

Mielikuvamatkat inspiraationa pesutekniikkamaalauksiin

Tiivistelmä

Tekijä(t) Saara Ripatti	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 37	Valmistumisaika 2023
Työn nimi Mielikuvamatkat inspiraation lähteenä pesutekniikkamaalauksiin		
Tutkinto ja koulutusala Kuvataiteilija (AMK),		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja) LAB- ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön aiheena oli mielikuvamatkojen ja pesutekniikan kehittyminen ja käyttäminen maalauksissa.</p> <p>Kirjallisessa osuudessa selvitettiin mielikuvamatkojen tekniikoita, aivojen ja ajatusten malleja ja toimintaa sekä miten niitä voidaan hyödyntää taiteen tekemiseen.</p> <p>Opinnäytetyössä esiteltiin pesutekniikan työvaiheet ja erilaiset variaatiot tekniikan hyödyntämisessä. Pesutekniikalla luotiin kerroksia akvarellin, guassivärin, musteiden sekä pesujen avulla.</p> <p>Opinnäytetyön taiteellisessa prosessissa yhdistettiin mielikuvamatkoja ja pesutekniikkaa sekä kokeiltiin erilaisia teknisiä vaihtoehtoja mielikuvien, unien ja tunnelmien tuomiseksi näkyväksi. Opinnäytetyöhön valmistui kolme maalausta, joiden lähtökohdat ja aiheet erosivat toisistaan. Maalausten materiaaleissa ja työvaiheissa kokeiltiin uusia ratkaisuja. Koko paperin peittämisen sijaan pestävä mustealue rajattiin vain osalle kohtaa paperista jättäen akvarellimaalaus näkyviin.</p> <p>Pesutekniikka ja mielikuvamatkat tulevat tarjoamaan näiden tekniikoiden tuntemuksen kehittyessä jatkuvasti haasteita, mahdollisuuksia ja löydöksiä erilaisiin ilmaisun muotoihin.</p>		
Asiasanat Mielikuvamatkat, meditaatio, pesutekniikka, sekatekniikka		

Abstract

Author(s) Saara Ripatti	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2023
	Number of Pages 37	
Title of Publication Visualization Meditation as a Source of Inspiration for Wash Technique Paintings		
Degree, Field of Study Bachelor of Culture and Arts, Fine Arts (UAS)		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party) LAB University of Applied Sciences		
Abstract <p>The topic of the thesis was the development and usage of visualization meditation and wash technique in art.</p> <p>Different techniques of visualization meditation, models and functions of the brain and thoughts as well as their usage in creating art were presented in the written part of the thesis. The processes and different variations of using wash technique were also presented. In wash technique, layers are created by using aquarelle colours, gouache paint, ink and washes.</p> <p>In the artistic process of the thesis, visualization meditation and wash technique were combined. Different technical alternatives were also tried out in order to express the mental images.</p> <p>Three paintings with different starting points and topics were created for the thesis. New solutions in both the materials and the processes were tried out in the paintings in order to convey the dreams, mental images and atmospheres into the artworks. Instead of covering the entire sheet with ink, the wash area was limited to only parts of the paper so that the underlying aquarelle painting could still be seen.</p> <p>As the knowledge of these techniques develops, combining the wash technique and visualization meditation will continue to offer new challenges, possibilities and ideas for different forms of expression.</p>		
Keywords Meditation, mixed media, visualization meditation, wash technique		

Sisällys

1	Johdanto.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2	Mielikuvamatkat ja meditaatio	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2.1	Oma taustani mielikuvamatkoihin.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2.2	Mielikuvamatkat tajunnan muuttuneessa tilassa	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2.3	Mielikuvien tietoinen käyttö taiteessa	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2.4	Mielikuvamatka on aktiivista meditaatiota	6
2.5	Miten päästään mielikuvamatkalle?	6
3	Aivot	7
3.1	Aivopuoliskot	7
3.2	Aivotaajuudet.....	7
3.3	Runot hämäävät aivoja	7
4	Symbolit.....	8
5	Pesutekniikka on sekatekniikkaa	9
5.1	Anselm Kiefer, sekatekniikan mestari	9
5.2	Henkilökohtainen historiani pesutekniikan parissa	10
5.3	Pesutekniikan yhdistäminen mielikuviin	11
5.4	Pesutekniikan työvaiheet	12
6	Opinnäytetyön maalaukset	16
6.1	Johdanto opinnäytetyön maalauksiin	16
6.2	Vastapäiväänkääntyneet sydämen lyönnit	17
6.3	Is there space for me on Mars?	18
6.4	Odotus.....	19
6.5	Maalausten ripustus	22
7	Pohdinta ja yhteenveto	24
	Lähteet.....	25

Liitteet

Liite 1 ohje mielikuvamatkalle

Liite 2 runot

Liite 3 runo avajaisista

1 Johdanto

Haluan opinnäytetyössäni kertoa ja avata kahta tekniikkaa työskentelyssäni. Mielikuvamatkat ovat suurimman osan työskentelyni visuaalisen ilmaisun takana ja lopullisen ilmeen syntymisessä käytän pesutekniikkaa.

Opinnäytetyöraportti jakautuu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa kerron mielikuvamatkoista, tekniikoista, kokemuksista ja mihin mielikuvamatkat perustuvat biologisesti käyttäen apuna lähdekirjallisuutta ja omia kokemuksia.

Toinen osa opinnäytetyöraportistani kertoo pesutekniikasta, pesutekniikan vaiheista sekä miten yhdistän mielikuvamatkalla saamani visuaalisen puolen esiin pesutekniikkaa käyttäen.

2. Meditaatio

Meditaatio käsite pitää sisällään hyvinkin erilaisia ja monia asioita. Erilaisia meditaatiotekniikoita on useita. Käyn opinnäytetyössäni läpi tekniikoita, joita itse käytän työskentelyssäni ja niitä, joihin olen enemmän perehtynyt.

Oma tutustumiseni meditaatioihin lähti sisäisestä tarpeesta löytää mielenrauha ja kohdata itsessäni asuvat demonit. Samalla tavalla kuin taide on ollut itselleni terapiaa, on myös meditaatio ollut alku itsetuntemiselle, kehoyhteydelle ja tasapainoisemmalle tunne-elämälle. Myöhemmin meditaatiotekniikoiden ja tietoisten mielikuvamatkojen harjoittelu on ollut jatkuva aarreaitta ideoihin, joita toteutan maalaamalla. Mielikuvamatkoilla koetut asiat tulevat työstetyksi useampaan kertaan ja joskus oivallus näkyjen merkityksestä voi nousta mieleen vasta vuosien päästä katsellessa maalausta uudelleen.

2.1 Oma taustani mielikuvamatkoihin

Mielikuvamatkoja olen harjoitellut 12 vuotta kouluttautumalla regressiohoitajaksi, energiahoitajaksi sekä opiskelemalla erilaisia shamaanitekniikoita. Olen järjestänyt useita erilaisia mielikuvamatkoja erilaisille ryhmille. Aiheena ovat olleet mm. planetaariset ohjatut meditaatiot, yksisarvismeditaatiot, enkelimeditaatiot ja shamaanivoimaeläinmatkat.

Viime vuosina ovat oppimani tekniikat palvelleet lähinnä itseäni. Viimeiset 7 vuotta olen opiskellut tantraa, jossa keholliset meditaatiot ovat tulleet osaksi mielikuvamatkojen viikottaista rutiiniani. Kehollinen meditaatio tarkoittaa kehon liikettä, joka voi olla tanssia tai kehon tärinää. Liike ennen mielikuvamatkaa auttaa keskittymisessä.

Mielikuvamatkojen lisäksi pidän säännöllistä päiväkirjaa. Kirjoittaminen on omalla tavallaan muuttunut tietoisuuden tila. Kirjoittaminen avaa joskus oven runoihin. Runot yleensä sopivat käsittelemääni teemaan ja sen hetkiseen maalaukseen. Joskus kuulen runon samanaikaisesti kuvien kanssa mielessäni, ja siitä syntyy teos yhdessä runon kanssa.

2.2 Mielikuvamatkat tajunnan muuttuneessa tilassa

Tajunnan tilan muutokset ovat olleet useiden taiteilijoiden inspiraation lähteenä läpi vuosisatojen. On huomattu, että muuttuneessa tajunnan tilassa voi löytyä portti ihmeellisiin visuaalisiin maailmoihin. Monet ovat kokeneet tajunnan tilan muutokset vahingossa, mutta porttia on myös etsitty tarkoituksella ja yleensä päihteitä käyttäen. Kärpässienet, LSD, kannabis, absinttijuoma, alkoholi ja monet muut, ovat olleet tajunnan räjäyttäjiä ja monen kirjan tai maalauksen inspiraation lähteenä.

Opinnäytetyössäni haluan kuitenkin keskittyä ilman erilaisten päihteiden vaikutuksen alla olevia tiloja. Henkilökohtaisesti itselleni on ollut tärkeintä säilyttää eheys ja harmonia ja varmistaa että käyttämäni tekniikat tajunnan tilan muutoksiin ovat hallittuja, harjoiteltuja ja turvallisia tekniikoita, joissa ei käytetä mitään kehon ulkopuolista ainetta.

Muuntunut tajunnan tila on monille tuttu ja hyvin arkineninkin tapahtuma. Voit olla muuttuneessa tajunnan tilassa ajaessa autoa urheillessa tai tiskatessa. Unet ovat myös muuntanutta tajunnan tilaa. Hallittu muuttunut tajunnan tila mahdollistaa mielikuvamatkan. Jokainen pystyy harjoittelemaan meditaatiota ja mielikuvamatkoja. Mielikuvamatka perustuu kolmeen perustaitoon: visualisointiin, keskittymiseen ja luovaan mielikuvitukseen.

Visualisointi tarkoittaa mielikuvien tuottamista ja ylläpitämistä. Yksinkertaisemmillaan se tarkoittaa sitä että kuvittelee mielessä vaikka oman kodin. Mielikuvamatkalla kokonaisvaltainen aistien käyttö on tärkeää. Kuvitellessa kulkemista kotona voi tarkkailla ja tutkia ympäristöä kaikilla aisteilla. Millainen on ulko-ovi, entä eteinen? Näin voidaan käydä kodin kaikki huoneet mielessä läpi. Tämä on yksinkertainen harjoitus visualisoinnista.

Keskittyminen tarkoittaa taitoa ylläpitää mielikuvaa ilman että ajatuksesi lähtevät harhailemaan. Keskittymistä voi harjoitella laskemalla hitaasti kymmeneen, pitäen mielessäsi vain yhden numeron kerrallaan.

Mielikuvituksen käyttö on kolmas ja hyvin tärkeä seikka. Sen tietoinen käyttö on oikeastaan ennemminkin luovaa prosessia, jossa mielikuvitukselle annetaan vapaat kädet. Kaikkien kuvien ja tunnelmien mitä koetaan mielikuvamatkalla, on perustuttava siihen, että ei yritetä kontrolloida tapahtumia ja näkyjä, joita mieleen tulee. Mielikuvitus on väylä piilossa oleviin alitajuisiin puoliin.

2.3 Mielikuvien tietoinen käyttö taiteessa

Kun pohdin miten mielikuvamatkat liittyvät taiteeseen, on kuin kysyisi miten taide liittyy taiteeseen. Kyseessä voi olla oma henkilökohtainen kokemukseni luoma illuusio mutta kun puhun mielikuvamatkoista ja mielikuvituksesta on jo sana mielikuvitus sellainen mikä pitää

sisällään kaiken oleellisen visualisoinnista. Mieli, joka käyttää mielikuvia, mielikuvat ovat mielen kuvitusta. Näemme siis mielen kuvitusta mielikuviemme kohteesta. Yleensä mielikuvituksen käyttö on perusteena lähes kaikilla taiteilijoilla, jos ei puhuta täysin fotorealistisesta maalauksesta. Taiteilijat useimmiten näkevät tai luovat maalauksiin tunnelmia tiloja, jotka ovat kuvitteellisia, mielen kuvia. Taiteilijan vapaus käyttää mielikuvitusta on täysin hyväksyttävä, elleipä jopa arvostettu piirre ja taito millä luodaan mielikuvien maailma kan-kaalle tai muuhun teokseen.

Minun on hyvin vaikea tehdä erittelyjä sellaisten taiteilijoiden välillä, jotka ovat nähneet mielikuvia tai käyttäneet mielikuvitusta maaluksissaan. Jos erottelen tai supistan mielikuvien käytön tietoiseen mielikuvamatkatekniikkaan, olen jälleen umpikujassa ja arvailujeni varassa. En voi oikeasti tietää millä tavalla yksittäinen taiteilija luo mielikuvansa. En pysty kertomaan moniakaan esimerkkejä historiallisista taiteilijoista tai nykyhetkenkään taiteilijoista, jotka olisivat käyttäneet samaa tekniikkaa eli tietoista mielikuvamatkailua inspiraationa maalauksiinsa. Jos taiteilija sulkee silmänsä ja mieli alkaa näyttää kuvia, kuvituksia, joita taiteilija sitten käyttää inspiraationa omiin töihinsä voi olla kyse täysin samasta asiasta kuin että tietoisesti käyttäisi mielikuvamatkaa.

Päiväunelmointi, unet, näyt ja mielikuvat ovat loppujen lopuksi henkilökohtaisia kokemuksia. Voin vain aavistaa, että tiettyjen taiteilijoiden käyttämä tekniikka ja kokemus ovat samat kuin itsellä ja että kaikki koskettavat jollakin tasolla näkymättömän maailman kenttää, jossa sijaitsee kollektiivinen kuvien kenttä ja yhteinen symbolimaailma. Uskon että sieltä jokainen voi noukkia omaan symboliikkaan sopivimmat ja ajankohtaisimmat aiheet. Tämä on näky ja oma kokemus mutta myös ilman mitään todistus pohjaa. Olen sellaisen aiheen äärellä, josta on vaikea sanoa mitään todistettavaa ellen henkilökohtaisesti haastattelisi taiteilijoita ja löytäisi samanlaista kokemusmaailmaa kuin itse olen löytänyt meditaatiotekniikan kautta.

Kuvittelin että kuvataiteilijat yleisesti ovat tietoisia omista lähteistään ja kuvituksistaan mielikuvituksellisiin maalauksiin. Huomasin kuitenkin olevani väärässä. Tämä konkretisoitui minulle pitäessäni opinnäytetyöryhmälle ensimmäisen esittelyn aiheestani. Huomasin että kukaan opiskelijakolleegoistani ei käyttänyt tätä metodologiaa. Myöskään opettajat eivät olleet perehtyneet tietoisiin mielikuvamatkoihin saatikka meditaatiotekniikoihin. Huomasin erilaisuuteni, mutta olin kuitenkin varma, että moni opiskelijatovereistani näkee mielikuvia ja käyttää mielikuvitustaan inspiraationa omaan taiteeseensa. Tässä kohtaa minulle valkeni, että sanalla tietoisuus on suuri merkitys. Moni taiteilijoista työskentelee mielikuvituksen ja mielenkuvien kanssa mutta ei välttämättä ole tietoinen prosessista. Se voi johtua siitä, että prosessi on niin luonteva ja intuitiivinen että erittely ei ole tarpeen.

Hilma af Klint

Parhain esimerkki historiallisista taiteilijoista, jotka ovat käyttäneet mielikuvitustaan ja muuntunutta tietoisuuden tilaa taiteessa on Hilma af Klint. Hänen tiedetään luoneen teoksiin niin sanotussa muuntuneessa mielen tilassa, jota hän itse kuvaili kanavoinniksi. Hän koki saaneensa opastusta henkioppailta ja hänen teoksensa syntyivät muuntuneessa mielen tilassa kanavoiden symboleja. Hänen mukaansa symbolit tulivat korkeamman tietoisuuden lähteestä ja olivat viesti koko ihmiskunnalle. Vaikka käyttämäni meditaatiotekniikka ei ole täysin yhteneväinen Hilman kanavoinnin kanssa, on se paras esimerkki muuntuneen tietoisuuden tilan käyttämisestä inspiraationa maalauksiin.

Kuva 1. Esimerkki Hilma af Klintin kanavoidusta maalauksesta.



Kuva 1 Grupp IV, nr 7. De tio största, Mannaåldern, 1907 Tempera på papper uppfodrad på duk 315 x 235 cm HAK108 © Stiftelsen Hilma af Klints Verk

2.4 Mielikuvamatka on aktiivista meditaatiota

Kaikki meditaatiotavat ovat muunnoksia kahdesta perusmuodosta. Ensimmäinen meditaation muoto on passiivinen. Siinä mielikuvien annetaan muodostua vapaasti tietyn mantran, ajatuksen, symbolin tai muun ytimen ympärille. Yksinkertaisin ja usein ensimmäinen meditaatiotekniikka on esimerkiksi sellainen, että tietoisuus on keskittynyt tarkkailemaan hengitystä tai yhtä tavua kuten oum.

Aktiivinen meditaatio pitää sisällään visualisoinnin ja mielikuvituksen käytön. Siinä symbolia, mielikuvaa, lausetta tai muuta ydintä pidetään mielessä ja suljetaan muut ajatukset pois. Tarkoituksena on sukeltaa tähän ytimeen ja katsoa mitä siitä aukeaa. Mielikuvamatkat ovat tehokasta aktiivista meditaatiota.

Mielikuvamatka auttaa pääsemään alitajunnan syviin kerroksiin. Syvimmillä alitajunnan tasoilla on paljon piilotettuja näköaloja informaatioon joka päivätajunnassa ovat mieleltämme piilossa. Niin kuin unissa myös mielikuvamatkoilla alitajuntamme viestii meille mielikuvien ja symbolien kautta.

2.5 Miten päästään mielikuvamatkalle?

Harjoitellessa mielikuvamatkoja, alkuun voi käyttää valmista nauhoitusta, jonka itse on nauhoittanut tai kuunnella erilaisia ohjattuja meditaatiomatkoja esim. Youtubesta. Myös kirjastosta saa hyviä tallenteita, jossa meditaatiomatka on vaihe vaiheelta ohjattu. Voi myös käydä erilaisissa ohjatuissa meditaatioissa tai varata ajan yksityiseen sessioon esim. regressiohoitajalta. On helpompi aloittaa niin että alkaa luottaa omaan mielikuvitukseen, visualisointiin ja keskittymiseen. Kun taitoja on harjoitellut tarpeeksi voi alkaa tehdä mielikuvamatkoja itsenäisesti.

Mielikuva matkat tarvitsevat rentoutuneen kehon. Valmistautumisen mielikuvamatkaan voi aloittaa miettimällä hyvän ajankohdan, jolloin ei ole häiriötekijöitä. Saman päivän aikana on hyvä tehdä myös jotain fyysistä esim. lenkkeillä tai mitä tahansa muuta urheilullista. Kehon liike ja aktivointi on hyvä tapa rauhoittaa mieli keskittymistä vaativaan harjoitukseen. Mielikuvamatkan valmisteluun voi laittaa rauhallista musiikkia soimaan, sytyttää kynttilöitä ja venyttelämällä. Tapa voi olla mikä tahansa mikä saa kehon ja mielen rauhoittumaan.

Kännykkä kannattaa laittaa harjoituksen ajaksi -älä häiritse tilaan. Ohje mielikuvamatkaan liite 1

3 Aivot

Aivot ovat jakautuneen kahteen puoliskoon: vasempaan ja oikeaan. Aivopuoliskojen eroavaisuudet muodostuvat tärkeiksi tekijöiksi, kun haluamme tehokkaasti käyttää muuntuneita tietoisuuden tiloja mielikuvamatkojen tuottamiseen. Vasen aivopuolisko analysoi, laskee, kiinnittää huomiota aikaan. Se hallitsee kielellisiä kykyjä kuten logiikkaa, matematiikkaa ja tiedettä. Oikeassa aivopuoliskossa sijaitsevat intuitio, mielikuvitus, taide, symbolit. Oikean aivopuoliskon aktiivinen käyttö mahdollistaa mielikuvamatkan, sillä on kyky ymmärtää symboleja, luoda kuvia ja tuottaa unia. Läntisessä kulttuurissa on hyödynnetty enemmän vasenta aivopuoliskoa, joka usein on aivojen dominoivampi puoli (Andrews 2003, s.33).

3.1 Aivotaajuudet

On tutkittu, että ihminen ajattelee keskimäärin 13-15 ajatusta minuutissa, mikä tekee n.1000 ajatusta tunnissa ja melkein 15 000 ajatusta vuorokaudessa. Usein toistamme samoja ajatuksia päivittäin, jopa vuosittain (Lehtiranta 2012, s.147).

Ajatukset liittyvät kiinteästi aivosähkötoimintaan. Yleinen sääntö on, että aivojen sähköisen toiminnan hidastuessa ajatusten määrä vähentyy. Beetasyke on tavanomainen aivosyke arkisessa tilassa. Hitaampi alfaaajuus(8-12hz) on rentoutuneen keskittyneisyyden ja valpouden tila, jota usein sanotaan optimaalisen oppimisen tilaksi (Lehtiranta 2012, s.147).

Syvällisemmät ajatukset ideat ja oivallukset löytyvät, kun ihminen pääsee theetataajuksille (n.3,5-7,8 Hz) Niiden yhteydessä saavutettavissa on mm. lisääntynyt stressin sieto kyky, mentaalinen ja tunteiden uudistuminen, helpot visualisoinnit, luovuuden virtaaminen ja ratkaisut ongelmiin, kyky saada yhteys omaan sisäiseen ideoiden lähteeseen, flown virtaamisen tunne. (Lehtiranta 2012, s.147).

Hitaissa aivotiloissa pääsemme tietoisien ja tiedostamattoman mielen rajapinnalle, jossa luovuutemme on vapaata ja virtaavaa (Lehtiranta 2012, s148).

3.3 Runot hämäävät aivoja

Runot puhuttelevat oikeaa aivopuoliskoa ja hämäävät analyyttistä mieltä siirtymään sivuun. Entisaikojen loitsut ovat hyvä esimerkki miten ns. järkevän mielen saa harhautumaan takalalle. Runon logiikka on sumea ja siitä syystä analyyttinen mieli ei sitä ymmärrä. Runot

yhtä lailla kuin luova taide syntyvät aivojen luovalla puolella ja voivat tuottaa moninaisia mielikuvia ja mielleyhtymiä, johon looginen ajattelu ei pysty.

4. Symbolit

Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen symbolimaailmansa. Itselleni alitajunnan symbolit, joita mielikuvamatkoillani kohtaan ovat myös universaaleja. Kun maalaan näkyväksi symbolit, joita alitajuntani tuottaa koen, että kosketan samalla koko ihmiskunnan yhteistä symbolikieltä. Tällä tavalla tuon näkyväksi omaa henkilökohtaista symboliikkaa mutta taiteen kautta nämä symbolit voivat koskettaa ja olla ajankohtaisia myös teoksen kokijalle. Alitajunnan tuottamat symbolit voivat olla eläimiä, tapahtumia, arkkityyppejä.

Eläimiin liittyy paljon symboliikkaa taidehistorian ja yhteiskunnallisen historian kautta. Eri kansoilla on omia uskomuksia ja myyttejä liittyen eläimiin. Eri kulttuureissa on tietyt eläimet enemmän esillä. Esimerkiksi Suomessa karhua ja hirveä on pidetty voimakkaina voima-eläiminä kautta aikojen.

Henkilökohtaiset voimaeläimet voivat tulla tietoisuuteemme unien tai mielikuvamatkojen kautta. Kun työskentelemme alitajunnan tai intuitiivisen tietämisen parissa alkaa vähitellen paljastua oma henkilökohtainen symboliikka, jossa tietyt eläimet ilmestyvät meille. Niistä tulee kanssakulkijoita ja annamme niille merkityksiä, jotka voivat liittyä elämäntilanteeseen tai vaikkapa johonkin henkilöön.

5 Pesutekniikka on sekatekniikka

5.1 Sekatekniikan mestari Anselm Kiefer

Anselm Kiefer on saksalainen kuvanveistäjä ja maalari, joka tunnetaan monumentaalista teoksistaan. Hänen aiheensa liittyvät yleensä historiaan, kirjallisuuteen ja filosofiaan. Hän liittyy suurikokoisten teostensa paksuihin maalikerroksiin esimerkiksi sementtiä, hiekkaa, lyijyä, maata, tuhkaa tai vaikkapa kasveja. Hän tekee myös veistoksia ja installaatioita. Anselm Kieferin taiteeseen tutustuin v.2018. Hänen tekniikkansa teki minuun heti vaikutuksen. Perehdyin hänen tuotantoonsa ja sain paljon inspiraatiota hänen kerroksellisesta ilmaisustaan.

Pesutekniikka on sekatekniikka ja käytän erilaisia kerroksia omilla maalauksissani. En tietenkään valmista teoksiani lyijystä, savesta ja oljista kuten Kiefer, mutta hänen tapansa tehdä kerroksia ja käyttää erilaisia materiaaleja on ollut itselle uusia väyliä avaava inspiraation lähde. Käytän pesutekniikassa kerrosten välillä mm. maskiainetta, kananmunaa, liimaspraytä, suolaa, akvarelli mediuumeja, erilaisia guassivärejä, musteita, akryylimaaleja, kiviä, hiekkaa, sekä kankaan kuviointeja kerrosten välissä. Myös Kiefer hyödyntää sattumien ja vahinkojen tapahtumista teoksissaan ja sen jälkeen muokkaa niitä haluamaansa lopputulokseen. Hän kylläkin käyttää muokkaamiseen järeämpiä työkaluja kuten vasaroita ja moukareita sekä luonnonolosuhteita kuten aurinkoa, vesisadetta ja erilaisia kemiallisia seoksia sisältäviä altaita. Yhden teoksen valmistuminen voi kestää kymmeniä vuosia.

Pesutekniikka teoksissa käytän erilaisilla paineilla tulevaa vesisuihkua ja apuna sientä sekä isoa sivellintä värin huuhtelu vaiheessa. Minua kiinnostavat erityisesti erilaisten materiaalien käyttäytyminen paperilla sekä sattumanvaraisuus ja hallitsemattomuus. Etsin sopivaa keskitietä hallinnan ja sattumien välillä. Olen huomannut, että sattumien johdosta lopputulos voi olla erilainen kuin oma tarkoitus alun perin oli, mutta usein myös parempi ja kiinnostavampi kuin olisin hallinnan avulla voinut saavuttaa. Anselm Kieferin teoksien kerroksellisuus inspiroi minua löytämään uusia materiaaleja ja kokeilemaan ennakkoluulottomasti sekatekniikan mahdollisuuksia ilmaisun välineenä.



Kuva 2. Kiefferin maalauksesta ja minusta.5.8.2020 Serlauchius-museot. Anselm Kieffer, Väinämöinen. Kuvaaja Jenna Kankaanperä.

5.2 Henkilökohtainen historia tekniikan parissa

Ensimmäisen kerran kokeilin pesutekniikkaa Päivölän opistossa 2019. Teimme pienet postikorttikokoiset työt, Piela Auvisen ohjaamana. Tekeminen oli jo ensimmäisellä kerralla niin kiinnostavaa, että tein kolme pientä kokeilua tällä tekniikalla. Samoihin aikoihin meillä oli akvarellimaalauksen intensiiviviikonloppu Päivölässä. Meitä opetti Jaakko Heikkinen joka on mielestäni oikea edelläkävijä akvarellien kanssa. Hänen kurssillaan tein ensimmäistä kertaa sitten ylä-asteaikoihin maalauksia akvarelleilla. Opin että akvarellimaalauksessa on tärkeää käyttää oikeanlaista paperia. Jaakko opetti meille myös mustan indian inkin kanssa maalaamista. Se oli aivan erilaista kuin mikään, mitä olin aiemmin kokeillut. Käytimme myös vesiliukoisia tusseja ja teimme useita mielenkiintoisia kokeiluja erilaisilla vesiliukoisilla

väreillä. Se jotenkin avasi aivan uudenlaisen kiinnostukseen akvarellimaalaukseen. Emme käyttäneet perinteisiä akvarellinappeja ollenkaan. Se miten tuo kaikki liittyy pesutekniikkaan, on oleellista, koska nykyään yleensä maalaan pesutekniikassa ensimmäisen kerroksen akvarelleilla. Myös tutustuminen ink-väreihin oli tärkeää ja myöhemmin olen laajentanut pesutekniikassa käyttämiä mustepesuja myös värillisillä inkeillä. Eli inkeihin tutustuminen teki helpoksi lähestyä pesutekniikkaa ja tehdä kokeiluja akvarellien, inkien, maskiaineen ja pesujen kanssa.

Aluksi maalasin n.2 vuotta akvarelleilla ja myöhemmin muistin pesutekniikan ja aloin kokeilla sen mahdollisuuksia. Tein pesutekniikkamaalauksia isommille papereille. Tein kokeiluja erilaisilla guassiväreillä, tusseilla, kynillä ja musteilla. Viime vuosien aikana teosten koot ovat suurentuneet ja materiaalien tuntemus on lisääntynyt.

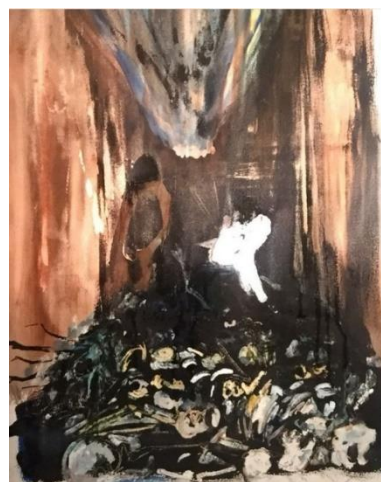
5.3 Pesutekniikan yhdistäminen mielikuviin

Maalausteni aiheet ovat pitkään olleet hevosia ja eläimiä. Tunsin kuitenkin, että jos haluan tuoda esiin omaa symbolimaailmaani minun tulisi uskaltaa maalata meditaatiomatkojani, uniani, mielikuvituksen kautta syntyneitä kuvia. Ensimmäistä kertaa tämä tapahtui syksyllä 2020. Olin Williamin Dennisukin ohjaamalla taiteellisen työskentelyn kurssilla. Olin nähnyt voimakkaan unen, jossa susikoiran päästä syntyy pöllö. Vaikka tuntui täysin hassulta ajatukselta maalata tämä näkymä, päätin kuitenkin kokeilla. Tein isohkon maalauksen, jossa käytin vesivärimaalausta, maskiainetta, guasseja ja mustaa inkpesua. Kuva 3.

Saman taiteellisen työskentelyn aikana päätin maalata ensimmäistä kertaa myös meditaatiomatalla näkemäni näyn. Olin ollut Imatralla ns. äänimatalla ja nähnyt meditaation aikana maiseman, jossa pääkalloavikon yllä loisti putkimainen kylmä sininen valo. Tämä näky oli lohduton ja vaikuttava. Maalasin näkymän pesutekniikkaa käyttäen. Kuva 4



Kuva 3. Pöllö ja susikoira, pesutekniikka 2020



Kuva 4. Pääkallomeri 2020 sekatekniikka

5.4 Pesutekniikan työvaiheet

Pesutekniikka perustuu inkin, guassin ja veden yhteistyöhön. Työvaiheet ovat seuraavat:

Paperin valinta ja esikäsitely. Paperin valinnassa tärkeintä on valita tarpeeksi kestävä ja paksu paperi mikä kestää vesikäsitelyä hyvin. Yleensä 200-300g akvarellipaperi on tarpeeksi kestävä tähän. Mitä paksumpi paperi sitä paremmin se vesikäsitelyä kestää. Akvarellipaperi käsitellään paperin vaatimalla tavalla. Paperi kastellaan kokonaan ja kiinnitetään nitojalla alustaan. Kun paperi on kuivunut, luonnostellaan kuva. Kuva 5



Kuva 5. Luonnos 1

Luonnos. Luonnoksen voi tehdä esim. lyijykynällä, hiilellä tai suoraan maalaamalla akvarelleilla. Kuva 6



Kuva 6. Luonnos 2.

Guassilla peittäminen. Ne osat maalauksesta, jotka halutaan säilyttää peitetään guassiväreillä ja mahdollisesti maskiaineella ja muilla medumeilla. Guassiväri kuivataan käyttäen hiustenkuivainta tai sen annetaan kuivua itsekseen. Kuvassa 7, kellot on käsitelty valkoisella guassilla.



Kuva 7. Peittäminen valkoisella guassilla

Musteella peittäminen. Tausta ja guassit peitetään käyttäen inkejä. Alkuun voi käyttää 100% indian inkiä mutta muutkin vesiliukoiset värilliset musteet käyvät. Kun ink on levitetty, se kuivataan hiustenkuivaimella tai annetaan kuivua itsekseen. Kuvassa jätin jänis-akvarelin kokonaan peittämättä. Kuva 8.



Kuva 8. Inkillä peittäminen. Kuvassa teos on peitetty yläosa mustalla ja ala-osa indigo-inkillä.

Pesu. Maalaus pestään suihkulla, kädenlämpoisellä vedellä. Suihkun paineen tulee olla tarpeeksi tehokas, jotta guassi saadaan irtoamaan paperista. Tässä voi myös käyttää sientä apuna. Kun teos on pesty niin että haluttu lopputulos näyttää hyvältä jätetään se kuivumaan

Kuva 9



Kuva 9. Pesun jälkeen

Viimeistely. Kun teos on kuivanut sitä voi edelleen maalata, korjailla ja vaikka tehdä seuraavalla värillä peittäminen sekä ink kerros ja pesu. Kuva 10



Kuva 10. Viimeistely maalaus.

6 Opinnäytetyön maalaukset

6.1 Johdanto opinnäytetyön maalauksiin

Opinnäytetyöni teokset ovat 3 maalausta, joiden lähtökohtana ovat unet, meditaatiot ja tunteet. Tein kaikki maalaukset hyödyntäen pesutekniikkaa.

Käyn seuraavissa luvuissa läpi opinnäytetyöhön valikoituneet teokset, ideat niiden taustalla ja materiaalien valinnat. Olen avannut työvaiheet, kuvien kanssa, aiemassa luvussa. Esimerkkinä toimi maalaus ”vastapäivään kääntyneet sydämen lyönnit”. Muista maalauksista en käy läpi työvaiheita niin tarkasti koska työvaiheet ovat lähes samanlaiset kaikissa kolmessa pesutekniikkatyössäni. Kerron maalauksien prosessit ja viimeisessä varsinaisessa luvussa käyn läpi ripustuksen vaiheet.

6.2 Vastapäivään kääntyneet sydämen lyönnit

Opinnäytetyötä silmällä pitäen olin maalannut teoksen, jossa oli useita eri elementtejä. Tässä ensimmäisessä maalauksessa oli esillä monta aihetta kuten kuollut jänis, kilpikonna, kellot, kettunaamio ja sydän. Kuva 10.

Ensimmäinen maalaus perustui mielikuvamatkaan ja runoihin jotka liittyivät yhteen liite 2. Ensimmäisessä maalauksessa tuntui kuitenkin olevan monta symbolia samassa tilassa jotka veivät toisiltaan voimaa.

Taiteellisen työskentelyn välikritiikeissä sain myös muilta ryhmän opiskelijoilta ja ohjaavalta opettajalta palautetta, jonka mukaan yhdessä maalauksessa on liikaa elementtejä. Päätin yrittää maalata maalauksia, joissa on symboleja vähemmän. Halusin kuitenkin niiden perustuvan alkuperäisiin runoihin ja mielikuvamatkoihin, josta ideat olivat lähtöisin.



Kuva 10. Nimetön, pesutekniikka, 2022

Maalauksen aiheet

Valitsin maalauksen aiheeksi kuolleen jäniksen ja kellot. Alkuperäisessä maalauksessa minua häiritsi että jänis oli siinä hyvin pienenä ja symbolisena hahmona kuva 10. Halusin että kuollut jänis on maalauksen isoin hahmo ja että kellot olisivat siinä lähes yhtä vahvoina. Aloitin maalauksen piirtämällä jäniksen ja kellot. Maalasin kolme erilaista kelloa. Kellot olivat erikokoisia ja eri aikakaudelta. Viimeistelyssä halusin maalata isoimman kellon teoksen alareunassa enemmän piiloon koska sen valkoisuus ja koko tuntuivat vievän liikaa huomiota jäniksestä. Kun maalasin kelloa piiloon huomasin että se muistutti enemmän rengasta ja se sopi myös alkuperäiseen runossa liite 1 mainittuun pyörien uriin.

Halusin maalata eri aikakausilta kellot koska ajattelin että tässä ajassa missä olemme nyt on yhteys ajattomuuteen jossa kaikki menneisyyden tapahtumat nivoutuvat yhteen ja kaikki tapahtuu samaan aikaan. Runon lause ”kuolleen jäniksen vastapäivään kääntyneet sydämen lyönnit” kuvaavat kuolleen jäniksen sydämen ja ajan rytmiä joka meneekin ajassa taaksepäin eli vastapäivään.

Jänis symboloi pelkojen voittamista. Jäniksen symboli on se miten luomme ajatuksilla tulevaisuutemme. Jos ajatukset keskittyvät asioihin, joita pelkäämme. Ne voivat ikään kuin houkuttelevat juuri sen asian tapahtumaan mitä eniten pelkäämme. Shamanistisessa maailman kuvassa voimaeläimet ovat viestin tuojia. Kun joku eläin on kuollut sen viesti on vahva. Kuollut eläin on lahja maailmankaikkeudelta ja kuollut eläin alleviivaa kyseisen eläimen viestin. Kuollut jänis edustaa pelkojen voittamista ja pakenemisen päättymistä.

Materiaalit, vastapäivään kääntyneet sydämen lyönnit

Huomasin että olen löytänyt työskentelyyni sopivan koon. Kuten aiemmin mainitsin olen aloittanut pesutekniikkamaalaukset pienistä postikorttikokoisista kuvista. Pikku hiljaa ovat koot suurentuneet ja tällä hetkellä sopivin työskentely koko on minulle n.100cm/75cm. Tähän teokseen valikoitui 106/75cm kokoinen paperi. Paperi on puolikarkea ja 350 g Fabriano.

6.3 Is there a space for me on mars?

Valas aihe tuli minulle unesta. Näin unta jossa valas oli rantautunut hiekkasärkälle ja sitä ympäröivät turistit kameroineen. Kun turistit olivat poistuneet, saapui paikalle ryhmä, joka viipaloi valaan. Tämä oli vaikuttava uni ja halusin maalata sen. Koin että viipaloitu valas olisi liian syyttelevä ja brutaali joten päätin maalata valaan kokonaisena. Olin aiemmin saanut opinnäytetyötäni varten seepia ja umbran värisiä musteita ja olin tehnyt niillä kokeiluja mars-planeetan värien ja tunnelmaan mukaan. Halusin maalata valaan sinisenä ja ajattelin että oranshtava tausta voisi toimia hyvänä vastavärinä itse valaan hahmolle. Tästä syystä päätin maalata taustan sienna ja umbra musteita käyttäen ja samalla hahmotella valaan sinertävillä akvarelleilla. Taustaa varten käytin referaattikuvina mars-planeetan maisemaa. Kuvassa 11 lopullinen versio.



Kuva 11. Is there a space for me on Mars?, 110cm / 75 cm Saara Ripatti, Pesutekniikka 2022

Materiaalit

Valitsin paperiksi 300g Fabrianon, jonka tiesin kestävän pesuvaiheet repeytymättä. Paperin kooksi valikoitui 75cm *110 cm koska pidän senkokoisten teosten maalaamisesta. Esikäsitelin paperin kastelemalla sen kokonaan, jonka jälkeen kiinnitin paperin vaneripohjaan nitojalla. Kun paperi oli kuiva aloitin akvarellimaalaukset. Akvarelliluonnoksen jälkeen peitin valaan harmailla, valkoisilla ja sinisillä guasseilla noudattaen akvarellimaalauksen värejä.

Pestäväksi musteeksi valikoitui indigo. Käsittelin musteella vain valaan. Halusin kokeilla, pystynkö pesemään indigomusteen teoksesta ilman että se sotkee taustaa tai imeytyy paperiin. Pesun tein koulun isossa altaassa ja se onnistui hyvin.

Kun teos oli kuivunut, huomasin, että alaosa teoksesta oli osin peseytynyt pois ja haalistunut. Olin kokeillut aiemmin Ox Gall akvarelli mediumia, joka ikään kuin sulattaa väreit toisiinsa. Halusin kokeilla, saisinko sillä maa-ainesta esittävään kohtaan hieman lisää kerroksia ja syvyyttä. Käsittelin alaosan maalauksesta mediumilla. Ilokseni huomasin, että se oli tuonut maalaukseen tarvittavaa syvyyttä. Lopuksi irroitin teoksen alustasta ja mieleeni tuli nimi teokselle ”Is there a space for me on Mars?” Nimi voisi laittaa katsojan miettimään ihmiskunnan vastuuta maapallon eläimistä, tässä tapauksessa valaasta.

6.4 Odotus

Kolmas maalaus opinnäytetyöhön perustuu enemmänkin pesutekniikan käyttöön ja kokeiluun. Aihe tähän työhön ei tullut suoraan mielikuvamatkalta tai unesta. Tämä teos on enemmänkin näytetyö pesutekniikan yksinkertaisuuden hyödyntämisessä vahvaa visuaalista esillepanoa haettaessa. Teos valikoitui mukaan myös sen takia että muiden kahden maalauksen keskiössä oli yksi isompi objekti niin kuin tässäkin maalauksessa. Nämä kolme maalausta myös toimivat hyvin keskenään, ollen samalla itsenäisiä teoksia ja kuitenkin myös katsojalle helposti lähestyttävä kokonaisuus. Kuvassa 11 teos on valmiina ja lopullisessa ripustuksessa Imatran Taidemuseolla.

Idea köysissä roikkuvasta naisesta tuli kiinnostuksestani shibariin eli japanilaiseen sidontaan. Koen että shibari on esteettisesti hyvin kaunista ja paradoksaalisesti sidonnassa usein koetaan turvallisuuden tunteita, antautumisen ja sitä kautta vapautumisen tunnetta. Tämä aihe kiinnostaa minua paljon ja huomaan että sen ympärillä on tällä hetkellä kiinnostusta enemmänkin. Aihe on ollut paljon esillä mediassa. mm. yle-areenassa on meneillään dokumenttisarja ;Luovia suhteita, jonka yhdessä jaksossa käsitellään shibaria.

Materiaalit

Maalauksen paperin valitsin 300 g pesua kestävän akvarellipappaperin ja sen koko oli 100 cm* 70 cm. Maalauksessa käytin referaattina netistä löytämäni kuvaa. Halusin pitää objektin keskiössä ja rajasin väripaletin pieneksi. Käytin taustassa perinteistä mustaa indianinkiä mutta en peittänyt mustalla koko taustaa vaan jätin myös siveltimen vetojen jäljet näkyviin niin että valkoista paperia oli osin näkyvissä. Käytin hyvin perinteistä pesutekniikka menetelmää, jossa piirsin ensimmäisen luonnoksen hiilellä. Guassivärit levitin suoraan tuubista, jotta tästäkin vaiheesta tulisi tekniikan vaiheet hyvin esiin lopullisessa teoksessa. Teosta irrottaessa huomasin, että liimapaperi ei irronnut teoksesta. Ajattelin että poistan sen

huolellisesti myöhemmin, jotta saisin teoksen valkoiset reunat näkyviin. Lopulta päätin jättää ruskeat liimapaperit siistimättä, koska ne väriltään ja repaleisuudellaan antoivat teokselle hyvän vaikutelman haluamastani tekemisen jäljistä. Ne saivat jäädä lopulliseen teokseen ja tulivat osaksi teosta.



Kuva 11. Odotus. Pesutekniikka, Saara Ripatti 2022

6.5 Maalausten ripustus

Ripustuksessa halusin saada teokset esille mahdollisimman alkuperäisessä muodossaan. En halunnut kehystää teoksia tai laittaa niitä lasin alle. Minun mielestäni teoksissa näkyvät vaiheiden jäljet kuten niitin reiät, repeytymät, roiskeet ja osittain repeytyneet teipit, jättävät katsojalle paremman tuntemuksen tekoprosessista. Tämä auttaa katsojaa pääsemään lähemmäs teosta ja aistimaan teosta helpommin kaikilla aisteilla.

Ripustuksessa sain kolmelle teokselleni yhden seinän, ja mielestäni ne olivat hyvin esillä sekä harmonisesti vierekkäin suhteessa toisiinsa. Kuvat 14 ja 15.

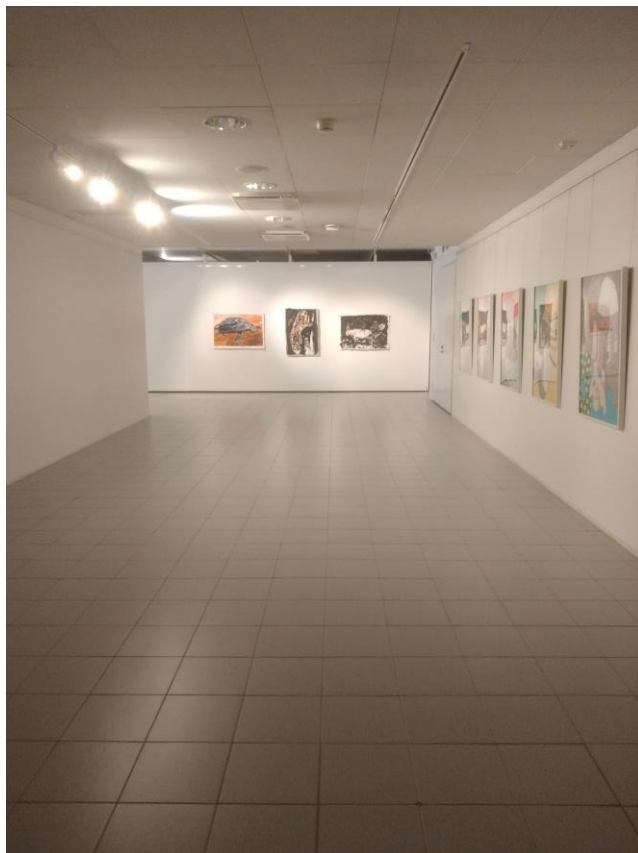
Ripustusta varten tein kokeiluja etukäteen, koska valitsemani ripustustekniikka oli minulle uusi. Halusin ripustaa teokset magneeteilla. Valistin magneetit koska ne olivat lähes huomaamattomat ja minun ei tarvitsisi tehdä teoksiin reikiä. Etukäteen käsittelin magneetit mustalla ja valkoisella sprayllä. Mustat magneetit tulivat mustalla inkillä maalattujen teosten kiinnitykseen ja valkoiset, valkoreunaisen teoksen kiinnitykseen. Kuvassa 12 näkyy suurennos teoksen kulmasta, miten magneetti on teoksen päällä ja kiinnittynyt naulaan. musta magneetti mustan maalauksen päällä sulautuu teokseen hyvin.



Kuva 12. Lähikuva kiinnityksestä



Kuva 14. Ripustus, Imatran taidemuseo



Kuva 15. Ripustus kauempaa

7 Pohdinta ja yhteenveto

Opinnäytetyötä varten valmistui ja varmistui kolme teosta. Opinnäytetyöraporttini ei kuitenkaan kerro kaikkien töiden ja maalausten määrää, jotka tein syksyn aikana silmälläpitäen opinnäytetyötä. Kaikkiaan syksyn taiteellisen työskentelyn aikana valmistui 14 pesutekniikkamaalausta. Opin että saman aiheen ja saman tekniikan työstäminen tuottaa kehitystä. Jokaisen maalauksen kohdalla oivalsin jotain uutta ja löysin ideoita, joita viedä eteenpäin. Tämän oppimani voisi samaistaa elämänvalintoihin yleensäkin, se mihin keksityt kasvaa, se mihin painetta kohdistetaan voi muuttaa hiilen timantiksi.

Huomasin että keskeinen syy tekemiselleni on uuden kokeilu. Säilyttämällä uteliaan mielen ja kokeilemalla asioita rohkeasti, ilman epäonnistumisen pelkoa, voi lopputulos olla paljon parempi tai ainakin kiinnostavampi kuin tehdessä vain yksi mahdollinen lopputulos mielessä.

Kun pohdin taiteen tekemistä yleensäkin on se minusta jatkuvaa luopumista omista odotuksista. Vertaan tätä prosessia kuolemaan. Jotta voi syntyä uutta on vanhan kuoltava.

Tämän on hienosti sanoittanut CMX-yhtyeen laulaja, A.W. Yrjänä, runossaan ja sanoitussissaan kappaleessa ” kuoleman risteyksestä kolme virstaa pohjoiseen” liite 3. Runossa myös kerrotaan kauniisti, miksi oma tekeminen on merkityksellistä

” Kaikki mitä teet on tehty. Kaikki mitä näet on nähty. Kaikki mihin kosketat on monin käsin kosketeltu. Muttei sinun käsilläsi. Muttei sinun silmilläsi. Muttei sinun sisälläsi ennen kuin. On itse tehty”.

Teosten toistaminen ja uudelleen kokeilu jatkuu. Sain mahdollisuuden käyttää Lut-yliopiston ,JHC- keskuksen Bodor laseria tehdäkseeni uuden version Is there a space for me on Mars maalauksesta. Pesutekniikkaa ja meditaatiota tulen käyttämään jatkossakin mutta myös muille tekniikoille aion pysyä avoimena.

Lähteet

1 Grupp IV, nr 7. De tio största, Mannaåldern, 1907 Tempera på papper uppfodrad på duk 315 x 235 cm HAK108 © Stiftelsen Hilma af Klints Verk <https://taidehalli.fi/en/events/hilma-af-klint/>

Andrews, T, 2003. Entiset elämäsi. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu. Unio Mystica.

Lehtiranta, E , 2012. Universaalit lainalaisuudet ja Henkinen kehitys. Smiling Stars. Tallinna, Raamatut trukikoja.

Liitteet

Liite 1. Ohje mielikuvamatkalle

Liite 2. Runot

Liite 3. Avajaisten runo

Liite 1. Ohje mielikuvamatkalle

1. Käy makaamaan selällesi lattialle. Voit laittaa alustaksi joogamaton tai täkin. Voit ottaa pään alle tyynyn ja laittaa kevyen viltin kehoasi päälle. Tarkoituksena on luoda itsellesi mukava tila ja asento. Kuitenkin niin että et vaivu uneen, mutta kehoasi pystyy rentoutumaan.

2. Kun makaat selälläsi aloita tietoiset syvät hengitykset. Hengität syvään ja tuot mielesi tarkkailemaan kehoasi. Samalla kun hengität syvään käyt rauhallisesti kehoasi läpi alkaen jaloista ja päättyen päähäsi. Tunnustelet kehoasi ja vain havainnoit tuntemuksiasi.

3. Annat hengitysten rauhoittua normaaliin, luonnollisen tapaasi hengittää. Jos ajatuksesi harhailevat tuo mielesi takaisin tarkkailemaan kehoasi.

4. Aloita koko kehon rentouttaminen jaloista. Vie huomiosi varpaisi ja tunnet miten varpaittesi alkavan muuttua painaviksi, lämpöisiksi ja rentoutuneiksi. Jatka jalkapohjiin ja nilkkoihin ja siitä hitaasti ylöspäin pohkeisiin. Rentouta jokainen kehon osa toistamalla sanoja, , painava, rento, lämmin. Käy todella hitaasti koko keho läpi jaloista päähän asti. Rentouta myös sisäelimet, luut, silmien ripset, aivot. Koko kehon rentoutuminen on monissa ohjatuissa meditaatiotallenteissa samanlainen. Helpointa on tehdä tämä vaihe kuunnellen toisen ääntä. Myöhemmin kun rentoutumista on harjoitellut tarpeeksi pystyy tämän vaiheen ohjaamaan myös itse itselleen.

5. Kun olet käynyt koko kehon läpi, jatka mielikuvamatkaa kuvittelemalla että seisot vehreän niityn laidalla. Käytä kaikkia aistejasi. Tunnet pehmeän tuulen kasvoillasi, näet sinisen kesätaivaan, haistat niityn kukat, tunnet viileän polun jalkojesi alla. Voit nähdä kukkien ja niityn värit sekä nähdä perhosia tai lintuja lentelemässä.

6. Lähdet kävelemään niittypolkua. Tunnet miten heinät koskettavat jalkojasi. Käytä kaikkia aistejasi kun kävelet niittypolkua eteenpäin. Tulet metsän rajaan jossa niitty loppuu. Näet edessäsi puron jonka yli kulkee pieni kaarisilta. Kävelet sillan yli ja jatkat kulkemista polulla joka vie eteenpäin metsän läpi. Aisti taas metsää kaikilla aisteillasi. Miltä metsä tuoksuu, miten auringon valo siivilöityy puiden oksien välistä? Näetkö eläimiä, kuuletko lintujen äänet?

Kun jatkat kävelyä eteenpäin metsäpolulla huomaat että tulet aukiolle jonka keskellä on nuotio ja nuotion ympärillä tuoleja. Kun menet lähemmäksi tunnet nuotiossa olevan tulen lämmön. Näet että penkillä tulen ääressä istuu hahmo. Hahmo nousee ylös ja pyytää sinua seuraamaan häntä. Lähdet kävelemään hänen perässään kunnes tulette meren rantaan. Tunnet meren tuoksun, kuulet aaltojen äänet, tunnet hiekan jaloissasi. Tunnet leppeän tuulen kasvoillasi. Rannalla on vene johon seuraat opastasi ja hän alkaa soutaa venettä

eteenpäin. Istut veneessä ja tunnet veneen keinumisen, kuulet airojen äänen ja taivaalla lentävien lokkien kirkunan.

Tässä kohtaa tai aiemmin tarina voi lähteä mihin suuntaan vain. Vene voi kohota ilmaan tai sukeltaa auringon sisään tai upota meren syvyyksiin. Kun on tarpeeksi sisällä tarinaa ja kuvastoa ohjaa mielikuviutus lopputapahtumat.

Tärkeää on palata retkeltä takaisin samaa reittiä kun on mennyt. Tulla takaisin rannalle, mennä nuotiopaikan ohi, ylittää sillan, kävellä niityn läpi. Tämän jälkeen tuodaan mieli takaisin kehoon. Tunnetaan miten maataan lattialla, aletaan ottaa tietoisempia hengityksiä ja lopuksi hitaasti avataan silmät.

Tämä oli yksi esimerkki mielikuvamatkasta. On hyvä käyttää sellaista rakennetta, joka on itselleen sopiva. Matka voi olla alkaa, vaikka kotiovelta, kesämökiltä, tai vaikkapa viidakosta. Itse käytän alussa ovea tai portaita tai hissiä. Voin kulkea alaspäin tai ylöspäin. Syventääkseen kokemusta, ylös tai alaspäin mentäessä lasketaan vaiheittain kymmeneen ja se tehdään takaperin tullessa takaisin. Laskemisella on kokemusta syventävä vaikutus ja se yleensä avaa erilaisia kokemuksia kuin matka, jossa ollaan yhdessä tasossa.

Liite 2. runot

2015 Tuomionjärvenranta

Lumikin näyttää mustalta
 Askelten tasainen rytmi
 hengityksen rytmi
 metsän ja aaltojen jäätyneet muodot

Aika jota odotan
 ei ole nyt
 siksi taon sen tähän rantaan
 olet tulossa
 kun mitään, kerta kaikkiaan mitään ei tapahdu

Huomaan kuinka kulissit vierivät
 enkelten siiven iskujen määräyksessä paikoilleen
 pyörät niiden painon pureutuessa
 lavan puun rakenteisiin
 jää niistä uria

moneen kertaan lakattuun pintaan

samaan aikaan udussa,

harmaudessa mustuuden pysähtyneessä odotuksessa

minä pysähdyn ja kuulen pyörien kirskeitä

ihan kuin jäätyneistä aalloista murskautuisi pärskeet kesäksi

2015 Doomslakebeach

Even the snow looks black
 rythm of the steps
 rythm of the breath
 and the silent forest and frozen
 forms of the waves

Time that I wait is not now

thats why i stamped to this beach
 You are coming

When nothing, absolutly nothig is
 happening

I notice how the scenes roll
 order of the angels wings
 to their right places
 wheels, under the weight

It leaves marks to the woodenstage
 structures

on its many times masked surface

same time in the mist and greys

stillness of the dark, I stop and here
 the sound

It is like frozen waves
 has melted to a summer again. And
 it carried rotten reeds to my feet and
 formed a sing; a heart

just that spot where i was standing

and I could here it loud

I could here you coming

ja lahonneista kaisloista muodostuisi merkki rantaan:

sydän

siihen kohtaan missä seison

voin kuulla sen : voin kuulla sinun tulevan

11.10.2021 Tuomionjärvenranta

Olen samassa kohtaa kanssasi

missä kerran

katkenneet kaislat muodostuivat toivoksi

kuulen taas siiven iskujen määrätietoisen voiman

ja lavasteiden pyörien liikkeen

Tunnen kuolleen jäniksen

vastapäivään kääntyneet sydämenlyönnit

menneisyyden harhat

kamppailevat

aaltojen rymissä

11.10.2021 Doomslake beach

I am at the same ground with you

were once broken
reeds formed a hope

ilcan hear again the strenght of the
determined wings and the move-
ment of the wheels of the sets

I can feel a heartbeat of a dead rab-
bit turning

clockwise

delusions of the past

are struggling

in the rythm of the waves

Liite 3 Runo avajaisista.

CMX, A.W. Yrjänä

Kuolemanristeyksestä kolme virstaa pohjoiseen

Minua kylmää pelkkä ajatuskin voitosta

Minua kylmää hetki jolloin tulis maaliin

Näkis kaikki ajatukset oikeassa valossaan

Rakkautensa vähäiseksi

Tietonsa tietämättömydeksi

Ja nytkö sen vasta näen

En ole ihmeellisempi kuin sinä

Sinä jota olen aina vihannut

Halveksinut ja pelännyt

Me vierekkäisiin narunnokkiin

Ripustetut ressukat

Ja sätkittyämme aikamme meidät

Kuoppaan heitetään

Kuoleman risteyksestä

Vielä kolme virstaa pohjoiseen

Kuoleman risteyksestä

Vielä kolme virstaa pohjoiseen

Pohjoiseen, pohjoiseen

Kuka vaatii helppoa laulua

Mielettömässä maailmassa

Kun jokainen laulu on vaikea laulaa

Vaikka ois kaunista valhetta

Kuka vaatii sanomaan mitä rinnan alla riehuu

Kun rinnan kierossa maailmassa riehuu

Miljoona käärmettä solmussa

Kaikki mitä teet on tehty

Kaikki mitä näet on nähty

Kaikki mihin kosketat on

Monin käsin kosketeltu

Muttei sinun käsilläsi

Muttei sinun silmilläsi

Muttei sinun sisälläsi ennen kuin

On itse tehty

Kuoleman risteyksestä

Vielä kolme virstaa pohjoiseen

Kuoleman risteyksestä

Vielä kolme virstaa pohjoiseen

Pohjoiseen, pohjoiseen

Kuoleman risteyksestä

Vielä kolme virstaa pohjoiseen

Kuoleman risteyksestä

Vielä kolme virstaa pohjoiseen

Pohjoiseen, pohjoiseen

