

# Filosofi osaa ajatella vatsallaan

**A Ilkka Timonen**

Länsimaisessa filosofiassa on perinteisesti erotettu ruumis ja mieli. Aasialaisessa filosofiaperinteessä ja ruumiinharjoituksissa keho ja mieli koetaan kokonaisuudeksi.

Tampereen yliopiston filosofian tutkimusassistentti Timo Klemola kartoittaa kehomielen tuntemuksia tavalla, joka yhdistää läntistä ja itäistä filosofiaa. Hän tietää, mitä on ajatella vatsallaan.

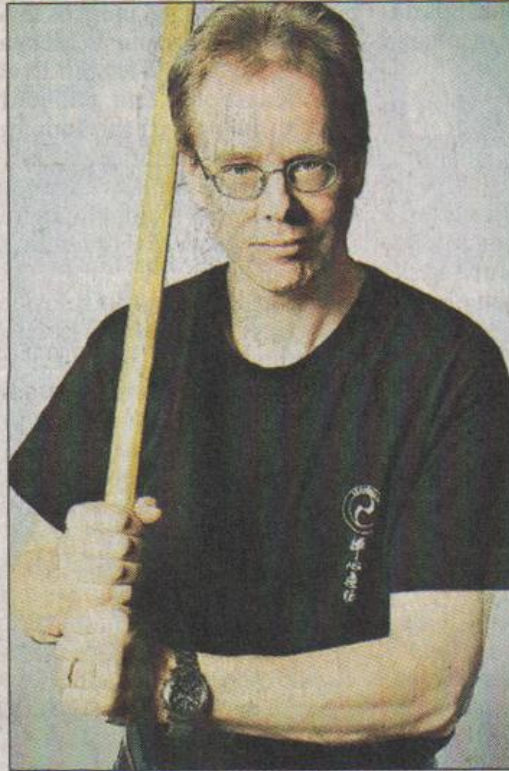
**Tänään, B 18**

## Kylläisyysmittari auttaisi ahmattia

**A Kati Kalliosaari**

VTT:n ja Kuopion yliopiston tutkimushanke antaa osviittaa elintarviketeollisuudelle, joka kehittää tuotteita painonhallinnan tueksi. Jos kuitupitoista ruisleipää ei vielä olisi, se keksittäisiin. Suomalaiset ovat kehittäneet myös menetelmiä, joilla mitataan kylläisyyden tuntemusta.

**Kotimaa, A 6**



Miika Kainu - Aamulehti

**Zen-keppi.** Filosofi Timo Klemola ja japanilaisten zen-mestarien käyttämä keppi, jolla herätellään uneliaita mietiskelijöitä.



# Filosofi haluaa tuoda oikean kehomielentilan arkipäivään

A Ilkka Timonen

Sokrates ja Platon eivät vaivanneet vain älynystyröitään. He pitivät myös huolta kehostaan urheilamalla. Tampereen yliopiston filosofian tutkimusassistentti **Timo Klemola** on harrastanut karatea jo vuodesta 1970, myöhemmin myös opettaen sitä. Sittemmin mukaan ovat tulleet taji ja yi quan.

Klemola on yhdistänyt kaksi asiaa, kehon harjoittamisen ja filosofian viime vuonna julkaisemassaan kirjassa *Taidon filosofia – filosofin taito* (Tampere University Press).

– Filosofia ei ole pelkästään älyllistä toimintaa, vaan siihen liittyy myös harjoituksen ajatus, mikä ei länsimaisessa filosofiassa ole ollut juuri esillä, hän sanoo.

Aasiaisessa perinteessä kehon harjoitus on oleellinen osa filosofiaa.

– Itse asiassa siellä ajatellaan, että ilman harjoitusta ei voi edes ymmärtää joitakin filosofisia kysymyksiä.

Länsimaisessa filosofiassa on vahva perinne erottaa mieli ja ruumis toisistaan. Filosofia on henkistä, ja henki on irrallaan ruumiista.

Klemola on lännessä löytänyt kehollisuuden filosofian teeman kuitenkin fenomenologisesta oppisuunnasta.

– Fenomenologiassa ja zenbuddhalaisuudessa on paljon yhteistä. Se tapa kuinka zenissä tutkitaan tietoisuuden toimintaa on hyvin fenomenologista, kertoo Klemola.

## Japanilainen voi ajatella vatsallaan

Klemola on työssään törmännyt siihen, että lännessä kieli ei taivu sellaisiin käsitteisiin, joilla esimerkiksi japanilainen omalla kielellään ymmärtää kehonsa tuntumuksia.

– Jos vaikka juoksee lenkin, menee saunaan, tulee sieltä pois ja kuuntelee kehoaan, niin miten kuvatta sitä fiilistä? Kielemme on kehittymätön tässä. Keho on monella tapaa laiminlyöty alue perinteessämme, hän sanoo.

Jo sana keho tai ruumis antaa heti olettamaa, että se on jokin erillistä mielestä. Klemola käyttääkin mieluummin käsitettä kehomieli.

Japanilainen voi sanoa ajattelevansa vatsallaan. Meistä se kuulostaa oudolta, mutta japanilaisesta ei.

Kyseessä on intuitiivinen ajatustapa olla läsnä kokonaisuutena, seistä tietoisena painopisteestään, mikä on kehon keskipisteessä eli vatsan seuduilla.

Kirjassaan Klemola kertoo harjoituksista, joilla oman kehon voi avata niin, että sisäisen kokemuksen aistii paremmin. Olenaisista kaikissa harjoituksissa on oikea hengitys.

– Hengitys tulee miltei kaikissa näissä perinteissä ensimmäisenä, kuinka kehon ja mielen yhdistämisen ongelmaa lähestytään, hän kertoo.

– Mieli tasaantuu kun hengityksen yksinkertaisesti annetaan pidentyä ja rauhoittua.

Pitkän harjoitusprosessin erilaisilla meditatiivisilla tekniikoilla läpikäynyt keho on Klemolan

## Tieteen tekijät

■ Tieteen tekijät -sarjassa esitellään Pirkanmaalla vaikuttavia tutkijoita ja heidän työtään.

## Filosofinen näkökulma liikkumiseen

■ **Nimi ja titteli:** Timo Klemola, tutkimusassistentti.

■ **Tutkimuspaikka:** Tampereen yliopiston matematiikan, tilastotieteen ja filosofian laitos.

■ **Tutkimustyöni kohde:** kehollisuuden filosofia, liikkeen filosofia, harjoituksen filosofia.

■ **Miksi juuri kehollisuuden filosofia:** Olen harrastanut karatea 15-vuotiaasta saakka ja tutkinut filosofiaa siitä asti, kun pääsin sitä opiskelemaan. On ollut luontevaa yhdistää kaksi asiaa, joita olen joka tapauksessa tehnyt. Itämaisiin liikuntamuotoihin liittyy jo lähtökohdistaan filosofinen näkökulma, joten ajattelin, että siitä voisi tehdä länsimaistakin filosofiaa.

■ **Tavoitteeni tutkijana:** Tutkia seuraavaksi kehollista etiikkaa.

■ **Souraava iso haaste alalla:** Kontemplatiivisen kehon fenomenologian kirjoittaminen.

■ **Mitä meidän kaikkien olisi hyvä tietää kehollisuuden filosofiasta:** Filosofia ei välttämättä ole mikään korkealentoinen akateeminen oppiaine, sen voi liittää hyvin arkisiin asioihin, kuten liikuntaan.

termistössä kontemplatiivinen keho. Jo pelkkä paikallaan istuminen tai seisominen on voimakas fyysinen harjoitus, jos liikkumatta on tunnin verran.

Lopullisena päämääränä on tuoda oikea kehomielentila arkipäiväiseen elämään.

Klemola on lännessä ensimmäisiä kontemplatiivisen kehon fenomenologian kirjoittajia.

– Jos katsotaan fenomenologian klassikoita, niin ne ovat jääneet kokemuksellisesta kehosta kirjoittaessaan puolittiehen, sanoo Klemola.

Hänellä on edessään laaja tutkimuskenttä kehomielensä kanssa.

– Olisi mielenkiintoista kehittää sitä, miten kehomieltä kuuntelemalla voisi kehittää esimerkiksi kehollista etiikkaa ja estetiikkaa.

Klemola luo jotain samaa, mitä hän luki aikoinaan **Ralf Gothoniin** kirjasta *Luova hetki* – Gothoni koki ekstaasin musiikin parissa, Klemola haluaa välittää saman tunteen kehomielen tutkimisen kautta.

– Kyse ei ole mistään valaistumisesta tai mystiikasta. Kun jotain asiaa harjoittaa kymmeniä vuosia, kokemus terävoittoa ja syvenee ja siitä saa hyviä tunteita, hän sanoo.



**Herätys.** Filosofi Timo Klemola ja keppi, jolla zen-mestarit Japanissa virkistävät uneliasta mietiskelijää länsimaisen filosofian ja itämaisen liikunnan.