisen katsomana, tulen nähdyksi toisen katseessa, tulen nähdyksi omassa katseessani. Nämä kokemukset koskettavat olemistamme syvälle hyväksytyksi tulemisen, rakkauden ja rakkauttomuuden kokemuksiin, aina varhaislapsuuteen saakka. Tanssija, joka työskentelee ammatikseen katsottavana ja koreografi, joka luomisessaan peilaa myös

151 Katso ajan ekstaasien ykseydestä luvussa 3. Kappaleessa *Oleminen ja suhde ajallisuuteen* s. 121-127.

152 Katso liikkeen kinesteettisestä hahmottamisesta luvussa 7. *Teoksen tekhnē* s. 250-255.

omia kokemuksiaan työnsä asettamisesta julkisesti katsottavaksi, voi Autenttinen liike -työskentelyssä turvallisesti, suojatussa ja vaalivassa tilanteessa työstää myös näitä kokemustasojaan.

Kaikki edellä kuvattu, Autenttinen liike –työskentelyssä avautunut kokemusmaailma informoi tanssijaa liikehahmon pinnan ja syvyyden, tilallisuuden, ajallisuuden, rytmin ja laadun kysymyksissä, siinä millaisen logoksen liikehahmo muodostaa ja millainen on liikkeen maailmasuhde.

Edellä kuvatun lisäksi pidän tärkeänä myös sitä, että Autenttinen liike -työskentelyssä liikkujia itse ohjaa toimintaansa oman kokemuksellisen valmiutensa mukaisesti. Jotta tanssija voisi työstää omaa eletyn kehon kokemustaan ja liikkeen henkilökohtaista maailmayhteyttään, tällainen itseohjautuvuus ja 'itseääräämis-oikeus' on välttämätöntä, tanssin ohjatun ja usein viimeistä piirtoa myöten ohjeistetun työskentelyn rinnalla.

Kokemukseni mukaan myös liikkeen ammattilaiselle muodostuu helposti oma jokapäiväinen totunnaisuutensa, käsitys siitä millainen liike on kiinnostavaa, mikä tulisi olla liikkeen jatkuvuus tai rytmi tai millainen liike on turvallista, so. mitä osaa ja mitä ei osaa, mikä on oikea liikkumisen tapa ja mikä ei, mikä on sallittua, toivottavaa, mitä pitää välttää ja niin edelleen. Muodostuu lukemattomia tiedostamattomia kehyksiä, huomaamatonta takertumista liikkeen opittuun ja toistettuun olevuuteen olemisen avoimien mahdollisuuksien kustannuksella. Autenttinen liike -työskentelyssä fokuksessa ei kuitenkaan ole itsetarkoituksellisesti uusien liikkeiden 'keksiminen', vaan liikutetuksi tulemisen kokemus, jossa olemisen tapahtumista eletään hämmästellessä tuntemusten moniulotteisuutta ja liikkeen mahdollisuuksien avoimuutta. Tämän seurauksena on tai ei ole 'uusia liikkeitä', mutta sen seurauksena on ainakin joitakin kokemuksia liikkumisen mallien - eräänlaisten sisäistettyjen 'pakkorakenteiden' - murtumi-

sesta ja kehollisesti koetusta 'osallisuudesta olemiseen', liikkeen välittömästä maailmayhteydestä.

Olen harjoittanut Autenttinen liike -työskentelyä pääasiassa lyhyinä, (muutamasta päivästä kahteen viikkoon) perehdyttävinä jaksoina noin kymmenen vuoden ajan tanssijoiden, näyttelijöiden, ja muiden teatteri- ja myös hoitoalan ihmisten kanssa. Näiden lyhyiden perehdyttämisjaksojen aikana olen nähnyt lukemattomia kertoja, kuinka esimerkiksi tanssijat, alun epäröinnin jälkeen antautuvat ennakoimattomaan liikkeellisyteen ja kirjaimellisesti murtautuvat ulos kehon käytön tavan, liikemallin ja kehonkuvan kehyksestä. Tunnemuisti alkaa vapaasti liikuttaa tanssijaa ja lihasjännityksiin sitoutunut energia pääsee purkautumaan. Raivo ja suru tulevat usein ensimmäisenä esiin, sitten ilo. Liikkeellisyyden opitut mallit väljenevät ja tanssijat löytävät itsensä liikkeestä, jota he eivät voineet kuvitella 'keksivänsä'.

Liikkeellisyys on usein omassa ennakoimattomuudessaan myös johdonmukaista. Tanssijat ovat tottuneita pitkäjänteiseen keskittymiseen ja liikkeen matkassa pysyttelyyn. Autenttinen liike -työskentelyn kolmas ja neljäs vaihe, teemojen tunnistaminen ja niiden työstäminen, tapahtuu tanssijalle luontaisen helposti. Tosin, koska kyseessä ei ole ollut terapeutin prosessi tai kovin pitkäkestoinen työskentely, kyse ei ole useinkaan sellaisista henkilökohtaisesta elämäntilanteesta nousevista teemoista, joiden pitkäaikaisella työstämisellä ja läpielämisellä olisi syvälleikävä terapeutin vaikutus. Enemmän on ollut kyse jonkin tuntemuksen tai liikkeen laadun kanssa leikkimisestä, tanssijan intressistä oppia liikkeestä lisää ja löytää aiemmin tuntematonta liikkeellisyyden mahdollisuutta.

Muutos myös ulkoisessa habituksessa liikkeen hetkellä saattaa olla häkellyttävä. Yhtäkkiä tanssijan ulkoinen olemus pehmenee, huokoistuu tai murtuu esiin. Tanssija, jonka habitus oli kovin fo-

kusoitunut tietynlaiseen epäpersoonalliseen tai 'asialliseen', puhtaasti liikeorientoituneeseen olemistapaan, jota tanssinopiskelu päivittäin vaatii, alkaakin olla läsnäoloistavasta totunnaisuudesta vapaampi. Hänen olemukseensa tulee merkityksien syvyyttä ja moniulotteisuutta, erilaisten habitusten liikettä. Tanssijassa näkyy pienen lapsen olemus yhtä hyvin kuin aikuisen naisen tai miehen. Hänen liikkeessään avautuu osallisuus animaaliseen ja inhimilliseen ilmenemisen kirjoon. Häkellyttävin on muutos siinä, kuinka tanssijan keho, vapautuessaan ennakoivasti esiin asetetuista merkityksistä, alkaakin olla 'runollisen puheen tavoin' täynnä merkityksellisyyden ilmituloa. Kun tanssija vapautuu laskevan ajattelun suhteesta kehoonsa, kehollinen oleminen 'kätkeytyen esiin kohoavana', kehon 'pyhän autiuden syvyys', voi päästä esiin, luoden syvyyttä ja määrittelemättömyyttä kuhunkin, aktuaalisesti jotakin kokemusmaailmaa elävään hetkeen.¹⁵³

Autenttinen liike -työskentelyn eräs oleellinen merkitys suhteessa liikehahmon tulkitsemiseen ja teoksen *tekhneen* kiteytyy mielestäni hienosti, kun Janet Adler kuvaa pitkäjänteisen työskentelyn aikaansaamaa muutosta liikkujassa. Adlerin mukaan pitkän työskentelyn jälkeen liikkuja osallistuu ulkoisen näkijän ja oman sisäisen näkijänsä muodostamaan kehään kasvaneella kyvyllä keskittyä, vähemmällä selvittämättömien persoonallisten asioiden jännitteellä ja kasvaneella sisäisen näkijän selkeydellä. Liikkujan sisäiseen näkemiseen tulee mukaan persoonallista kokemusta laajempi perspektiivi. Joskus erityinen portti mystiseen pyhään koetaan aivan saman liiketapahtuman kautta, joka kantoi varhaislapsuuden traumaa¹⁵⁴

¹⁵³ Tämä kaunis kuvaus on Heideggerin maa käsitettä tulkitseva kuvaus: " Kreikkalainen temppele ja taideteokset yleensä eivät vaadi mitään metafysisistä pohjaa, jolla seistä. Taideteokset ei ole perustettu millekään niiden ulkopuoliselle, kuten Platonisille muodoille. Taideteokset nousevat pikemminkin "pyhän autiuden" syvyydestä (Abgrund) ja asettavat itse omat rajansa." Passinmäki 1997, 29 / Zimmermann 1990, 235.

¹⁵⁴ Adler 2000, 184-185.

Oma (koreografian) huomioni kiinnittyy tässä kuvauksessa erityisesti hetkeen, jossa tunnistetaan ja toistetaan uudelleen 'sama' liiketapahtuma kuin aiemmin, mutta koska liikkujan sisäinen organisoituminen liikkeeseen on eri, myös liike avaa maailmaa nyt eri tavalla. Persoonalliseen menneisyyteen kiinnittynyt liike koetaankin nyt osallisuudessaan kollektiiviseen maailmaan; yhtäkkiä tunnistetaan liikkeen potentiaali olla merkityksellinen intersubjektiiivisessa maailmassa. Tällöin liikekokemus säilyttää elävän merkityksellistymisen perustan välittömästi koetussa eletyn kehon todellisuudessa, mutta liikehahmosta tunnistetaan myös sen kyky avata eksistenssiä omana koreografisena liikehahmonaan.

Kokemus liikkeen muuttumisesta refleктоimattomasta itseilmaisuudesta olemisen kätkeytymättömyyttä esiin tuovan liikehahmon tunnistamiseksi, on nähdäkseni taiteellisessa työssä oleellista. Voisin kuvitella, että henkilöillä, jotka hakeutuvat tanssijoiksi ja koreografeiksi on tällainen 'transformaation taju' luonnostaan. He tunnistavat liikehahmon kyvyn 'runoilla merkityksiä liikkuvan kehon kautta', he tunnistavat liikehahmon kyvyn pystyttää maailmaa ja haluavat nimenomaan tutkia liikehahmon maailmayhteyden kysymyksiä.

Liikehahmon maailmayhteyden kysymysten tutkimista voi tietysti tehdä monella tavalla. Kokemukseni kuitenkin on, kuten jo edellä totesin, että "autenttista merkitystä ei voi saada aikaan muodon manipulaatiolla tai puhdistamisella, koska autenttisuus on se lähde, josta muoto ylipäänsä voi saada merkityksiä."¹⁵⁵ Jos liike-muodon merkityksellisyyttä haetaan vain kehon kuvallisen käsitämistävän ja liikemuodon kuvallisten merkitysten alueelta, siitä voi seurata eletyn kehon kokemuksen peittyminen. Silloin peittyi se olemisperusta, jossa *kehollinen olemisemme on eksistenssimme*

155 Parviainen 1998, 153-154.

tapahtumisen tapa, josta liikkeen mieli kokemustamme organisoivana maailmasuhteena rakentuu ja jonka pohjalta katseessa havainnoituvan objektikehonkin liikemuoto voi olla merkityksellinen.

Kypsällä tanssijalla, luonnonlahjakkuudella, tai kehontietoisuuttaan harjoittaneella henkilöllä on kehittynyt yhteys visuaalisesti havainnoituvan kehon liikemuodon ja eletyn kehon kokemuksen taustalta kehittyneen autenttisen muodon tajun välillä. Silloin taiteilijalla on nähdäkseni sisäinen, 'intuitiivinen' väylä auki siihen, miten hän tunnistaa muoto-hahmon maailmayhteyttä, eikä hän välttämättä tarvitse siirtymistä muotoa reflektoi-vaan toiseen ajattelun modaliteettiin, esimerkiksi lingvistiseen tai käsitteelliseen kyetäkseen koreografisen hahmon luomiseen.

Taiteilija ei voi kuitenkaan koskaan pysähtyä jo tunnistamaan- sa liikehahmon maailmayhteyteen. Liikehahmon maailmayhteys ei ole staattinen, vaan elämismaailma vaikuttaa siihen jatkuvasti yhtäläillä kuin liikkeen 'ympäristökin', se missä kontekstissa liikkeellisyys on. Taide on oma keinonsa löytää ja tulkita elämismaailman muutosten ja eksistenssin kätkeytymättömyyden yhteyttä.¹⁵⁶ Siksi taiteilija joutuu käymään jatkuvaa intensiivistä dialogia nimetyn ja vielä nimeämättömän, tunnistetun liikehahmon ja liikkeen rajattoman potentiaalisuuden, tiedostamattoman ja tietoisensa kanssa ja työstämään tätä dialogia paljastuneisuuteen jokaisessa työssä uudella tavalla. Huoli (Sorge) olemisen mielenä tulee esiin – ei välttämättä välittöminä sosiaalisina tai poliittisina tekoina, suorana taiteen käytettävyytenä – vaan siinä, miten huoli suuntautuu taiteilijalla kuulemaan yksityistä tai yhteisöllistä kysymystä olemisen mielestä, 'puutetta olemisen paljastuneisuudesta'. Olemisen mielen kysymyksiä voi työstää esiin monella tavalla,

156 Katso lisää taideteoksen olemistavasta ja taiteen funktiosta (eksistenssin kätkeytymättömyyden työstämisenä) Heideggerin ajattelun mukaan, luvussa 2. Matka taiteen ja teoksen ajattelemiseen s. 73-96.

mutta taideteoksen tapa ei ole korvattavissa millään muulla tavalla. Taideteos on lahja, ylimäärä, eksistenssin avaus. Taiteilija avaa eksistenssiä sorvaamalla, hikoilemalla, naulaamalla, kirjoittaen, värittäen, soittaen tai tanssien ja työstää elämismaailman muuttuvia merkityksiä tekeille teoksen hahmoon.

Kun tanssija ammentaa olemisesta, hän ei työstä *kehon kätkeytymättömyyttä*, vaan *eksistenssin kätkeytymättömyyttä*. Eksistenssi ei ole jotakin vain miellyttävänä miellyttävää. Tanssijalle eksistenssin kätkeytymättömyys on osallisuutta olemiseen, josta käsin kauneuskin on.

”Estetiikka, joka on yhtä vanha kuin logiikka käsittää toisin. Sille taide merkitsee kauniin esittämistä, ja kaunis on sitä, mikä miellyttävänä miellyttää. Mutta taide on olemisen avaus. Meidän täytyy luoda uusi sisältö sanalla taide ja sille mitä sen pitäisi nimetä. Tämän täytyy tapahtua alkuperäisellä tavalla uudelleen löydetystä suhteesta olemiseen.”¹⁵⁷

Kuvaus:

Kuvaan seuraavassa satunnaisen hetken ’aktiivista mielikuvitusta liikkeessä’ puhtaasti proprioseptisen mielikuvittelun perusteella. Siis istuen tietokoneen äärellä ja kirjoittaen ylös sen, mitä kineettinen muistini suodattaa esiin proprioseptisenä aktiivisena mielikuvituksena ja muistamisena niistä kokemuksista, joita autenttinen liike -työskentelysessioissa tulee esiin. Keskityn keholliseen maailmointiin, en liikkujan ja näkijän väliseen suhteeseen.

Asetun istumaan lattialle ja suljen silmäni. Keskityn huomioimaan tunteuksia ihossa, lihaksissa, hengityksessä, kehoni sisällä, sen pinnalla, sen asennossa, jännitteissä. En tee mitään, en reagoi mihinkään. Sitten huomioin, että pidän yllä monessa paikassa

tarpeetonta lihasjännitystä, pysyn kyllä istumassa ilman kaikkea tätä lihastyötäkin. Rentoudun. Tunnen asennon, jossa istun nyt kirikkaammin. Tunnen vasemman puolen kehostani painavampana. Huomaan, että nostan oikeaa olkapäätäni hitaasti ylös ja että annan pääni retkahtaa taakse ja sivulle. Jännitän hartialihasta yhä enemmän, vartaloni painuu kasaan, kädet roikkuvat elottomina, vain oikea ranne on vääntynyt. Odotan tässä asennossa. Huomaan, että jännitän myös toista nivusta ja että oikea jalkani on täysin suora ja jäykkä, mieleeni tulee raajarikko. En tee mitään, en muuta asentoani. Jään kuuntelemaan hetkeksi tätä vääntynyttä kehoa - vääntyneitä kehoja.

Tunnen tarvetta ravistaa olkapäätäni. Huomaan, että ravistan olkapäätä nopealla rytmisellä liikkeellä, joka valuu kohden vartaloani. Huomaan, että koko oikea puoli vartalostani värisee katkonaista, epärytmistä liikettä, jota lyhyt ja tiheä hengitys myötäilee. Pudottaudun kyljelleen lattialle ravistaen koko oikeaa puolta kehostani. Huomaan, että makaan vasemmalla kyljellä ja ravistan ulospäin potkivalla ja työntävällä liikkeellä jalkaani ja kättäni samalla, kun vartaloni koukistaa ja ojentaa itseään; mieleeni tulee jokin verkossa pyristelevä hyönteinen tai alkueläimen refleksi. Huomaan, miten lähellä on alkukantaisen organismin refleksiliike ja miten ohut voi olla raja tietoisien, elvyttävän liikkeen ja tajuttoman, kouristelevan kehon liikkeen välillä. Tai miten samankaltainen on inhimillisen aggression liike ja tajuton refleksiivinen lihassupistus ja sen laukeaminen.

Keskityn tuntemuksiin lihaksissa, jotka tuntuvat vaativan elvyytystä tällä liikkeellä. Hengitykseni syvenee liikkeen mukana ja osallistuu voimallisesti ulospäin suuntautuvaan liikkeeseen. Uloshengitykseni on puuskaista liikkeen rytmin mukaan. Liikettä jatkuu kauan. Sitten impulssi liikkeeseen loppuu yhtäkkiä ja käteni ja jalkani laskeutuvat alas, vartaloni rauhoittuu. Odotan.

Tunnen pehmeän, leijuvaan impulssin selän läpi, oikeassa kädessä ja jalassa. Käteni ja jalkani löytävät ylöspäin suuntautuvan, 'leijuskelevan' reitin ja jäävät pysähtyneinä ilmaan. Huomaan, että oikea puoli kehostani tuntuu nyt hieman väljemmältä, tyhjemmältä ja tilavammalta, autan tuntemusta suuntaamalla raajoja ulospäin kehosta ja huomioimalla lihasten rentouden. Huomaan, miten nautinnollista on tuntea ilmassa oleva käsi ja jalka labiilissa tasapainossa, ikään kuin ne olisivat veden kannattelemina, hiljalleen keinumassa veden liikkeen mukana. Kiinnitän huomioni ylöskohoavaan käteen ja käännän pääni käden suuntaan. Silmäni ovat kiinni ja tunnen kuinka ylöskohoavan käden sormenpäät ylettävät juuri ja juuri veden pinnan yläpuolelle.

Tunnen käteni alasputoavan massan ja sen ylöskohoavan keveyden yhtä aikaa. Liikuttelen sormiani vesirajassa, huoneen ilma tuntuu lämpimältä vedeltä. Vesi liikuttelee minua hiljaa ja huomioin vielä syvemmin lihasten, niskan rentouden. Käden paino kulkeutuu vartalon läpi lattiaan, sormien liike liikuttaa koko muuta kehoa, jokainen sisäänhengitys aiheuttaa aallon, jonka mukana hiljaa liikun. Sormenpääni kohoavat vielä ylemmäs, pääni seuraa liikettä, tunne miten sormenpääni tavoittelevat ilmaa vedenpinnan yläpuolella. Ympärillä on hiljaista ja tapahtumatonta. Huomaan kuinka lähellä on raja tuntea tahdottoman hukkuneen ruumiin liike veden aalloilla, kuinka lähellä on raja tuntea, että aika on irronnut elämästä. Tunnen käden lihasten hienoisen väsymisen, pieni aaltoliike elävöittää kämmenen ja sormet, tunnen kurkotuksen ylös, ajan ennen puhetta, ajan ennen ensimmäistä hengitystä. Tunnen, että lihakseni väsyvät ja annan käteni ja jalkani yksiselitteisesti pudota alas.

Makaan paikallani, annan ajan olla. Haistan lattiassa tanssisalin ominaisen hajun. Huomaan kehoni painavuuden ja muodon, kun makaan kyljelläni lattialla. Raskaana ja painavana kuin hylje.

Naispuolinen hylje, kalliolla, auringossa. Tunnen lantion kaaren, vatsan ja rintojen pehmeiden. Alan tuntea energiatason nousua, virittymistä liikkuvampaan energiaan. Tunnen sisäänhengityksen impulssin ja huomaan, miten kehoni myötäilee liikkeellä syvää hengitystä ja kuinka pehmeältä ja joustavalta liike tuntuu, aivan kuin hengitys kulkisi kuin tuuli lihasten läpi. Tunnen, kuulen voimakkaan laulavan impulssin, laa-aa-ääniäallon, joka tempaisee minut ylös.

Huomaan tanssivani jonkinlaista kädet-sivuilla-olkapäiden-tasalla askellus koukkupolvitanssia. Sormenpäät johtavat ja kannattelevat käsiä, kyynärpäiden aaltomainen ja spiraalimainen alas putoamisen ja kohoamisen liike kulkeutuu vartalon läpi. Se johtaa polvien nosteluun ja jalkojen kierteiseen painosiirtoon. Mieleeni tulee tai chi. Tunnen käsien ihon ja liikkeen tuntemus muuttuu sensuellimmaksi. Käsien liike muuttuu liikkuvaksi ornamenttikaksi, kierteisen ranneliikkeen johtamaksi spiraalimaiseksi tanssiksi. Leikin kierteisyydellä ja spiraalilla, välillä annan liikkeen pysähtyä ja jännittyä ornamentiksi, köynnökseksi, kunnes ranneliikkeen kierteisyys taas jatkuu ja johtaa käsien kulkua vartaloni ympärillä. Huomaan kiinnostäväni huomiota enemmän vertikaaliin suuntaan ja jalkojen painoon. Tanssin rytmi muuttuu aaltomaisesta enemmän aksentoiduksi, painon pudotuksen ja ylössuuntaamisen frekvenssi on irtonaisempi, nopeampi ja pienempi liikeratoja kulkeva. Mieleeni tulee flamenco. Pienet liikkeen vivahteen muutokset virittävät mielentilani muutoksiin. Huomaan miten lähellä kansojen tanssien eri muodot ja mielentilat ovat toisiaan, siinä voimakentän yksinkertaisessa kolmikannassa, ja sen keskinäisten suhteiden vaihtelussa, jota parhaillaan tanssin.

Kolmikanta: *Maa* yhteys - suunta alas -, *taivas* yhteys - suunta ylös - ja *keskusta* yhteys - horisontaali suunta. Huomaan, että tunnen tämän kolmikannan tällä tavalla tänään. Niiden yhteisötoito on tänään virittynyt tälle energiatajuudelle. Silmäni ovat kiinni ja nautin siitä

kuinka liikkeeni tuntuu valolta. Reagoin liikeimpulssiin, joka tuntuu valoenergialta yhtä aikaa kehoni sisällä ja sen ulkopuolella. Huvittelen sillä, miten liike tuntuu suuntaavan valoa kuin majakka, aina sen mukaan mihin kehon osaan suuntaan huomioni liikkeen kulussa. Huomaan että väsyn. Minua ei haluta enää liikkua. Istahdan niiltä sijoiltani lattialle. Tunnen tarvetta venytellä reisilihaksiani ja selkääni. Mieleeni tulee arkisia asioita, huomaan, että en ole enää vähään aikaan keskittynyt havainnoimaan liikekokemusta, vaan arkiset asiat ovat täyttäneet mieleni.

LÄHDELUETTELO

- Adler, Janet: 'Integrity of Body and Psyche.' (1972).
 'Authentic Movement and sexuality in the Therapeutic Experience.' (1976).
 'Who is the witness? A description of Authentic Movement.' (1987).
 'The Collective Body.' (1996).
 'The Body and Soul.' (1992). Artikkelit teoksessa Authentic Movement. Essays by Mary Starks-Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. Toim. Patrizia Pallaro. Jessica Kingsleys Publishers 2000, London, Philadelphia.
- Alexander, F.M.: Arching Backward: The Mystical Initiation of a Contemporary Woman. Foreword by Joan Halifax. Inner Traditions International 1995, Rochester, Vermont.
- Alexander, F.M.: Constructive Conscious Control of the Individual. With an introduction of Professor John Dewey. (1923) Centerline Press 1985, Long Beach, CA.
- The Use of the Self: its conscious direction in relation to diagnosis functioning and the control of the function. (1932) Victor Collanz 1990, London.
- Biemel, Walter: 'Elucidations of Heidegger's Lecture The Origin of Art and the Destination of Thinking.' Teoksessa Reading Heidegger. Commemorations. Toim. John Sallis. Indiana University Press 1993, Bloomington and Indianapolis.
- Chodorow, Joan: 'Dance Therapy and the Transcendent Function.' (1977).
 'Dance / Movement and Body Experience in Analysis.' (1982, 1995).
 'To move and Be Moved.' (1984).
 'The Body as Symbol.' (1986).
 'Active Imagination.' (1991). Artikkelit teoksessa Authentic Movement. Toim. Patrizia Pallaro. Jessica Kingsley Publisher 2000, London and Philadelphia.
- Dovey, Kimberly: 'The Quest for Authenticity and the replication of Environmental meaning'. Teoksessa Dwelling, Place and Environment: Towards a Phenomenology of Person and World. Toim. David Seamon and Robert Mugerauer. Martinus Nijhoff 1985, Dodrecht, Boston, Lancaster.

- Fowler, Sarah B: Unspeakable Practises: Meaning and Kinesis in Dance. A doctoral dissertation. Temple University 1987, Philadelphia, Pennsylvania. Kopio U.M.I. Dissertation Information Service.
- Gelb, Michal: Ryhtiä elämään. Johdatus Alexander tekniikkaan. WSOY 1994, Porvoo.
- Heidegger, Martin: EM, Einführung in die Metaphysik. 5. durches. Aufl., Niemayer 1987, Tübingen.
- Henderson, J. L.: 'The archetype of culture'. Teoksessa The Archetype, Proceedings of the Second International Congress of Analytical Psychology. Toim. S. Karger. 1964, New York.
- Jones,
Frank Pierce: Body Awareness in Action: a study of the Alexander technique. Schocken Books 1979, New York.
- Jung, C. G.: Memories, Dreams, Reflections. Vintage books, Random House 1961, New York.
- The Undiscovered Self. Dutton 1959, New York.
- 'The transcendent function' (1916). Teoksessa The Collective Works of C. G. Jung (2nd ed., 1969/1978. Vol.8). Princeton University press 1978, Princeton.
- 'The Structure of the Psyche'. Teoksessa The Collected Works of C. G. Jung (2nd ed., 1969/1978. Vol.8.). Princeton University press 1978, Princeton
- 'Nietzsche's Zarathustra'. Notes of the Seminar Given in 1934-1939 (vol.1.). By J. L. Jarret (ed) Princeton University Press 1988, Princeton.
- Leibowitz, Judith &
Connington, Bill: The Alexander Technique. Souvenir Press 1992, Wiltshire.
- Maisel, Edward: The Alexander Technique: the essential writing of F. Matthias Alexander / selected and introduced by Edward Maisel. Carol Communications 1989, New York.
- Esipuhe kirjassa Jones: Frank Pierce: Body Awareness in Action: a study of the Alexander technique, Schocken Books, 1979, New York.

- Merleau-Ponty, Maurice: The Structure of Behavior. Beacon Press 1963, Boston.
Phenomenology of Perception. (1945). Routledge 1996, London.
The visible and the Invisible. Ed. Claude Lefort. Northwestern University Press 1980, Evanston.
- Parviainen, Jaana: Bodies Moving and Moved. A Phenomenological Analysis of the Dancing Subject and the Cognitive and Ethical Values of Dance Art. Tampere University Press 1998, Vammala.
- Saraste, Päivi: Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia, laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa. Kuopion Alexander-tekniikka, 2006, Jyväskylä.
- Whitehouse, Mary: 'Creative Expression in Physical Movement is Language without Words.' (c. 1956).
'Physical Movement and Personality.' (1963/1987).
'Reflections on a Metamorphosis.' (1969/1970).
'The transference and Dance Therapy.' (1977).
'Gg. Jung and Dance Therapy: Two major Principles.' (1979).
'The Tao of the Body.' (1958). Artikkelit teoksessa Authentic Movement. Essays by Mary Starks-Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. Toim. Patrizia Pallaro. Jessica Kingsleys Publishers 2000, London.

Sanomalehtiartikkelit:

- Aarniva Virve: 'Alexander tekniikka purkaa kehon jännitteet.' Dick Gilbertin haastattelu 4.1. 1992 Helsingin Sanomat.
- Nyman Mika: 'Ryhti kasvaa ihmisen sisältä', Dick Gilbertin haastattelu, 24.4 1992, Kotimaa.



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN
THEATRE ACADEMY HELSINKI

Kirsi Monnin tanssitaiteen taiteellisen tohtorintutkinnon kirjallinen osuus *Olemisen poeettinen liike - tanssin uuden paradigman taidefilosofia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999* työstää käsitteellistä perustaa tanssijan taidon ja tanssiteoksen luomisen sekä tulkinnan problematiikkaan.

Tässä tutkielman liiteosassa Monni esittelee kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia, Alexander-tekniikan ja Jungilaisesta aktiivisen mielikuvituksen metodista (active imagination) ammentavan Autenttinen liike -työskentelyn.

Alexander-tekniikka on koulutuksellinen prosessi, joka kehittää kehon toiminnallista älyä ja ihmisen tietoisuutta siitä tavasta, jolla hän reagoi impulssiin ja jolla hän ohjautuu liikkeessä. Autenttinen liike -työskentely on reflektiivinen, liikkeellisesti vapaa improvisatorinen metodi, jolla kehontietoisuuden kokemushorisontteja ja kokemuksien 'kineettistä' luonnetta voi tutkia ja hahmottaa. Teksti esittelee näitä metodeja tanssijan ja esiintyvän taiteilijan työn näkökulmasta, tutkielmakokonaisuudessa pohditun tekniikan käsitteen valossa.

