

”Koko kehossa elämistä pelkän pään sijaan” –
kokemuksia kehotietoisuudesta ja sen potentiaalista
kehotietoisuuskurssille osallistuneiden mukaan

Ida Teeri
Pro gradu -tutkielma
Taiteen asiantuntija
Lapin yliopisto
Syksy 2025

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Taiteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Koko kehossa elämistä pelkän pään sijaan” – Kokemuksia kehotietoisuudesta ja sen potentiaalista kehotietoisuuskurssille osallistuneiden mukaan

Tekijä: Ida Teeri

Koulutusohjelma: Taiteen asiantuntija

Ohjaaja: Matti Tainio

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä: 51 + 2 liitettä

Vuosi: 2025

Tiivistelmä

Tämä Pro gradu -tutkielma syntyi kiinnostuksesta hyödyntää tanssi- ja teatterialan ammattilaisuutta kehotietoisuuden tutkimuksessa. Tavoite oli kehittää ja laajentaa omaa ammattitaitoa sekä asiantuntijuuden suuntia hyödyntäen aiemmin hankittua osaamista. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä kehotietoisuus tutkimushenkilöiden mukaan on, minkälaisia havaintoja he tekivät kehotietoisuuden lisäämiseen tähtäävien harjoitteiden pohjalta, sekä mikä voisi olla kehotietoisuuden potentiaali laajemmin - mitä hyötyä kehotietoisuuden lisäämisestä voisi olla. Läpi tutkimuksen kehotietoisuus mielletään kehon ja mielen yhteistyössä tapahtuvana havainnointina: mieltä ja kehoa tarkastellaan yhtenäisenä kokonaisuutena, johon kuuluvat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikuttimet.

Tutkimuksen aineisto kerättiin Rovaniemen kansalaisopiston kanssa yhteistyössä järjestetyn kehotietoisuuden tiiviskurssin osallistujilta. Aineisto koostuu tutkimukseen suostumuksen antaneiden osallistujien täyttämistä taustatieto- ja lopetuslomakkeista sekä päiväkirjamerkinnöistä kurssikerroilta ja kurssikertojen välissä tehdyistä havainnoista. Tutkimuksen ote on fenomenologinen: aineisto muodostuu osallistujien tekemistä subjektiivisista havainnoista ja kokemuksista. Kyseessä on laadullinen tutkimus, aineiston analyysitapa on aineistolähtöinen, ja siitä voidaan tunnistaa fenomenografialle tyypillisiä piirteitä.

Erilaisista kehollisista taustoista tulevien tutkimushenkilöiden mukaan kehotietoisuus on muun muassa kykyä havainnoida ja ymmärtää kehon viestejä, esimerkiksi havaita stressiä ja jännitystä ja oppia purkamaan niitä. Kehotietoisuuden avulla voidaan oppia tulkitsemaan, mikä on juuri nyt oikein itseä kohtaan, tarvisiko keho enemmän liikettä vai pysähtymistä. Kehotietoisuus on itsensä äärelle rauhoittumista ja koko kehon asuttamista pelkän pään sijaan. Mielikuvilla voidaan vaikuttaa kehon asentoon ja sitä kautta mielen toimintaan, esimerkiksi itsetuntoon: kehollinen hyvinvointi tukee mielen hyvinvointia ja päinvastoin. Kokonaisvaltaista hyvinvointia voi edistää leikillinen suhtautuminen kehoon ja liikkeeseen, mikä lisää kehon monipuolista käyttöä. Kehotietoisuus voi lisätä myötätuntoa itseä ja muita kohtaan, auttaa laannuttamaan ylivireyttä sekä mielen hälyä ja kohottaa itsetuntoa. Kehotietoisuuden lisääminen voi auttaa paniikkihäiriön oireiden tai häiritsevän itsensä kontrolloinnin hallinnassa.

Avainsanat: kehotietoisuus, somaattiset menetelmät, keho-mieli-yhteys, subjektiivisuus, havainnointi

University of Lapland

Faculty: Faculty of Art and Design

Title of the thesis: "Living in the whole body instead of just the head" - Experiences on body consciousness and its potential according to participants of the body consciousness course

Author: Ida Teeri

Degree Programme: Arts Expertise

Supervisor: Matti Tainio

Type of work: Master's thesis

Number of pages: 51 + 2 attachments

Year: 2025

Abstract in English

This Master's thesis arose from an interest in utilizing dance and theater professionalism in body consciousness research. The goal was to develop and expand own professional skills and areas of expertise by utilizing previously acquired knowledge. The aim of the research was to find out what body consciousness is according to the research subjects, what kind of observations they made based on exercises aimed at increasing body awareness, and what the potential of body awareness could be more broadly - what benefits could be gained from increasing body awareness. Throughout the research, body consciousness is perceived as an observation that occurs in cooperation between the body and mind: the mind and body are examined as a unified whole, which includes physical, psychological and social factors.

The research material was collected from participants in a body consciousness intensive course organized in collaboration with Rovaniemi Community College. The material consists of background information and after-course forms filled out by participants who gave their consent to the study, as well as diary entries from the course sessions and observations made between the sessions. The approach of the research is phenomenological: the material consists of the subjective observations and experiences made by the participants. This is a qualitative study, the analysis method of the material is data-driven, and typical features of phenomenography can be identified.

According to research subjects from various backgrounds, body consciousness is, among other things, the ability to observe and understand the body's messages, for example, to notice stress and tension and learn to release them. With body consciousness, you can learn to interpret what is right for you right now, whether your body needs movement or stillness. Body awareness is about calming oneself down and inhabiting the whole body instead of just the head. Mental images can influence the body's position and thereby the functioning of the mind, for example self-esteem: physical well-being supports mental well-being and vice versa. Overall well-being can be promoted by a playful attitude towards the body and movement, which increases the versatile use of the body. Body consciousness can increase compassion for yourself and others, help to calm down overexcitement and mental noise, and raise self-esteem. Increasing body consciousness can help manage the symptoms of panic disorder or disruptive self-control.

Keywords: body consciousness, somatic methods, body-mind connection, subjectivity, perception

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
1.1 Teoriataustan valinta.....	7
1.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	9
2 KEHOTIETOISUUS.....	11
2.1 Keho-mieli-yhteys.....	12
2.2 Kehotietoisuuden määritelmä.....	14
2.3 Kehotietoisuuden lisääminen.....	15
2.4 Keho ja itsetunto.....	18
2.4.1 Tunteiden vaikutus kehoon.....	19
2.4.2 Hengittäminen.....	20
2.4.3 Ryhti ja selkäranka.....	22
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	24
3.1 Kurssin harjoitteet.....	24
3.2 Aineiston kerääminen.....	27
3.2.1 Kyselylomakkeet.....	28
3.2.2 Päiväkirjat.....	28
3.2.3 Haastattelut.....	29
3.3 Aineiston analyysi.....	30
4 TULOKSET.....	33
4.1 Tutkimushenkilöt.....	33
4.2 Mitä kehotietoisuus on?.....	34
4.3 Kokemuksia kehotietoisuusharjoitteista.....	35
4.4 Kehotietoisuuden lisäämisen potentiaali.....	42
5 POHDINTA.....	45
LÄHTEET.....	53

LIITE 1 - Suostumus tutkimukseen osallistumiseksi

LIITE 2 - Kurssin aikataulu ja kurssikertojen sisältö

1 JOHDANTO

Teatteri- ja tanssialan ammattilaisena oli luontaista ottaa pro gradu -tutkimukseni kohteeksi kehollisuus ja tietoisuus siitä. Oma kehotietoisuuteni on karttunut teatteri- ja tanssialalla opiskelun ja työskentelyn myötä. Tanssijana ja teatterintekijänä työskentely on kehotietoisuutta: keho on koko ajan aktiivisesti läsnä kaikessa toiminnassa. Täytyy olla tietoinen, mitä keho tekee, mitä se ilmentää ja viestittää. Samalla täytyy ajatella, muistaa (esimerkiksi repliikkejä tai liikepatteristoja), olla tietoinen tilasta ja toisista ihmisistä, reagoida niihin ja muihin aistihavaintoihin, sekä toimia mielikuvien avulla.

Ohjaajan, koreografin tai opettajan roolissa tarvitaan paitsi oman kehon tuntemusta ja tietoisuutta, myös empatiaa ja kehollista samaistumista. Täytyy löytää keinoja, miten (työ)ryhmälle saa parhaiten viestitettyä, millaista ilmaisua haetaan. Täytyy osata etsiä erilaisia mielikuvia ja sanallistamisen tapoja, sillä jokainen tulkitsee sanat ja mielikuvat eri tavalla. Oli kyse harrastajista tai ammattilaisista, ryhmän täytyy voida tuntea olevansa turvassa niin kehollisesti kuin henkisesti ja virheiden olla sallittuja. Esittävän taiteen kontekstissa uskon, että kun esiintyjällä on hyvä olla kehossaan, voi ilmaisu päästä virtaamaan vapaana.

Tämä tutkimus kehittää asiantuntijuuttani esittävän taiteen kentällä, mutta pyrkii samalla avaamaan uusia asiantuntijuuden suuntia. Taiteen asiantuntijuuden maisteriohjelman yksi tavoitteista itselleni on ollut laajentaa ymmärrystäni omasta ammattitaidostani ja potentiaalistani työelämässä. Taiteilijuuden sijaan valitsin tutkimuskohteeksi omaa aikaisempaa ammattitaitoani hyödyntävän, mutta myös muille elämänaloille sovellettavissa olevan aiheen.

Taustastani kertoessani tulen ehkä tahattomasti viestittäneeksi olevani kehotietoisuuden mestari. Näin ei kuitenkaan ole, ja siksi tutkimukseni aiheeseen sisältyy myös itsekäs näkökulma. Tutkimusta suunnitellessani aloin kiinnittää entistä enemmän huomiota omaan kehooni. Aloin tulla aktiivisesti tietoisemmaksi siitä, minkälaisiin asentoihin kehoni tottuu esimerkiksi istuessani ja kirjoittaessani kannettavan tietokoneen ääressä. Aloin muistella hetkiä, jolloin olen tanssijana kokenut riittämättömyyden tunnetta ja sen seurauksena yliyrittäminen on kääntynyt entistä vaikeammaksi oloksi kehossa ja vaikuttanut negatiivisesti liikkeen laatuun ja ilmaisuun. Aloin havaita arjen tilanteissa epämiellyttävää oloa ja hengittämisen pidättämistä, minkä tunnistin liittyvän epämiellyttävään oloon tunnepuolella: epävarmuuteen, jännitykseen ja epäonnistumisen pelkoon. Lisäksi olen

havainnut itselläni kehoollisia maneereja, jotka vievät turhaan energiaa. Ne ovat alkaneet tuntua tottumuksen myötä normaaleilta ja siksi niitä on äärimmäisen haastavaa havaita. Kehotietoisuuden tutkimiseen on siis paitsi ammatillinen, myös henkilökohtainen näkökulma.

Valitsin tutkimuksen aineistoksi pitämäni kehotietoisuuden tiiviskurssin osallistujien muistiinpanot ja huomiot. Kun keholle annetaan puheenvuoro, kun sitä kuunnellaan, sillä on paljon viisautta jaettavaan. Enenevässä määrin ihmisiä kiinnostaa fysiologisen, erityisesti mitattavissa olevan kehittämisen lisäksi hyödyntää niin kutsuttua kehon hiljaista tietoa: oppimalla ymmärtämään omaa kehoaan, ihmisellä on mahdollisuus laajentaa empatiakykyään ja vuorovaikutustaitojaan (Parviainen 2016, 14). Halusin tutkia aihetta toisten ihmisten kanssa, sillä jakamalla kokemuksia ja havaintoja voidaan saada laajempi näkökulma aiheeseen, kunkin omasta kehoollisesta taustasta käsin.

Tutkimukseeni kuului kehotietoisuuden tiiviskurssin pitäminen yhteistyössä Rovaniemen kansalaisopiston kanssa. Kurssi kokoontui yhteensä neljänä syyskuun sunnuntai-iltapäivänä kehotietoisuuden äärelle. Osallistujat pitivät päiväkirjaa havainnoistaan niin kurssikertojen aikana kuin viikolla tapaamiskertojen väleissä. Lisäksi haastattelin kahta kurssille osallistunutta noin neljä viikkoa työpajojen jälkeen. Halusin selvittää, mitä kehotietoisuuden tiiviskurssin osallistujat ajattelevat kehotietoisuudesta, mitä se heille tarkoittaa ja minkälaista potentiaalia sen lisäämisestä voisi olla heidän elämässään.

Pääasialliset tutkimuskysymykseni ovat: mitä kehotietoisuus on kehotietoisuuden intensiivikurssille osallistuneiden mukaan? Millaisia kokemuksia osallistujat saivat ja millaisia havaintoja he tekivät kehotietoisuuden lisäämiseen tähtäävien harjoitusten pohjalta? Vastausten perusteella pohdin myös, miten ja kenelle kehotietoisuustyöskentelystä voisi olla hyötyä, ja mikä on sen potentiaali laajemmin yhteiskunnassa.

Tietoisuus on yksinään melko abstrakti käsite. Mutta kun siihen lisätään keho, saadaan mukaan konkretiaa. Keho on kanava, jonka avulla saadaan informaatiota ulkomaailmasta aistien kautta. Tietoisuuteen tarvitaan lisäksi ajatus, sen ymmärtäminen, mitä koen.

Tunteet liittyvät kehotietoisuuteen oleellisesti, sillä ne vaikuttavat kehoon ja päinvastoin. Kehotietoisuus on kokonaisvaltainen käsite, jota halusin tutkia selvittääkseni, minkälaista on ihmisten kehotietoisuus ja saadakseni esimerkkejä, miten ihmiset kokevat kehotietoisuuden lisäämiseen tähtäävän työskentelyn.

Kuten esittävän taiteen alalla, myös kehotietoisuutta tutkittaessa voidaan hyödyntää kollektiivista oppimista, informaation jakamista omasta kokemuksesta käsin. Täysin saman tehtävän jälkeen ihmisillä voi olla hyvin erilaisia kokemuksia, ja silloin on tärkeää ja antoisaa kuulla toisten ajatuksia ja tuntemuksia. Vaikka kokemus olisi ollut samankaltainen, kun toinen sanallistaa sen, voi ymmärrys omasta kehosta laajentua ja tarkentua.

En noudattanut kurssin sisällössä mitään tiettyä metodologiaa tai tekniikkaa. Yhdistelin kaikkea omasta taustastani esiintyjänä, tanssijana, teatterintekijänä sekä lukemaani kirjallisuutta - sieltä inspiroituen ja lainaten. Kaikkia harjoitteita olin tehnyt aikaisemmin, tai vähintään testannut ensin itse ja muokannut omaan kurssikokonaisuuteeni sopivaksi. On mahdotonta sanoa tarkalleen kaikista harjoitteista, mistä tai keneltä olen ne oppinut, mutta harjoitteissa näkyy monien minua opettaneiden ihmisten vaikutus. Työpajojen sisältö kokonaisuutena oli käytössä ensimmäistä kertaa. Tähän tutkimukseen liittyvän työpajajakson tuottaman aineiston analyysin perusteella esittelen, mitä ajatuksia esittävän taiteen taustasta muodostunut kehotietoisuuden sekatekniikka voi herättää kehotietoisuuden tiiviskurssille osallistuneissa.

1.1 Teoriataustan valinta

Kehotietoisuus ja keho-mieli-yhteys tulevat esiin paitsi yhteiskunnassa, myös tutkimuksen saralla monenlaisissa yhteyksissä. Kehotietoisuuteen liittyvää tutkimusta on tehty esimerkiksi musiikkikasvatuksen, tanssi- ja liikuntapedagogiikan sekä näyttelijäntyön tutkimuksen konteksteissa. Kehotietoisuutta on hyödynnetty esimerkiksi tanssi- ja liiketerapian sekä kuvataidekasvatuksen tutkimuksissa. Vähemmän vaikuttaisi olevan tutkimuksia, joissa kehotietoisuutta tutkittaisiin sellaisenaan - yleensä sillä on jokin kohde, jossa sitä hyödynnetään.

Siitä huolimatta, että itämainen tietoisuusperinne kuten jooga ja meditaation erilaiset muodot vaikuttavat kehotietoisuuden taustalla, jätän ne varsinaisen tutkimuksen ulkopuolelle. Pois jätän myös kehotietoisuuden parantamiseen tähtäävät lajit kuten Taiji ja Yi Quan sekä mindfulnessin eli tietoisuustaitomenetelmän, joka sekin perustuu buddhalaiselle meditaatioperinteelle (Husgafvel 2020). Tutkimuksen lähdemateriaalin rajauksesta huolimatta uskon, että ainakin osa edellämainituista väistämättä vaikuttavat

taustalla. Esimerkiksi Feldenkraisin opettamisen filosofiaan vaikutti hänen taustansa itämaisten taistelulajien parissa (Suomen Feldenkraisyhdistys ry, n.d.).

Päädyin tutustumaan syvemmin Alexander-tekniikkaan ja Feldenkrais-metodiin, sillä niissä oli minulle tuttuja elementtejä muun muassa aiemmista tanssiopinnoistani. Alexander-tekniikan kehittäjällä, Frederick Matthias Alexanderilla (1869-1955) oli näyttelijän tausta. Hän alkoi tarkkailla itseään löytääkseen ratkaisun äänenkäytön ongelmaansa, jossa lääkärit ja puhetekniikan opettajat eivät osanneet auttaa. Alexander havaitsi toistavansa tiettyjä kehollisia maneeereja, jotka estivät kehoa toimimasta optimaalisesti. Näiden havaintojen pohjalta hän alkoi kehittää Alexander-tekniikkaa, jonka keskiössä ovat erityisesti kehon vapautuminen haitallisista tottumuksista ja kasvaminen koko potentiaaliinsa. (Gelb 2013, 22-26.)

Alexander-tekniikassa ei ole kyse niinkään tulosten tavoittelusta kovalla yrittämisellä ja suorittamisesta, vaan myös tekemättä jättämisestä ja sen havainnoinnista.

Päämäärähakuisuuden sijaan edetään askel kerrallaan ja pyritään tunnistamaan tarve tehdä suoraviivaisia johtopäätöksiä yksittäisten tuntemusten perusteella. Esimerkiksi peilin avulla voidaan huomata toisen hartian olevan enemmän koholla ja pään olevan kallellaan jommalle kummalle puolelle. Mutta sen sijaan, että asento korjattaisiin suoraviivaisesti lihastyöllä, mikä aiheuttaisi lisää jännitystä ja vääristäisi kehon asentoa, kehoa aletaan tarkkailla yksityiskohtaisesti jännitysten ja tasapainoisuuden näkökulmasta. Pää ja kaula ovat keskeisessä asemassa koko kehon koordinoinnissa. (Gelb 2013, 124-125.)

Moshe Feldenkrais (1904-1984) oli israelilainen insinööri, ydinfyysikko ja kamppailulajien mestari. Hän oli lisäksi kiinnostunut muun muassa biologiasta, psykologiasta ja neurotieteistä, jotka kaikki ovat vaikuttaneet hänen menetelmänsä muotoutumiseen. (Feldenkrais 2015, 9.) Nuorempana Feldenkrais harrasti aktiivisesti judoa ja jalkapalloa. Jalkapalloa pelatessaan hän loukkasi polvensa, ja alkoi kehittää tapoja toimia ja liikkua vammautuneen polvensa kanssa, jotta välttyisi leikkaushoidolta. Näin kehittyi Feldenkrais-menetelmä, jota hän kehitti ja koulutti elämänsä loppuun asti. (Suomen Feldenkraisyhdistys ry, n.d.) Lyhykäisyydessään Feldenkrais on menetelmä, joka hyödyntää kehotietoisuutta ja liikettä - harjoittelu keskittyy erityisesti tietoisuuteen ja läsnäoloon (Nikula-Väisänen 2018, 122). Feldenkraisia pidetään yhtenä somatiikan perustajista (Karhunen & Vennamo 2018, 9).

Gelbin (2013, 151) mukaan Feldenkraisin ja Alexander-tekniikan suurin ero on siinä, että Feldenkraisissa tehdään harjoitteita erikseen, kun Alexander-tekniikkaa voi hyödyntää ja käyttää arjessaan sellaisenaan. Toisaalta myös Feldenkrais-menetelmä pyritään saamaan osaksi arkea oppijan tarpeesta riippuen: ihmisellä saattaa olla taustallaan esimerkiksi univaikeuksia, nivelkipua tai halu parantaa kommunikaatiota hevosen kanssa ratsastettaessa (Vennamo 2018, 44). Käytetty tekniikka tai metodi luonnollisesti elää kunkin toteuttajansa ja eteenpäin kouluttajansa käsissä, saa uusia tapoja ja kehyksiä, joissa toteutua. Teosten lukeminen antoi inspiraatiota ja tukea omille ajatuksilleni kehotietoisuuden lisäämisestä. Samalla ymmärrän, että osaamiseni näistä kehotietoisuuden lisäämisen tavoista on rajallista, enkä väitä lukemisen perusteella hallitsevani Alexander-tekniikkaa tai Feldenkrais-metodia.

Tutkimusta aloittaessani tutustuin ensisijaisesti näihin kahteen kehotietoisuuden harjoittamisen muotoon. Aiheeseen perehtyessäni luin muun muassa filosofien, tanssitaiteilijoiden sekä neurotieteen asiantuntijoiden ajatuksia aiheesta, ja käväisin myös psykologian, ihmismielen tutkimuksessa. Tähän tutkimukseen suurimmin vaikuttivat kuitenkin todennäköisesti Feldenkrais-metodista ja Alexander-tekniikasta saamani tuki pohdinnalleni. Nämä tekniikat valikoituivat tutkimukseni tukipilareiksi, sillä lähestymistavat tuntuvat itselleni tutuimmilta, luontevimmilta kehollisuuteen ja kehotietoisuuteen. Vaikka en ole itse harjoittanut Feldenkrais-metodia tai Alexander-tekniikkaa sellaisenaan, ovat minua opettaneet ihmiset hyödyntäneet niiden elementtejä opetuksessaan.

1.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Pyrin avoimuuteen ja selkeyteen kertoessani kurssin osallistujille tutkimuksesta. Ennen kurssia lähetin sähköpostia osallistujille, jossa kerroin, että kurssi liittyy pro gradu -tutkielmaani ja kerään sen aikana aineistoa tutkimustani varten. Kurssin markkinointitekstiin olin pyrkinyt avaamaan asian jo mahdollisimman selkeästi. Kansalaisopiston nettisivulla oli kaikki kirjoittamani infomaatio, mutta painetussa kurssioppaassa oli vain lyhyt maininta: ”Kehotietoisuuden tiiviskurssi on osa Ida Teerin pro gradu -tutkielmaa” (Rovaniemen kansalaisopiston kurssiopas 2024, 75).

Ensimmäisellä tapaamiskerralla kerroin suullisesti, miten kerään materiaalia ja miten sitä tulen käyttämään. Kerroin, että yksittäistä osallistujaa ei tulla tunnistamaan tekstistä, vaan

säilytän aineistoa tuottaneiden henkilöiden anonymiteetin. Allekirjoitettavalla suostumuslomakkeella kerrottiin vielä uudelleen aineiston keräämisestä ja käsittelemisestä, tutkimuksen luottamuksellisuudesta ja aineiston asianmukaisesta hävittämisestä tutkimuksen valmistuttua. Lomakkeella kerrottiin, että osallistuja voi missä tahansa vaiheessa peruuttaa tai keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen. Otin tutkimuksen aineistoon mukaan vain niiden osallistujien tuottamaa aineistoa, jotka olivat allekirjoittaneet suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta.

2 KEHOTIETOISUUS

Eri lähteet puhuvat kehotietoisuudesta erilaisilla nimillä ja tarkastelevat sitä erilaisista näkökulmista. Muun muassa siitä syystä kehotietoisuus ei ole täysin yksiselitteinen termi. Seuraavassa avataan, miten tässä tutkimuksessa kehotietoisuus terminä määritellään, minkälaisia kehotietoisuuden osa-alueita tutkimuksessa otetaan huomioon sekä sitä, minkälainen on laajempi filosofinen lähestymistapa.

Somaattiset menetelmät on kattokäsite, jonka alle kehotietoisuusmenetelmät kuuluvat. Somatiikan kenttä on moninainen ja sen takia termin täsmällinen määrittely on hankalaa. Somatiikan, nykyisen kaltaisten somaattisten menetelmien historia juontaa vuoteen 1981, jolloin perustettiin The International Somatic Movement Education and Therapy Association. Yhdistys toi yhteen vanhoja ja uusia kehofenomenologien koulukuntia ja lisäsi tietoisuutta niistä. Näihin aikoihin tanssialan ammattilaiset alkoivat käyttää kehoa kuuntelevista ja kokemuksellisista menetelmistä nimeä somaattiset menetelmät. Tänä päivänä somatiikka-käsitteellä viitataan erilaisiin kehofenomenologisiin ja terapiamuotoihin, joissa tarkastellaan kehoa subjektiivisesta näkökulmasta ja ollaan kiinnostuneita kehon hiljaisesta tiedosta. Peruslähtökohta on se, että kehotietoisuuden lisäämisen avulla, kehollisia kokemuksia ja keho-mieli-yhteyttä hyödyntämällä voidaan parantaa kehon toimintoja, syventää itseymmärrystä ja lisätä yleistä hyvinvointia. Somaattisista menetelmistä tunnetuimpia ovat esimerkiksi Feldenkrais-menetelmä ja Alexander-tekniikka. (Rouhiainen 2006, 10-16.)

Tutkimuksen näkökulma kehotietoisuuteen on fenomenologinen ja mukailee osin Merleau-Pontyn ajatusta havainnoista. Havainnot maailmasta eivät ole pelkästään kehollisia kokemuksia, vaan laajempi näkemys kehon, ihmisolennon olemisesta maailmassa ja vuorovaikutuksessa maailman kanssa. Keho on se media, väylä, jonka kautta havainnot tulevat tietoisuuden piiriin, jolloin kehollisuus (ruumiillisuus) nousee havainnon fenomenologian keskiöön. Sanoitettavat kokemukset ja havainnot nousevat kehollisesta tietoisuudesta. (Merleau-Ponty 2013, 18-19.)

Keho on ihmiselle paljon enemmän kuin väline toimia ja liikkua paikasta toiseen. Kehonsa avulla ihminen ilmenee maailmassa ja sen kautta pyrkimykset tulevat näkyviksi. Havaintojen tekeminen on aistitoimintojen, motoristen- ja affektiivisten toimintojen yhteistyötä. Havaintotiedon päälle on kertynyt muuta tietoa, asenteita, kokemuksia maailmasta, jotka hankaloittavat alkuperäisen havainnon kirkasta ymmärtämistä –

tietoisuus voi siis tulkita väärin aistitietoa ja muita ulkoisia ärsykyksiä. (Merleau-Ponty 2013, 64-65.) Havaintojen tekeminen on kehotietoisuuden lisäämisen ytimessä ja sen yksi tavoitteista voisi olla terävöittää havaintojen antamaa informaatiota: mitä tarkalleen ottaen havaitsen? Havaittu maailma on olentojen yhteinen, päättymätön projekti ja jatkuvan jäsentämisen kohteena (Merleau-Ponty 2013, 65).

2.1 Keho-mieli-yhteys

Länsimaissa harjoitettu dualismi, eli kehon ja mielen erottaminen toistaan, sekä kristillinen perintö ovat johtaneet siihen, että henki tai rationaalisuus on nostettu tärkeään asemaan ja keho on jäänyt toissijaiseksi (Klemola 2005, 38). Somatiikan edustajien keskuudessa, kuten Alexander-tekniikassa ja Feldenkrais-metodissa ajatellaan, että kehon ja mielen toisistaan erottaminen ei ole mielekästä, sillä ihminen toimii aina psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena (Gelb 2013, 44-48). Kun tarkastellaan kehotietoisuutta, tarkastellaan itse asiassa kaikkia valvetilan osatekijöitä; aisteja, tunteita, liikettä ja ajattelua. Ajattelu kattaa kaiken älyllisen toiminnan, esimerkiksi asioiden luokittelun, muistamisen, ymmärtämisen, ja sen ymmärtämisen, että ymmärtää. (Feldenkrais 2015, 36.)

Ajattelu ei ole kehosta irrallista toimintaa, vaan muodostuu aivojemme hermostollisen systeemin, muun kehon ja kehollisten kokemusten kokonaisuudesta. Samat hermostolliset ja kognitiiviset mekanismit, jotka auttavat ihmistä toimimaan ja liikkumaan paikasta toiseen, luovat pohjan ajattelun toiminnoille. Suurin osa ajattelusta tapahtuu tiedostamattomalla tasolla. Ajattelua ei voida myöskään pitää irrallisena tunteista, vaan ajattelun prosessit kietoutuvat myös emotionaaliseen puoleen. Koska ajattelulla on niin vahva kytkös kieleen, on syytä mainita, että puhuttu kieli ei voi myöskään irrottautua eletystä elämästä ja olla pelkkää lauseoppia. Kielen keskeiset elementit syntyvät evolutiivisesti sensorisista, motorisista ja muista hermollisista systeemeistä, eivätkä voi vapautua ihmiselle kertyneistä merkityksistä, konteksteista, havainnoista, tunteista tai muistoista. (Johnson & Lakoff 1999, 4-6.) Kun ihminen ajattelee - myös yksin ollessaan, hän käyttää siihen kieltä, sillä ”puheena ajatteleva” auttaa olemaan kadottamatta ajatusta (Merleau-Ponty 2013, 70). Tuntemusten ja havaintojen sanallistaminen ei aina ole tarpeellista, sillä kokemus itsessään voi olla merkityksellinen havainto. Joskus sanallistaminen kuitenkin auttaa jäsentämään itselleen täsmällisemmin, mitä kaikkea kokemus tai havainto piti sisällään.

Tietyiltä osin ihmisen ajattelu ei eroa merkittävästi eläimen ajattelusta, sillä molemmissa tapauksissa se on erottamattomasti sidoksissa kehoon ja aivojen erityispiirteisiin. Ihmisen keho, aivot ja vuorovaikutus ympäristön kanssa tarjoavat enimmäkseen tiedostamattoman perustan sille, mitä ihminen pitää todellisuutena. Menemättä syvemmin kysymykseen siitä, mitä on todellisuus tai mistä voi tietää, mikä on totta, todettakoon, että tässä tutkimuksessa luotetaan ihmiskehon sensomotorisen järjestelmän sekä aivojen rakenteen tuottamiin havaintoihin maailmasta. (Johnson & Lakoff 1999, 17.) Näitä havaintoja pidetään totena, havaintoina todellisuudesta.

Olioiden todellisuus muodostuu erilaisten kokemusten kokemisesta ja kytkeytymisestä toisten kokemuksiin - todellisuus on jotain, mikä yhdistää yksilösubjektit kokonaisuuteen. Totuuden ja järjen tavoittelu edellyttää ennemmin toisten puoleen kääntymistä ja kysymysten esittämistä kuin minäsubjektin nostamista muiden yläpuolelle. (Heinämaa 2000, 168.) Ihmisen kokema todellisuus on ulkoisen ja oman sisäisen kokemuksen tulkitsemisen muodostama kokonaisuus, ja ajattelu on merkittävä osa yksilön todellisuutta (Dunderfelt 2006, 104). Itsetuntemuksen perusajatus on se, että ihminen kokee maailman oman itsensä kautta, jolloin aistikokemukset suodattuvat minuuden läpi ja kokemus maailmasta on aina yksilön subjektiivinen tulkinta (Dunderfelt 2006, 21).

Ihmisen psyyken perusolemukseen kuuluu intentionaalisuus eli ihmisen pyrkimys ja halu jotain kohti - sisäisesti syntyy haluja, tunteita ja ajatusketjuja, jotka yleensä ohjaavat ihmistä kohti jotain, mikä tekee hänen olonsa paremmaksi tai tyytyväisemmäksi. Intentionaalisuuteen kuuluu ajatteleva eli kognitiivinen taso, tunteminen eli emotionaalinen taso sekä tahtominen, joka tuo ilmi tarpeita ja johtaa toimintaan. (Dunderfelt 2006, 33-35.) Intentionit syntyvät kehossa, joka tarttuu toimintaan täyttääkseen halun tai mennäkseen kohti sen tyydyttämistä.

Intentionaalisuus ei kiinnity pelkästään tietoisuuteen, vaan on niin sanotusti toimivaa intentionaalisuutta, eli vahvasti osa kehoa. Näin ollen toimiva intentionaalisuus vaikuttaa kaikkeen havainnointiin, motoriseen eli liikkeelliseen kuten myös emotionaaliseen eli tunnetason toimintaan, ja kun katsotaan pidemmälle, se ulottuu kattamaan koko ihmiselämän kielellisen, sosiaalisen ja kulttuurisen toiminnan. (Merleau-Ponty 2013, 20.)

2.2 Kehotietoisuuden määritelmä

Yksinkertaisimmillaan kehotietoisuus on oman kehon äärelle rauhoittumista, kehon aistimista ja sille ”puheenvuoron” antamista. Kehotietoisuutta voidaan kutsua myös nimellä kehollinen läsnäolo (Anttila 2009, 84). Kummatkin termit, tietoisuus ja läsnäolo viittaavat siihen, että kehotietoisuus ei ole pelkästään kehollinen tapahtuma tai olosuhde, vaan mieli osallistuu siihen oleellisena osana. Kuten edellä todettiin, kehotietoisuutta ei voida eriyttää muusta ihmisyyteen kuuluvasta, vaan ihminen toimii aina kokonaisuutena: fyysisenä, henkisenä ja sosiaalisena olentona. Keho reagoi kaikkiin tunteisiin ja jokaiseen aikomukseen alkaa toimia. (Gelb 2013, 44–48.)

Vaikka pyrkimys olisi lisätä kehotietoisuutta, kaikesta kehosta tapahtuvassa on mahdotonta tulla tietoiseksi. Jo aikomuksen, ajattelun hetkellä kehossa tapahtuu valtavasti asioita hermostollisella tasolla. Myös lihakset voivat aktivoitua jo pelkästä toiminnan ajattelusta. Eräs teatteriopettaja ohjeisti ensi-iltapäivänä opiskelijoitaan, että älkää edes ajatelko esityksessä laulettavia lauluja, vaan antakaa äänihuultenne levätä. Hänen mukaansa äänihuulet aktivoituvat jo pelkästä laulunsanojen tai melodian ajattelemisesta. Koska ajatusten virta on melko jatkuvaa, ihminen ei pysty olemaan koko ajan tietoinen, mitä ajatuksia – tai lauluja mielessä virtaa.

Ihmisen olemassaolo voidaan jakaa kolmeen eri tilaan: valveillaoloon, nukkumiseen ja tietoiseen tilaan. Tietoisessa tilassa ollaan silloin, kun hereillä ollessaan ihminen tietää täsmälleen, mitä on tekemässä. Eli silloin, kun hän ei toimi autopilotilla, vaan tekee ymmärtäviä havaintoja itsestään ja ympäristöstään. Kehotietoisuus yltyä kaikkiin toimintoihin, joita ihminen valveilla ollessaan suorittaa. (Feldenkrais 2015, 36–37.)

Tiedostaminen, siis tietoisuus tarkoittaa sitä, kun ihminen oman sisäisen palautejärjestelmän avulla havainnoi ja tunnistaa, miltä sen hetkinen tekeminen tuntuu, ja ymmärtää, mitä on tekemässä. Tietoisuus omasta asennosta ja toiminnasta on edellytys sille, että voi kehittää jotain taitoa. Sen avulla voi opetella liikkumaan, esimerkiksi tanssimaan ilman kipua, joka muuten vaivaisi. (Nikula-Väisänen 2018, 120.)

Kehotietoisuuteen kuuluvat välittömät keholliset aistimukset ja tuntemukset (Anttila 2009, 84). Aistit voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin aisteihin: ulkoisia aisteja ovat näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaisti. Sisäisiä eli proprioseptisiä tai kinesteettisiä aisteja ovat tasapaino-, liike- ja asentoaistit. Niiden avulla saadaan informaatiota kehon sisäisistä

tuntemuksista, kuten nivelten liikkeistä, lihasten jännitystiloista ja tasapainosta, mutta myös ajan kulumisesta ja rytmistä (Klemola 2005, 78; Feldenkrais 2015, 36).

Joidenkin ajattelijoiden mukaan kehotietoisuuteen päästään käsiksi silloin, kun ulkoisten aistien antama informaatio suljetaan ulos ja jäljelle jää kokemus sisäisestä tuntemuksesta. Toisaalta samassa yhteydessä asetetaan vastakkain objektikeho, jota tarkastellaan ulkoapäin esineen tavoin, ja eletty, koettu keho, ihmisen sisäistä kokemusta vastaava keho. (Klemola 2005, 77-78.) Tässä tutkimuksessa kehoa tarkastellaan koetun kehon näkökulmasta ja kehotietoisuuteen luetaan mukaan tietoisuus ulkoisten aistien tuottamasta informaatiosta. Näin siksi, että kehotietoisuutta lienee helpompi lähestyä tutumpaa, konkreettista reittiä arkipäiväisten aistimusten avulla. Tässä tutkimuksessa kehotietoisuutta lähestyttäessä ei pyritä tyhjentämään mieltä ajatuksista, vaikka pyritään olemaan hetkessä läsnä ja aistimaan kehoa. Kehotietoisuus kattaa aktiivisen havainnoinnin ja ajattelun.

2.3 Kehotietoisuuden lisääminen

Itsetuntemuksen, kehollisen tiedostamisen lisäämisen voi aloittaa vaikka tästä hetkestä esimerkiksi tarkkailemalla, onko juuri nyt tarpeettomia jännityksiä joissain kehonosissa. Huomion kohteeksi kannattaa asettaa myös ne kehonosat, jotka saattavat jäädä äkkiseltään huomaamatta - esimerkiksi silmän ympäristön lihakset tai sormet. Kehoaan tai siitä tehtyjä havaintoja ei tarvitse luokitella hyväksi tai huonoksi, oikeaksi tai vääräksi. Voi vain havaita, mitä juuri nyt kehossa on meneillään, tuomitsematta, luokittelematta, arvostelematta. (Gelb 2013, 124-125.)

Kehotietoisuuden lisäämisen voi aloittaa yksinkertaisilla toistuvilla harjoitteilla, joilla palautetaan huomio kehoon, rauhoitutaan kehon äärelle. Kehotietoisuuden lisäämisessä oleellista on se, että ei ajatella, että kehoa pitäisi muuttaa jotenkin. Kehotietoisuuden lisäämisessä lähdetään siitä, että kunnioitetaan ja arvostetaan omaa kehoa sellaisenaan, ja annetaan sille mahdollisuus toimia vielä paremmin kuin tässä hetkessä. Itsensä äärelle pysähtyminen on itsetuntemuksen kannalta hyvin oleellista. Itsetuntemuksen perustaitoihin kuuluu osata palauttaa itsensä käsillä olevaan hetkeen, aistia ja kuulostella itseään ilman, että pyrkisi mitenkään muuttamaan itseään tai ajatuksiaan. (Dunderfelt 2006, 13-15.)

Somaattinen kehotyöskentely lisää ymmärrystä omasta kehosta, sen rakenteesta ja sisäisestä tilasta sekä vahvistaa kokemuksellisuutta liikkeestä. Somaattiset menetelmät

hyödyntävät kehon hiljaista tietoa, kuten intuitiota ja kehotietoisuutta (Rankanen 2018, 64-68). Kehotietoisuuden harjoittaminen tähtää sisäisen sensitiivisyyden avautumiseen, sisäisen kokemuksen hienovaraisten piirteiden hahmottamiseen (Klemola 2004, 37-38).

Voidaan siis päätellä, että lisäämällä kehotietoisuutta, hyödyntämällä oman kehon hiljaista tietoa, voidaan lisätä luottamusta intuitiivisiin valintoihin. Kun ihminen tuntee itsensä paremmin, hän voi oppia luottamaan kehon antamiin viesteihin esimerkiksi palautumisesta ja levon tarpeesta. Yhteiskunta kehittää ja tarjoaa itsensä tarkkailuun ja mittaamiseen teknologisia apuvälineitä, joihin luottaminen saattaa heikentää ihmisen kykyä kuunnella kehon viestejä ja tuntemuksia (Parviainen 2016, 13). Näin ollen olisi syytä pitää teknologian rinnalla myös tiedostavaa havainnointia, sillä parhaimmillaan keholisen tiedon lisääminen parantaa ihmisen itsetuntemusta kokonaisvaltaisesti. Paitsi että lisääntyvä keholinen ymmärrys antaa tietoa kehon rajoista, kyvyistä ja potentiaalista, se voi lisätä myös empatiaa muita kohtaan ja parantaa vuorovaikutustaitoja. (Parviainen 2016, 14.)

Tänä päivänä ihmiselle tulee paljon informaatiota siitä, miten tulisi ja ei tulisi toimia. Välillä voi olla vaikeaa tunnistaa näkökulma, mikä on juuri minulle oikein, ilman, että se perustuu jonkun muun mielipiteeseen. Ihminen vaikuttaa jatkuvasti tahtomattaankin ympäröivästä yhteiskunnasta. Kehotietoisuuden paranemisen myötä on mahdollista kirkastaa sitä käsitystä, mikä on oikein itseä kohtaan - ehkä samalla myös muita kohtaan. (Gelb 2013, 64.)

Liikkeen tutkiminen on yksi tehokkaimmista tavoista kehotietoisuuden parantamiseen, sillä sen tarkastelu on konkreettista. Liikkeen laatuja tarkkailu ja tunnistaminen on ihmiselle helpompaa kuin esimerkiksi ajattelun tai tunteiden kuten vihan tai rakkauden analysointi. (Feldenkrais 2015, 38.) Liikkuminen on konkreettista, jolloin sitä on helpompi ohjata kuin ajattelua tai tunteita. On helpompaa ohjata ihmistä mielikuvaharjoitteen kautta, jossa jalkapohjat juurtuvat lattiaan ja päälle kiinnitetty naru vetää lempeästi pituutta selkärankaan kuin pyytää juurruttamaan ajatteluaan harjoitussalin lattiaan. Vaikka mielikuvaharjoittelu ei ole konkreettista, keho on, ja aina voi palata siihen, miten hengitys kulkee, missä kehonosissa sen liike tuntuu.

Jotkut ihmisen kehonosat ovat helpommin tietoisuuden tavoitettavissa kuin toiset. Niihin kehonosiin, jotka ovat päivittäin aktiivisempia ja mukana arkisissa toiminnoissa, on usein helpompaa kohdistaa tietoisuutta kuin niihin, jotka eivät ole niin näkyvästi mukana

jokapäiväisissä toimissa. Tällaiset kehonosat voivat tuntua mykiltä ja jäädä tietoisuuden kantaman ulkopuolelle (Feldenkrais 2015, 27). Kosketus, tuntoaisti on käyttökelpoinen apu kehotietoisuuden lisäämisessä. Havainnointia voidaan helpottaa esimerkiksi kontaktilla lattian tai toisen kehonosan kanssa.

On harvinaista, että ihminen pystyisi olemaan tietoinen koko kehostaan, esimerkiksi luustosta tai nivelistä. Eri asennot ja toiminnot muuttavat suhdetta ja helpottavat tai vaikeuttavat havainnointia. Kehotietoisuus on suurimmillaan tutuissa liikkeissä ja asennoissa, kuten istuessa tai seistessä. Kun useampia aisteja käytetään samanaikaisesti, ne korjaavat toistensa virhearvioita. Kun asennon havainnointitehtävä tehdään silmät suljettuna, toiminta on yleensä epätarkempaa kuin sama tehtävä silmät auki suoritettuna. (Feldenkrais 2015, 28–29.) Toisaalta on helpompaa antaa tilaa muiden aistien tuottaman informaation havaitsemiselle, kun suljetaan suurimmalla osalla ihmisistä hallitsevin aisti, näköaisti pois.

Kehon tuntemukset saattavat huijata tietoisuutta, sillä tottumukset häiritsevät ihmisen kykyä havainnoida objektiivisesti (Feldenkrais 2015, 78). Ihminen uskoo olevansa kehotietoinen ja ajattelee, että hänen tapansa seistä tai kävellä on optimaalinen, koska se tuntuu tutulta, luonnolliselta ja normaalilta. On yleistä, että ihminen tottuu virheasentoon tai haitalliseen tapaan käyttää kehoaan, koska se alkaa tuntua kehosta normaalilta. Kun toimintaa aletaan tarkastella pienissä paloissa, eli pyritään tulemaan tietoisemmaksi kehollisesta toiminnasta, saatetaan havaita, että keho ei toimi ollenkaan siten, kuin sen kuvitellaan toimivan. (Gelb 2013, 24.)

Ihmisen pystyy tunnistamaan kaukaakin hänen liikkumismaneereidensa avulla. Nämä tavat muuttuvat ihmiselle itselleen huomaamattomiksi, ja ajan myötä ne saattavat aiheuttaa fyysisiä vaivoja. Jos keho liikkuu aina samaa totuttua (haitallista) liikerataa, samat kohdat rasittuvat, jos esimerkiksi väärät lihakset ottavat toisten lihasten työn vastuulleen niiltä, joille työ todella kuuluisi. (Nikula-Väisänen 2018, 124.) Tai saattaa olla, että tietyssä toiminnassa ei tarvittaisi ensinkään lihastyötä, mutta jostain syystä samat lihakset jännittyvät toistuvasti esimerkiksi tilanteissa, joissa henkilö kokee epävarmuutta.

Kehotietoisuuden lisäämisessä tarkoituksenmukaista ei ole se, että kehon asentoa tai toimintoa muutettaisiin heti aktiivisesti. Kehotietoisuuden lisäämisessä lähdetään liikkeelle siitä, että pyritään tekemään tarkkoja huomioita ja havaintoja kehosta. Siten voidaan havaita joitain reaktioita, tapahtumia kehossa, joiden yksilö kokee vievän turhaa energiaa,

tai jotka eivät edistä ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kehotietoisuuden lisääminen ei tarkoita virheiden etsimistä, vaan tarkoitus on lisätä mahdollisuuksia valita tehdä tietoisesti toisin.

Mieli tai keho kumpikaan eivät käänny yleensä spontaanisti sisäänpäin, vaan ajatus täytyy ohjata tietoisuuden tutkimiseen. Yleensä vasta silloin, kun ihminen havaitsee kehossaan kipua tai kokee itsensä sairaaksi, kehon sisäiset tilat ja tunteet saavat huomiota. (Klemola 2005, 72.) Kehosta ei pääsääntöisesti olla kovin tietoisia, kunnes ilmenee jokin akuutti tila: yleensä kipu herättää ajattelemaan, mikä mahtaa olla pielessä - keholle suodaan huomiota vasta, kun on pakko. Sen sijaan ihminen harvemmin huomioi tai tulee tietoiseksi kehostaan silloin, kun kehossa tuntuu erityisen hyvältä.

Kehotietoisuusharjoituksia tehtäessä tämä voi olla yksi keskittymisen suunta: huomioida hyvinolontunteuksia kehonosissa ja arkisissa hetkissä.

Kehon kanssa työskentely on henkilökohtaista, ja varsinkin, jos omassa kehosuhteessa on haasteita, tarvitaan turvallinen ympäristö ja ilmapiiri, jossa voidaan keskittyä kehotunteiden aistimiseen. Kehotietoisuuden lisääminen on oppimista: siinä pyritään kohti tiedostavampaa tapaa olla ja suhtautua kehoon sekä saavuttamaan uusia alueita, joista voidaan pysyä tietoisena. Ihmisen pitää kokea olevansa psykologisesti turvassa, jotta hän voi oppia uutta. (Lundberg 2021.)

2.4 Keho ja itsetunto

Kuten aiemmin on todettu, keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden, jonka osien tarkastelu erillisinä ei ole tarkoituksenmukaista. Ihmiskehon osa-alueet, kuten hengitys ja ryhti eli kehon kannatus ovat läheisessä yhteydessä tunne-elämän muutosten kanssa. Pelko, ahdistus, kipu ja väsymys voivat muuttaa kehon asentoa ja näkyä esimerkiksi kaulan jännittymisenä, hartioiden kohoamisena tai rintakehän jäykistymisenä (Gelb 2013, 59). Ongelmia syntyy, jos tätä epämiellyttävää tilanteesta syntynyttä asentoa ei pureta, kun ”vaara on ohi”. Mikäli suojautumisasento jää pidempiaikaiseksi olotilaksi, siitä voi muodostua tottumus ja uusi normaali. (Gelb 2013, 25).

Nykymaailmassa epämiellyttävän tilanteen aiheuttamaa stressiä ei pystytä luontaisesti purkamaan siinä hetkessä, kuten ihmisen esi-isät toimivat: vaihtoehdot olivat taistele tai pakene. Edelleen olisi tärkeää, että ihmisellä olisi tapoja purkaa kehoon kasautuneita

epämiellyttäviä tunteita, kuten fyysinen toiminta, liikunta. Arkipäivän toimintavalikoimassa on usein vain paikalleen jähmettyminen ja tunteen nieleskely, kun tärkeää olisi päästä purkamaan tunne nykyaikaisessa taistele tai pakene –tilassa. (Porttila 2024.)

2.4.1 Tunteiden vaikutus kehoon

Itsetunto muodostuu kokemuksista, joita ihmiselle kertyy ympäristöstä ja vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa. Aikuisen itsetunto on jokseenkin vakiintunut, mutta se ei ole horjumaton – vastoinkäymiset ja epäonnistumiset voivat vaikuttaa negatiivisesti hyväänkin itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 147-148.) Kun ihmisellä on epävarma olo, itsetunto on heikentynyt, ihmisellä on tapana pienentää itseään. Se tulee näkyväksi esimerkiksi ristimällä jalat tai nilkat tai pitämällä kädet puuskassa - ikään kuin ihminen suojaisi itseään. Ihminen vaikuttaa omalla kehonkielellään ja muulla sanattomalla viestinnällä paitsi ympäristöönsä, myös omiin ajatuksiinsa, tunteisiinsa ja fysiologiaansa. (Cuddy 2012.)¹ Tunteiden ja itsetunnon välinen vahva yhteys vaikuttaa arjessa suoriutumiseen: kun mieliala on korkealla, on paljon helpompaa kokea olevansa hyvä, arvokas ja kykenevä (Keltikangas-Järvinen 1994, 40). Tunteiden vaikutus kehoon on voitu todentaa paitsi subjektiivisella kokemuksella, myös aivotoimintaa ja ihon sähkönjohtavuuden muutoksia mittaamalla (Dunderfelt 2006, 62).

Eläinmaailmassa valtaan pyrkivät yksilöt käyttävät kehonkieltään viestimään valta-asemaansa: tekemällä itsestään suuria, kurottamalla raajojaan, avaamalla kehoa. Ihmiset tekevät samoin kulttuurista riippumatta. Riippumatta siitä, onko ihminen syntynyt

¹ *Otin mukaan teoreettiseen taustaan tietoisesti aavistuksen kyseenalaisen tutkimuksen, Amy Cuddyn Power pose -teorian. Tutkimuksen mukaan voitiin todistaa, että ihmisen stressihormonitasot laskivat ja testosteronitasot nousivat voimakkuutta, kykenevyyttä edustavassa asennossa olemisen ansiosta. Vertaistutkimuksissa ei ole kyetty toisintamaan tutkimustulosta, joten tutkimuksen tämä osa ei liene luotettava. Muihin lähteisiin sekä omiin kokemuksiini peilaten olen kuitenkin päättänyt luottaa Cuddyn siihen osaan tutkimusta, jossa todetaan fyysisen ilmaisun vaikuttavan tunteisiin ja mielentilaan, ja täten sillä voidaan vaikuttaa positiivisesti omaan itsetuntoon. Tästä syystä rohkenen pitää lähdeä luotettavana tietyin rajoituksin.*

normaalisti näkevänä tai sokeana, eli riippumatta siitä, ovatko he koskaan nähneet kenenkään tekevän niin, heidän kehollinen reaktionsa on samankaltainen hetkinä, kun he ovat voimansa tunnossa: kurottava, avautunut. (Cuddy 2012.)

Kun ihminen tuntee itsensä voimattomaksi, hän toimii päinvastoin: sulkee kehoa ja kietoo käsiä vartalon ympärille. Cuddyn mukaan on mahdollista huijata kehoa ottamalla voimakas, valtaa viestivä asento, niin kutsuttu ”power pose”, ja muuttaa näin myös ajatteluaan ja tuntemuksiaan, mielikuvaa itsestään voimakkaammaksi ja itsevarmemmaksi. (Cuddy 2012.) Itsevarmuutta voi ruokkia alkamalla toimia ja käyttäytyä itsevarmasti: ottamalla itselleen itsevarman roolin voi vaikuttaa myönteisesti omaan minäkuvaansa ja itsetuntoonsa (Keltikangas-Järvinen 1994, 277).

Ennen stressaavaa tilannetta kehollinen mielen huijaaminen, kehollisiin havaintoihin keskittyminen ja itsensä, kehonsa avaaminen, kurottelu, voisi edesauttaa parhaan itsensä näyttäytymistä. Kari Ketosen (Pelander 2014) mukaan stressaavassa tilanteessa tulisi pyrkiä havainnoimaan itseään, pitämään huomio omassa kehossa, ja näin voisi oppia huomaamaan, miten stressireaktio käynnistyy. Tietoiseksi tulemisen myötä itselleen voisi opettaa tapoja toimia toisin (Pelander 2014).

Innostus ja pelko ovat peräisin samasta fysiologisesta lähteestä: ne ovat saman tunteen eri asteisia ilmenemismuotoja (Lundberg 2021). Liika innostuminen voi siis pahimmillaan muuttua kehossa ylivirittyneisyydeksi, joka voi haitata keskittymistä vaativaa tilannetta. Innostumistaan voi hallita palauttamalla huomionsa kehoon, keskittymällä hengitykseen ja aisti-informaatioon, siis lisäämällä kehotietoisuutta. Nikula-Väisänen (2018, 122) mukaan tietoisuuteen keskittyvien menetelmien positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin perustuu siihen, että keskitytään juuri käsillä olevaan hetkeen, esimerkiksi hengittämiseen. Tämä auttaa ulos asioita toistavasta, jankkaavasta mielentilasta (Nikula-Väisänen 2018, 122).

2.4.2 Hengittäminen

Suurin osa hengitysjärjestelmän lihaksista kiinnittyvät joko lannerankaan tai kaularankaan. Hengittäminen vaikuttaa siis selkärangan asentoon, ryhtiin, kehon kannatteluun ja päinvastoin. (Feldenkrais 2015, 143.) Ihmisen keho on muodostunut siten, että on lähes mahdotonta hengittää täysivaltaisesti, mikäli keho on huonossa asennossa suhteessa

painovoimaan. Kuten muukin kehollisuus, myös hengittäminen on voimakkaassa yhteydessä erilaisiin tunnetiloihin ja mielialan vaihdoksiin. Voimakkaimmillaan ulkoinen ärsyke voi pysäyttää hengityksen. (Feldenkrais 2015, 41.) Ylipäätään hengittämisen tapa muuttuu tunnetilojen mukaan: hengittäminen on erilaista, kun ihminen kokee epävarmuutta, säikähtää, pelkää tai toistaalta innostuu jostain. (Feldenkrais 2015, 140.)

Ihmisen päähengityslihas on pallea, jonka toiminta on tahdosta riippumatonta (Porttila, 2019). Pallean lisäksi hengittämiseen käytettävät lihakset ovat niskan kanssa yhteydessä olevat ylimmät rintalihakset sekä kylkiluiden väleissä olevat lihakset. (Feldenkrais 2015, 141.) Pallean toiminta säätelee paineen vaihtelua rinta- ja vatsaontelon välillä. Paitsi että hapensaanti ja hiilidioksidin pois pääseminen on keholle elintärkeää, pallean liike edistää nestekiertoa kehossa, hieroo sisäelimiä ja tehostaa aineenvaihduntaa. (Aalto 2019, 54.) Pallealihaksen liike linkittyy myös hermostoon. Kun ihminen stressaantuu, sympaattinen hermosto yliaktivoituu. Hengityksen tietoinen rauhoittaminen laskee sympaattisen hermoston ja lisää parasympaattisen hermoston aktiivisuutta, mikä tuottaa mielihyvää ja rentoutumisen tunnetta. (Porttila, 2019.)

Hengitys, aineenvaihdunta ja stressi ovat siis läheisesti suhteessa toisiinsa. Stressi ja ahdistus vaikuttavat fyysiseen olotilaan ja pallea reagoi tunteisiin ja tuntemuksiin ensimmäisten joukossa. Hengityksen rauhoittaminen on oleellinen taito, sillä sen avulla voidaan helpottaa sekä fyysistä että henkistä stressiä. Pitkään jatkunut stressi voi aiheuttaa fyysisiä sairauksia. (Aalto 2019, 54.)

Alexander-tekniikan hengitykseen liittyvä harjoite kehottaa tarkkailemaan hengitystä vaihtuvissa olosuhteissa ja etenkin kiinnittämään huomiota siihen, mikä saa ihmisen pidättämään hengitystä. Oleellinen asia kehotietoisuuden lisäämisessä on havaita epäedullisia manerejaan, totuttuja toimintamalleja, joita muuttamalla esimerkiksi hengitys voisi virrata vapaammin.

-- seiso hiljaa ja tarkkaile hengitystäsi. Seuraa ilman virtausta sierainten kautta sisään ja taas ulos. Älä yritä vaikuttaa siihen millään tavoin, vaan kuuntele vain niin ulkopuolisena kuin mahdollista. Tarkkaile mitä teet kaulalla, hartioilla, rintakehällä, lantiolla ja polvilla, kun hengität. Pane merkille, miten hengityksen rytmi muuttuu, kun alat liikkua. Kiinnitä huomiota hengitykseen eri tilanteissa, kuten nostaessa, puhuessa, juostessa ja kohdatessasi vieraan ihmisen. Pane erityisesti merkille ne asiat, jotka saavat sinut pidättämään hengitystä. (Gelb 2013, 127.)

Epämukavat, jännittävät hetket voivat aiheuttaa kehollisia reaktioita, kuten hengittämisen tahatonta rajoittamista: uloshengitys ei suju vapaasti, vaan tulee ulos pidäteltynä. Ketosen (Lundberg 2021) mukaan ideaali lähestymistapa olisi, että hengityksen pidättämistä ei yritetä välittömästi lopettaa, siitä ei yritetä päästä heti eroon, vaan vain tarkkaillaan, tehdään havaintoja. Näin hengityksen pidättämisen tapa tulee tutuksi, se ei ole enää tiedostamatonta, ja lopulta voidaan valita tehdä toisin. Tämä on pidemmälle tähtäävä tapa kuin se, että jollain nopealla konstilla yritetään välittömästi eroon tämän hetken ikävästä tuntemuksesta. (Lundberg 2021.) Feldenkraisin (2015, 78) mukaan hengityksen pidättämisen taipumus on vaistomainen tapa yrittää pitää selkänikamat paikoillaan, missä niiden pitääkin olla ja välttää siten viiltävää kipua. Samalla ihmisen suojautumismekanismit, lihaksiin jäävä ylimääräinen jännitys ja turha ponnistelu aiheuttavat selkärangan ja koko kehon lyhenemistä (Feldenkrais 2015, 88).

2.4.3 Ryhti ja selkäranka

Ryhtiin liittyy monesti negatiivinen assosiaatio mielikuvien kautta, joissa auktoriteetti käskää parempaan ryhtiin tai seisomaan suorassa. Silloin ajatus ryhdistä on liikkumaton, jäykkä muoto, vaikka toiminnallisuuden kannalta parempi ajatus voisi olla, miten käyttää itseään kokonaisvaltaisesti optimaalisesti: pyrkiä täyteen mittaansa. (Gelb 2013, 53-147.) Hyvä ryhti ei siis tarkoita staattista ja jäykkää asentoa, joka pyritään pitämään muuttumattomana. Tärkeintä on, että rangassa on kaikkiin suuntiin liikkuvuutta, eli että sen koko potentiaali on arkielämän käytössä. Ryhtiä ja kannatusta ylläpitämään tarvitaan lihasten tukea kaikkiin suuntiin, jolla vähennetään selän ja selkärangan kuormitusta (Porttila, 2019).

Luuston rakenteen tehtävä on tehdä painovoima tehottomaksi kehossa. Siksi luuston, luurangon asennolla on merkitystä, jotta esim. seisoma-asennossa tarvitsisi ponnistella mahdollisimman vähän ja lihakset olisivat vapaat tekemään omaa tehtäväänsä: muuttamaan kehon asentoa, liikuttamaan ihmistä. Jos lihasten täytyy ponnistella pitääkseen ihminen pystyssä, on se energia pois lihasten omalta työltä. (Feldenkrais 2015, 65.) Luotiviiva tai luotisuora tarkoittaa vakaata tasapainopistettä, optimaalista asentoa, sillä sen ylläpitämiseen ei tarvita juurikaan energiaa (Feldenkrais 2015, 70). Tällöin myös rangon liikkuvuus on parhaimmillaan, kun keho on akselillaan, kannatettuna. Kun ryhti tai kannatus romahtaa, myös liikkuvuus vähenee (Porttila, 2019.)

Selkärangan seutu on siinäkin mielessä oleellinen osa ihmisessä, että selkäydin sisältää suuren määrän hermosoluja (Gelb 2013, 77). Kun kehon liikesuunnat vähenevät, selkärangan hermotus heikkenee, liikelaajuus pienenee, mikä johtaa siihen, että ryhti ja koko keho jäykistyvät. Kun ryhti on huono, ihminen tuntee itsensä väsyneeksi ja tekee mieli olla paikallaan. Staattisuus kuitenkin heikentää kehoa ja tekee olon entistä raskaammaksi, jolloin uupumuksen tunne kasvaa kumulatiivisesti. (Putkisto 2017, 13-17). Selkärangan kannalta kaikkein huonoin vaihtoehto on olla käyttämättä rangan liikettä, sillä liike ruokkii aktiivisuutta ja edistää aineenvaihduntaa. (Porttila, 2019.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Kehotietoisuuden tiiviskurssi pidettiin yhteistyössä Rovaniemen kansalaisopiston kanssa. Kurssi kokoontui neljänä syyskuun sunnuntaina 8.-29.9.2024. Kokoontumiset kestivät 1,5 tuntia kerrallaan. Kurssi oli avoin ja ilmainen osallistujille, jotta eritaustaisilla ihmisillä olisi mahdollisuus osallistua. Kurssin osallistujapaikat tulivat nopeasti täyteen. Aluksi maksimiosallistujamäärä 30 tuntui hurjan isolta ryhmältä intiimiin ja herkkään työskentelyyn. Jälkikäteen ajatellen oli hyvä, että kurssilla oli niin paljon paikkoja, koska 30 osallistuneesta yhdeksän ei käynyt yhdelläkään kokoontumiskerralla. Niitä, jotka kävivät vain yhdellä kokoontumiskerralla, oli seitsemän. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla oli 19 osallistujaa, toisella 13, kolmannella 11 ja neljännellä kerralla 9 osallistujaa.

3.1 Kurssin harjoitteet

Kehotietoisuuskurssin harjoitteet pohjaavat omiin oivalluksiini tanssi- ja teatterialalla toimimisesta. Ne liittyvät paljolti esiintyjäntyöhön, mutta myös ohjaajantyöhön ja fyysisen ilmaisun opettamiseen. Lisäksi olen saanut inspiraatiota kurssin harjoitteisiin muuan muassa Alexander-tekniikasta, Feldenkrais-metodista sekä anatomiasta lukemani pohjalta.

Aloitimme kurssikerran aina samalla tavalla, niin sanotusti laskeutumalla kehoon ja tilaan. Pyysin osallistujia kiinnittämään huomiota aisteihin yksi kerrallaan. Ohjasin mielikuvaa pidentyvistä selkärangasta ja jalkojen juurtumisesta lattiaan. Pyysin osallistujia havainnoimaan mahdollisimman tarkasti, mitä huomioita he voivat siinä hetkessä kehostaan tehdä, esimerkiksi, missä kehonosissa hengityksen liike tuntuu. Pyysin heitä tekemään havaintoja kehostaan arvottamatta ja vain huomioimalla – mitään ei tarvitsisi pyrkiä muuttamaan. Toivoin, että samanlainen aloitus joka kerralla tekisi työskentelyn aloittamisesta helpompaa. Tekemällä jotain jo ennestään tuttua pyrin luomaan rauhoittumista oman kehon äärelle ja turvallisuutta mahdollisesti uudelleenlaiseen työskentelyyn. Koin tärkeäksi, että kukin sai aluksi olla pelkästään oman kehonsa äärellä, vaikka myöhemmin työpajassa tehtäisiin harjoituksia vuorovaikutuksessa muiden kanssa, sillä tavoitteena oli tarkkailla ja havainnoida nimenomaan omia tuntemuksiaan.

Aisti- ja mielikuvaharjoitteiden lisäksi teimme kurssikerroilla rentoutumiseen ja rentouttamiseen, selkärangan ja nivelten anatomiaan, liikkeiden ja asentojen kopioimiseen sekä kehonasennolla ilmaisemiseen liittyviä harjoitteita. Yhden kurssikerran päätimme

hieman pidempään kehonhuoltoon. Pyrin valitsemaan harjoituksia ja tehtäviä, joissa on erilaisia lähestymistapoja kehotietoisuuteen. Koska ihmiset kokevat ja ajattelevat kaikki omalla tavallaan, voi olla, että yhdelle aukeaa parhaiten mielikuvaharjoitus ja toiselle hyvin konkreettinen anatominen tehtävä.

Ensimmäisellä kurssikerralla päätehtävänä oli rentoutumisen havainnointi. Osallistujat tarkastelivat pareittain, miten helppoa tai haastavaa on raajojen tietoinen rentouttaminen. Ensin pystyasennossa parit ”pudottelivat” toistensa käsiä. Pudotteleva pari tarttui ranteesta rentoutumaan pyrkivää, ja vei kättä hieman ylemmäs. Pari, jonka kättä nostettiin pyrki rentouttamaan koko tehtävän ajan aktiivisesti kättään, sekä nostamisen että pudottamisen hetkellä. Parit kokeilivat tehtävää molemmin päin molempiin käsiin ja kommunikoivat samalla, jos huomasivat parin jännittävän nostettavaa kättä. Rentoutumista ja rentouttamista tarkasteltiin tämän jälkeen lattiatasossa. Toinen parista makasi selällään ja pyrki rentoutumaan, antamaan koko painonsa levätä lattiaa vasten. Toinen parista lähti ”leijuttamaan” yhtä raajaa kerrallaan lempeästi hieman irti lattiasta. Edelleen tehtävän aikana pyrittiin kommunikoimaan rentoutumiseen ja rentouttamiseen liittyviä havaintoja. Myös pään leijuttamista sai halutessaan kokeilla. Tämä tehtävä valikoitui mukaan teatterialanopinnoista. Tehtävä on mielenkiintoinen, sillä kokemukseni mukaan välillä ihmisen on hankalaa rentouttaa kehonosia, vaikka siihen aktiivisesti pyrkisi, ja koska tahattoman lihasjännityksen tiedostaminen on joskus yllättävän haastavaa.

Toisen kurssikerran aikana kiinnitettiin huomiota selkärankaan, luuston tehtäviin sekä niiden optimaaliseen käyttöön. Tarkastelimme kehon pystyasentoa, olosuhdetta, jossa lihasten tarvitsee tehdä mahdollisimman vähän työtä - siis silloin, kun kaikki kehon osaset asettuvat optimaalisille paikoille painovoimaa vastustaakseen. Tätä tehtiin yksilöinä. Paritehtävässä toinen parista asettui päinmakuulle lattialle ja sai aluksi vain pyrkiä hahmottamaan selkärankaansa parin kosketuksen avustuksella. Parin tehtävänä oli etsiä toisen rangasta mahdollisimman tarkasti yksittäiset nikamat ja pinsettiotteella pyrkiä tarttumaan kiinni ja heiluttelemaan nikamaa. Kun tämä oli tehty, pari vielä ”kaiveli” rankaa esiin rangen molemmin puolin. Tämän jälkeen lattialla ollut pari lähti tutkimaan, miltä kosketusinformaatiota saanut selkäranka tuntui liikkeessä. Kehon pystyasentotehtävä, ”luotisuora” oli tuttu paitsi tanssitunneilta, se sai lisäinspiraatiota Feldenkrais-tekniikan ajatuksista. Somaattinen selkärangan herättelytehtävä oli napattu nykytanssin ammattiopinnoista. Harjoitteilla pyrittiin havainnollistamaan selkärangan

kokonaisvaltaista toimintaa konkreettisesti ja lisäämään tietoisuutta sen sijainnista ja liikkumismahdollisuuksista.

Kolmannen kokoontumiskerran aluksi tehtiin harjoitteita silmät kiinni. Tehtävän aikana tarkkailtiin toimintojen tekemisen muutosta ja tasapainoa, kun ne tehdään silmät auki tai silmät suljettuina. Pääharjoitteessa palattiin lihastyön tekemiseen ja rentouteen sekä energiatehokkuuteen arkisissa toiminnoissa. Osallistujat muodostivat noin kolmen hengen ryhmiä, joissa he tarkkailivat, mitä kehossa tapahtuu, kun he nousevat ylös tuolista. Pyysin heitä pilkkomaan nousemisen mahdollisimman pieniin osiin ja tekemään tarkkoja huomioita: mikä kehonosa, mitkä lihakset aktivoituvat ensin? Mitkä seuraavaksi? Mitä tapahtuu osallistuvissa kehonosissa, mitä niissä kehonosissa, jotka eivät osallistu ylös nousemiseen? Onko sellaisia kehonosia? Osallistujat kokeilivat tehtävää vuorotellen useamman kerran ja keskustelivat samalla löydöksistään. Lopuksi pyysin heitä kehittämään mahdollisimman energiatehokkaan tavan nousta tuolista. Tuolilta nousemisharjoite oli inspiroitunut Alexander-tekniikasta lukemani pohjalta. Toivoin harjoitteen ohjaavan ajattelua toiminnalliseen kehotietoisuuteen sekä arkiseen kehon tarkkailuun.

Neljännän harjoituskerran keskiössä olivat mielikuvaharjoitukset. Teimme siemenestä kasviksi -harjoitteen, jossa osallistujat lähtivät liikkeelle mahdollisimman pienestä mykkyrästä, ikään kuin siemenestä maan uumenissa. Kerroin ääneen mielikuvaa, jossa siemenen on lämmin ja hyvä olla maan sisällä. Ja koska lämpöä ja ravinnetta on yllin kyllin, tekee siemenen mieli alkaa kasvaa ja kurottaa kohti valoa, kohti aurinkoa. Osallistujat tulkitsivat tehtävää kehollisesti haluamallaan tavalla. Mielikuvaharjoitukset ovat tuttuja niin teatteri- kuin tanssialan opinnoista. Lisäksi teimme statusharjoitetta, jossa kehossa vaihteli ylitsevuotava itsevarmuus ja epävarmuus. Etsimme kehoon mielikuvan avulla joko hyvin matalan statuksen liikekieltä ja kehonasentoa sekä päinvastoin hyvin korkealla statuksella varustetun ihmisen elkeitä. Mielikuvana matalassa statuksessa oli henkilö, jonka täytyy mennä läpi huoneen, jossa on käynnissä tärkeä kokous. Ohjeistin, että henkilö ei halua kiinnittää lainkaan huomiota itseensä, ja on kehollaan hyvin anteeksipyytävä, että joutuu häiritsemään muita. Korkean statuksen henkilöön liitimme mielikuvan suurelle näyttämölle astelevasta oopperalaulajasta, jota yleisö rakastaa täysin ehdoitta. Statusharjoitteet ovat teatterintekemisen ydintä, ja tässä yhteydessä ajattelin harjoitteen johdattavan ajattelemaan kehon ja mielen yhteyttä – miten kehonasento voi vaikuttaa tunteisiin ja päinvastoin.

Kurssikertojen väleissä pyysin osallistujia tekemään omassa arjessaan pieniä kehotietoisuuden harjoitteita, aina kun ehtisi tai muistaisi, ja kirjaamaan niistä havaintojaan ylös. Ensimmäisen viikon viikkotehtäviksi annoin johonkin aistiin tai esimerkiksi hengittämiseen keskittymisen tietoisesti useamman kerran viikossa, esimerkiksi työpaikalla ennen kuin aloittaa työt. Toisen viikon viikkotehtävä oli jännitysten paikantaminen kehossa – sen huomioiminen, onko kehossa tarpeettomia, osallistujan tiedostamattaan ylläpitämiä jännityksiä. Tehtävänä oli siis saada itsensä kiinni esimerkiksi hartioiden ylös jännittämisestä tai otsan tai kulmakarvojen kohollaan pitämisestä. Kolmannen viikon tehtävä oli kiinnittää huomiota kehon impulsseihin. Pyysin osallistujia havainnoimaan, mitä kehon tekee mieli tehdä, ja toteuttamaan näitä mielitekoja siitä huolimatta, että he olisivat ihmisten ympäröiminä. Esimerkkeinä annoin bussipysäkillä kyljen venyttämisen tai kokouksessa tuolista ylös nousemisen ja rangan liikuttelun sen sijaan, että istuisi paikallaan koko kaksituntisen.

Kehotietoisuustyöpajojen tarkoitus ei ollut opettaa osallistujille tiettyä taitoa, jonka he kurssin jälkeen hallitsisivat. Painotin kurssilla, että jokaisen täytyy tehdä itse työtä tietoisuuden lisäämiseksi: minä tarjoan alustan harjoittelulle ja mahdollisimman monipuolisen kattauksen harjoitteita, joista voisi löytyä jokaiselle jonkinlainen lähestymistapa omaa kehotietoisuutta kohtaan. Jokaisella ihmisellä on erilaiset ajatukset ja kokemukset, jolloin kaikille samat harjoitteet eivät tunnu tai toimi samalla tavalla. Sen takia harjoittelussa on olennaista ymmärtää, että kukin poimii kurssilta ne tavat harjoittaa kehotietoisuutta, jotka itselle parhaiten sopivat. Kurssin tavoite ei myöskään ollut löytää osallistujien kehosta mitään ongelmia tai korjattavaa. Ajatus oli kutsua osallistujat oman kehonsa äärelle, ja antaa tilaa ja aikaa havainnoimiseen.

3.2 Aineiston kerääminen

Keräsin aineiston työpajaan osallistuneilta, jotka allekirjoittivat suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen. Aineisto koostuu osallistujien täyttämistä aloitus- ja lopetuslomakkeista, päiväkirjoista, johon osallistujat kirjasivat havaintojaan niin kokoontumiskertojen aikana kuin viikkotehtäviä toteutettuaan, sekä haastattelumateriaalista. Keräsin materiaalia kaikilta, jotka antoivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimusaineistoni perustuu osallistujien subjektiiviseen kokemukseen, miten he kokivat ja sanoittivat tuntemuksiaan ja havaintojaan.

Rajasin lopullisen aineistoni sellaisiin osallistujiin, jotka olivat olleet vähintään kolmella kokoontumiskerralla, ja olivat täyttäneet aloitus- ja lopetuslomakkeet. Tällaisia osallistujia oli yhteensä kahdeksan. Aineiston rajausta perustuu siihen, että aloitus- ja lopetuslomakkeella on oleellista taustatietoa, ja ne antavat yhdessä informaatiota mahdollisesta muutoksesta osallistujan ajattelussa kurssin myötä. Kun osallistuja oli vähintään kolmella tapaamiskerralla mukana, voidaan ajatella, että hänelle ehti muodostua käsitys kurssin työskentely- ja toimintatavoista.

3.2.1 Kyselylomakkeet

Osallistujista kerättiin kurssitoiminnan alussa taustatiedot: ikä, sukupuoli, ammatti tai muu positio, esimerkiksi opiskelija, työtön, eläkeläinen. Taustatietolomakkeella kysyttiin, mitä kehotietoisuus vastaajan mielestä on, millainen suhde hänellä on kehoonsa ja mitä hän odottaa kurssilta. Kysymykset olivat avoimia, joten vastaaja saattoi vastata hyvin lyhyesti tai pitkästi oman tulkintansa mukaan. Lisäksi osallistujaa pyydettiin vahvistamaan suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen.

Lopetuslomakkeella kysyttiin uudelleen, mitä osallistujan mielestä on kehotietoisuus, sekä pyydettiin arvioimaan, onko osallistujan ajatus kehotietoisuudesta muuttunut kurssin aikana. Lopetuslomakkeella pyydettiin kertomaan kurssin tärkeimmistä annista osallistujalle sekä tärkeimpiä kehollisia havaintoja kurssin ajalta. Lisäksi kysyttiin, mitä harjoitteita osallistuja voisi ottaa itsenäiseen käyttöön, ja lopuksi oli vapaa sana kurssista. Lopetuslomakkeella oli kyllä-ei-kysymys koskien tutkimushaastattelua – suostuisiko tai haluaisiko osallistuja osallistua tutkimushaastatteluun joitakin viikkoja kurssin päättymisen jälkeen.

3.2.2 Päiväkirjat

Kurssin aikana pyysin osallistujia täyttämään päiväkirjaa omista havainnoistaan ja kokemuksistaan. Annoin kurssikerroilla harjoitusten välissä aikaa kirjata ylös muistiinpanoja. Annoin osallistujille myös niin sanottuja kehotietoisuuden viikkotehtäviä, joita pyysin heitä tekemään viikon aikana kurssikertojen välissä. Pyysin heitä kirjoittamaan muistiinpanoja myös näistä havainnoista ja kokemuksista. Kysymykset olivat avoimia ja joka viikko samat. Lomakkeella kysymykset olivat ”mitä havaintoja teit työpajan aikana?”

ja ”mitä havaintoja teit viikon aikana työpajojen välissä? Kuinka usein kiinnitit huomiota kehotietoisuuteen?”. Tapaamiskerroilla annoin tarkempia ohjeita päiväkirjan täyttämiseen, mutta tärkein ajatus oli se, että ei ole mitään, mikä ei voisi olla tutkimuksen kannalta kiinnostavaa. Kannustin siis osallistujia kirjaamaan muistiin kaikenlaiset havainnot.

Kurssikerroilla jaoin osallistujille paperisia päiväkirjapohjia. Osallistujilla oli mahdollisuus täyttää myös verkossa olevaa lomaketta, jossa oli samat kysymykset. Jaoin muutamalle osallistujalle pyynnöstä linkin sähköiseen päiväkirjaan, mutta sitä kautta en saanut yhtään vastausta. Voi olla, että muistiinpanojen siirtäminen erikseen sähköiselle lomakkeelle koettiin vaivalloiseksi, eikä siihen ollut tarpeeksi motivaatiota. On myös mahdollista, että lomake ei toiminut kuten piti, enkä siksi saanut vastauksia. Olin kokeillut itse lomaketta kahteen otteeseen ja molemmilla kerroilla testivastaus tuli perille.

3.2.3 Haastattelut

Haastatteluun valikoitui kolme ihmistä, joista yksi joutui perumaan osallistumisensa. Näin ollen haastattelin kaksi kehotietoisuuskurssin osallistujaa. Järjestin haastattelut kotonani, sillä kahvila tai muu julkinen tila tuntui väärältä, kun kyseessä on melko henkilökohtainen aihe. Kotonani pystyin myös sulkemaan ympäristön häiriötekijät pois suurelta osin.

Ensimmäinen haastattelu pidettiin 28.10.2024 ja haastateltavalla oli mukanaan vauva, mikä varmasti vaikutti haastattelutilanteeseen. Haastattelu eteni melko säntillisesti kysymys kysymykseltä ennakkoon suunnittelemani kysymyspatteriston mukaisesti, eikä haastattelu polveillut juurikaan vapaaseen keskusteluun. Haastattelun eteneminen kysymyspatteristoni mukaisesti johtui ehkä osittain siitä, että haastateltavan mukana oleva vauva vaati luonnollisesti välillä huomiota, jolloin keskustelun flow'ta oli hankalaa pitää yllä. Toinen haastattelu pidettiin 6.11.2024 ja haastattelu oli kestoltaan paljon pidempi kuin edellinen. Haastattelun aikana kysyin vain muutaman ennakkoon suunnittelemani kysymyksistäni, sillä haastateltava kertoi avoimesti ja vuolaasti elämästään ja suhteestaan kehoonsa ja kehotietoisuuteen.

Haastattelukysymykset koskivat osallistujan kehotietoisuuteen liittyvää ajattelua ennen kurssia, kurssin aikana ja kurssin jälkeen. Lisäksi oli kysymyksiä koskien esimerkiksi kurssin ilmapiiriä ja sitä, kenelle kehotietoisuustyöskentelystä voisi olla erityisesti hyötyä.

3.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysitavassa on paljon piirteitä fenomenografiasta. Fenomenografsen tutkimuksen keskiössä ovat ihmisten erilaiset käsitykset ilmiöstä. Tässä tutkimuksessa tarkasteltava ilmiö on kehotietoisuus. Fenomenografian keskeinen näkökulma on se, että on olemassa yksi maailma, yksi todellisuus, jonka ihmiset kokevat ja ymmärtävät eri tavoin. Tietoteoreettisesta näkökulmasta tämä tarkoittaa sitä, että todellisuutta ei voida lähestyä sellaisenaan, vaan tietoa saadaan ihmisten kokemuksien ja ymmärryksen avulla. Koska kokemus kehotietoisuudesta on hyvin subjektiivinen, se voi vaihdella paljonkin tilanteen mukaan, esimerkiksi päivästä riippuen. Fenomenografiassa yleensä on oletuksena tutkittavien kokemusten tai käsitysten rajallinen määrä. Tässä kohtaa tutkimus poikkeaa fenomenografiasta, sillä kehotietoisuudesta saatavia kokemuksia voi olla niin monta kuin on kokijaakin – ja todennäköisesti enemmänkin. Fenomenografisen analyysin ydin on tutkittavien lausumien vertailu, sekä niiden eroavaisuuksien ja yhtäläisyyksien etsintä. Fenomenografisen tutkimuksen tuloksena saadaan käsitysten variaatio, jonkinlainen kollektiivinen näkökulma tutkittavien, tässä tutkimuksessa kehotietoisuuden tiiviskurssille osallistuneiden joukosta. (Kettunen 2021.)

Tutkimuksessa korostuu kokemusnäkökulma, ja aineiston analyysia on tehty hyvin aineistolähtöisesti, mikä sekin on fenomenografialle tyypillistä (Kettunen 2021). Tutkimusraportin kirjoittamisessa on pyritty pitämään läsnä tutkittavien ääni ja kokemukset, ja tulosten kirjoittamisessa korostuu tulkitseva argumentaation tapa. (Jokinen 2021.) Fenomenologinen tutkimusote näkyy aineiston analyysitavassa, sillä tutkimusaineiston ytimessä ovat tutkittavien henkilökohtaiset aistimuksen ja kokemukset, sekä näihin havaintoihin perustuva tiedon tuottaminen (Jyväskylän yliopisto n.d.). Analyysissa painottuvat tutkittavien ruumiilliset kokemukset ja niiden tulkinta, mikä on tyypillistä fenomenologiselle analyysille (Jyväskylän yliopisto n.d.).

Aloitin analyysin poimimalla aineistosta olennaisia sanoja ja ilmauksia liittyen kehotietoisuuteen. Poimin sanoja osallistujien kirjoittamista määritelmistä, mitä kehotietoisuus heidän mielestään on. Tutkin aloitus- ja lopetuslomakkeelle kirjoitettuja määritelmiä erikseen, jotta pystyin havainnoimaan, jos jokin osallistujien ajattelussa olisi muuttunut kurssin aikana.

Jaottelin erikseen aloitus- ja lopetuslomakkeelta löytyviä vastauksia kehotietoisuuden määritelmistä. Aloituslomakkeelta löytyi vastauksia seuraavien otsikoiden alle: Suora

määrittely, Pohdinta, Toimintaan ohjaava, Keho-mieli, lopetuslomakkeelta puolestaan: Suora määrittely, Toimintaan ohjaava, Keho-mieli, Oppimiseen viittaava sekä Havaitut muutokset ajattelussa.

Seuraavaksi tarkastelin osallistujien kuvailua suhteestaan omaan kehoonsa. Millainen suhde osallistujilla oli kurssin aloitushetkellä omaan kehoonsa ja miten kehotietoisuuden lisäämiseen pyrkivä kurssi vaikutti hehin; minkälaisia havaintoja ja oivalluksia he tekivät suhteestaan kehotietoisuuteen.

Tämän jälkeen laajensin analysoitavaa osuutta aineistosta. En keskittynyt vain yksittäiseen lomakkeen tai päiväkirjan kysymykseen, vaan esitin kysymyksen laajemmin: aineiston mukaan, mitä osallistujille jäi niin sanotusti käteen kurssista? Miten he kokivat hyötynensä kurssista tai minkälaisia positiivisia muutoksia tai havaintoja he tekivät itsestään? Poimin ajatuksia ja havaintoja päiväkirjoista, joita osallistujat olivat kirjoittaneet päiväkirjoihinsa otsikoiden ”Havaintoja kurssikertojen aikana” ja ”Havaintoja kurssikertojen välissä”, sekä aloitus- ja lopetuslomakkeilta useammasta kohdasta.

Jaottelin aluksi havainnot sen mukaan, olivatko ne jotain, mikä oli tuntunut hyvältä, josta oli tullut rento tai muuten hyvä olo, vai jotain, mistä voisi olla apua tai hyötyä isommassa mittakaavassa henkilölle itselleen tulevaisuudessa. Lisäksi poimin muutamia osallistujien havaintoja, jotka eivät varsinaisesti kuuluneet kumpaankaan jaotteluun, mutta tuntuivat oleellisilta havainnoilta – jotain, mikä tuntui merkitykselliseltä jakaa tutkimuksen yhteydessä. Ennen kuin aloin kirjoittaa analyysin tuloksia auki, pyrin jaottelemaan samankaltaisia havaintoja yhteen, jotta tuloksia on helpompi käsitellä ja ymmärtää. Lopuksi kävin vielä koko aineiston läpi ikään kuin kysyen, onko vielä jotain, mitä on jäänyt sanomatta. Näin pyrin varmistamaan, että kaikki oleellinen aineistosta on tullut huomioituksi tutkimusraportissa.

Tällä aineiston tutkiskelulla koin saavani oleellisimman ytimen esille aineistosta – vastauksen kysymykseen, mitä kehotietoisuus on ja mikä on sen potentiaali paitsi ihmiselle itselleen, myös voisiko näistä havainnoista olla hyötyä laajemmin yhteiskunnassa. Tämä pohdinta jatkuu tutkimusraportin lopussa, Pohdinta-luvussa.

Aineistoa analysoidessani jouduin välillä pysähtymään ja miettimään, mikä on oikeasti tutkimukseni kannalta tärkeää tietoa, mitkä ovat tärkeitä havaintoja. Koska olen ollut samassa tilassa työskentelemässä osallistujien kanssa, muistan, mitä vastauksen takana saattaa olla. Opin hieman tuntemaan kurssin osallistujia ja ehkä siitä syystä en pysty

suhtautumaan aineistoon täysin neutraalisti. Kaikkien osallistujien kaikki ajatukset tuntuvat yhtä tärkeiltä ja joidenkin havaintojen jättäminen tutkimusraportin ulkopuolelle tuntuisi, että en arvostaisi heidän panostaan tai ylös kirjoitettua ajatustaan.

Jouduin myös toistuvasti palaamaan siihen, mitkä ovat tutkimuskysymyksiäni, mihin kysymyksiin etsin vastauksia. Tutkimusainestostani löytyi paljon sellaisia ajatuksia, jotka olivat kiinnostavia, mutta eivät suoranaisesti vastanneet tutkimuskysymyksiini. Silti pyrin hyödyntämään mahdollisimman suuren osan keräämästäni aineistosta, etten suppean tai ankaran näkökulmani takia olisi jättänyt jotain tärkeää oivallusta avaamatta.

Aineistolähtöinen analysoinnin tapa tutkimuksen tekemiseen tukee tätä päätöstä: kuunnella tarkasti, mitä aineistolla on kerrottavanaan.

4 TULOKSET

Seuraavassa avataan tutkimuksen tuloksia, analysoidaan aineistoa ja sen perusteella vastataan tutkimuskysymyksiin. Tuloksissa huomioidaan myös sellaisia vastauksia, jotka eivät suoraan vastaa tutkimuskysymyksiin, mutta ovat tuntuneet kokonaisuuden kannalta muuten merkityksellisiltä. Tulokset esitellään kehotietoisuuskurssin ja siellä tehtyjen harjoitteiden pohjalta tutkimuskysymysten määrittelemien otsikoiden mukaisesti, mitä kehotietoisuus on, millaisia havaintoja kurssin osallistujat ovat tehneet ja mikä voisi olla kehotietoisuuden lisäämisen potentiaali laajemmin, toisin sanoen, mitä hyötyä kehotietoisuuden lisäämisestä voi olla.

4.1 Tutkimushenkilöt

Tutkimuksen aineiston tuottamiseen mukaan valikoituneet kahdeksan osallistujaa olivat iältään 20-57-vuotiaita. Kahdeksasta osallistujasta seitsemän oli naisia, yksi muunsukupuolinen. Viisi heistä oli työssäkäyviä, kaksi opiskelijaa ja yksi eläkeläinen. Osallistujat odottivat kurssilta esimerkiksi läsnäoloa, turvallista ilmapiiriä, oivalluksia, tietoisuuden palaamista kehoon, ymmärrystä kehotietoisuudesta ja työkaluja sen lisäämiseen, rentoutumista sekä vinkkejä jännityksen, stressin ja paniikkikohtauksen helpottamiseen.

Tutkimushenkilöiden suhde omaan kehoonsa kurssin alkaessa vaihteli ”aivan hyvästä” neutraaliin ja vaikeaan sekä ristiriitaiseen ja vaihtelevaan. Yksi vastaaja kertoi pitkäaikaisesta taustasta syömishäiriön kanssa, mutta totesi, että on opetellut arvostamaan kehoaan: ”se on myös taitava ja rakas.” Yksi vastaaja kertoi kärsivänsä paniikkihäiriöstä, jolloin olo on jännittynyt ja ”mieli lentelee negatiivisissa asioissa”. Yksi vastaaja totesi kehon olevan ”mahdollistaja” ja ”pääsääntöisesti kaveri”, mutta kehosuhteen muuttuneen iän myötä valjummaksi. Ristiriitaisuus nousi yhdessä vastauksessa esiin: toisaalta kehostaan on ylpeä ja kiitollinen, toisinaan vastaaja kokee tyytymättömyyttä kehonsa ulkoisiin ominaisuuksiin ja kykyihin. Yksi vastaaja kertoi pyrkivänsä oppimaan kuuntelemaan kehoaan paremmin, toinen vastasi pyrkivänsä pitämään yllä positiivista mieltä kehostaan ja kiittämään sitä hyvästä työstä – ikään kuin puhuisi toiselle ihmiselle.

4.2 Mitä kehotietoisuus on?

Kehotietoisuuskurssin taustatietolomakkeella osallistujat määrittivät käsitystään kehotietoisuudesta seuraavasti: useampi kuin yksi vastaaja vastasi kehotietoisuuden olevan läsnäoloa, tietoisuutta, kuuntelemista, havaintojen tekemistä kehosta, kykyä havainnoida, tuntemusten ja kehon viestien tunnistamista sekä ymmärrystä ja ymmärtämistä. Lisäksi yksittäiset osallistujat pohtivat kehotietoisuuden olevan huomiointia, tiedostamista ja lempeyttä. Kehotietoisuutta määriteltiin myös kysymysten avulla, kuten: ”Mitä kehossa tapahtuu ja mistä se johtuu[?]”, mistä huomiot eri kohdissa kehoa kertovat; kun jossain kohtaa kehoa havaitsee jäykkyyttä, mikä saattaa olla siihen vaikuttava syy sekä miksi kehossa tuntuu siltä kuin tuntuu?

Osa määrittelystä viittasi toimintaan tai tietoisuuden mahdollistamaan aktiivisuuteen. Tällaisia vastauksia olivat, kuinka kehollisesti voi vireytyä/rentoutua, kehon tarpeiden huomioimista ja huomiotta jättämistä, mitä keho milloinkin tarvii tai kaipaa, kehon viestien tunnistamista ja tiedostamista sekä missä kohtaa (kehoa) jäykkyys on. Osa vastaajista mainitsi kehotietoisuutta määritellessään myös mieleen liittyvät asiat: kehon viestien, kuten stressin ja jännityksen tunnistaminen, mielen tuottamat asiat näkyvät kehossa jännityksenä tai rentoutumisena ja tietoisuutta, miltä kehossa ja mielessä tuntuu.

Viimeisellä kurssikerralla vastaajat määrittivät kehotietoisuutta seuraavasti: viisi kahdeksasta vastaajasta määritteli kehotietoisuuden olevan (kehon) viestien ja/tai tuntemusten havaitsemista/aistimista. Kaksi vastaajaa totesi kehotietoisuuden olevan tietoisuutta (toisen kahdesta vastaajasta mielestä tietoisuutta eli havainnointia), pysähtymistä, miltä tuntuu, kuuntelua ja kuuntelemaan oppimista, viestien ja tuntemusten pohdintaa ja tulkittamista sekä omassa kehossaan olemisen osaamista. Yksittäiset vastaajat määrittivät kehotietoisuuden olevan tunnustelua: mikä se on, missä, miten on, ”koko kehossa elämistä pelkän pään sijaan”, kykyä havainnoida haluja ja tarpeita, tarkkailua, tiedostamista, mitä kehossa tapahtuu, tietoisuutta kehon reaktioista ja liikkeistä, sekä ymmärrystä, hyväksyntää ja myötätuntoa itseä ja muita kohtaan.

Kaksi vastaajaa mainitsi oman kehonsa auttamisen – joko rentouttamismielessä tai sen mukaan, kun havaitsee kehon haluja ja tarpeita. Myös näissä vastauksissa mainittiin kahteen otteeseen keho-mieli-yhteys: kehotietoisuuden todettiin olevan mielen ja kehon yhteistyötä sekä tietoisuutta kehon ja mielen yhteydestä. Osa määrittelystä viittasi kurssin aikana oivallettuun: yksi osallistuja kertoi, että ”luulen osaavani/huomioivani kehoa nyt

enemmän”, toinen vastasi, että on oppinut enemmän kuuntelemaan kehoaan ja kolmas vastasi passiivissa: ”opitaan kuuntelemaan kehon viestejä”.

Lomakkeella pyydettiin arvioimaan, onko oma kokemus tai ajattelu kehotietoisuudesta muuttunut kurssin aikana. Kaksi osallistujista vastasi, että ajatukset eivät ole juurikaan muuttuneet. Yksi vastaaja kertoi, että käsitys siitä on laajentunut, mutta sitä on vieläkin vaikea sanoittaa. Yhdellä vastaajalla ajatus oli konkretisoitunut esimerkkien kautta.

Yhdellä vastaajalla ymmärrys, hyväksyntä ja myötätunto itseä ja muita kohtaan lisääntyivät kurssin myötä ja toisella lisääntyi ajattelu kehoasioita kohtaan. Yksi vastaaja totesi, että haluaa jatkaa (kehon) havainnointia ja huomioimista.

Vaikka kaksi vastaajaa totesivat, että ajatus ei ole juurikaan muuttunut kurssin aikana ja yksi kertoi, että laajentunutta käsitystään on vaikeaa sanoittaa, voidaan silti huomata, että osallistujat ovat määritelleet kehotietoisuutta kurssin päätteeksi monisanaisemmin ja hieman pidemmin kuin kurssin aloituslomakkeella. Yksi vastaaja totesi huomanneensa, että on ollut jo aiemmin melko kehotietoinen, mutta kurssin myötä on oppinut sanallistamaan sitä. Pidemmin vastaaminen voi merkitä sitä, että kautta linjan osallistujien on ollut helpompi sanoittaa kehotietoisuuteen liittyviä kokemuksia ja ajatuksia kurssin jälkeen.

Mielestäni kehotietoisuus on sitä, että on läsnä omassa kehossa, ja aistii sieltä tulevia viestejä. [Ajatukset kehotietoisuudesta kurssin aikana] On muuttunut sillälaila, että osaa suhtautua rennommin ulkoapäin tuleviin haasteisiin, ettei rasita liialla jännittämällä ja hengityksen lopettamisella, kun aina ei voi vaikuttaa ulkoapäin tuleviin asioihin. Sen sijaan voi vahvistaa omaa kehoa ottamaan vastaan odottamatonta. (Osallistuja H)

4.3 Kokemuksia kehotietoisuusharjoitteista

Kurssilla tehdyt kehotietoisuusharjoitukset ja työskentely vaikutti olevan lähes kaikille osallistujille jotain, mistä heillä ei ollut sellaisenaan ennestään kokemusta. Osallistujilla ei varmastikaan ollut kurssille tullessaan tarkkaa käsitystä siitä, miten kurssilla tultaisiin työskentelemään, koska kurssilla ei noudatettu tiettyä metodologiaa tai tekniikkaa. Tämä aiheutti jännitystä ainakin osassa osallistujissa. Yksi osallistuja kertoi, että kurssille osallistuminen jännitti, jopa pelotti niin, että hän tunsu itsensä kärtyiseksi ennen ensimmäistä tapaamiskertaa. Ensimmäisen harjoituksen jälkeen jännitys alkoi helpottaa. Loppupalautteessa hän kirjoitti:

Jännitti osallistua, kun on lujassa ajatus, että kehon tarttis olla tietynlainen osallistuakseen. Mut kylhän se osaa. (Osallistuja A)

Sama osallistuja kertoi kokeneensa kurssin lempeäksi ja turvalliseksi, mikä on ohjaajan näkökulmasta tärkeä palaute. Kehotietoisuustyöskentelyssä on olennaista, että osallistujat kokevat olevansa turvallisessa ympäristössä ja tulevansa hyväksytyksi sellaisenaan, jotta havainnointiin ja tiedostamiseen voi rauhassa uppoutua. Yksi osallistuja pohti päiväkirjassaan, että kun mieli on solmussa tai juntturassa, hengityskään ei virtaa, mikä kuulostaa siltä, että kehossa on epämukava olla. Kurssin harjoitteet onnistuivat purkamaan tätä olotilaa.

Jo muutaman ensimmäisen harjoituksen jälkeen henki kulkee, mikä tuntuu ihanalta, tekee mieli huokailla syvään. (Osallistuja B)

Yksi osallistuja kirjoitti siemenestä kasviksi -mielikuvaharjoituksen yhteydessä, että oman kehon jäykkyys hankaloittaa vapaata liikkumista ja kasvin kasvamista on hankalaa miettiä, koska raajoja ei riitä tarpeeksi juurille. Tässä tulee selkeästi näkyviin se, miten eri tavoin osallistujat kokivat ja ajattelivat tehtäviä. Toinen miettii konkreettisella tasolla, toinen enemmän tuntemusten ja mielikuvan kautta. Eikä kumpikaan tapa ole toista huonompi, kummallakin tavalla voi tehdä havaintoja kehotietoisuudesta - vain näkökulma on eri. Toinen osallistuja kuvasi kokemustaan harjoitteesta seuraavasti:

Siemenenä oli turvallista olla. Tunsin mielikuvan lämmön tarinasta, kurottelu tuntui ihanalta. Oli rauhallisempi, minussa olevampi olo sen jälkeen, rintakehä oli enemmän auki ja siellä oli tilaa. Olisin halunnut jäädä olemaan kasvi. Ihan isoksi nouseminen pelotti. (Osallistuja A)

Samana päivänä tehtiin toinen mielikuvaharjoitus, joka tuntui jääneen monelle mieleen, ja josta tehtiin paljon havaintoja. Statusharjoituksessa tutkittiin kehon asennon ja oman itsetunnon heikkouden tai vahvuuden kokemusta. Otimme tarkasteluun vain ääripäät: toisessa ääripäässä osallistujat miettivät itsensä tilanteeseen, jossa he pyrkivät menemään läpi huoneen, jossa on käynnissä tärkeä kokous. Osallistujat pyrkivät pienentämään itsensä, olemaan mahdollisimman huomaamattomia ja anteeksipyyttäviä, että joutuvat häiritsemään kokousta. Toinen ääripää oli mielikuva lavalle astelevasta oopperalaulajasta tai maailmanluokan tähdestä, jota suuret kansanjoukot ihailevat. Vastakkain olivat siis kaikkivoipaisuuden ja suuren itseen kohdistuvan ihailun tunne ja toisaalta halu olla herättämättä huomiota.

Yksi osallistuja kommentoi harjoitusta termillä ”kokoushiippailu”, mikä antaa viitettä kehollisesta kokemuksesta. Kokoustilassa kehon koettiin suuntautuvan suppuun ja sisäänpäin, kun oopperalaulajana ”suunta oli ulospäin”. Katseen suunnan huomattiin muuttuvan. Kokouksessa katse oli lattiaan, kun oopperalaulajana katse nousi ylös, ja koko kehon jännitys muuttui rentoudeksi. Yksi osallistuja havaitsi epävarmassa roolissa kokevansa heikkoutta ja itsevarmassa roolissa saavansa voimaa. Kokouksessa käsi hakeutui rintakehälle ja askeleet olivat lyhyitä ja varovaisia. Oopperalaulajana ”liikkeet tuntuivat sulavilta ja olo oli ylväs ja itsevarma”. Yksi osallistuja huomasi muutoksen niin kehon kuin tunnetilankin tasolla.

Huomasin tunnetilan muutoksen olemuksessa varovaisesta itsevarmemmaksi. Epävarmana huomasin itseni heikoksi ja itsevarmana jännityin ja sain voimaa. (Osallistuja F)

Kokous hiippailussa keho oli jännittyneempi ja hengityskin vähän pidättyneempi kuin oopperalaulajan roolissa. Siinä koko keho vaan avautui, ja suureni, ja laajeni, ja hengitys oli vapautuneempaa kuin hiippailuroolissa. Kasvina taas oli juurikin ehkä samantyylinen havainto, että sulkeutunut, hengitys pidättyneempi ja kun aurinko alkoi lämmittää, niin voi kasvaa ja hengittää vapaammin. (Osallistuja H)

Mielikuvamatka siemenestä kasviksi oli mukava ja hyvä harjoitus. Auttoi tarkkailemaan kehon osia lisää, ja liikuttamaan uusilla tavoilla. Kehon käpertyminen ja pienentäminen on aika voimakasta joskus, ja vähän surullistakin. Haluan kulkea joistain epävarmuuksista kohti rohkeaa avoimuutta jne jota onneksi välillä koen kehossa muutenkin helposti. (Osallistuja G)

Osallistuja E, toinen haastateltavista oli kurssista kuultuaan ajatellut, että siitä saattaisi olla apua hänen paniikkihäiriönsä sekä itsetunnon puutteeseen. Hän vertasi kurssilla tehtyä harjoitteen ”kokousosuutta” tunteeseen, joka on paniikkihäiriön aikana päällä: silloin haluaa olla mahdollisimman huomaamaton. Kun harjoitteessa vaihdettiin roolia oopperalaulajaan, joka astuu näyttämölle, eikä pyytele mitään anteeksi, osallistuja koki vapautumisen ja uskalluksen tunnetta. Jälkikäteen hän oli pohtinut, että etenkin suomalaiset helposti pienentävät itseään, vaikka itsetunnolle tekisi hyvää kävellä kuin tähti.

Hän kertoi, että todennäköisesti huono itsetunto ja häpeä aiheuttavat paniikkihäiriötä ja toisin päin, paniikkihäiriö aiheuttaa häpeää. Kun paniikkihäiriö tulee päälle, hän on hyvin tietoinen kehonsa tapahtumista, mutta ne kokee pelkästään negatiivisessa valossa. Samaan aikaan itsetunto romahtaa ja tulee tunne, että kaikki katsovat ja huomaavat. Osallistujan

kertoman mukaan häpeä on se, joka estää kehotietoisuutta. Kun kehoinho tulee päälle, se usein ennakoi ja edistää osallistujan mukaan paniikkihäiriökohtausta.

Osallistuja tunnistaa keho-mieli-yhteyden vaikutuksen: kun keho ei voi hyvin, myös mieltä vaivaa. Hän totesi itsensä ja muiden hyväksymisen olevan tärkeässä roolissa itsetunnon kohoamisessa ja siten myös paniikkihäiriökohtausten helpottumisessa.

-- se keho on niinku, ei voi hyvin silleen ja meidän pääkoppa ei voi hyvin että. Et sillee me tarvitaan semmoista niinku apua, apua siihen että tota me opitaan huomaamaan että hei mä oon itse asiassa ihan hyvä tyyppi sillai että tota vaikka mä en ole täydellinen niin niin tota mä kelpaan tämmöisenä. (Osallistuja E)

Osallistuja kertoi, että kurssin harjoitteet olivat hyviä muun muassa juuri paniikkihäiriön kanssa elämisen kannalta. Hänen mukaansa kehon tiedostaminen on siinäkin asiassa tärkeää – kuunnella, mitä keho yrittää kertoa.

Tuolilta nousemistehtävässä osallistujat tarkkailivat tuoliin istahtamista ja tuolista nousemista pienissä ryhmissä. Harjoitteen idea oli pilkkoa toiminta mahdollisimman pieniin osiin ja havainnoida, mitkä kehonosat aktivoituvat ja missä järjestyksessä. Osallistujien mielestä oli mielenkiintoista havainnoida oman kehon toimintaa arkisissa tilanteissa. He havainnoivat, miten keho toimii automaattisesti tietyllä tavalla: esimerkiksi tuolista noustessa siirtää jalkoja ensin lähemmäs, ottaa vaistomaisesti käsillä tukea, tai että vetää itsensä kumaraan. Painovoiman ja painonsiirron hyödyntämisen havaittiin olevan hyviä apuvälineitä tuolilta nousemiseen. Yksi osallistuja havaitsi kehon olevan rennomman oloinen, mikäli tuolista nousi suoraan liikkeeseen. Kun tuolilta nousi seisomaan, pysähdykseen, keho tuntui jäykemmältä, sillä täytyi pistää vastaan, ettei horjahda eteenpäin.

Kehotietoisuusharjoitteet vaativat keskittymistä, sillä muuten tietoisuus karkaa ja tekeminen jää tyhjäksi. Tämän havainnon teki myös yksi osallistuja päiväkirjassaan.

Välillä ajatus herpaantui ja huomasin etten ajatellut mitään, enkä keskittynyt annettuun tehtävään. (Osallistuja F)

Toisaalta tietoisuuden karkaaminen on hyvin olennainen havainto, sillä silloin on havainnut tietoisuuden herpaantumisen, eli tullut tietoiseksi. Mikäli tietoisuuden herpaantumista ei havaitse, sitä ei myöskään voi palauttaa takaisin kehoon. Todennäköisesti vain harvat pystyvät pysymään tietoisina kehostaan pitkiä aikoja, joten

ehkä muutkin ovat tehneet kurssin aikana samankaltaisia havaintoja – havahtuneet siihen, että ovat osallistuneet päällisin puolin harjoitteeseen, mutta tietoisuus ei ole pysynyt mukana koko aikaa.

Osallistujat kertoivat päiväkirjoissaan haluavansa kokeilla joitakin kurssilla tehtyjä harjoitteita myös kotona – he kertoivat aikovansa pyytää kumppania tai ystävää tekemään pariharjoitusta kanssaan. Harjoitteet olivat selkärangan havaitsemistehtävä, joka tuntui osalle osallistujista rentouttavana ja avaavana harjoitteena, ja kehon tietoinen rentouttamistehtävä, jossa heiluteltiin lempeästi parin raajoja.

Selkäranka tuntui aluksi jäykältä mutta toisen pienet ”nipistykset” ja kaivamiset saivat rentoutumaan. Pahin paikka oli alaselkä, siellä tuntui kipua. Harjoituksen myötä hahmotti selkeämmin selkärangan. Tätä voisi pyytää aviomiestäni tekemään. (Osallistuja E)

Hemputtelu oli upeaa ja rentoutti ennenkuulumattomalla tavalla. Pyydän sitä varmasti jatkossakin kumppanilta. (Osallistuja B)

Tykkäsin siitä [rentouttamistehtävästä] ja mulla tuli heti olo että haluais tehdä sitä uudestaan kotona vaikka puolison kanssa tai ihan vaikka ystävän kanssa (Osallistuja D)

Useampi osallistuja pohti toisen ihmisen kosketusta ja koskettamista kurssipäiväkirjoissaan. Tuntemattoman ihmisen kosketus jännitti, ja joidenkin oli vaikea rentoutua, toisaalta monet kertoivat jälkikäteen koskettamisen tuottamasta mielihyväästä. Yksi osallistuja kirjoitti, että ”Ei ole ihan helppoa kun ihminen koskettaa, ainakaan ei ole ihan helppo olla rento”. Osallistuja oli havainnut tehtävän yhteydessä jännitystiloja kehossaan, erityisesti leuan alueella.

Yksi osallistuja kirjoitti, että raajojen heiluttelu jätti painavan rennon tunteen raajoihin, joista se levisi koko kehoon. Toinen osallistuja huomasi, että raajojen heiluttelu rentoutti kehoa ja tunne säilyi vielä harjoituksen jälkeenkin. Yksi osallistuja teki havainnon, että raajojen rentouttaminen sujui melko vaivattomasti, mutta vasemman käden rentouttaminen oli haastavampaa kuin muiden raajojen. Hän lisäsi vielä, että on oikeakätinen.

Osallistuja D kertoi haastattelussa, että hänelle tuntemattoman ihmisen kanssa tehdyt pariharjoitteet tuntuivat aluksi oudoilta, koska ei ole tottunut koskemaan toista ihmistä tai siihen, että toinen ihminen koskettaa. Jälkikäteen ajatellen harjoituksista ei jäänyt epämiellyttävää oloa, vaan esimerkiksi rentouttamiseen pyrkivän raajojen hytkytysharjoituksen jälkeen hän kuvaili oloaan miellyttäväksi.

No se tehtävä, kun piti mennä maahan makaamaan ja sitte se pari hytkytti sun raajoja yks raaja kerrallaan. Se oli siis tosi tota miellyttävä, vaikka just silloin mä ajattelin, että apua, outo ihminen koskee muhun mut se oli todella rentouttava ja mulla jäi siitä sen jälkeen tosi hyvä olo. Ehkä se varmaan rauhotti mun hermostoa. Että tota kosketushan lisää mielihyvähormonien tuotantoa.
(Osallistuja D)

Jotkut osallistujista kokivat, että oman selkärankansa havaitsi ja tiedosti paremmin selkärankaharjoituksen jälkeen. Yksi osallistuja koki, että selkärangan perusasennon pohtiminen lisäsi ymmärrystä siitä, miksi selkä kipeytyy jossain asennoissa, joissa joutuu olemaan esimerkiksi työn puitteissa. Yhdelle osallistujalle selkärankatehtävä ei aivan avautunut, mutta tehtävään liittynyt kosketus ”tuntui hyvältä, rentouttavaltakin”. Selkärangan kanssa työskentely tuotti myös iloa, jopa riemua.

Todella miellyttävä tietää oman selkärangan olemassaolosta tarkemmin. Kuinka se liikkuu, miltä se tuntuu. Ihana lämmin olo koko selkärangassa. -- Vau ilmiö! Minulla on ihana selkäranka ja mie tunnen sen liikkeen! Mahtava[a].
(Osallistuja H)

Yhtenä viikkotehtävänä, eli kokoontumiskertojen välissä tehtävänä harjoitteena oli pysähtyä kuuntelemaan kehon impulsseja, ikään kuin kysyä keholta, mitä se kaipaasi tai tarvitsisi. Pyysin osallistujia aktiivisesti havaitsemaan ja myös toteuttamaan kehon pyyntöjä – vaikka se tarkoittaisi kesken palaverin tuolista nousemista ja venyttelyä tai bussipysäkillä hytkymistä. Osallistujien vastauksista voi päätellä, että osalle kehon impulsseihin tarttuminen on tavallisempaa ja tutumpaa kuin toisille. Kahden vastauksen perusteella kehon impulssien kuuntelemiseen liittyi myös leikillinen ulottuvuus.

Kotitehtävä siitä, mitä kehon tekee mieli, toimi ystävän kanssa hyvin yhteisenä hassutteluna, kauppareissulla Prismassa saattoi tehdä jotain yllättäviä liikkeitä. (Osallistuja A)

Olen melko harjaantunut toteuttamaan kehon pyyntöjä, mutta erityisesti niihin keskittyminen toi mukanaan erityisen leikillisen ulottuvuuden. En osaa sanoa verhoanko odottamattomia juoksupyrähdyksiä leikillisyyteen, vai tuoko pyrähtely leikillisyyden mukanaan. Kehollisuus ja leikki kulkevat kaikei paljon käsikkäin arjessa, tehtävä toi sitä esiin. Toisaalta jähmeinä päivinä mieli ei leiki, eikä kehokaan saa silloin oikein kerrottua tarpeistaan. (Osallistuja B)

Kaksi vastaajaa kertoi kehon pyytäneen erityisesti ylävartalon alueen liikettä. He olivat muun muassa pyöritelleet käsiä ja hartioita sekä tehneet kiertoja rankaan. Toinen vastaaja

oli tässä yhteydessä huomannut uuden ”ärsyttävän” tavan, huulten pureskelun. Hän pohti ihmetellen, mistä se voisi johtua, kenties hermostuneisuudesta.

Yksi vastaaja pohti kurssikertojen välissä pidetyssä päiväkirjassa, että kun arjessa tapahtuu jotain poikkeavaa, tulee hetkeksi poissaoleva olo, mikä haittaa keskittymiskykyä. Näin kävi ensimmäisen kurssikerran jälkeen. Sen lisäksi hänellä oli fyysisesti väsyneempi olo. Kurssikertojen edetessä hän oli tullut tietoiseksi, miten paljon yrittää kontrolloida omaa elämäänsä, vaikka haluaisi mieluummin elää vapaasti ja rennosti. Hän oli alkanut esimerkiksi kävellessään kuunnella hengitystään ja aistia kehon viestejä räsytustasosta ilman, että tarkisti tilannetta ensimmäiseksi sykemittarista. Kun hän huomaa kehossaan epämiellyttäviä olotiloja, hän miettii, mitä voisi sille tehdä: ”pitäisikö liikkua tai venytellä tai vain rentoutua. Söisikö jotain sellaista mikä voisi tehdä hyvää.” Hän oli tehnyt havaintoja lämpötilan vaikutuksesta kehoonsa: ”Jos olen syönyt huonosti tai on kylmä, en ole yhtä aktiivinen, huomaan että tiedostamaton liike vähenee, saatan olla väsynyt ja haluan pysyä paikallaan. Niinkuin elimistö yrittäisi säästää energiaa.” Lopuksi hän totesi, että on alkanut paremmin luottaa kehoonsa ja elämään sitä kuunnellen.

Yksi osallistuja vastasi, että hänellä jää todennäköisesti käyttöön arjessaan mielikuva narusta, joka on kiinni pääläessä. Sen avulla saa pituutta selkärankaan, kun havaitsee, että ryhti tai kehon kannatus alkaa herpaantua. Samalla kehotietoisuuden harjoittaminen voi tuoda iloa ja hauskuutta arkeen.

Varmaankin vahvimpana jää ajatuksiin se narukuvitelma pään yläpuolella. Ravistetaan vähän sitä, jos meinaa lässähtää keho. Jopa verotoimiston avautumista odotellessani aulassa, varmaan 30 ihmisen kanssa ollessani, ajatuksissani puistelin itseni narun jatkona ja alkoi vähän huvittaa, mutta se varmaan auttaa tulevaisuudessa ryhdistäytymään tilanteissa ja rentoutumaan tai rentouttamaan koko kehoa. (Osallistuja H)

Haastateltujen osallistujien vastausten perusteella ryhmän ilmapiiri oli hyvä ja ajatusten jakaminen kurssilaisten kesken oli antoisaa. Aluksi ilmassa olleen jännityksen laannuttua kokemuksien jakaminen helpottui.

Koin että sielä sai niinkun ihan levollisin mielin kertoa ajatuksiaan eikä tullu sellasta että mitähän toiki nyt ajattelee, ja että oli mun mielestä oikein hyvä tavallaan, et oli helppo puhua. -- muutkin siellä niin rentoutuneesti kerto omia ajatuksiaan, että siitä tuli semmonen, että okei, mäki voin. Ja oli kyllä siis mielenkiintosta kuulla muitten ajatuksia. Jotenki antosia. (Osallistuja D)

Must se oli ihan hyvä. Joo siellä ehkä ekalla kerralla ihmiset vähän jännitti toisiaan tai tuntui siltä mutta tuota. Kyllä mun mielestä niinku ne nuoretki niinku uskalsi sanoa. (Osallistuja E)

4.4 Kehotietoisuuden lisäämisen potentiaali

Vaikka kehotietoisuuden tiiviskurssin kokoontumiskertoja oli verrattain vähän ja ne olivat melko lyhytkestoisia, ehti jonkinlaista ajatusmuutosta tapahtua joidenkin osallistujien palautteen perusteella. Seuraavien vastausten perusteella voisi päätellä, että näiden osallistujien kohdalla kehotietoisuuden lisääminen lisäsi armollisuutta itseä kohtaan.

Olen alkanut paremmin antaa itseni levätä, jos huomaan väsymystä tai kipua lihaksissa, annan itseni levähtää enkä yritä suorittaa väkisin. -- Olen alkanut paremmin luottamaan kehoon ja sen tuntemuksiin ja elää sitä kuunnellen, en tee enää päätöksiä ulkopuolisten ohjeiden ja sääntöjen mukaan. Pystyn olemaan paremmin tässä hetkessä, enkä suunnittele tulevaa niin kontrolloidusti. (Osallistuja F)

Olen opetellut kuuntelemaan kehoani paremmin. Ja myös huomioimaan kehoni vaatimuksia. Tai pyyntöjä. Kunnioitan omia voimavarojani ja olen opetellut säätelemään niitä kehotietoisuuden kautta. (Osallistuja H)

Kehotietoisuuden lisääminen voi auttaa konkreettisesti antamalla työkaluja mielen kanssa toimimiseen. Itsensä hyväksyminen sellaisenaan kuuluu vastausten perusteella olevan yksi positiivinen vaikutus, mitä kehotietoisuuden lisäämisellä voi olla.

Minusta olen saanut työkaluja esim. paniikkihäiriökohtausten taltuttamiseksi. Opin kuuntelemaan omia tarpeitani ja hyväksymään itseni juuri tällaisena kuin olen. (Osallistuja E)

Osallistujat ovat vastauksissa pohtineet keho-mieli-yhteyttä omassa arjessaan. Yksi vastaaja on huomannut, että arjen tietoisuus kohdistuu enimmäkseen päänsisäisiin asioihin. Kurssin tärkeintä antia oli hänelle kehossa, kehon kanssa vietetty aika. Huolien, opiskelun ja digilaitteiden käyttämisen myötä tulee oltua paljon päässä tai mielessä, kun vastaajan toive olisi olla enemmän läsnä ja kehossaan. Digilaitteiden runsas käyttö ei siis edistäne kehotietoisuutta, vaan päinvastoin.

Tärkeintä on ollut havainto siitä, kuinka yleensä on aina tullut parempi/rauhallisempi olo eli esim. ylivireys on laantunut. Ja että on tuntunut hyvältä ja keho tykkää huomiosta ja liikkeestä. Se ansaitsee tulla huomatuksi. (Osallistuja A)

Myös toinen vastaaja kertoo, että ”arjessa mieltä ja ajattelua painottava ja kuormittava oleminen ja toiminta luo ristiriita[a] koko kehossa läsnäolon tarpeen kanssa.” Hänelle kurssikerrat ovat olleet ”tärkeitä taukoja mielelle ja hoivanneet kehoa”. Hän oli tehnyt havainnon, että on edelleen hyvin kehollinen, vaikka kehollisuuden toteuttaminen on vähentynyt. Yhdelle vastaajalle merkittävä oivallus on ollut se, että kehon tiedostaminen voi vaikuttaa myös muuhun hyvinvointiin, sekä auttaa mielenhallinnassa. Haastattelussa Osallistuja D kertoi oivaltaneensa, miten paljon asioita menee ohitse huomaamatta, kun toimii automaattiohjauksella. Hänen mukaansa olisi tervetullutta, että muistaisi pysähtyä havainnoimaan, ”mitä ympärillä tapahtuu ja just mitä aistit kertoo sulle”.

Yhden osallistujan vastauksen mukaan kurssin tärkein anti on ollut oppia sanallistamaan paremmin kehotietoisuuttaan ja päästä sitä kautta keskustelemaan kehonsa kanssa. Yhdellä osallistujalla kurssikertojen aikana mielen häly on hiljentynyt, kun ei ole tarvinnut keskittyä moneen asiaan yhtä aikaa – on saanut rauhoittua ja keskittyä, mitä elämä lapsiperheiden keskellä ei niin helposti tarjoa. Yksi osallistuja on tullut tietoiseksi suurista vaihteluista vireystasossa – ”totaaliväsymys vs. superenergisyys” – ja toivoo oppimisen niistä jatkuvan. Yhden osallistujan tärkein havainto oli, että hän itse pystyy vaikuttamaan kehollisesti siihen, miten ottaa ”ulkoapäin tulevia haasteita ja asioita vastaan”.

Voidaan päätellä, että osa harjoitteista oli toiminut osallistujien mielestä, sillä jokainen mainitsi jonkin asian, jonka haluaisi pitää mukana arjessaan kurssin päätyttyäkin. Useimmin mainittiin kehon rentouttaminen, mielikuvaharjoitteet sekä aistihavaintojen tarkempi huomioiminen. Kolme vastaajaa kertoi, että he aikovat hyödyntää tai kokeilla itsevarmuutta tuovaa mielikuvaharjoitusta. Myös hengityksen vapauttamista ja selkärangan havainnointia aiottiin jatkaa kurssin jälkeen.

Ehdottomasti itsensä ja mielensä ”huijaus” kehonkielen avulla. Esim. itsevarmuuden tankkaus ennen jotain tärkeää tai vaativaa menoa. Myös aistien terävöitys on ollut mukava tapa pysähtyä hetkeen. Sitä aion käyttää jatkossakin. (Osallistuja D)

Toisaalta haastattelussa Osallistuja D totesi, että pysyvämmän kehotietoisuuden harjoittaminen arjessa vaatisi vielä enemmän työskentelyä ja opettelua. Tullakseen tavaksi ja luontevaksi osaksi arkea kehotietoisuuden harjoittamisen pitäisi nousta ylemmäs tärkeysjärjestyksessä, korkeammaksi prioriteetiksi, ja vaatisi ehkä lisää kurssittautumista. Kehotietoisuuden itsenäistä harjoittamista estää hänen mukaansa myös ”minä itse”, kun tulee keksittyä selityksiä, miksi juuri nyt ei voi tai jaksaa. Unettomuuden tuoma väsymys

vähentää aloitekykyä. Osallistuja pohti, että juuri siinä hetkessä, kun arki on hektistä, rauhoittumisen hetket olisivat erityisen tärkeitä, mutta helposti tulee ajatus, että äidin vuoro tulee sitten, kun lapset ovat vähän isompia. Verkkokurssivaihtoehto ei vastaajaa olisi innostanut, vaan tärkeää oli nimenomaan, että pääsi erilliseen tilaan muiden osallistujien kanssa, sai olla ”yksin yhdessä”.

Loppupalautteista kävi ilmi, että kurssi oli tarjonnut osallistujille rentoutusta ja aikaa oman kehon äärellä. Tärkeäksi koettiin mahdollisuus pysähtyä ja rauhoittua aistimaan oman kehon viestejä.

Keho on viisas ja kantaa paljon tietoa koko ajan. Kiireessä yhteys heikkenee vahvasti. (Osallistuja G)

Harjoitukset koettiin mielenkiintoisiksi ja hyödyllisiksi, yhden vastaajan mukaan jotkut harjoitukset olivat ”niin sanotusti outoja”, mutta samaan aikaan kurssi oli lisännyt hänen haluaan paneutua kehotietoisuuteen jatkossakin. Yksi osallistuja toivoi kurssilta muun muassa uusia oivalluksia sekä itsekontrollon ja stressin vähentymistä, loppupalautteessa hän kirjoitti:

Kurssi ja tehtävät ovat saaneet minussa aikaan ajatusmuutosta. Tämä on tärkeä aihe ja tätä pitäisi tulla enemmän tietoisuuteen. Uskon että tästä olisi kaikille hyötyä. (Osallistuja F)

5 POHDINTA

Kehotietoisuuskurssin merkitykset voivat olla moninaiset riippuen ihmisestä. Toisille se saattoi olla arvokas hetki, jossa sai keskittyä vain itseensä ja kehoonsa. Toiset saattoivat tulla katsomaan ja kokeilemaan kiinnostuksesta asiaa kohtaan tietämättä täysin, mitä tuleman pitää. Osa tuli kurssille selvästi halusta parantaa kehotietoisuuttaan ja tuntea olevansa taas paremmin kotonaan kehossaan. Mikä tahansa yksittäisen osallistujan motiivi oli tulla kurssille, tavoite oli, että jokainen saisi jonkinlaisen hyvän hetken kehonsa parissa. Aineiston perusteella näin oli – kukaan aineiston keräämiseen osallistuneista ei raportoinut, että kehotietoisuuden lisäämiseen tähtäävät harjoitteet olisivat tuottaneet negatiivisia vaikutuksia. Yksittäisten harjoitusten kohdalla saatettiin kokea epävarmuutta tai epämukavuutta, mutta loppujen lopuksi kokonaisvaikutus oli aineiston tulkitsemisen perusteella kaikkien vastanneiden kohdalla positiivinen.

Kehotietoisuuskurssin ensimmäisellä tapaamiskerralla paikalla oli 19 osallistujaa ja viimeisellä kerralla 9. Kaikki samat ihmiset eivät olleet kaikilla kokoontumiskerroilla, mutta kaikki tutkimuksen aineiston tuottamiseen osallistuneet olivat paikalla vähintään kolmena kertana neljästä. Näin ollen he alkoivat todennäköisesti jo tunnistaa toisiaan. Työskentelyyn sitoutuminen tuotti todennäköisesti turvallisuuden ja ryhmäytymisen tunnetta, jolloin oli helpompi jakaa kokemuksiaan. Mitä pidemmälle kurssia päästiin, myös ohjaaja ja kurssin työskentelytavat olivat tulleet osallistujille tutummiksi. Osallistujat olivat ehkä havainneet, että kaikki huomiot voivat olla oleellisia ja tärkeitä työskentelyn kannalta, eikä vääriä tai huonoja huomioita ole. Kehotietoisuustyöskentelyä hyödyttää se, että ryhmä on tarpeeksi pieni ja kokoontuu tarpeeksi monta kertaa, jotta ihmiset ehtivät oppimaan tuntemaan toisiaan. Ryhmään sitoutuminen on merkityksellistä. Silloin päästään paremmin kiinni jakamiseen, tuntemusten sanoittamiseen ja keskusteluun. Kun alun jännitys on selätetty ja osallistujat huomaavat, että havaintoja ja kokemuksia ei arvoteta, keskustelu vilkastuu ja mahdollisesti syvenyy.

Viimeisellä kurssikerralla tehtävien kommentointi alkoi olla enemmän keskustelumaista. Useampi osallistuja osallistui kokemuksensa sanoittamiseen, ja osallistujat jakoivat kenties yksityiskohtaisempia havaintojaan sekä henkilökohtaisempia kokemuksia elämästään kuin aiemmilla kokoontumiskerroilla. Tämä johtunee ainakin kahdesta edellämäinitusta seikasta. Kehotietoisuustyöskentely on hyvin henkilökohtaista, ja todennäköisesti riippuu ihmisen taustasta ja kehosuhteesta, miten helppoa tai haastavaa hänen on avata

kokemuksiaan muulle ryhmälle. Kun ryhmä oli tullut tutummaksi ja osallistujamäärä pienentynyt alkuperäisestä, oli kenties helpompaa jakaa ajatuksiaan. Myös työskentelyn tapa ja sanoittaminen olivat ehtineet tulla tutummiksi, ja voitiin luottaa siihen, että kaikki tehdyt havainnot ovat hyviä ja oikeita.

Vaikka kurssikertoja oli verrattain vähän, olisi kenties ollut paikallaan palata useampaan tehtävään toisellakin kurssikerralla. Toisaalta harjoitteiden monipuolisuus ja vaihtelevuus oli perusteltua, jotta ehdittiin käydä läpi monenlaisia tehtäviä, mikä mahdollisti erilaisten osallistujien kokemuksen, että jokin tehtävä aukesi juuri hänelle. Aina uusien harjoitteiden tuominen seuraavalle kurssikerralle saattoi aiheuttaa sen, että hyvät harjoitteet eivät ehtineet aueta osallistujille kertayrittämällä, vaan olisivat vaatineet toisen kerran. Silloin keskittymisen ei olisi tarvinnut kohdistua itse tehtävänantoon, mitä tehtävässä olikaan tarkoitus tehdä, vaan osallistuja olisi voinut syventyä tiedostamaan kehollisia havaintojaan.

Harjoitteiden valinta ei ollut täysin yksinkertaista, ja jouduin pohtimaan kurssikertojen väleissä harjoitteiden merkityksellisyyttä. Oli mahdotonta tietää etukäteen, millaisia ihmisiä kurssille tulisi, eikä yhden tai kahdenkaan kurssikerran jälkeen voi välttämättä päätellä, miten harjoitteet olivat toimineet kenellekin. Pitäydyin pääosin alkuperäisessä suunnitelmassa, mutta vaihdoin joitain harjoitteita, sillä ryhmää aistiessani koin ne liian haastaviksi. En niin, että olisin aliarvioinut osallistujia, vaan totesin, että mikäli kurssi olisi kestänyt kauemmin, olisi näiden harjoitteiden aika tullut myöhemmin. En halunnut saattaa osallistujia liian epämukavalle alueelle, sillä oletettavasti kehotietoisuuden havainnointi olisi jäänyt tehtävän aiheuttaman jännityksen tai epämukavuuden jalkoihin. Toisaalta voi olla, että juuri tästä syystä jäi tutkimuksesta pois tärkeitä havaintoja, kun olin liian varovainen harjoitteiden valinnassa.

Hyödynsin harjoitteiden valinnassa omaa taustaani teatteri- ja tanssialan ammattilaisena, joissa kehon, mielikuvituksen ja kehollisen mielikuvituksen käyttäminen on arkipäivää ja kenties ammattilaisen tärkeimpiä työkaluja. Toisin sanoen kehotietoisuus, leikillisuus, lapsen tavoin maailmassa oleminen, kehonsa ja kaikkien aistiensa käyttäminen liittyvät vahvasti esittävien taiteiden työskentelytapaan. Opintojen ja kentällä työskentelyn aikana olen saanut kerättyä repertuaariini paljon käyttökelpoisia harjoitteita. Samalla kuitenkin tiedostin, että kurssille tulijoilla ei välttämättä ole ollut kiinnostusta näitä aloja kohtaan, jolloin uudenlaiset harjoitteet saattavat tuntua aluksia oudoilta, ja voi olla haastavaa saada kiinni, mitä tehtävällä haetaan. Myöskin kosketukseen pohjautuva työskentely voi olla

vierasta monille. Tämä ei tarkoita, että tietynlaista työskentelyn tapaa pitäisi varoa, päinvastoin. Mutta lähestymistapa tulee sopeuttaa työskentelevän ryhmän taustaan. Ja jos taustoista ei tiedä juurikaan, pitää ohjaajana aloittaa varoen, kuulostellen ja olla altis osallistujien signaaleille. Kuten aiemmin on todettu, kehotietoisuuden lisäämiseen tähtäävä työskentely on hyvin henkilökohtaista ja herkkääkin. Tekijän pitää voida kokea olevansa turvassa ja tarvittaessa halutessaan olla osallistumatta harjoitteisiin. Tämä oli tutkijan positiossa tehty tietoinen valinta, sillä oletukseni oli, että tällä tavalla osallistujat pääsisivät paremmin syventymään kehollisiin havaintoihin ja näin ollen saataisiin enemmän aineistoa tutkimuksen pohjaksi.

Vastausten perusteella ihmiset kaipaavat apua muun muassa kehon rentoututtamiseen, mielen ylivirittyneisyyteen ja arjessa pysähtymiseen. Vaikka jotkut asiat ja harjoitteet tuntuivat osallistujista oudoilta tai hankalilta, esimerkiksi vieraan ihmisen kosketus tai toisen koskettaminen, silti monet kertoivat, että jälkikäteen näistä on jäänyt hyvä olo kehoon. Erityisesti jos harjoitetta sai tehdä tutun tai ystävän kanssa, se helpotti rentoutumista. Useampi osallistuja aikoi pyytää jotakuta kotona tekemään koskettamiseen liittyviä pariharjoitteita kanssaan, mikä kertoo siitä, että niistä jäi osallistujille hyvä olo. Ehkä ihmiset tarvitsisivat ohjeita yksinkertaisiin harjoitteisiin, joita he voivat tehdä tutun ihmisen kanssa. Toisen ”hoivaaminen” lisää läheisyydentunnetta ja mielihyvää.

Pohdin myös harjoitteita siitä näkökulmasta, että mikä oikeastaan on kehotietoisuuden harjoittamista. Välillä katsoin valitsemiani harjoitteita ankarin silmin ja mietin, mitkä harjoitteet todella voivat edesauttaa kehotietoisuuden lisääntymistä. Kurssin edetessä ymmärsin, että aika yksinkertaisienkin asioiden tekeminen kehotietoisuuden äärellä voi herättää jotain. Kehotietoisuus, jos joku, on sellainen toiminnan muoto, jota ei kannata suorittaa. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että kehotietoisuus on muun muassa rauhoittumista itsensä äärelle, ja jo se on itsessään erityisen arvokasta. Ihmisillä mitä ilmeisimmin on tarve rauhoittumiselle ja rentoutumiselle, mutta nyky-yhteiskunta ei tarjoa tätä vaihtoehtoa luonnostaan. Hektinen elämä pitää kiireisenä, ja vaatii itsetuntemusta ja itsekuria ottaa aikaa oman olon tarkkailuun, itsensä äärelle rauhoittumiseen. Jälkikäteen olen ymmärtänyt, että ehkä kyse ei ole niinkään yksittäisten harjoitteiden valinnasta, vaan enemmän kokonaisuudesta. Siitä, että tarjoaa osallistujille ympäristön, tilan, olosuhteen, jossa on mahdollista syventyä kehotietoisuuden äärelle. Tämä kokonaisuus, ajatuksen johdattaminen itsen äärelle, tukee huomion ja tietoisuuden suuntaamista kehoon.

Yksi tapaamiskerta päätettiin kehonhuoltoon, minkä jälkeen yksi osallistuja totesi, että pitäisi varmaan välillä venytellä kotonakin. Kenties hän tuli tietoiseksi kehon jumeista ja jäykkyyksistä, ehkä hän koki kehonhuoltotuokion myös miellyttäväksi, koska mietti, että voisi ottaa sitä itsenäiseen harjoitteluun. Toinen osallistuja pohti, miksi kotona venyttelyn aloittaminen aina vastustaa, mutta sen tekeminen on mielekästä liikuntatiloissa poissa kotoa. Ihmiset tuntuvat tietävän, että kehonhuolto ja kehotietoisuuden lisääminen edistävät hyvinvointia. Silti monilla kiireentunne sekä ajan- ja viitseliäisyyden puute estävät tai ainakin vähentävät näiden tekemistä.

Kehotietoisuuskurssin pitämisen aikana ja sen jälkeen pohdin, että useimmiten kehotietoisuutta harjoitetaan jonkin muun toiminnan yhteydessä, tietyn lajin avulla, esimerkkeinä jooga, laulaminen tai meditaatio. Pohdin, onko kehotietoisuuden harjoittaminen sellaisenaan haastavampaa kuin jonkin lajin yhteydessä. Ehkä ihmisten olisi helpompaa ja konkreettisempaa tulla tietoisemmiksi kehostaan, jos sitä harjoitettaisiin harrastuksen tai ammattiopintojen yhteydessä, tai selkeän metodin, kuten Feldenkraisin tai Alexander-tekniikan avulla. Toisaalta kehotietoisuuden harjoittaminen sellaisenaan voi antaa luvan ihmiselle olla suorittamatta mitään tiettyä, vaan saa vain keskittyä omaan kehoonsa, saada hengähdystauon arjesta, kuten lapsiperhearkea elävä osallistuja tutkimusaineistossa toi ilmi. Useat metodit ja tekniikat lainaavat toisiltaan tai ainakin niistä on löydettävissä paljon samankaltaisuuksia. Pohjimmiltaan tavoite lienee samansuuntainen: parantaa kehotietoisuutta ja sen avulla tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kehotietoisuuden harjoittaminen sellaisenaan voi avata lempeän tavan olla enemmän yhteydessä kehoonsa. Voi kokea olla enemmän itsessään ilman, että tarvii harjoitella mitään erityistä taitoa – kehotietoisuutta voi harjoittaa vain itseään varten ja muiden lajien yhteydessä, kuten yksi vastaaja kertoi tehneensä kehotietoisuusharjoitteita esimerkiksi laulutunnilla ja uimahallissa. Tutkimustulosten perusteella jotkut ihmiset voivat saada kehotietoisuuden lisäämisestä apua paniikkihäiriökohtauksiin tai päästä irti liiasta elämänsä kontrolloimisesta. Positiivisena vaikutuksena voi olla myös itsetuntemuksen ja itsetunnon kohoaminen. Tämän tutkimuksen perusteella kehotietoisuuden lisäämisellä ei ole suuria haittavaikutuksia, joten vaikka sitä kokeilisi, eikä huomaisi positiivisia vaikutuksia, suurta vahinkoa sen harjoittamisesta tuskin pääsee tapahtumaan.

Tutkimuksen aineiston kannalta oli merkityksellistä se, että kurssille tuleminen jännitti osaa osallistujista, ja että he kirjasivat tuntemuksensa ylös. Näin saatiin välitöntä tietoa siitä, miten ensimmäisten harjoitteiden jälkeen huomion suuntaaminen kehoon oli joidenkin kohdalla auttanut jännityksen helpottumiseen ja hengityksen vapautumiseen. Kuten aiemmin on todettu, hengittäminen ja jännitys ovat vahvasti yhteyksissä toisiinsa – jännitys vaikuttaa ihmisen luonnolliseen tapaan hengittää ja vaikuttaa paitsi fyysiseen olotilaan, voi aiheuttaa myös epävarmaa tunnetta itsestä, mikä voi lisätä tahatonta hengityksen rajoittamista. Tästä voi syntyä negatiivinen kehä, joka voi olla mahdollista purkaa siirtämällä huomionsa, tietoisuutensa hengitykseen ja muihin kehollisiin tuntemuksiin.

Osallistujat havaitsivat sekä kasviharjoitteen, että oopperalaulajaharjoitteen eli korkean statuksen kehollistamisen vapauttavan hengitystä, laajentavan ja tekevän tilaa rintakehään. Tästä voidaan päätellä, että mielikuvilla voidaan vaikuttaa kehollisiin toimintoihin, ja niiden kautta myös mielen rentoutumiseen ja itsetunnon kohoamiseen. Yhden osallistujan pohdinnan perusteella keholla saatetaan reagoida tarpeettoman voimakkaasti ulkoapäin tuleviin haasteisiin. Niihin ei suoraan voi itse vaikuttaa, mutta kehotietoisuuden avulla on mahdollista opettaa kehoaan ottamaan niitä kevyemmin vastaan huomaten kehonosien jännittymiset tai hengityksen pidättämisen.

Kurssille osallistuneiden vastausten perusteella kehotietoisuuden lisääminen voi lisätä itsensä hyväksymistä sellaisenaan sekä myötätuntoa itseä kohtaan. Itsensä ja muiden hyväksymisellä voi olla positiivisia vaikutuksia paniikkihäiriön oireiden helpottamisessa. Kehotietoisuusharjoitteiden myötä ihminen voi tunnistaa paremmin kehon signaaleja esimerkiksi levon tarpeesta ja omien voimavarojen riittävydestä. Vastausten perusteella kehotietoisuuden harjoittaminen ei tuntunut osallistujista samantekevältä tai merkityksettömältä, sillä useimmat aikoivat jatkaa jollain tavalla kehon havainnointia ja huomioimista kurssin jälkeenkin.

Kehon antamien impulssien vastaanottaminen ja tulkitseminen nousivat osallistujien vastauksissa tärkeäksi kehotietoisuuden osa-alueeksi. Vaikka tässä tutkimuksessa kehoa ja mieltä ei ajatella toisistaan erillisinä, voivat ne antaa tietoisuudelle erilaisia signaaleja. Esimerkiksi mieli voi olla pitkän työpäivän ja keskittymisen jälkeen väsynyt, kun taas keho kaipaasi liikettä. Ihminen saattaa tulkita mielen väsymyksen myös kehon väsymykseksi ja jäädä sohvan nurkkaan koko illaksi. Jos tässä kohtaa pystyisi

kehotietosuuden avulla erottelemaan, mikä alue väsymyksestä viestii, saattaisi päätyä kuitenkin lähtemään kävelylle ja jälkikäteen havaita, että kehollinen aktiivisuus palautti ja virkisti myös mielen väsymystä.

Eniten kommentointia aiheutti mielikuvatehtävä itsevarmasta ja epävarmasta hahmosta. Ehkä ihmiset kokivat asian merkitykselliseksi, ehkä se kosketti ja oli tunnistettava asia, johon oli helppo tarttua. Suurimmalla osalla ihmisitä on todennäköisesti joskus hetkiä, jolloin kokee epävarmuutta itsestään tai itsetunnon heikentyneen, jolloin on hankalaa tuoda esiin parasta itseään. Yksi osallistuja pohti, liittyvätkö yhteiskunnan normit ja sukupuoliroolit siihen, miten kehoaan käytetään – opetetaanko tytöt olemaan sievästi, hiljaa aloillaan, mikä vaikuttaa kehonkielen kautta itsetuntoon. Opetetaanko tytöt siis pienentämään itseään, kun pojat saavat olla ulottuvampia, auki ja näkyviä? Ja voisiko tämä lisätä liikettä, jolloin aktiivinen kehollisuus ruokkii itsetuntoa? Kuten Alexander-tekniikassa ilmaistaan, saadaan kehon koko potentiaali ja ulottuvuus käyttöön, kehon lyhentämisen sijaan kohotaudutaan täyteen mittaan.

Toinen ajatus liittyen kehon käyttämisen ja itsetunnon väliseen suhteeseen on leikillisuus. Lapset ilmaisevat kehollaan monipuolisemmin ja ovat aktiivisesti kehollisia päivittäin. Kun ihminen aikuistuu, hänen tulee istua luennoilla hiljaa, tai toimistotyössä ja asiakaspalvelussa olla asiallinen. Tämä vähentää luonnollisesti liikkumista päivien aikana, mutta myös aikuisuuden ja asiallisuuden mentaliteetti ohjaa hillittyyn, vähäeleiseen käytökseen, siis välttämään esimerkiksi erilaisia kehonliikkeitä ja asentoja. Vaikka työ olisi kehollista, ovat työn tekemisen liikemallit todennäköisesti melko yksipuolisia, ja vaatisi viitseliäisyyttä ihmiseltä haastaa itseään erilaisiin tapoihin tehdä tuttuja työtehtäviä.

Länsimaisessa yhteiskunnassa aikuinen ihminen harvemmin hypähtelee, juoksentelee, liikauttelee raajojaan odottamattomalla tavalla tai tekee mitään, mikä kiinnittää huomiota. Kun tämä leikillisuus, kehon monipuolinen käyttö vähenee ja ehkä vähitellen poistuu kehollisesta arkipäivän olemisesta, liikevariaatioiden määrä pienenee. Siis jonkun ajan kuluttua ei ole mahdollista pyrähtää yllättäen juoksuun loukkaantumatta, jos se ei enää ole kehon liikerepertuaarissa. Kun kehon aktiivisuus vähenee, myös liikkeiden monipuolisuus ja luonnollinen kehollisuus katoaa ihmislajin teknologistuvasta yhteiskunnasta ja kenties näin mutkistaa myös mielen hyvinvointia. Sillä, kuten todettua, mieli ja keho asuvat samassa paikassa ja toisen hyvinvointi vaikuttaa merkittävästi toiseen osapuoleen. Samalla kun saatetaan sanallisesti ihastella, jos joku on notkea tai ketterä, on kuitenkin normien

vastaista, että aikuinen ihminen hypähtelisi kadulla kulkiessaan. Kun jokin on yhteiskunnassa normi, voidaan sen vastaisesti toimiminen kokea ja tuomita noloksi, eli häpeäntunne on myötävaikuttamassa kehonliikkeiden yksipuolistumiseen.

Feldenkrais pohti ihmisen oman potentiaalin hyödyntämistä. Useimmat ihmiset saavuttavat tietyn tason kyvykkyydessään varhaisessa aikuisuudessa: kyvyt, joilla päästään välittömään päämäärään. Monesti tämä riittää sekä yksilölle itselleen, että yhteiskunnalle ja ihminen voi toimia arjessaan näillä taidoilla. Tämä taso kattaa kuitenkin vain murto-osan ihmisen todellisesta potentiaalista – monissa arkisissa asioissa ihminen käyttää ehkä vain 5 % saavutettavissa olevista kyvyistään. Yksilö, joka jatkaa itsensä kehittämistä edelleen, ei todennäköisesti ole sen kyvykkäämpi kuin toiset, vaan itsenäisen panostuksen vuoksi saavuttaa suuremman osan kyvykkyydestään kuin se, joka tyytyy vähimmäisvaatimustasoon. (Feldenkrais 2015, 23-24.)

Tämä saa miettimään ihmisten liikkumista ja kehollisuutta. Jos arkipäivän rutiineihin ei jämahdettäisi, vaan itseä jaksettaisiin haastaa ja kehoa laittaa likoon erilaisilla tavoilla, mitä voitaisiin saavuttaa? Jo liikkuminen itsessään on hyvä, esimerkiksi työmatkapyöräilyn lisääminen autoilun sijaan lisää oletettavasti hyvinvointia. Entä jos yhteiskunta kannustaisi ihmisiä liikkuttamaan kehojaan monipuolisemmin, seuraamalla lasten esimerkkiä: siis hyppelemään, kiipeämään, valumaan, huiskuttelemään, jäljittelemään eläinten liikkeitä ja niin edelleen. Voisiko siitä seurata paitsi lisääntyntä fyysistä hyvinvointia, myös kenties itsetunnon kohoamista, kun kehot saisivat olla näkyviä ja liikehtiä oudoilla tavoilla.

Parantuneen elintason myötä helpottunut arki vienee huomiota kehosta. Yksityisautoilla voidaan ajaa aivan lyhytkin matka tai ruoka tilata suoraan ovelle. On epämukava ajatus lähteä ulos huonolla säällä, jos esimerkiksi kengät kastuvat tai tulee vähän vilu. Kehon tottuessa liialliseen helppouteen, ei enää viitsitä haastaa sitä ja mukavuusalue kapenee entisestään – todennäköisesti samalla vähenee kehon liike ylipäättään; kehon suorittamat erilaiset liikeradat ja ihmisen kyky vaatia keholtaan pakollisista arjen suorituksista poikkeavaa ponnistelua.

Jos kokemuksemme maailmasta rakentuu aistikokemusten ja -havaintojen pohjalle, on tärkeää, että kehollinen ”väylä” on auki vastaanottamaan ja tulkitsemaan saatua informaatiota. Mikäli ihminen ei ole tietoinen kehostaan ja saaduista havainnoista, voi hän kokea olevansa ikään kuin tuuliajolla ympäristön vaikutusten vietävänä. Sillä oli ihminen

tietoinen ympäristön vaikutuksesta tai ei, vaikuttumista tapahtuu väistämättä koko ajan. Kehon automaattinen toiminta ei välttämättä ole energiatehokkain tapa toimia. Painovoiman hyödyntäminen on oleellinen tapa keventää lihastyötä, eli tehdä liikkumisesta ekonomisempaa. Tämä vaatii pientä viitseliäisyyttä: tietoisuuden kohdentamista arkisiin askareisiin ja itseltään kysymistä, onko tämä tehokkain ja järkevin tapa toimia, vai kannattaisiko kokeilla jotain muutoksia. Asiaan voi suhtautua jälleen leikillisyyden näkökulmasta. Arkisten asioiden toisin tekeminen voi olla paitsi hauskaa myös tuoda aivoille uusia virikkeitä.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että joissain tapauksissa joidenkin ihmisten kohdalla kehotietoisuuden lisäämiseen pyrkivä harjoittelu voi vaikuttaa positiivisella tavalla esimerkiksi auttamalla rentoutumaan, rauhoittumaan ja laskemaan ylivireystilaa. Kehotietoisuuden lisääminen voi helpottaa kokemusta kehossa, itsensä kanssa olemisesta, sekä auttaa omien tarpeiden kuuntelemisessa ja tunnistamisessa. Kehotietoisuustyöskentely voi johtaa itsetietoisuuden ja itsetunnon kohoamiseen ja täten henkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Tutkimukseen osallistuneiden määrä on pieni ja aineiston tieto perustuu hyvin subjektiiviseen kokemukseen, joten suoraan tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koskemaan laajemmin yhteiskuntaa. Silti tutkimuksen tulosten pohjalta voidaan nähdä joitakin suuntia, joista yksilö voisi hyötyä omassa elämässään. Jokainen ihminen on yksilö, ja siten minkään tekniikan tai metodin ei voi luvata auttavan kaikkia. Jokaisen tulisikin itse tutkia, mikä kehotietoisuuden menetelmä tai työskentelytapa toimii itselle parhaiten. Ensisijainen lähtökohta on, että ihmisen on oltava kiinnostunut kehittämään kehotietoisuuttaan. Oman tietoisuutensa suuntaamisen ja erilaisten harjoitusten kokeilemisen kautta voi oppia, mikä toimii itselle parhaiten, ja minkälaisia vaikutuksia voi itsessään havaita. Kehotietoisuuden lisääminen on yksi itsensä kehittämisen muoto. Kuten ne kaikki, tämäkin vaatii paneutumista, säännöllistä harjoittelua ja itsensä aktiivista havainnointia.

LÄHTEET

Aalto, J. 2019. Anatomia & kehotietoisuus. Kokemuksellisen anatomian opas. Julkaisupa Oy Delta.

Anttila, E. 2009. Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana: Mitä tanssija tietää?. *Aikuiskasvatus*, 29(2), 84–92. <https://doi.org/10.33336/aik.94179>

Cuddy, A. 2012. Your body language may shape who you are. TEDGlobal. Katsottu 17.9.2024.
https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?s_uptime=en

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja oy.

Feldenkrais, M. 2015. Tietoisuutta liikkeen avulla. Helppoja terveysharjoituksia kehittämään ryhtiä, näkemistä, mielikuvitusta ja tietoisuutta itsestä. Suom. M. Körkkö, K. Salmi, P. Surakka, R. Vennamo. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 45. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Gelb, M. J. 2013. Vapaana oppimaan. Kehon kautta tietoiseen oppimiseen. Johdatus Alexander-tekniikkaan. Suom. A. Halme ja P. Saraste. Kuopion Alexander-tekniikka.

Heinämaa, S. 2000. Mitä on fenomenologia? Johdatus *Phénoménologie de la perception* -teoksen esipuheeseen. *Tiede & edistys*, 25(3). <https://doi.org/10.51809/te.104619>

Husgafvel, V. 2020. Mindfulness-harjoituksen buddhalaiset juuret. Helsingin yliopiston tutkimusartikkelit. Luettu 16.1.2025.
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/3bc86824-9d4a-479f-97f7-dbd8644c000b/content>

Johnson, M. & Lakoff, G. 1999. *Philosophy in The Flesh. The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.

Jokinen, A. 2021. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Toim. Vuori, J. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 5.6.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>

Jyväskylän yliopisto n.d. Fenomenologia. Menetelmäpolkuja humanisteille. Luettu 6.6.2025. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/metelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/fenomenologia>

Jyväskylän yliopisto n.d. Fenomenologinen analyysi. Menetelmäpolkuja humanisteille. Luettu 6.6.2025. <https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/metelmapolku/aineiston-analyysimetelmat/fenomenologinen-analyysi>

Karhunen, M. & Vennamo, R. 2018. Ihminen liikkeessä. Kirjoituksia Feldenkrais-menetelmän käytöstä. Toim. Karhunen & Vennamo. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Sivut 9-11.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kettunen, J. 2021. Fenomenografia. Teoksessa *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Toim. Vuori, J. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Luettu 5.6.2025.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehykset/fenomenografia/>

Klemola, T. 2005. Taidon filosofia - Filosofin taito. Tampere University Press.

Lundberg, T. 23.3.2021. Itsevarmuus syntyy pysähtymällä ja itseä kuuntelemalla. Tiina Lundbergin huoltamo –podcast. Yle Areena. Kuunneltu 8.8.2024.
<https://areena.yle.fi/podcastit/1-50781147>

Merleau-Ponty, M. 2013. Filosofisia kirjoituksia. Toim. ja suom. Luoto, M. & Roinila, T. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Nikula-Väisänen, P. 2018. Feldenkrais-metelmän perusteista ja neurofysiologisista ja psykobiologisista vaikutuksista. Teoksessa Ihminen liikkeesssä. Kirjoituksia Feldenkrais-menetelmän käytöstä. Toim. Vennamo, R. & Karhunen, M. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 63. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Sivut 119-148.

Parviainen, J. 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. Liikunta & Tiede 53(2-3): 10-15.

Pelander, H. 22.01.2024. Kari Ketonen oli koko ajan ärtynyt – sitten hän ymmärsi, mistä on kyse. Opettaja-lehti. Opetusalan Ammattijärjestö OAJ. Luettu 21.10.2024.
<https://www.opettaja.fi/ajassa/kari-ketonen-oli-koko-ajan-artynyt-sitten-han-ymmarsi-mista-on-kyse/>

Porttila, R. 13.2.2019. Hengitys. Anatomiaa kaikille -podcast. Yle Areena. Kuunneltu 10.9.2024. <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50072932>

Porttila, R. 15.2.2019. Selkäranka. Anatomiaa kaikille -podcast. Yle Areena. Kuunneltu 10.9.2024. <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50074181>

Putkisto, M. 2017. Body Up. Hyvä ryhti ja liikkumisen vapaus. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Rankanen, M. 2018. Kotiinpaluu. Teoksessa Ihminen liikkeessä – kirjoituksia Feldenkrais-menetelmän käytöstä. Toim. Karhunen, M. & Vennamo, R. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Sivut 63-72.

Rouhiainen, L. 2006. Mitä somatiikka on? Huomioita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta. Teoksessa Liikkeitä näyttämöllä. Näyttämö & tutkimus 2. Toim. Houni, P., Laakkonen, J., Reitala H. & Rouhiainen, L. Teatteritutkimuksen seura. 10–34. Luettu 8.4.2025. <https://journal.fi/teats/issue/view/8699/1642>

Rovaniemen kansalaisopiston kurssiopas 2024

Suomen Feldenkraisyhdistys ry n.d. Luettu 13.5.2025.
<https://www.feldenkrais.fi/moshefeldenkrais/>

Vennamo, R. 2018. Kohtaamisia. Teoksessa Ihminen liikkeessä – kirjoituksia Feldenkrais-menetelmän käytöstä. Toim. Karhunen, M. & Vennamo, R. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Sivut 41-62.

LIITE 1

Kehotietoisuuden lisääminen

1. Tutkimuksen aihe ja tavoite
 - Tutkimus tarkastelee kehotietoisuuden lisäämistä ja sitä, millaisia vaikutuksia kehotietoisuuden lisäämisellä voi olla ihmisen arkipäivään. Tutkimukseen osallistujat ovat Rovala-opiston Kehotietoisuuden tiiviskurssin osallistujat. Kurssi on maksuton ja avoin kenelle tahansa.
 - Tutkimus on luonteeltaan laadullinen, jolloin siinä painottuvat enemmän yksittäisten osallistujien kokemukset kuin tilastollinen keskiarvo.
2. Aineistonkeruun toteuttaminen
 - Aineistoa kerätään työpajojen aikana sekä niiden ulkopuolella osallistujien tekemillä havainnoilla kehotietoisuudesta omassa arjessaan. Osallistuja voi tehdä muistiinpanoja käsin paperille tai sähköiselle lomakkeelle.
 - Erikseen sovitusti kahden osallistujan kanssa tehdään haastattelu noin kaksi viikkoa kurssin päättymisen jälkeen. Haastattelut äänitetään ja puretaan tekstitiedostoksi.
3. Tutkimusaineiston käsittelyn luottamuksellisuus
 - Tutkimuksen järjestelyt ja tulosten raportointi ovat luottamuksellisia. Tutkimuksesta saatavat tiedot tulevat ainoastaan tutkijan käyttöön. Tutkittavilla on oikeus saada lisätietoja tutkimuksen yleisistä periaatteista ja edistymisestä tutkijalta missä vaiheessa tahansa. Tutkimusmateriaalin (osallistujien muistiinpanot ja haastattelutallenteet) luottamuksellisuus turvataan niin, että sitä käsittelee vain tutkimuksen tekijä.
 - Tutkimukseen osallistujien anonymiteetti: kaikesta tutkimusmateriaalista henkilöiden nimet poistetaan tai muutetaan peitenimiksi. Tarvittaessa muutetaan tai poistetaan myös paikkatietoja ja muita erisnimiä (työpaikkojen tms. nimet), jotta tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden tunnistaminen ei ole mahdollista.
 - Anonymisoituja muistiinpanoja ja haastattelumateriaalia käytetään tutkimuksessa. Tutkimustuloksia voidaan käyttää ilman erillistä uutta suostumusta saman tutkijan harjoittamaan muuhun tutkimukseen, joka liittyy samaan tutkimusalueeseen. Tuloksia voidaan julkaista tutkimusraporteissa siten, ettei yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa.
 - Tutkimuksen valmistuttua tutkimusaineisto hävitetään asianmukaisesti.
4. Suostumus

Olen perehtynyt tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja sisältöön. Suostun osallistumaan tutkimukseen liittyvään havainnointiin. Voin halutessani peruuttaa tai keskeyttää osallistumiseni missä vaiheessa tahansa.

Päivämäärä

osallistuja

Tutkija: Ida Teeri, Lapin yliopisto, Taiteiden tiedekunta
Yhteystiedot: iteeri@ulapland.fi, puhelin: *** *****

LIITE 2

Kehotietoisuuden tiiviskurssin aikataulu ja kurssikertojen sisältö.

Tämän lisäksi osallistujille annettu aikaa tehdä muistiinpanoja ja tehtävien väleissä on jaettu havaintoja ja keskusteltu.

Sunnuntai 8.9.2024 klo 15-16:30

Kehoon ja tilaan laskeutuminen
Kurssikäytäntöjen esittely, aloituslomakkeiden täyttö
Aistihavaintojen läpikäyminen
Tilassa kävely ja toisen ihmisen pysähtymisen havainnointi
Raajojen kelluttaminen - rentoutusharjoitus pareittain
Viikkotehtävän antaminen

Sunnuntai 15.9.2024 klo 15-16:30

Kehoon ja tilaan laskeutuminen, aistien läpikäyminen
Viikkotehtävän purku
Selkärangan havainnointi kosketuksen avulla ja liikkeessä –paritehtävä
Liikekuoro
Viikkotehtävän antaminen
Kehonhuolto

Sunnuntai 22.9.2024 klo 15-16:30

Kehoon ja tilaan laskeutuminen, aistien läpikäyminen, rentouttaminen
Viikkotehtävän purku
Silmät kiinni -harjoitteet: arviointi ja tasapaino
Kehonasennon kopiointi nopealla vilkaisulla -paritehtävä
Tuolille istuutumisen ja nousemisen purkaminen osiin ja tarkkailu -pienryhmätehtävä
Viikkotehtävän antaminen

Sunnuntai 29.9.2024 klo 15-16:30

Kehoon ja tilaan laskeutuminen, aistien läpikäyminen
Viikkotehtävän purku
Siemenestä kasviksi -mielikuvaharjoite
Statustyöskentely kehonasentoa muuttamalla – havainnot ääripäistä
Lopetuslomakkeiden täyttö
Loppukeskustelu