

TAIDON FILOSOFIA - FILOSOFIN TAITO

LUKU I FILOSOFIAN HARJOITUS - HARJOITUKSEN FILOSOFIA

Aluksi
Pierre Hadot ja antiikin filosofia "henkisenä harjoituksena".
Stoalaisia harjoituksia
Heideggerilaisia harjoituksia
Kohti tanssia

LUKU II ZEN JA FENOMENOLOGIAN HARJOITTAMISEN TAITO

Aluksi
Fenomenologisesta metodista
"Kypsä fenomenologia"
Zen ja hengittämisen taito
Metodi 1: keho ei liiku
Metodi 2: keho liikkuu: liikkeen, hengityksen ja tietoisuuden harmonia
Metodi 3: jokapäiväinen liike harjoituksena
Sulkeistamisen harjoitus
Harjoittamisen vaikeudesta

LUKU III TAIDON OPPIMINEN

Aluksi
I Peruskäsitteitä

Objektikeho ja eletty keho,
Egotietoisuus ja kehontietoisuus
Kehon kaava ja kehon kuva
Proprioseptinen tietoisuus ja proprioseptinen informaatio
Kehon unohtaminen ja kehon kuuntelu
Staattinen kokemus ja muuttuva kokemus,
kontemplatiivinen keho

II Liikkeen oppimisen kokemuksellisia tasoja

Taidon oppimisen askeleita
Imitoiminen on intentionaalinen akti
Aloittelijan kokemus on dualistinen
Mielikuvan eri tasot, mallikuvasta unelmaan
Huomioita tahdonvoimasta
Ekskursio: Taiji-ryhmä fokusoi
Takaisin opettajaan ja unelmaan
Taidon oppimisen kolme vaihetta: *shu-ha-ri*

LUKU IV KOHTI HENGITYKSEN FILOSOFIAA

Aluksi
Pari sanaa käsitteiden luonteesta
Ajatteleva keho
Sisäinen avaruus
Sisäisen avaruuden moninapaisuus
Ajattelua vatsalla, keskustalla
Minä maailmassa vai maailma minussa
Maailmassa-olon virittyneisyys
Havaitsemisen ja olemisen tyyleistä
Takaisin elementteihin
Nishida ja tyhjyyden paikka
Keho kotina, keho temppelinä

LUKU V KONTEMPLATIIVISEN KEHON FENOMENOLOGIAA

Aluksi
Keskusta ja keskilinja
Esimerkki: taiji kehontietoisuuden harjoituksena
Rakenne- ja liiketietoisuus
Solujen syke
Proprioseptisen havainnon *hyle: qi, ki, prana*
Qin käsite kiinalaisessa kulttuurissa
Mystinen fysiologia
Hengitys ja hengittävä liike
Värisevä läsnäolo, asuminen lähellä elämän virtaa
Kehontietoisuuden virittyneisyys on tunne

Jokapäiväisestä kehosta kohti
kontemplatiivista kehoa

LUKU VI ETIIKAN HARJOITUS

Aluksi
Buddhalaisen etiikan kaksi ulottuvuutta
Buddhalainen praksis: kontemplatiivinen
elämä
I Boddhisattva-lupaukset
II Mielen ja kehon harjoittaminen
a. Zazen ja koan-harjoitus
b. Kehon harjoittaminen
III Oman toiminnan tarkkaileminen
Hyve-etiikkaa
Hengittävä yhteenveto

LUKU VII KAUNEUDEN HARJOITTAMISESTA

Aluksi
Richar Sustermanin "sooman estetiikka"
Filosofian harjoitus
Valkoinen taide
Yksi viiva - yksi elämä
Ekstaasi virittyneisyyden moduksena
Aistien synesthesiasta kohti kognitiivista
synesthesiaa

KIRJALLISUUS