

# KEHOTIETOISUUS

*Filosofinen näkökulma*

Timo Klemola, FT

*Tampereen yliopiston liikunnanfilosofian tutkimusyksikkö*

Käsittelen esitelmässäni kehotietoisuuden harjoittamista tietoisien liikkeen harjoittamisen avulla ja niitä filosofisesti mielenkiintoisia kysymyksiä, joita tällainen harjoitus synnyttää. Seuraavassa lyhyt kuvaus niistä kokemuksellisista tasoista, joiden kautta harjoituksessa edetään. Kuvaan näitä tasoja lyhyesti esimerkein ja kerron niihin liittyvistä filosofisista aspekteista. Nämä askeleet eivät tietoisien liikkeen opettelussa ole välttämättä perättäisiä vaan monesti myös päällekkäisiä:

**1. Lähtökohdan muodostaa liike, josta emme ole lainkaan tietoisia, tai olemme siitä tietoisia hyvin heikosti.**

Jokapäiväisen kehomme rutiininomainen liike kuuluu tälle tasolle. Liikkeen eri tasoja tietoisuuden ja tahdonponnistuksen kannalta voidaan erottaa seuraavasti:

a. Liikun, mutta en itse liikuta itseäni. Joku siis esimerkiksi törmää minuun tai saan kylmänväristyksen. Tahdoton.

b. Liikun tottumuksesta niin, että en tietoisesti kontrolloi liikkeitäni. Tahdon akti mukana, mutta ei välttämättä tietoisesti. Sen voi nähdä siitä, että voin vaihtaa liikettäni, vaikka kävelemiseni suuntaa. Periaateessa tätäkin tekemistä on tahdottava.

c. Kontrollon tietoisesti kehoni liikettä. Tietoinen tahdon akti mukana.

## **2. Tietoisuuden tuominen liikkeeseen objektikehon kautta.**

Tarkoitin tällä liikkumisen tapaa, jossa oman kehon liikettä kontrolloidaan esimerkiksi peilin kautta (vrt tanssi). Tarkastelun alla on silloin oma keho objektina. Liiketietoisuutta etsitään silloin objektikehon liikkeen avulla. Tässä tulevat esiin nk. objektikehon ja koetun kehon käsitteet. Tieteen kuva ihmisen kehosta mekaanisesti toimivana organismina / ihmisen oma kokemus kehon sisätilasta.

## **3. Liikkeen kuunteleminen kehotietoisuudessa.**

Tällä tasolla siirrymme kuuntelemaan kehomme liikettä sisäkautta. Liikumme silloin koetun kehon alueella, kohdistamme tietoisuutemme fokuksen kehon sisäiseen avaruuteen ja kuuntelemme siinä tapahtuvia liikkeen aiheuttamia muutoksia: Tämä vaatii asenteen muuttamista kehoa kohtaan: Katsovasta tyylistä siirtyminen kohti kehoa kuuntelevaa tyyliä: paljastaa egotietoisuuden ja kehotietoisuuden suhteen: egotietoisuus eräänlaisena kehotietoisuutta peittävänä rakenteena: dualistinen peruskokemus.

Paljastaa myös kehon "sisäisen avaruuden kokemuslaatuja": keskusta, keskilinja, solujen syke, läsnäolo, virittyneisyys tunteena jne.

Kaksi keskeistä tämän tason harjoituksen apuvälinettä ovat *hengitys* ja *mielikuva*.

Tietoinen hengitys avaa sisäisen avaruuden keskustan ja siihen liittyviä kokemuslaatuja, esimerkiksi sisäisen kokemuksen moninapaisuuden.

Mielikuvia käytetään tietoisesti mielen suuntaamisen apuna. Tässä on monia tasoja: siirrytään visuaalisesta mielikuvasta kohti proprioseptistä mielikuvaa. Siirrytään myös eräänlaisesta "laiskasta" mielikuvasta tahdonponnistuksen elävöittämään mielikuvaa, jolloin tutustutaan tahdonponnistukseen omana tietoisuuden elementtinä.

#### **4. Liikkeen ja hengityksen rytmittäminen.**

Tällä tasolla kuuntelemme liikettä kehotietoisuudessa ja liitämme liikkeemme ja hengitysrytmimme toisiinsa. Annamme hengityksen kantaa liikettä. Koska tietoisuutemme kuuntelee liikettä, kyse on liikkeen, hengityksen ja mielen sopusoinnun etsimisestä: liikkeen, hengityksen ja mielen harmoniasta

Kehon ja mielen harmonian kokemus: eräänlainen dualismin kokemuksellinen murtuminen.

## **5. Kehonlaajuinen harmoninen liike.**

Edellisellä tasolla liike voi olla paikallista, esimerkiksi käden liikettä. Tällä tasolla etsimme liikeettä, missä "jos yksi kehon kohta liikkuu, sen jokainen kohta liikkuu". Kyse on hienovaraisesta sisäisestä liikemekaniikasta, jossa koko keho koetaan eräänlaisena avautuvana ja sulkeutuvana pallona, jonka keskusta on sama kuin hengityksen keskusta. Koko kehon liike voidaan sitten kokea tämän kokonaisuuden avautumis- ja sulkeutumisliikkeinä. Koko keho elää liikkeessä kuin yksi sisään ja ulos hengittävä solu. Silloin jokainen pienikin liike on aina koko kehon liikkeen kannattelema.

Kehon ja mielen harmonia syvenee ja liikekokemuksena on "kokonaisuuden" liike. Synnyttää myös kokemuksen "sisäisestä voimasta" ja voimakkaasta pystysuorasta rakenteesta, joka kannattelee kaikkea toimintaa. Harjoitus myös laajenee arjen toimintoihin, joita tehdään aina enemmän ja enemmän tietoisina. Egotietoisuuden ja kehotietoisuuden suhteen tasapainottuminen ja vapaus liikkua egotietoisuudesta kehotietoisuuteen ja takaisin lisääntyy.

## **6. Kehotietoisuuden laajentaminen ympäristöön: tietoisuus painovoimasta, maasta ja ilmakehästä sekä toisista ihmisistä.**

Edellisellä tasolla kuvattuun kokemukseen hengittävstä, elävästä liikkeestä yhdistyy tietoisuus oman painopisteen ja maan suhteesta sekä tietoisuus liikkeen ja sitä ympäröivän ilmakehän suhteesta.

Tässä on kyse ikään kuin kehotietoisuuden alueen laajentamisesta, sen sisäisen avaruuden laajentamisesta pidemmälle ympäristön suuntaan. Jos liikkumisen tapaan kuuluu pari tai useampia ihmisiä, tällä tasolla tietoisuus laajenee kuuntelemaan myös heidän liikettään ja on mahdollista löytää oman liikkeen ja toisen liikkeen saumaton harmonia.

## **7. Elinvoiman tunnistaminen itsessä ja ympäristössä.**

Tällä tasolla voidaan kokea voimakkaasti elämän virta sisäisen avaruuden perusraaka-aineena. Sama elinvoima, joka koetaan sisäisessä avaruudessa, tunnistetaan myös ympäristössä. Kokemus on empatian ja eettisen ulottuvuuden avautumisesta intersubjektiivisen maailman perustaksi.

Sama kokemus toimii esimerkiksi buddhalaisessa etiikassa lähtökohtana. Lähtökohtana on silloin oma kokemus siitä, että elävät olennot ovat tuntevia olentoja,

saman "elämän virran" lävistämiä. Kokemusta kuvataan buddhalaisissa teksteissä "elämän periaatteen" kokemukseksi.

**8. Egosta vapaa ekstaattinen liike; ”sisäpuolen” ja ”ulkopuolen” yhdistyminen. Esteettinen näkökulma.**

Tällä liikkeen tasolla sisäinen kokemus liikkeen kauneudesta voi olla ylitsevuotava. Tietoinen liike voi olla toden, kauniin ja hyvän kohtaamispaikka jollakin omalaatuisella tavalla. Kokemusta voisi ehkä kuvata synesteettiseksi kokemukseksi, jossa erilaiset kognitiiviset rakenteet sulautuvat yhdeksi.

\*\*\*

Esitelmä perustuu suurelta osin vuonna 2004 julkaisemaani kirjaan "Taidon filosofia - filosofin taito". [Tampere University Press. Tilaus Tampereen yliopiston julkaisujen myynti: 03-2156055]