



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

BEATA ERVASTI

Hetkiä

Taiteellinen prosessi värien ja meditaation
kautta

KUVATAITEEN KOULUTUSOHJELMA
2022

Tekijä(t) Ervasti, Beata	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2022
	Sivumäärä 20	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Hetkiä - taiteellinen prosessi värien ja meditaation kautta		
Tutkinto-ohjelma Kuvataiteen koulutusohjelma		
Tiivistelmä Taiteellisen prosessin pohtimista värien ja meditatiivisen elämäntyylin kautta. Värien kanssa työskentely on kiinnostavaa, koska ne harhauttavat jatkuvasti. Meditaatio auttaa keskittymään ja löytämään ilon tästä hetkestä.		
Asiasanat värit, meditaatio, maalaus		

Author(s) Ervasti, Beata	Type of Publication Bachelor's thesis	Date May 2022
	Number of pages 20	Language of publication: Finnish
Title of publication Moments - artistic process through colour and meditation		
Degree program Bachelor of Fine Arts Program		
Abstract Reflecting on the artistic process through colors and a meditative lifestyle. Working with colors is interesting because they mislead you constantly. Meditation helps focus and find joy in this moment.		
<u>Key words</u> colors, meditation, painting		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TAITEESTANI.....	6
3 VÄRIT YMPÄRILLÄMME.....	7
3.1 Harhauttava väri	9
4 LÄSNÄOLON VOIMA.....	11
4.1 Läsnaolon voiman perusperiaate.....	12
4.2 Harjoitus läsnäolon voimasta	13
5 TAITEELLINEN PROSESSINI.....	14
5.1 Alku.....	14
5.2 Luonnostelu.....	15
5.3 Tauko	16
5.4 Siveltimen vetoja.....	17
5.5 Kriisejä	17
5.6 Loppu	18
6 LOPPUSANAT.....	19
LÄHTEET	

1 JOHDANTO

Pohdin omaa taiteellista työskentelyä värien ja meditatiivisen elämäntyylini kautta. Valitsin nämä kaksi näkökulmaa, koska ne ovat itselleni tärkeitä ja keskeisiä taiteellisessa prosessissani. Tueksi pohdinnoilleni olen etsinyt aineistoa väreistä. Minua kiinnostaa erityisesti, miten värit vaikuttavat ihmiseen. Lisäksi käsitelen meditatiivista elämäntyyliäni kahden kirjan avulla, joiden innoittamana aloin muuttaa elämäni muutama vuosi sitten.

Värit vaikuttavat minuun vahvasti ja ne ovat yleensä tärkein asia maalauksissani. Maalauksieni lähtökohtana on usein muutama väri, jotka tuntuvat sillä hetkellä omalta. Taiteellinen prosessi on monivaiheinen ja sisältää haasteita, joissa meditaatio on tutenani. Ajatusten hiljentäminen auttaa keskittymään ja meditaatio itsessään esimerkiksi tasaa epämiellyttäviä tunteita, kuten turhautumista. Meditatiivinen elämäntyyli on vapauttanut minua ihmisenä paljon ja tämä näkyy myös taiteen tekemisessäni.

2 TAITEESTANI

Teininä olin vielä arka. Se näkyi taiteen tekemisessäni monella eri tavalla. Maalasin todella harkiten, koska pelkäsin virheitä. Joskus saatoin valmistautua hetken henkisesti johonkin ratkaisevaan siveltimen vetoon ennen kuin uskaltauduin kokeilemaan.

En juurikaan taiteillut ilman mallia. Vaikka mallikuvat aiheuttivat minulle jonkinlaista ahdistusta, olivat ne minulle kuitenkin pääasiassa turva ja niihin oli helppo peilata omaa osaamista. Olin motivoitunut oppimaan ja onnistumisen tunteet kannustivat jatkamaan. Maalaaminen oli myös pakopaikka ikäviltä asioilta. Muistan, että olin tuolloin erityisen kiinnostunut sinisen tummista sävyistä. Etsin mallikuvia maisemista, joissa oli pääasiassa mustaa, sinistä ja valkoista. Sitten maalasin. Tätä sinisen juhlaa taisi kestää parikin vuotta.

Värien tutkimiseni on edelleen samankaltaista: innostun jostain väristä tai joistain väriyhdistelmistä ja kokeilen niistä eri versioita niin kauan, kunnes innostun taas jostain muusta. Nautin vahvojen värikontrastien luomisesta - valon ja pimeyden kanssa leikitteystä. Olen vapautunut niin, että osaan ja uskallan ilmaista itseäni myös ilman mallikuvaa. Nautin omien maailmojen luomisesta sekä erilaisten värihetkien ikuistamisesta. Yritän mennä virheitä kohti rohkeasti: aina voi korjata jälkikäteen.

On erilaista ilmaista itseään taiteen kautta, kun lähtökohtana ei ole mallikuva. Maalattaessa saan näin enemmän irti erilaisista kokeiluista ja väriterapiasta. Maalaan sellaisia itseäni kiinnostavia asioita, joissa voin hyödyntää värikokeilujani. Erityisesti luonto, taivas ja avaruus avaavat monenlaisia mahdollisuuksia luoda erilaista tunnelmaa ja tilan tuntua.

3 VÄRIT YMPÄRILLÄMME

Värien kokemiseen tarvitsemme valoa. Koemme ympäristömme värit erilaisina riippuen siitä, millainen valo on. (Rihlana, 1997, s. 8.) Itten (1989, s. 8) kiteyttää osuvasti värien merkityksen ilmaisemalla, miten ilman värejä maailma olisi kuollut. Värit ovat säteilevää energiaa vaikuttaen ihmiseen myönteisesti tai kielteisesti (Itten, 1989, s. 12). Itten nostaa esimerkiksi taivaan eri väri-ilmiot: ukkonen ja salama saattavat pelottaa, sateenkaari ja revontulet vaikuttavat kokijaan pehmeämmin (Itten, 1989, s. 8). Olemme jatkuvasti värien ympäröimänä, joten emme välttämättä tiedosta niiden vaikutusta.



Kuva 1. Sateenkaari symboloi toivoa (Kuva: Ignacio Pérez Pérez)

Väri toimii mm. kokonaisvaltaisena hoitokeinona vaikuttaen ihmiseen psyykkisellä ja fyysisellä tasolla. Se hoitaa koko ihmistä, ei pelkästään sairautta. (Wills, 1993, s. 72.)
Väriterapia perustuu valon energiaan ja väreihin (Gimbel, 1993).

Ihmiskeho on valoherkkä. Väri imeytyy solurakenteiden ja silmien kautta. Siksi myös sokeat ihmiset ovat vastaanottavaisia väreille. (Gimbel, 1993, s. 14.)



Kuva 2. Värien yhteisvaikutuksia (Rihloma, 1997, s. 101)

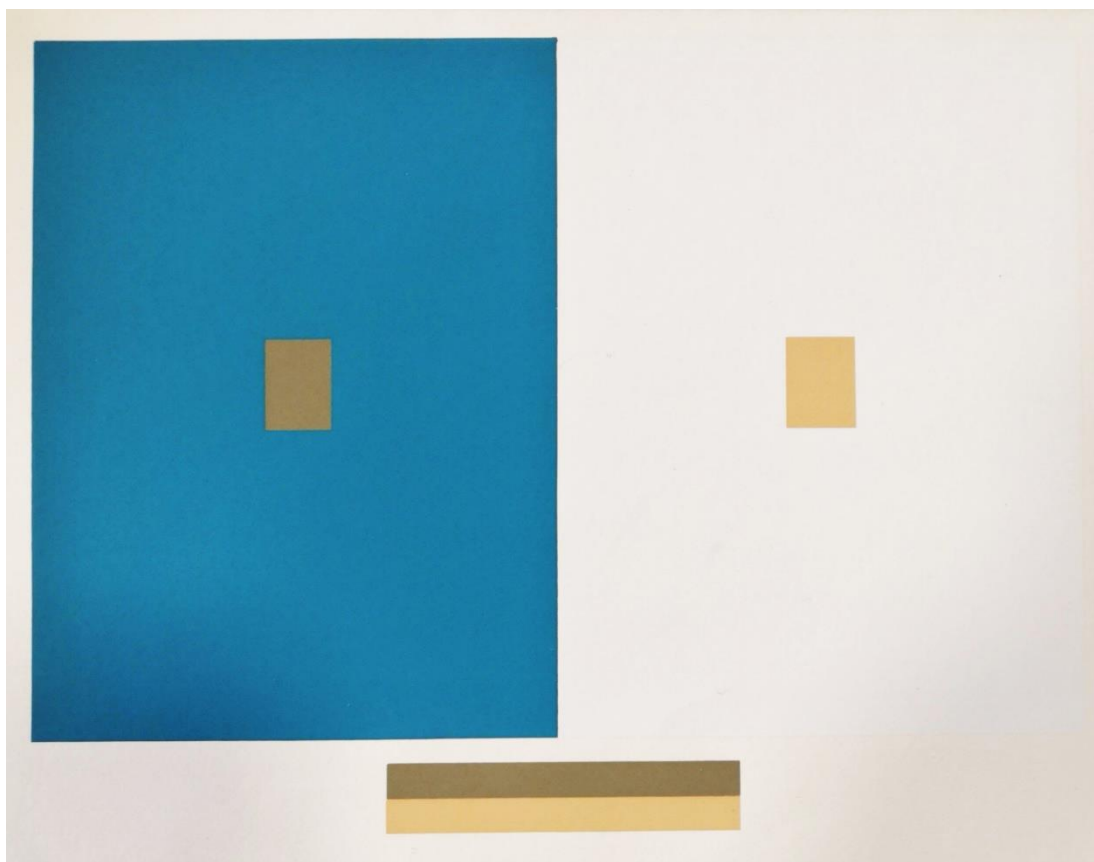
Värit vaikuttavat minuun vahvasti ja elämäni oikeastaan pyörii värien ympärillä. Olin älyttömän väsynyt selaillessani asiaa väreistä ja silmiini sattui aukeama, jossa oli kuvia värien yhteisvaikutuksista (Kuva 2.). Jotkut väriyhdistelmät miellyttivät minua erityisesti. Koin pienen piristymisen ja sain voimia jatkaa kirjojen tutkimista.

Arkiostoksia tehdessäni saatan jäädä mietiskelemään valintaani ihan vain värin perusteella. Elämäntilanteeni ja mielialani vaikuttavat siihen, millaisia värejä suosin, erityisesti taiteessani. Olen huomannut, että kun voin henkisesti paremmin nykyään, olen alkanut suosimaan enemmän kirkkaita ja lämpimiä värejä.

3.1 Harhauttava väri

Väri on taiteen välineistä suhteellisin, koska sitä ei oikeastaan havaita sellaisena kuin se fyysikaalisesti on (Albers, 1975, s. 15). Ei voi olla myöskään varmaa, että jokainen kokee värit samanlaisena (Albers, 1975, s. 17).

Väri harhauttaa jatkuvasti ja yksi väri voidaan tulkita monella eri tavalla (Albers, 1991, s. 15). Vaihtelevat olosuhteet ja muut lähellä olevat värit vaikuttavat jatkuvaan värien muuttumiseen (Albers, 1975, 19).



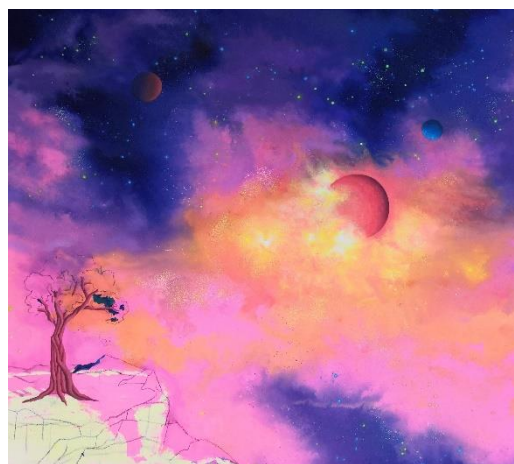
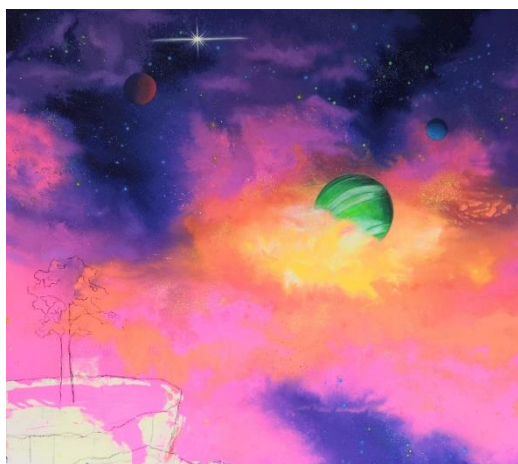
Kuva 3. Kaksi eri väriä on saatu näyttämään samanlaisilta tai neljä väriä kolmelta (Albers, 1978, s. 13)



Kuva 4. Kuvassa tarkastellaan, onko ääri viiva nähtävissä kaksinkertaisena kuvioiden sisäpuolella vai ulkopuolella (Albers, 1991, s. 124-125)

Jokaisella on omat värimieltyksensä. Siksi jokaisen on luotettava ennen kaikkea omaan näkemykseensä siitä, mitkä värit toimivat hyvin yhdessä.

On kiinnostavaa, miten yhden elementin värin muokkaaminen voi vaikuttaa paljonkin maalauksen kokonaisuuteen ja tunnelmaan. Halusin yhdistää maalaukseeni violettien pilvien kanssa vihreän planeetan, koska pidän näiden värien yhdistelmästä. Tulin kuitenkin siihen tulokseen, että tässä maalauksessa se ei toiminut, sillä en saanut tavoittelemaani tunnelmaa johtuen muista ympärillä olevista väreistä.



Kuvat 5 ja 6. Prosessikuvia opinnäytetyöni taiteellisesta osuudesta, missä punainen planeetta toimii mielestäni paremmin.

4 LÄSNÄOLON VOIMA

Taiteen tekemisessäni olennaisena osana värien lisäksi ovat meditatiiviseen elämäntyyliini liittyvät asiat. Muutama vuosi sitten sain tarpeekseni henkisestä kärsimyksestä ja lähdin etsimään ratkaisuja kirjojen maailmasta hyvinvointini tukemiseen. Kohdalleni sattui Eckhart Tollen teos *Läsnäolon voima* (Tolle, 2017). Se vei minut uuteen maailmaan, jossa oli paljon sulateltavaa. Myöhemmin luin kirjan jatko-osan: *Harjoituksia läsnäolon voimasta* (Tolle, 2018). En vielääkään noudata täydellisesti kirjoissa esitettyä elämäntyyliä, mutta huomaan antautuvani sille pikkuhiljaa enemmän. Olen yllätynyt siitä, miten kokonaisvaltaisesti se on vaikuttanut elämän kokemiseen ja sitä kautta myös taiteen tekemiseen.

4.1 Läsnaolon voiman peruseriaate

Echart Tolle on henkinen opettaja ja hänen kaksi kirjaansa Läsnaolon voima sekä Harjoituksia läsnaolon voimasta toimivat oppaana meditatiiviseen lukemiseen ja mietiskelyyn. Kirjojen sisältämän teorian ja harjoitusten avulla on mahdollista oppia nauttimaan hetkestä ilman haitallisia ajatuksia ja tunteita (Tolle, 2018).

Tolle kertoo Olemisesta, joka on jokaisen peruserumus ja jokaisen tavoitettavissa. Siihen ei kuitenkaan pidä tarttua mielen avulla. Ilman tätä todellisen olemuksen kokemista tulee harhaluulo siitä, että on ympäröivästä maailmasta erillään. Tämän todellisuuden kokemiselle suurin este on pakonomainen ajattelu, jota Tolle kutsuu mieleen samastumiseksi. Se koetaan normaaliksi, koska melkein kaikki kärsivät siitä. (Tolle, 2018, s. 13-15.)

Oikein käytettynä mieli on erinomainen työkalu. Tavallisesti kuitenkin mieli käyttää ihmistä. Tolle puhuu tästä sairautena, sillä ajatukset aiheuttavat paljon turhaa pelkoa ja kärsimystä. Mieli on riivaaja, jota pidetään itsenä. (Tolle, 2018, s. 15.) Jos ajattelua ei pysty pysäyttämään kokonaan kuin pieneksi hetkeksi, se on merkki siitä, että mieli käyttää ihmistä (Tolle, 2017, s. 33). Todellisuudessa sisäisen rauhan, rakkauden, kauneuden, luovuuden ja ilon löytää, kun vapautuu mielen kahleista (Tolle, 2018, s. 16).

Mielestä vapautuminen voi alkaa tarkkailemalla päässä kuuluvaa ääntä puolueettomasti ilman arvostelua tai tuomitsemista. Tällöin ajatusta kuunnellessa on tietoinen siitä, miten ajatuksen lisäksi on itse todistamassa ajatusta. (Tolle, 2017, s. 35.) Lisäksi olennaista on harjoitella olemaan täysin ilman ajatuksia. Aluksi mielen hiljaisuus voi kestää kellolla mitattuna muutaman sekunnin ajan, mutta pikkuhiljaa se pidentyy ja lopulta siitä tulee automaattista. (Tolle, 2018, s. 16-19.)

Egoksi Tolle kutsuu sitä mielikuvaa, mikä ihmisillä on omasta itsestään. Sellainen ego, joka koostuu mielen toiminnoista ja jolle ei ole olemassa nykyhetkeä. On mennyt ja tuleva. Vaikka ego olisikin kiinnostunut nykyhetkestä, se tulkitsee sitä menneisyyden silmin tai nykyhetki toimii ainoastaan päämääränä tulevaan. (Tolle, 2018, s. 20-21.) Todellisuudessa on olemassa vain tämä hetki.

Mieli ei tarkoita vain ajatuksia. Se sisältää myös psyykkis-emotionaaliset reaktiot. Emootio eli tunne on kehon palaute mielelle tai heijastus mielestä kehossa. Jos tunteita ei pysty tuntemaan koska yhteys niihin on poikki, kokee ne ehkä fyysisenä oireena tai ongelmana. Jos ajatukset ja tunne ovat ristiriidassa keskenään, ajatukset valehtelevat. (Tolle, 2018, s. 22-23.)

Aivan kuten ajatuksiakin, myös tunteita voi tarkkailla ja päästä niiden hallinnasta. Se tapahtuu yksinkertaisesti tuntemalla tunne kehossa ja tarkkailemalla sitä ilman ajatuksia. Näin ei enää luule olevansa tunne, vaan siirtyy tunteen tarkkailijaksi. (Tolle, 2018, s. 23-24.)

Keskeisintä on oivaltaa, miten tämä hetki on kaikki, mitä on. Saavuttaakseen ilon ja rauhan on oltava täydellisesti läsnä tässä hetkessä. Se tapahtuu olemalla ilman ajatuksia ja keskittymällä kokemaan kehon sisäisen energiakentän. Mieltä voi oppia käyttämään oikein niin, että kykenee olemaan ilman ajatuksia, kun niistä ei ole hyötyä arjessa. Loppujen lopuksi suurin osa ajatuksistamme on hyödyttömiä.

4.2 Harjoitus läsnäolon voimasta

Eteneminen syvälle läsnä olevaan hetkeen tapahtuu käyttämällä aisteja täydesti olemalla siinä, missä on. Katselemalla ympärille ilman tulkintaa. Näkemällä valot, värit, muodot ja pinnat. Kokemalla esineiden äänetön olemus. Kokemalla avaruus. Kuuntelemalla ääniä ilman analysointia ja kuuntelemalla hiljaisuutta äänten tuolla puolen. Koskettamalla mitä tahansa. Tarkkailemalla hengityksen rytmiä. Tuntemalla ilman virtaamisen sisään ja ulos. Kokemalla elämänenergia kehossa. Antamalla kaiken olla juuri sellaista kuin se on. Myöntämällä kaiken oleminen. (Tolle, 2018, s. 38-39.)

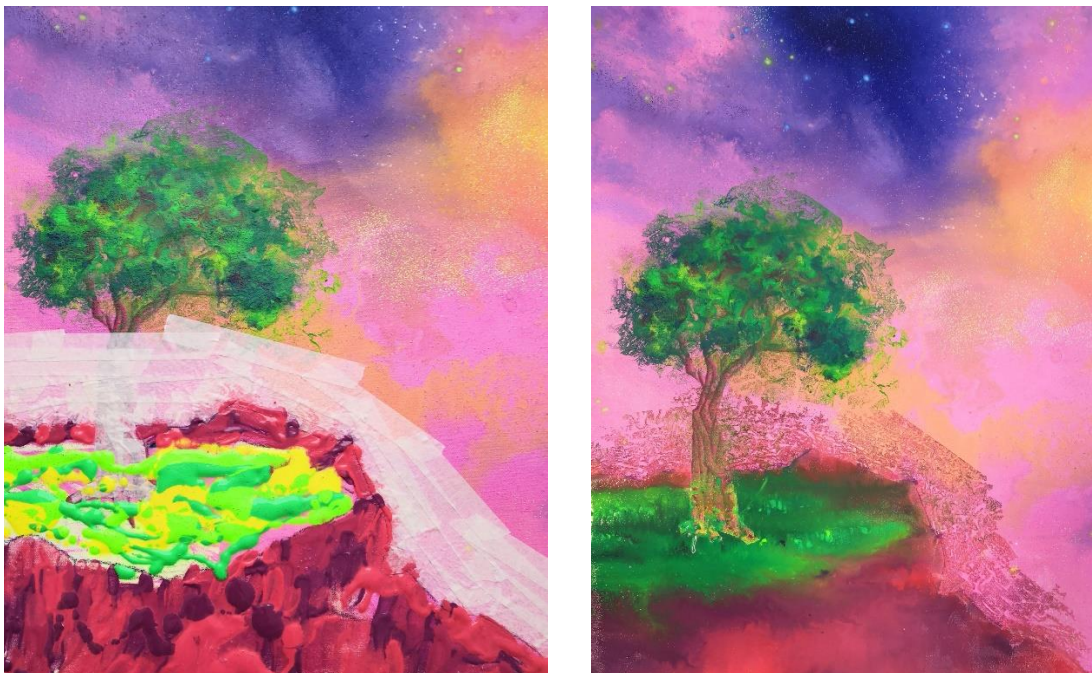
5 TAITEELLINEN PROSESSINI

5.1 Alku

Taiteeni lähtökohtana on yleensä värit. Mietin etukäteen, millaista tunnelmaa haen ja valitsen värit sen mukaan. Tämä on mielestäni tärkeä vaihe, sillä värit ovat vuorovai-
kutuksessa keskenään.

Tämän jälkeen siirryn maalaamaan akryyliväreillä lattialle. Maalaan yleensä jonkin vaalean pohjaväriin ja sen jälkeen alkaa vaihe, josta nautin tällä hetkellä erityisesti. Laitan maalia johonkin purkkiin ja sekoittelen maalin sekaan mäntysaippuaa ja vettä. Näin maalista tulee sopivan juoksevaa. Mäntysaippua hajottaa veden pintarakennetta ja kun kaadan kahta eri maaliseosta vierekkäin, ne sekoittuvat keskenään. Kääntelen maalaus pohjaa niin, että voin vaikuttaa lisää siihen, miten värit sekoittuvat. Lisäksi suihkuttelen pienestä suihkepullosta vettä, jossa on mäntysaippuaa. Annan lopputu-
loksen kuivua yön yli.

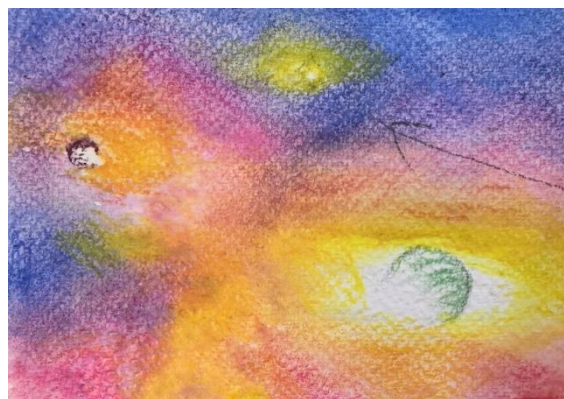
Tässä tekniikassa parasta on sattumanvaraisuus. Kun maaliseoksia kaataa keskenään, niitä ei voi täydellisesti kontrolloida. Erityisen miellyttävää on nähdä, kun värit sekoit-
tuvat keskenään luoden eri värejä. Maalaus myös näyttää hieman erilaiselta kuivuttu-
aan. Kokemukseni mukaan mitä enemmän vettä laittaa maaliseokseen, sitä enemmän
lopputulos muuttuu kuivuessaan.



Kuvat 7 ja 8. Esimerkkikuvat tekniikasta. Vasemmanpuoleisessa kuvassa olen kaatanut maaliseoksia teipillä rajattuun alueeseen ja oikeanpuolimmaisessa kuvassa on lopputulos tästä maalausvaiheesta.

5.2 Luonnostelu

Usein vasta maaliseosten kanssa läträämisen jälkeen alan luonnostella miten jatkan maalausta. Teen erilaisia versioita esimerkiksi lyijykynillä, vesiväreillä tai puuväreillä. Yritän antaa tilaa myös huonoille luonnoksille ja ideoille. Niistä voi lähteä kehittämään jotain parempaa. Tärkeintä on, että aivot prosessoivat asioita ja ideoita muokkautuu pikkuhiljaa.



Kuva 9 ja 10. Luonnoksia

Luonnostelu on minulle usein tosi tärkeä vaihe, sillä yksityiskohtien suunnittelu nopeuttaa itse maalauksen tekoa. Erilaisten väriyhdistelmien kokeilu paperilla selkeyttää kokonaiskuvaa värien suhteen.

Olen vasta parina viime vuotena alkanut ilmaisemaan itseäni kuvataiteen kautta niin, että käytän omaa mielikuvitustani. Sen vuoksi taiteellinen prosessini tämän suhteen on vielä aika hidasta ja ideointiin saattaa mennä usein yllättävän paljon aikaa. Toki olen tehnyt maalauksia muutamassa päivässä, mutta aina asiat eivät mene niin luontevasti eteenpäin etenkin, jos kokeilen jotain uusia juttuja tai lähdän rakentamaan hyvin erilaista maalausta kuin tavallisesti.

5.3 Tauko

Ajatukset ovat hyödyllisiä suunnittelussa, mutta välillä niihin on hyvä ottaa etäisyyttä. Meditatiivisilla tauoilla istun penkillä sellaisessa mukavassa asennossa, jossa tulee skarppi olo. Suljen silmäni, tyhjennän mieleni ja kuuntelen hiljaisuutta ilman ajatuksia. Välillä saattaa tulla joitain ajatuksia, mutta hiljennän ne. Usein en edes päästä jotain ajatusta loppuun asti. Samalla keskityn tunnustelemaan kehoni sisällä olevaa energiaa. Mitä enemmän keskityn sen tuntemiseen, sitä vahvemmin koen sen. Tuntuu, kuin sisälläni säteilee kuplivaa, onnellista energiaa.

Tällainen tauko voi kestää esimerkiksi 5-20 minuuttia. Sen jälkeen tunnen itseni virkeämmäksi ja onnellisemmaksi. Oleminen ja maailman kokeminen tuntuu selkeämmältä, myös ympärilläni olevat asiat ja yksityiskohdat näyttävät kiinnostavammilta. Kun mieli on kirkas, ympäristössä olevilla asioilla on enemmän syvyyttä. Myös ihmisiin suhtautuu lämpimämmin ja myötätuntoisemmin. Tällaisten taukojen aikana saatan kuin tyhjästä saada ideoita maalaukseeni tai asioihin, joihin toivon ratkaisua.

Joskus saatan kuunnella myös musiikkia meditoidessani, koska musiikin kanssa on helpompi keskittyä pitämään ajatukset loitolla. Musiikki myös kuulostaa paremmalta ja aiheuttaa eri tavalla hyvän olon tunnetta meditoidessa.

5.4 Siveltimen vetoja

Kuuntelen usein musiikkia myös maalatessa. Se täydentää ihanasti taiteen tekemisen ja mielen hiljaisuuden. Kirkkaat värit lisäävät ilon tunnettani ja toisaalta taas neutraalimmat värit tuovat rauhaa. Parasta on, kun kokeilen joitain väriyhdistelmiä maalatesani ja innostun niistä niin, että en edes tiedä miten päin olisin, kun tuntuu niin älyttömän hyvältä.

On värejä, joita vierastan. Ruskea väri ei tunnu maalauksissani tällä hetkellä omalta. Maalauksissani on ollut aika paljon kylmiä värejä yleensä ja siksi kylmä ruskea tuntuu itselleni helpommalta kuin lämmin.

En jaksa kuunnella musiikkia jatkuvasti maalatessani, sillä kuormitun helposti ärsykeistä. Siksi myös rauhalliselta kuulostava ympäristö on ihanaa maalatessa. Kun myös mieli on hiljaa, koen syvää rauhaa. Silloin ympäristön äänet korostuvat ja ne kuulostavat kiinnostavilta. Jokainen siveltimen veto kuulostaa erilaiselta. Syventyessä tähän hetkeen tekee kaiken hyvin ja huolellisesti. Tällöin nautin itse tekemisestä enkä mieltä vain tietyn lopputuloksen saavuttamista.

5.5 Kriisejä

Välillä on päiviä, jolloin minussa on levottomuutta ja tunnen oloni väsyneeksi. Toisinaan en osaa päättää kuinka jatkan maalaustani tai maalausjälkeni ei miellytäkään. Erityisesti näinä päivinä koen epäonnistumisen tunteita taiteen tekemisessäni ja se aiheuttaa turhautumisen tai epätoivon tunnetta etenkin, jos teoksen on oltava valmiina tiettyyn päivämäärään mennessä. Tällaisina hetkinä annan itseni kokea hetken minussa olevia epämiellyttäviä tunteita ja sen jälkeen yritän keskittyä pysymään tässä hetkessä. Yritän unohtaa, miten paljon on vielä tehtävää ennen tiettyä päivämäärää. Joskus hyvä keino on myös lopettaa työskentely ja jatkaa myöhemmin, kun tuntee taas rauhaa.

Tällaisten epätoivon hetkien jälkeen vaatii kärsivällisyyttä ja päättäväisyyttä jatkaa maalaamista. Luovuttaminen ei ole vaihtoehto. Olen huomannut, että vaikeilta tuntu-

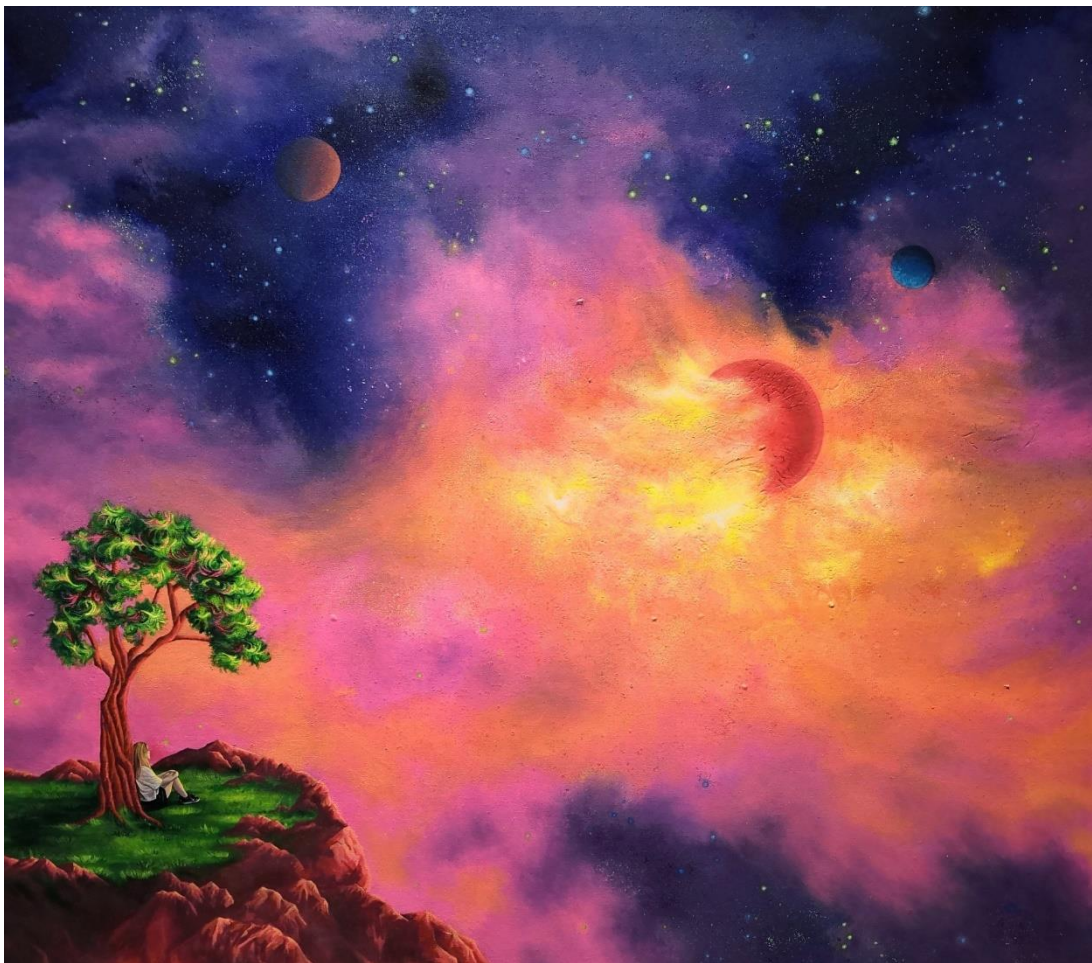
vat vaiheet taiteellisessa prosessissa ovat parhaita oppimisen hetkiä. Ongelmanratkaisuista selviytyttyä tuntuu uskomattoman hyvältä, kun ei luovuttanut ja sai maalausta eteenpäin.

5.6 Loppu

Teoksen viimeistelyn teen usein rauhassa, jos se on aikataulullisesti mahdollista. On hyvä ottaa etäisyyttä maalaukseen ja olla esimerkiksi parikin päivää katsomatta sitä. Tarkkailen teosta rauhassa ja lisäksi viimeisiä yksityiskohtia. On ihanaa nähdä, kun jotkin siveltimen vedot herättävät joitain kohtia henkiin ihan eri tavalla.

Joskus on vaikeaa päättää, milloin teos on niin sanotusti valmis. Koskaan ei ole täydellistä, aina on jotain korjattavaa tai muokattavaa. Lopulta on usein vain tehtävä päätös. Opinnäytetyön taiteellisen osuuden kohdalla se muotoutui sitä kautta, että tarkastellessani teosta mikään ei erityisen häiritsevästi pistänyt silmään. Lisäksi teokseen liittyvä prosessi oli jo kestänyt sen verran pitkään, että ei ollut enää motivaatiota tai uusia ideoita maalauksen jatkamiseen. Toki joissain kohti olisin voinut vielä muokata maalausjälkeä, mutta se taas olisi todennäköisesti vienyt minua muokkaamaan monia muitakin kohtia ja jatkuva muokkaamisen kierre olisi ollut valmis.

Päätöksen jälkeen kävin muutamia tunneskaaloja läpi. Ensin koin pientä tyhjyyden tunnetta ja istuin penkillä tunnin tuijottaen ikkunasta ulos. Minussa oli outo tunne siitä, että enää en jatka maalaustani. Ihan kuin uusi aika elämässäni olisi alkanut ja piti hetki prosessoida asiaa. Seuraavaksi lähdin ulos kävelemään ja minut valtasi suuri ilo ja helpotus siitä, että pitkä uurastus on nyt takana. Kävelin kadulla ja hymyilin itsekseni, tunsin suunnatonta keveyttä.



Kuva 11. Hetki - lopputulos opinnäytetyöni taiteellisesta osuudesta. Teos on toteutettu akryyli- ja öljyväreillä, mukana on myös glitteriä. Koko 115x101 cm

6 LOPPUSANAT

Taiteellinen prosessi on matka. Se on erityisen merkittävä, jos työstettävä teos on työläs ja vaatii toteutuakseen paljon aikaa. Prosessi näkyy konkreettisesti teoksen edessä, mutta huomattavan paljon työtä tapahtuu myös ajatuksien ja luonnostelun muodossa. Erilaiset vastoinkäymiset ja onnistumisen tunteet kuuluvat prosessiin ja vievät kohti teoksen valmistumista. Tärkeintä on kuitenkin keskittyä tähän hetkeen.

LÄHTEET

Albers, J. (1991). Värien vuorovaikutus. Vapaa Taidekoulu.

Albers, J. (1978). Värien vuorovaikutus: väriesimerkkien selostus. Vapaa Taidekoulu.

Gimbel, T. (1993). The COLOUR THERAPY Workbook: A Guide to the Use of Colour for Health and Healing. Element Books Limited.

Itten, J. (1989). Värit taiteessa. Kustannus Oy Taide.

Rihlana, S. (1997) VÄRIOPPI. Rakennustieto Oy.

Tolle, E. (2017) Läsnaolon voima. Viisas Elämä Oy.

Tolle, E. (2018) Harjoituksia läsnaolon voimasta. Viisas Elämä Oy.

Wills, P. (1993) COLOUR THERAPY: The Use of Colour for Health and Healing. Element Books Limited.