



Kertova keho

Kehotietoisuus muusikon ja musiikkipedagogin työvälineenä

Riikka Putkonen

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2023

Musiikin tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi

PUTKONEN, RIIKKA

Kertova keho

Kehotietoisuus muusikon ja musiikkipedagogin työvälineenä

Opinnäytetyö 31 sivua, joista liitteitä 0 sivua
Marraskuu 2023

Musiikkialalla tiedostetaan, että keho on työn kannalta merkityksellinen, mutta kehotietoisuudesta ja tietoisuustaidoista puhutaan vain vähän. Omakohtainen kokemus on osoittanut, että kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen harjoittaminen vaikuttaa positiivisesti niin ammatillisella tasolla kuin yksityiselämässäkin. Työn lähtökohta on pohdinta siitä, voisiko kehotietoisuuden esitellä helposti lähestyttävällä tavalla, joka pysäyttää lukijan pohtimaan omaa suhtautumistaan aiheeseen. Opinnäytetyö antoi mahdollisuuden tutkia, mitä kehotietoisuus on tieteen näkökulmasta ja miten muusikko ja musiikkipedagogi siitä hyötyy.

Kirjallisuuskatsaus kehotietoisuuden tieteellisestä näytöstä osoittaa kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen harjoittamisen olevan hyödyksi jokaiselle ammattiin katsomatta. Muusikon ja musiikkipedagogin työtehtävissä tietoisuustaidoilla on lukuisia soveltamismahdollisuuksia. Jos tietoisuustaitoja harjoittaa säännöllisesti, positiiviset vaikutukset ovat nähtävissä niin henkilökohtaisella kuin ammatillisellakin tasolla.

Kehotietoisuus on länsimaisen lääketieteen tunnustama ilmiö, josta olisi syytä puhua enemmän. Kehotietoisuus ei ole mielipidekysymys vaan työkalu, josta muusikko ja pedagogi hyötyy harjoitellessa, esiintyessä ja opettaessa. Tulevaisuudessa on tarpeen tutkia tarkemmin kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen käyttömahdollisuuksia muusikon ja musiikkipedagogin työssä.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Culture and Arts, Music
Music pedagogy

PUTKONEN, RIIKKA

Narrative body

Body awareness as a tool for musicians and music pedagogues

Bachelor's thesis 31 pages, appendices 0 pages

November 2023

In the music industry, it is recognised that the body is important for work, but body awareness and awareness skills are not discussed much in relation to the importance. Personal experience has shown that practicing body awareness and awareness skills has many positive effects both on a professional level and in private life. The author's observations and enthusiasm about the topic have raised questions if body awareness could be presented in an approachable way that stops the reader from thinking about their own attitude to the topic. The thesis gave the opportunity to study what body awareness is from a scientific point of view and how musicians and music pedagogues benefit from it.

A literature review of the scientific evidence of body awareness shows that practicing body awareness and awareness skills is beneficial for absolutely every profession. Opportunities to use awareness skills in the work tasks of musicians and music pedagogues exist within the limits of creativity. The positive effects of regular awareness skills training can be seen both on a personal and professional level.

Body awareness should be talked about more as a phenomenon recognised by Western medicine. Body awareness is not a matter of opinion but a tool that musicians and pedagogues benefit from when practicing, performing, and teaching. In the future, it is necessary to investigate the possibilities of using body awareness in the work of musicians and music pedagogues in more detail.

Key words: mindfulness, body awareness

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	MITÄ ON KEHOTIETOISUUS	7
3	KOLME NÄKÖKULMAA KEHOTIETOISUUTEEN.....	9
	3.1 Sisäinen kehotietoisuus: interoseptio, eksteroseptio ja propioseptio 9	
	3.2 Ulkoinen kehotietoisuus	11
	3.3 Arvioiva kehotietoisuus	12
4	VUOROVAIKUTTAVA KEHO	13
	4.1 Toimintasilmukka ja sen toimintamekanismit	14
	4.2 Toiminnan säätely	15
5	KEHOTIETOISUUS OSANA TIETOISUUSTAITOJA.....	16
6	KEHOTIETOISUUS MUSIIKKIALAN AMMATTILAISEN TYÖVÄLINEENÄ	19
	6.1 Muusikko ja kehotietoisuus	19
	6.2 Pedagogi ja kehotietoisuus	22
7	POHDINTA	26
	LÄHTEET.....	29

1 JOHDANTO

Ihmiskeho ja sen toimintakyky on kiinnostanut minua niin kauan kuin muistan. Ennen kuin kuulin puhuttavan termistä kehotietoisuus, olin jo tottunut kiinnittämään huomioni kehon ja mielen saumattomaan toimintaan urheiluharrastusten kautta. Mieleeni on jäänyt erityisesti eräs teini-iässä tehty juoksulenkki, jonka aikana yhtäkkiä lumouduin jalkojen lihasten voimasta. Maitohappo poltteli, mutta koin samalla jopa pyhää tunnetta siitä, miten ihmeellisesti keho toimii.

Samoihin aikoihin lisäsin viikkorytmiini juoksu-harrastuksen tueksi lihaskuntoharjoittelua. Kokeilin kehonpainoharjoittelua, tutustuin pilatekseen ja lopulta löysin itseni kuntosalilta. Ymmärtääkseni paremmin miten eri lihaksiin kohdistuvat liikkeet tulisi suorittaa, luin runsaasti kirjallisuutta ihmisen anatomiasta. Koin liikkuessani paljon oivalluksia, kun opin jännittämään ja rentouttamaan yksittäisiäkin lihaksia. Anatomian teoreettinen tuntemus vaihtui hiljalleen sisäistetyksi tiedoksi siitä, millainen kehoni on ja miten se toimii. Opin myös tunnistamaan, mitä kehoni milloinkin kaipaa: lempeää liikettä, kehonhuoltoa vai sittenkin totaalilepoa. Huomasin selkeää kehitystä niin fyysisessä kunnossa kuin omien tunteiden ja ajatusten kohtaamisessakin. Tunsin olevani enemmän läsnä sekä itselleni, että muille. Opin, että keho antaa jatkuvasti kallisarvoista tietoa omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistani.

Liikuntaharrastus oli kohdallani alkupiste tietoisemmalle läsnäololle. Kehotietoisuuden liikkumisen vaikutukset vahvistivat minäkuvaa positiivisesti ja innostivat jatkamaan kehotietoisuuteen tutustumista. Tänä päivänäkin kehotietoisuus on kiehtovaa, enkä ole kyllästynyt oppimaan uutta sen saralla. Kehotietoisuus on nykyisin korvaamaton osa toimintaani etenkin muusikkona ja musiikkipedagogina, joten opinnäytetyöni aihe tuntui itsestään selvältä. Työn näkökulmaa pohtiessa huomasin tottuneeni siihen, että kehotietoisuudesta puhutaan lähinnä itämaisistä uskonnoista kumpuavana ilmiönä. Olin itse kasvanut kehotietoisuuteen ikään kuin vahingossa, eikä uskontojen värittämä käsitys kehotietoisuudesta tuntunut helposti lähestyttävältä. Lisäksi minua harmistutti, etteivät soitonopettajat ennen TAMK-opintojani olleet opettaneet oikeastaan lainkaan kehotietoisesti. Tekniikka

ja ergonomia olivat tallentuneet muistiin teorian tiedona pitkälti pianonsoitonoppaiden kuvien ja opettajan soittamien esimerkkien muodossa. Käytännön koke-
musta siitä, miltä soittamisen pitäisi kehossa tuntua, ei päässyt muodostumaan.
Päässä oli paljon tietoa, mutta tieto jäi irralliseksi. Jälkeenpäin ajatellen yritin ko-
pioida opettajien näyttämiä liikeratoja, mutta en sisimmältäni ymmärtänyt miksi
kehoa piti liikuttaa tietyllä lailla. Tiedon ja toteutuksen väliin jäi aukko. Kun lopulta
oivalsin, miten soveltaa liikunnan yhteydessä sisäistämääni kehotietoisuutta mu-
siikissa, maailmani mullistui. Aloin ymmärtää kehoni kautta, miksi eri soittotekni-
kat vaativat tietynlaisia liikeratoja. Aukko tiedon ja toteutuksen välissä täyttyi ja
prosessi tiedon aidoksi sisäistämiseksi alkoi.

Prosessi kehotietoisena muusikkona ja musiikkipedagogina jatkuu varmasti läpi
elämän, eikä täysin valmista tule koskaan. Kehotietoinen harjoittelu on kuitenkin
jo nyt avannut minua soittajana ja tulkitsijana valtavasti. Tuntuu jopa typerältä,
miksi en aiemmin osannut yhdistää kehotietoisuutta toimintaani muusikkona ja
musiikkipedagogina. Kokemukseni herättivät palavan halun jäsentää ja esitellä
kehotietoisuuden käsite mahdollisimman laadukkaasti. Sillä lailla kuin olisin ha-
lunnut tietää siitä jo muusikon ja musiikkipedagogin ammattiopintojen alussa tai
jopa musiikkiopistoaikoina. Muistellessani kehitystäni kehotietoisena toimijana,
palaset opinnäytetyöni tutkimuskysymykseen olivat kasassa. Huomasin kysyväni
itseltäni: mitä kehotietoisuus on tieteen näkökulmasta ja mitkä sen hyödyt ovat
muusikolle ja musiikkipedagogille?

2 MITÄ ON KEHOTIETOISUUS

Terveyskirjasto Duodecim (2021) määrittelee kehotietoisuuden yksilön kokemukseksi omasta kehostaan ja sen toiminnasta. Subjekttiivinen kokemus kehosta muodostuu tunteiden, aistijärjestelmän ja ympäristön vaikutuksesta mahdollistaen kokemuksen minuuden olemassaolosta. Keho on tietoisuuden keskus, jonka aistit ja motoriikka kytkevät jatkuvaan vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Tämän perusteella voidaan sanoa, että kaikki ihmisen toiminta on keholista. (Cameron 2001, 268–269; Craig 2002, 2003, 2009; Hari 2018; Kyselo 2014, 1.)

Kehotietoisuutta tutkittaessa on olennaista ymmärtää kehomieli-integraatio. Keho ja mieli toimivat tiiviinä yksikkönä, eikä toista voi täysin erottaa toisesta. Jotkut kehon aistimukset ovat tunteiden sensorinen muoto. Esimerkiksi jännittäessä hengitys saattaa muuttua pinnalliseksi ja lihakset kiristyvät. Toisaalta syvään hengittämällä ja ottamalla rennomman asennon saa annettua kehonsa kautta mielelleen viestin siitä, että ei ole syytä jännittää. Kehomieli luo näin ollen kokonaisvaltaisen käsityksen minuudesta, joka voi vaikuttaa sekä itseensä että ympäristöönsä. (Mehling ym. 2009, 11–12; Dahlberg 2019, 2.)

Kiinnitettäessä huomio omaan kehotietoisuuteen kehon viestien rehellinen kuuntelu nousee merkitykselliseen asemaan. Omaan kehoon ja sen reaktioihin tutustuminen on elämänmittainen oppimisprosessi, jota edistää huomion välittömyys. Kun kykenee kiinnittämään huomionsa kehoon ja sen eri osiin tuomitsematta ja peittelemättä ikäviä aistimuksia, kehotietoisuus toimii helpottavana elementtinä esimerkiksi päätöksenteolle ja terveelle, hyvinvoivalle minätietoisuudelle. Kuitenkin, kuten moni muukin asia, liiallisissa määrin kehollisiin aistimuksiin keskittyminen saattaa aiheuttaa huolta tai ahdistusta. Olennaista onkin kuunnella itseään ja todeta, missä määrin kehotietoisuudesta on apua ja hyötyä juuri itselle. (Mehling ym. 2009, 11–12; Bechara & Damasio 2005, 336; Tsakiris 2017, 600.)

Tutkimukset osoittavat, että kehotietoisuus ja terve kehonkuva ovat positiivisia vaikuttimia niin henkilökohtaisella, sosiaalisella kuin ammatillisellakin tasolla tar-

kasteluna. (Kjölstad, Gyllensten & Gard 2022, 223–224.) Opinnäytetyön tarkoituksena onkin esittää kehotietoisuus tieteellisestä näkökulmasta muusikoille ja musiikkipedagogeille sekä pohtia kehotietoisuuden käyttömahdollisuuksia heidän työssään.

3 KOLME NÄKÖKULMAA KEHOTIETOISUUTEEN

Subjekttiivinen kehotietoisuus on moniulotteinen käsite, jonka tarkastelun helpottamiseksi se voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: sisäinen kehotietoisuus, ulkoinen kehotietoisuus sekä arvioiva kehotietoisuus. (Craig 2002, 2003; Mehling ym. 2009, 1–4; Emanuelsen, Drew & Köteles 2015, 1; Dahlberg 2019, 2.)

Sisäinen, ulkoinen ja arvioiva kehotietoisuus muodostavat yhdessä moniaistillisen kokemuksen itsestä, joka on, toimii, kokee ja tuntee. Tieteellisesti paljon tutkittu sisäinen kehotietoisuus jaetaan usein edelleen kolmeen alakäsitteeseen, joita ovat interoseptio, eksteroseptio ja proprioseptio. Tällaiseen jaotteluun on päädytty lukuisten aivotutkimusten todennettua jokaisen näistä aktivoivan toimissaan eri hermoroatoja ja aivoalueita. (Craig 2009, 59–68; Mehling ym. 2009, 2–4; Lyyra & Parviainen 2020; Tsakiris 2017, 600.)

3.1 Sisäinen kehotietoisuus: interoseptio, eksteroseptio ja proprioseptio

Tieteellisessä kirjallisuudessa interoseptio on yleensä synonyymi kehotietoisuudelle (Emanuelsen ym. 2015, 167). Sillä tarkoitetaan kehon sisältä, elimistöstä tulevien viestien tiedostamista. Tällaisia tietoisuuteen nousevia havaintoja ovat autonomisen hermoston alaiset elintoiminnot, jotka voi havaita esimerkiksi sydämen sykkeenä, hengityksenä sekä ruoansulatuksen toimintana. Autonomisen hermoston synnyttämät viestit kehon fysiologisesta tilasta ja toimintavalmiudesta siirtyvät tietoisuuteen aivojen tulkittua ne samalla alueella, joka vastaa myös tunteiden ja kivun tuntemisesta sekä päätöksenteosta. (Craig 2002, 2003; Mehling ym. 2009, 2–4; Lyyra & Parviainen 2020.)

Interoseptisen tietoisuuden onkin tutkittu olevan tärkeässä roolissa emotionaalisen tietoisuuden ja mielenterveyden kannalta (Tsakiris 2017, 600). Interoseptisiä viestejä tarkemmin kuuntelevilla on huomattu olevan enemmän aktiivista aivoalueilla, jotka vastaavat tunteiden itsesäätelystä, tunnereaktioista sekä käytöksen hallinnasta. Kehon viestien kuuntelu korostuukin käytöksen ohjaamisen ja pää-

töksenteon prosesseissa. Tällöin kehon ulkoisten tai sisäisten tapahtumien laukaisemat automaattiset reaktiot yhdistyvät uudelleen aivoissa kognitiivisiin ja emotionaalisiin prosesseihin synnyttäen tietoisuutta ja kokemusta minuudesta. Toisinaan kehon viestit ovat kuitenkin tiedostamattomia, mutta ne voivat nousta tietoisuuteen aavistuksina (“gut feelings”), jotka arkikielessämme tunnemme parhaiten intuition. (Herbert, Ulbrich & Schandry 2007, 195; Bechara & Damasio 2005, 160–162.)

Interoseption on huomattu olevan yhteydessä myös ihmisen allostaattiseen, eli ympäristön muutokseen valmistautuvan kehon säätelyyn. (Emanuelson ym. 2015, 167. Tsakiris 2017, 600.) Neurobiologisten tutkimusten myötä on syntynyt käsite allostaattisesta järjestelmästä, jonka avulla elimistö pyrkii jatkuvasti vastaamaan ympäristön vaatimuksiin säilyttäen sisäisen tasapainon, homeostaasin esimerkiksi sydän- ja verenkierto-, aineenvaihdunta-, sekä immuunijärjestelmien avulla. Allostaattisen järjestelmän yli- tai alikuormittuessa pitkäkestoisesti esimerkiksi pitkittyneen stressin myötä syntyy allostaattista kuormitusta, joka saattaa edelleen altistaa monille psyykkisille ja somaattisille sairauksille. (Hintsala, Honkalampi & Flink 2019, 1–6.)

Interoseption avulla ihminen pystyy kuitenkin havaitsemaan ympäristöään ja arvioimaan sen ärsykkeiden merkityksellisyyttä itselle. Tässä yhteydessä puhutaankin allostaattisen interoseptiivisistä säätelystä, johon useat kehon tarkkailu- ja harjoitukset pyrkivät. Interoseption ja hermostollisen toiminnan ymmärtäminen ovat tämän takia merkityksellisessä asemassa harjoitusten toteuttamisen ja niistä hyötymisen kannalta. (Craig 2002, 655–664; Mehling ym. 2009 2–4; Hintsala ym. 2019, 1–6; Lyyra & Parvonen 2020.)

Interoseption lisäksi sisäistä kehotietoisuutta on myös eksteroseptio. Sillä tarkoitetaan yksinkertaisuudessaan mitä tahansa aistimusta, joka syntyy ympäristön vaikutuksesta kehon aistijärjestelmässä. Kuulo-, näkö-, maku-, haju-, ja tuntoaistimukset aiheuttavat kehossa reaktioita, joita voi tarkkailla kehotietoisuuden avulla. (Colman 2015.)

Aisteihin lukeutuva proprioseptio, eli asento- ja liikeaisti ei kuitenkaan lukeudu osaksi eksteroseptiota, vaan siitä puhutaan omana sisäisen kehotietoisuuden

osa-alueena. (Colman 2015.) Proprioception toiminta perustuu lihasten, jänteiden ja nivelpussien reseptorien, sekä sisäkorvan tasapaino- ja liikereseptorien toimintaan. Proprioseptinen aisti mahdollistaa näin ollen asentojen ja liikkeiden havainnoinnin ilman näköaistin apua - tietoisesti, sekä tiedostamatta. (Duodecim 2016.)

Interoseption voidaan nykyisen tutkimustiedon perusteella ajatella olevan kehotietoisuuden keskus, joka on vuorovaikutuksessa eksteroseption ja proprioception kanssa. Yhdessä ne muodostavat elinkaaren aikana alati muuttuvaa kokemusta minän olemassaolosta, tunnetta siitä, että minä olen minä, kotona omassa kehossani. (Tsakiris 2018, 606–607; Emanuelsen ym. 2015, 167; Kjölstad ym. 2022, 2.)

3.2 Ulkoinen kehotietoisuus

Ulkoinen kehotietoisuus, tutummin kehonkuva, on ihmisen subjektiivinen kokemus siitä, millaisena hän näyttäytyy muille. Kehonkuva rakentuu kehon ulkoiseen olemukseen liittyvien tunteiden, asenteiden, sekä käsityksien varaan, eikä varsinaisesti kerro mitään kehon todellisesta toiminnasta tai ulkonäöstä (Emanuelsen ym. 2015 167–168; Syömishäiriöliitto 2021).

Tutkimukset ovat antaneet näyttöä siitä, että ulkoisella ja sisäisellä kehotietoisuudella on positiivinen yhteys. Tällöin ulkoiseen olemukseen huomion kiinnittäminen rakentaa sisäistä kehotietoisuutta ja vahvistaa interoseptistä tarkkuutta. Toimintamalli kulkee tällöin myös toiseen suuntaan: interoseptinen tarkkuus ja vahva sisäinen kehotietoisuus vaikuttavat positiivisesti kehonkuvaan. Ulkoinen ja sisäinen kehotietoisuus ovat tällaisessa tilanteessa terve, hyvinvoiva yksikkö, eivät kaksi huomiosta riitelevää kehotietoisuuden osaa. (Bekker, Croon & Vermaas 2002, 213.)

Osa tutkimustuloksista kuitenkin osoittaa, että on myös yksilöitä, joiden kohdalla yhteys kehonkuvan ja sisäisen kehotietoisuuden välillä on negatiivinen. Näissä tapauksissa huomion kiinnittäminen ulkoiseen olemukseen vieraannuttaa yksilöä hiljalleen hänen omasta, todenmukaisesta fyysisestä kehostaan. Syyn arvellaan

olevan osin ulkoa tuleva paine ulkonäköön ja fyysiseen kuntoon liittyen. Ulkonäköpaineet ovat olleet kautta aikain tunnettu ympäristön luoma ilmiö, joka altistaa yksilön katsomaan ja arvioimaan ulkoista olemustaan negatiiviseen sävyyn. Tällöin ulkoinen kehotietoisuus muodostuu ulkoapäin tulevien ja tulkittujen viestien varaan, eikä se ole välttämättä yhteydessä todenmukaiseen kehon fysiologiseen tilaan. Keho nähdään enemmänkin objektina ulkoisen ja sisäisen kehotietoisuuden ikään kuin riidellessä saamastaan huomiosta. Äärimmäisissä tapauksissa, esimerkiksi syömishäiriöissä kehonkuva on vääristynyt ja interoseptinen tarkkuus heikentynyt. (Bekker ym. 2002, 213–224.)

Ryhmän ja yhteiskunnan normit ja odotukset siis vaikuttavat yksilön kokemukseen omasta kehosta. Muun muassa sosiaalinen media, mainokset, TV ja sarjat piilottavat sisäänsä oletuksia siitä, miltä olisi ihanteellista näyttää. Vaikutukset voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia, subjektiivisesti koettuna niin neutraaleja, positiivisia kuin negatiivisiakin. (Kjölstad ym. 2022, 223–224.)

3.3 Arvioiva kehotietoisuus

Nimensä mukaisesti arvioiva kehotietoisuus on oman kehon toimintakyvyn tuntemista ja arvioimista minäpystyvyyden avulla. Se rakentuu muun muassa uskosten, aiempien kokemusten ja ympäristön normien varaan, jonka myötä arvioivalla kehotietoisuudella voi joko rajoittaa kehon toimintaa, tai auttaa sitä toimimaan. Ajatukset kehosta vaikuttavat toimintaan, mutta toisaalta toiminta voi vaikuttaa myös ajatuksiin ja käsityksiin kehosta. (Kjölstad ym. 2022, 225–226.) Esimerkiksi soittotaidon kehittyessä minäpystyvyyden tunne kasvaa. Onnistumisen kokemukset motivoivat harjoittelemaan lisää ja vapauttavat kehon toimimaan ikään kuin itsekseen tilanteessa halutulla tavalla. Epäonnistumisen kokemukset taas saattavat heikentää minäpystyvyyden tunnetta, laskevat motivaatiota ja jopa rajoittavat kehon toimintaa.

4 VUOROVAIKUTTAVA KEHO

Kehotietoisuutta on ymmärtää ja tulla tietoiseksi oman kehon toiminnasta, mutta myös hahmottaa identiteetin suhde kehoon, kehon suhde toisiin ja lopulta myös koko ympäröivään sosialisatioon. (Gyllensten, Skär, Miller, Gard 2010, 445; Dahlberg 2019, 2–4.) Keho on olemassaolomme keskipiste, jota ei voi koskaan nähdä pelkkänä objektina. Ei voida myöskään sanoa mustavalkoisesti, että huomiomme olisi vallitsevalla hetkellä joko ympäröivässä maailmassa tai omassa kehossa, sillä tietoisuutemme rakentuu jatkuvaluontoiselle, välittömälle kommunikaatiolle kehon ja ympäristön välillä joko tietoisella tai tiedostamattomalla tasolla. (Dahlberg 2019, 2–3.)

Ajatus vuorovaikuttavasta kehosta voidaan yksinkertaistaa seuraavaan ajatusketjuun: keho rinnastetaan minuuteen. Koska minuus koetaan kehossa, ei puhuta enää pelkkien aivojen toiminnasta, vaan eletystä ja elävästä kokonaisesta kehosta, kehomielestä. Kehomielen ytimessä sijaitsee tiedostamaton ja nonverbaalinen tunneperäinen ydinminä, joka antaa intuitiivista tietoa itsestä kehossa koettujen tunteiden välityksellä. Ydinminä määrittelee esimerkiksi, miten yksilö kokee oman kehonsa, itsen aktiivisena toimijana ja kokemuksen toisista ihmisistä. Se on syvin, autenttinen ja aidoin osa itseä, jonka varaan kokonaisvaltainen kokemus minuudesta ja identiteetistä rakentuu. (Kyselo 2014, 3; Gyllensten ym. 2010, 444.)

Ydinminä on kuitenkin riippuvainen sosiaalisista prosesseista: minää ei ole ilman niitä. (Kyselo 2014, 3.) Koska on olemassa elävä, toimiva yksilö, se ei voi olla vaikuttamatta ympäristöönsä toiminnallaan. Ihminen ei pysty päättämään olevansa joko täysin irrallaan sosiaalisuudesta, tai olla vain ja ainoastaan sosiaalisen toiminnan osa ilman kokemusta itsenäisestä minuudesta. Ihminen on osa molempia, syntymästään asti. (Kyselo 2014, 1–14.)

4.1 Toimintasilmukka ja sen toimintamekanismit

Ihmisen ja ympäristön välistä kommunikointia tukee teoreettinen malli toimintasilmukasta (action-perception loop). Sen mukaan pelkät aivot eivät ajattele, havaitse tai halua. Toiminnasta on vastuussa koko systeemi, ei vain yksittäinen systeemin osa. Emeritaprofessori ja kliinisen neurofysiologian erikoislääkäri Riitta Hari (2018) nostaa tästä esimerkiksi tunteet. Ne eivät ole kehosta irrallisia mielen tai aivojen tiloja reaktiona ulkoisiin ärsykkeisiin, vaan niihin liittyy aina kehon toiminnallisia muutoksia, joita aivot joko laukaisevat tai monitoroivat.

Toimintasilmukka alkaa, kun ympäristöstä välittyy viesti aisteille. Aistien avulla viestiin reagoidaan motorisesti, jonka myötä saadaan välitettyä haluttu viesti takaisin ympäristöön. (El Hady 2016, 15–16.) Toimintasilmukka automatisoituu ja synnyttää taitoja ja tapoja toistuttuaan riittävän monta kertaa. Toimintaan tarvittavat välineetkin sulautuvat toistojen myötä kehon osiksi ilman, että niiden ulottuvuuksiin ja toimintaperiaatteisiin tarvitsee kiinnittää sen suurempaa huomiota. Jopa vaatteet sulautuvat osaksi kehonkuvaa. (Hari 2018.)

Lääketieteilijöiden selitykset toimintasilmukan kaltaisesta havainnoinnista ja tiedonkäsittelystä ovat aikanaan rakentuneet afferentin (”bottom-up”) mekanismin varaan, jonka mukaan aistielimet tuovat aistiärsykeitä aivoille tulkittavaksi. Mekanismin perustuu dataan, jota aistimme keräävät ja jota aivot vasta sen jälkeen prosessoivat. Nykytiedon mukaan aistimuksia ei kuitenkaan voida ajatella aistijärjestelmän äänitorvena, joka kuljettaa informaatiota aivoille ilman jatkuvaa vuorovaikutusta kehomielen kanssa. Näin ollen puhutaankin efferentistä (”top-down”) mekanismista, jonka mukaan yksilön aiemmat kokemukset ja havainnot vaikuttavat siihen, mitä yksilö näkee ja kokee ja miten hän siihen reagoi. (Mehling ym. 2009, 2; Hari & Salenius 1999, 558.)

Efferentti mekanismi nousee kehosta ja sen kautta koetusta maailmasta, jotka rakentavat ihmisen identiteettiä. Keho muodostaa perspektiivin maailmaan; se tekee maailman yksilölle merkitykselliseksi. Sen kautta koetaan ja ymmärretään mennyt, nykyhetki ja tulevaisuus. (Kjölstad, Gyllensten & Gard 2022, 221; Dahlberg 2019, 2.)

4.2 Toiminnan säätely

Vaikka toiminnallinen olemassaolo on riippuvainen kehosta, sen rooli on usein hiljainen. Esimerkiksi ajaessamme pyörällä emme mieti tasapainoa tai jalkojen liikettä, vaan huomio on tiessä ja muissa liikkujissa. Pyörällä ajo ei olisi kuitenkaan mahdollista, ellei keho toimisi hiljaisesti taustalla. Keho ikään kuin katoaa automaattisesti, kun huomiotamme ei tarvita akuutisti sen toimimiseen. (Dahlberg 2019, 2–3.)

Keho tulee sen sijaan luonnostaan näkyviin, kun sairastumme tai tunnemme kipua. Kun toiminta rajoittuu tai ei ole ollenkaan mahdollista, huomiomme on kehossa. Kehon näkyväksi tuleminen tällaisessa tilanteessa luo välimatkaa minuuden ja toiminnallisen maailman välille. Ajatukset ovat kehossa eivätkä tekemisessä. (Dahlberg 2019, 3.) Tällöin huomion kiinnittäminen kehoon saattaa jopa pahentaa kipua tai aiheuttaa ahdistusta. (Mehling ym. 2009, 1–12.)

Keho on mahdollista tuoda näkyväksi myös tietoisesti, jolloin vaikutukset toimintaan ovat positiiviset (Dahlberg 2019, 3). Esimerkiksi muusikko saattaa harjoitellessaan huomata saman tahdinosan epäonnistuvan jatkuvasti. Hän soittaa vaikean tahdinosan uudelleen kiinnittäen samalla huomionsa kehonsa tuntemuksiin. Epäonnistumisen syy löytyy: nopeutta vaativan tahdinosan aikana keho jännittyy, minkä takia toiminta hidastuu. Muusikko harjoittelee tahtia kiinnittäen huomionsa riittävään rentouteen ja saa lopulta soitettua kohdan, jota ei aiemmin ole onnistunut soittamaan. Onnistumisen kokemus lisää minäpystyvyyden tunnetta ja edesauttaa suoriutumaan jatkossakin kehon hienomotoriikkaa vaativista tehtävistä paremmin.

Omaa kehoa ei opi tuntemaan vain katsomalla sitä tai vertaamalla sitä toisen kehoon ja sen toimintaan. Oman kehon voi oppia tuntemaan kokemalla sen toiminnan kautta. Tällöin tietoisuus vuorottelee kehon toiminnan ja ympäristön välillä niin, että toimintaa voidaan muokata haluttuun suuntaan. (Dahlberg 2019, 3–4.)

5 KEHOTIETOISUUS OSANA TIETOISUUSTAITOJA

Koska keho on olemassaolomme keskus, jossa tunnemme, aistimme ja ajattelemme, kehotietoisuus sisällytetään osaksi tietoisuustaitoja.

Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan tarkkaavaisuuden keskittämistä nykyhetkeen. Tietoisuustaitoja harjoittava pystyy siirtämään huomionsa yksittäisistä aistihavainnoista kehollisiin tuntemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin. Ajatuksen lähtiessä vaeltamaan alkuperäisestä kohteesta se palautetaan lempeästi takaisin. Kaikki tietoisuuteen tulleet havainnot ovat samanarvoisia, eikä niitä ole tarkoitus muuttaa, tulla vain niistä tietoiseksi. (Suomen Mielenterveys ry 2023, Mielenterveystalo A.)

Tietoisuustaitojen positiivisten vaikutusten lista on vaikuttava. Säännöllinen harjoittelu kehittää itsesäätely- ja itsehavainnointikykyä, parantaa oppimiskykyä ja muistia, vahvistaa sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa, lisää luovuutta ja positiivisia tuntemuksia sekä lievittää stressioireita. Kaikkien vaikutusten ytimessä kasvaa ennen kaikkea ymmärrys ja hyväksyntä itseä kohtaan, olivatpa vallitsevat olosuhteet millaisia tahansa. Tämä luo pohjan kyvyille kohdata myös muut ihmiset hyväksyen ja ymmärtäen. (Suomen Mielenterveys ry 2023.)

Tietoisuustaitojen omaksuminen vaatii harjoittelua, joka kannattaa aloittaa lyhyillä ja yksinkertaisilla harjoituksilla ja lisätä harjoituksen vaativuutta asteittain. Ei ole tarkoituksenmukaista siirtyä heti vaikeisiin harjoituksiin, joihin keskittymiskyky ei vielä yksinkertaisesti riitä. Kehittyvien tietoisuustaitojen hyödyt tulevat parhaiten näkyviin säännöllisen harjoittelun kautta: juuri itselle sopivan harjoituksen voi sisällyttää esimerkiksi osaksi omaa päivittäistä rutiinia. Esimerkiksi päivän lepo hetken voi aloittaa tietoisesti makaamalla mukavasti vaikkapa sängyllä ja keskittymällä vuorotellen eri kehonosiin päästä varpasiin asti. Vain lyhyenkin hetken kestävä skannaus rentouttaa ja vähentää stressiä. Tällaista harjoitusta kutsutaan tietoisuustaitoharjoituksissa termillä kehoskannaus. (Mielenterveystalo B.) Tietoisuustaitoharjoitus voi aivan yksinkertaisimmillaan olla myös jonkin tavallisen arkiaskareen tekemistä keskittyneenä aistihavaintoihin: miltä tekeminen tuntuu fyysisesti ja missä? Mitä ääniä kuuluu? Miltä tuoksu? Mitä näkyy? Mielenterveys-

talon tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelmassa nostetaankin esille, ettei tietoisuustaitoja kehittääkseen tarvitse aina tehdä jotakin uutta. On kyse siitä, että tekee jonkin asian uudella tavalla, ollen läsnä hetkessä.

Mieluisat ja omalta tuntuvat harjoitteet löytyvät, kun kokeilee rohkeasti laajasta tarjonnasta. Esimerkiksi mielenterveystalon internetsivustolta löytyvä tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma on loistava tapa tutustua tarkemmin tietoisuustaitoharjoitteluun käytännön kautta. Myös Suomen mielenterveys ry:n mieli-, sekä opetushallituksen sivustolta löytyy kattava kirjo erilaisia harjoitteita niin kirjallisessa muodossa kuin videoina ja äänitiedostoinakin. (Suomen mielenterveys ry 2013; Mielenterveystalo A; Opetushallitus.)

Lähes kaikki harjoitukset perustuvat interoseptisen kehotietoisuuden kehittämiseen eli omasta elimistöstä kumpuavien aistimusten havainnointiin. Tietoisuustaitojen yhteydessä puhutaankin usein ankkurointiharjoituksesta, joissa tarkkaavaisuus siirretään nimenomaan omaan hengitykseen ja sen tuottamiin fyysisiin tuntemuksiin kehossa. Harjoituksen päämääränä on rentouttaa ja saada yksilö tuntemaan olevansa läsnä omassa kehossaan. (Mielenterveystalo B.)

Ankkurointiharjoitusta pidetään tietoisuustaitoharjoitusten perustana, jonka päälle voidaan keskittymiskyvyn rajoissa lisätä toisia harjoituksia. Niissä tarkkaavaisuus siirretään muihin sisäisen kehotietoisuuden osa-alueisiin joko yksitellen tai samanaikaisesti, kahta tai useampaa havainnoiden. Tällainen kehittyneempi harjoitus aloitetaan kiinnittämällä huomio ensin hengitykseen, ja vasta sen jälkeen tarkkaavaisuuden piiriin lisätään jokin muu elementti, esimerkiksi eksteroseptinen tai proprioseptinen havainto. Harjoituksessa voidaan esimerkiksi valita kaksi kuulohavaintoa ja keskittyä niihin samalla kun on edelleen tietoinen hengityksestä. Seuraavaksi keskittyminen siirretään kuuloaistimuksista yhteen näköhavaintoon hengityksen ollessa edelleen tarkkaavaisuuden ankkurina. Tarkkaavaisuutta voidaan siirtää näkö ja kuulohavaintoihin vuorotellen ja lopulta tiedostaa kaikki tarkkaavaisuuden kohteet samanaikaisesti. (Mielenterveystalo B; Suomen mielenterveys ry; Opetushallitus.)

Kehotietoisuuden tultua tietoisuustaitojaan kehittävälle tutummaksi siirrytään usein harjoituksiin, jotka kehittävät taitoa siirtää tarkkaavaisuus kehon lisäksi mieleen. Mieleen keskittyvissä harjoituksissa opetellaan havainnoimaan omia ajatuksia sekä mielen toimintoja. Harjoitusten tarkoituksena on kehittää keskittymiskykyä kohdistamalla tarkkaavaisuus tiettyyn kohteeseen ja ajatusten karatessa palauttaa huomio lempeästi takaisin. Harjoittelija oppii tunnistamaan ajatustensa liikkeitä ja mielen toimintaa samalla, kun keskittymiskyky kasvaa. Taidon kehittyessä yksilö oppii hallitsemaan mieltään haastavissakin tilanteissa. (Mielenterveystalo A; Opetushallitus.)

Tunteisiin keskittyvät tietoisuustaitoharjoitukset lisätään harjoitteluun usein viimeiseksi, kun harjoittelija osaa jo ankkuroida itsensä hengityksen kautta kehoon ja havainnoida ajatuksiaan. Tällaiset harjoitukset auttavat tunnistamaan ja sanoittamaan tunteita, hahmottamaan niiden yhteyttä mieleen ja kehoon sekä rauhoittamaan itseä. Lisäksi harjoituksissa suunnataan hyväksyntää ja ystävällisiä ajatuksia sekä itseen että laajennetaan ne koskemaan myös ympäröivää maailmaa. (Mielenterveystalo A; Opetushallitus.)

Kaiken kaikkiaan tietoisuustaitoharjoittelu kehittää monipuolisesti tarkkaavaisuutta, auttaa ymmärtämään ja hyväksymään niin itsessä kuin toisissakin olevaa. Lisäksi se antaa työkaluja havaita ja säädellä vaikeitakin tunnetiloja tavoilla, jotka lisäävät omaa ja yhtä lailla ympärillä olevienkin hyvinvointia. Harjoituksia tekevä on harjoituksia tekemättömään verrattuna tutkimuksien mukaan keskittymiskykyisempi, kykenevämpi tunnesäätelyyn, onnellisempi, myötätuntoisempi ja vähemmän stressaantunut. Hänen resilienssinsä on vahvempi ja sosioemotionaalinen toimintakykynsä kehittyneempi. (Suomen mielenterveys ry; Mielenterveystalo A; Opetushallitus.)

6 KEHOTIETOISUUS MUSIIKKIALAN AMMATTILAISEN TYÖVÄLINEENÄ

On selvää, että kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen harjoittamisesta on hyötyä aivan kenelle tahansa. Koska muusikon ja musiikkipedagogin työ on vahvasti kehoollista toimintaa, kehotietoisuuden merkitys kuitenkin kasvaa niin työhyvinvoinnin kuin ammatillisen kehityksenkin kannalta. Kuten tutkimukset ovat osoittaneet, valtaosa aivojen ja koko kehon toiminnasta on tiedostamatonta. Olisi kuormittavaa, jos olisimme koko ajan tietoisia kaikesta siitä informaatiosta, jota keho vastaanottaa. Kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen avulla voimme tulla siitä tietoiseksi sellaisissa määrin kuin kustakin hyvältä tuntuu. (Gao, Ping & Chen 2019, 3). Ihmiskeho on viisas, ja sen kantama hiljainen tieto tarjoaa musiikkialan toimijalle paljon, jos sitä vain pysähtyy kuuntelemaan.

6.1 Muusikko ja kehotietoisuus

Muusikko kohtaa kehotietoisuuden tarpeen heti asettuessaan soittimensa äärelle. Ergonomia on paljon puhuttu aihe, mutta sitä lähestytään usein objektiivisella tasolla. Oikea soittoasento esitellään tyypillisesti havainnekuvoin tai demonstroimalla sitä käytännössä. Tämän myötä muusikko tietää teoriasolla, millaisiin työskentelyasentoihin tulisi pyrkiä. Teoriassa tietäminen ei ole kuitenkaan sama asia kuin sisäistetty, itse todeksi koettu tieto. Kehotietoisuuden avulla ergonomia on ymmärrettävissä subjektiivisella tasolla ja muusikko voi oppia tuntemaan, milloin kehossa on hyvä olla. Kehotietoisuuden ja sen eri osa-alueiden ymmärtäminen mahdollistaa oman kehon toiminnan ja ergonomian tarkastelun subjektiivisella tasolla, sekä tukee soittajaa etsimään ja kokeilemaan uteliaasti, miten juuri oma keho toimii parhaiten musiikin kannalta. Kehotietoisuuden harjoittamisen lisäksi muusikon voisi kuitenkin olla hyödyllistä kehittää myös anatomiatuntemustaan. Yhdistelmä kehon anatomian tuntemusta ja omaa toiminnan kautta kerrytettyä kehotuntemusta takaavat muusikolle tietopohjan, jota soveltamalla muusikko kykenee löytämään ratkaisuja esimerkiksi soittoteknisiin ongelmiinsa. Kun kehossa on fyysisesti hyvä olo, se yleensä myös toimii hyvin.

On selvää, että muusikko hyötyy jatkuvasta tekniikan kehittämisestä sekä ylläpitämisestä, ja siihen kehotietoisuus onkin oiva apuväline. Musiikki ei kuitenkaan ole pelkkää tekniikkaa. Tekniikan tarkoitus on mahdollistaa musiikillisten ajatusten ilmaiseminen mahdollisimman vaivattomasti. Musiikilliset ajatukset voivat olla toisinaan hyvinkin tunnepitoisia, minkä myötä on olennaista tunnistaa, miten ja missä tunteet kehossa ilmenevät. Voimakkaan tunteen patoutuessa kehoon se ei välttämättä toimikaan halutulla tavalla. Kehotietoisuutta säännöllisesti harjoittaneen kehittyneet tunne- ja itsesääätelytaidot mahdollistavat tunteen uudelleen-suuntaamisen nopeastikin. Joskus vain huomion keskittäminen hengitykseen ja tunteen tietoinen hyväksyminen auttaa lievittämään kehon valloittanutta voimakasta tunnetta. Muusikon on tärkeää tiedostaa, että tunne ei ole vihollinen. Kyse on tunteen ja tarkkaavaisuuden suuntaamisesta kehon sijaan musiikkiin. Esimerkiksi mielikuva valtavasta tunteesta, joka leviää soittajan kehon jokaisesta solusta soittimen kautta ympärillä värähteleviksi ääniksi, on hyvin inspiroiva.

Tuntemalla kehonsa sekä teoriassa että käytännössä ja kohdatessaan sen hyväksyvästi, muusikko kykenee rakentamaan itselleen laadukkaan harjoittelurutiinin, jonka keskiössä on hyvinvointi. Keho on olemassaolomme keskus ja muusikolle optimaalisesti toimivana mielekkään työnteon edellytys. Sen hyvinvointiin onkin syytä kiinnittää huomiota. Kun kehonsa näkee kotina, johon voi luottaa, se toimii parhaalla mahdollisella tavalla. Vastaavasti kehoon liittyvä epäluottamus saattaa aiheuttaa toiminnan hapuilua, ja sellaiset asiat, jotka toimivat yleensä automaatiolla, eivät enää toimikaan (Dahlberg 2019, 4–9.)

Kehotietoisuutta, oman itsen hyväksymistä ja siihen luottamista voi hyödyntää harjoittelun lisäksi esiintymistilanteissa. Siinä missä harjoitellessa omaa soittoa ja kehoa tarkastelee tutkivan analyttisesti muun muassa ongelmanratkaisutaitoja hyödyntäen, lavalle tullessa muusikon tulisi luottaa itseensä täysin ja nauttia huolellisen harjoittelun tuloksesta, ikään kuin antaa musiikin vain tapahtua. Tähän useat opettajat ovatkin opintojen aikana monesti rohkaisseet. Kun muusikko on esiintyessään kokonaisvaltaisesti läsnä, musiikilliset ajatukset saavat virrata kehon välityksellä vaivattoman oloisesti soittimeen ja siitä edelleen korvin kuultavaksi. Sellaisella hetkellä muusikko kokee olevansa juurtunut vallitsevaan hetkeen ja kokee luontevaa yhteyttä sekä itseensä että ympäristöönsä.

Vapautuneen esiintymisen tiellä on kuitenkin toisinaan voimakastakin esiintymisjännitystä, jonka yhteydestä tietoisuustaitoharjoitukset ovat varmasti kaikille ainakin jossain määrin tuttuja. Tietoisuustaitoharjoitusten soisi kuitenkin olevan enemmän esillä esiintymisvalmennuksesta puhuttaessa. Tietoisuustaitojen ja erilaisten mielikuvaharjoitusten kautta on mahdollista harjoitella esiintymistilannetta, vaikka jo esiintymispäivän alusta pala palalta lavalle saapumiseen ja sieltä esiintymisen jälkeen poistumiseen saakka. Mielikuvaharjoitusten myötä muusikko pystyy paitsi totuttamaan itsensä esiintymistilanteeseen, myös pohtimaan, millainen esiintyjä haluaa olla. Esiintyjäpresenssin ja esiintyjäroolin syntymää, rakentamista ja vaalimista kehotietoisuuden näkökulmasta olisikin mielenkiintoista tutkia tulevaisuudessa enemmän.

Esiintyvän muusikon on hyödyllistä ymmärtää mielen suhde kehoon mutta nähdä keho myös aktiivisena vuorovaikuttajana ympäristön kanssa. Kuten Tsakiris (2017) yksinkertaistaa, identiteetti rakentuu kehoon ja keho on sosiaalinen. Kun ymmärtää moniaistillista itseä, ymmärtää myös sosiaalisia suhteita. Muusikon näkökulmasta tämän oivaltaminen on olennaista niin toisten muusikoiden kanssa tehdyn yhteistyön kuin yleisön kanssa vuorovaikuttamisen kannalta. Interoseptisen tarkkuuden ja herkkyyden on tutkittu olevan yhteydessä emootioiden tuntemiseen ja ilmaisemiseen, emotionaaliseen älykkyyteen. (Critchley, Wiens, Rotstein, Öhman & Dolan 2004, 189.) Kehotietoisuuden avulla yksilö siis kykenee tunnistamaan esimerkiksi tunnereaktioita kehostaan, arvioimaan, miten ilmaista niitä arvopohjastaan käsin, ja suuntaamaan sitten toimintaansa niiden mukaisesti. (Kjölstad, Gyllensten & Gard 2022, 219). Näin ollen voimme tietoisesti vahvistaa kykyämme tunnistaa omien lisäksi toisen mielentiloja mahdollistaen paremman kommunikaation (Gao, Ping & Chen 2019, 2).

Kehotietoisuuden vaikutukset sanalliseen kommunikaatioon ovat siis selvästi nähtävillä. Vaikutuksia on kuitenkin myös sanattoman viestinnän puolella. Esimerkiksi kamarimusiikkia soittaessa kokoonpanon on hyödyllistä kyetä jakamaan tarkkaavaisuutensa omasta soitostaan myös siihen, mitä toiset soittavat ja miltä kokonaisuus kuulostaa. Kuuntelemisen lisäksi yhtyesoitto saa uusia, syvempiä ulottuvuuksia, kun muusikot kokonaisuuden kuulemisen lisäksi opettelevat lukemaan toistensa kehonkieltä. Kehonkieli paljastaa toisinaan jopa enemmän kuin pelkkä kuulokuva: se kertoo, mitä soittaja soittaessaan tuntee ja kokee

ja mihin suuntaan hän osaltaan musiikkia vie. Vaikutukset syventyneestä yhteisöistä näkyvät yleisöön asti, mikäli muusikot ovat yhdessä paitsi musiikillisesti, myös fyysiseltä olemukseltaan. Yleisvaikutelman kohenemisen lisäksi muusikoiden on helpompi työskennellä, kun he tiedostavat ja kokevat olevansa fyysisesti yhtenäinen joukko, ei yksittäisiä koneiston rattaita ripoteltuna lavalle.

Yleisön ja esiintyjän sekä yhdessä esiintyvien muusikoiden välinen vuorovaikutaminen on tarkemmin tutkailtavana jo toisen opinnäytetyön aihe, mutta tässä työssä käsitellyt kehotietoisuuteen perustuvat näkökohdat tukevat ajatusta siitä, että esiintyminen on vuorovaikutusta sisältävä tapahtuma ja keholla on laaja-alainen vaikutus kommunikaatioon. Suuri osa ihmisten viestinnästä on sanatonta, ja luemme tiedostamattakin viestejä toistemme kehonkielestä. Juuri kehonkieli paljastaa toistemme tunteita ja aikeita, olinmepa siitä tietoisia tai emme. (Kjölstad, Gyllensten & Gard 2022, 221–222.) Jokainen esiintyvä muusikko tietää, miten yleisöstä huokuu lavalle aina jonkinlainen ilmapiiri. Vastaavasti yleisö havaitsee esiintyjästä paljon sanattoman viestinnän ja tietysti musiikin välityksellä. Kehotietoisuuden ja sen säätelyn avulla muusikko voikin vaikuttaa osaltaan siihen, millaista ilmapiiriä ympärilleen luo.

6.2 Pedagogi ja kehotietoisuus

Taitava musiikkipedagogi on sekä hyvä muusikko että hyvä pedagogi. Soitonopetuksessa pedagogi yhdistää tietoa ja taitoa muusikkoudesta opetukseensa ja toisaalta ammentaa opetuksesta kumpuavia ajatuksia ja oivalluksia omaan muusikkouteensa. On itsestään selvää, että soitonopettaja osaa itse soittaa opetettavaa soitinta. Samalla lailla on selvää, ettei pedagogi voi opettaa kehotietoisesti tai opastaa oppilasta kehotietoisuuteen, mikäli ei ole perehtynyt aiheeseen ensin itse.

Kehotietoinen pedagogi ymmärtää jokaisen kehon olevan anatomialtaan ja kehotietoisuuden osa-alueilta samojen lainalaisuuksien alla. Teoriassa voidaan ajatella esimerkiksi soittotekniikan vaativan tiettyjä asentoja ja liikeratoja, mutta lopulta jokainen keho on erilainen. Jokaisella on omat fyysiset ominaisuutensa sekä tapa tuntea ja kokea oma keho. Pedagogin täytyykin suhtautua jokaiseen

oppilaaseensa yksilönä eikä pyrkii opettamaan jokaista samoin keinoin samantyyppiseen soittotapaan. Pedagogi on tässä mielessä tutkija ja oppilas itsekin. Hän tutustuu jokaiseen oppilaaseen yksilönä ja auttaa jokaista löytämään juuri omalle keholleen optimaalisen soittoasennon ja tekniikan. Kehotietoisuus edellä opettava pedagogi ohjaa jokaisen oppilaan löytämään oman kehotietoisuutensa ja hyödyntää tietoisuustaitoja osana musiikillista kasvatusta. Jokaisella ihmisellä on oma tapansa olla luova, ja pedagogin tulisikin innostaa oppilasta löytämään oma minuuden ytimeistä ulompiin minän kerroksiin asti pulppuava luovuuden lähde. Kahta samanlaista luovuuden lähdeä ei ole olemassa, ja siksi juuri oman löytäminen ja vaaliminen on niin tärkeää.

Omien oppilaideni kohdalla olen saanut huomata eräänlaisen kehotietoisuuden oppimisen prosessin. Ensin oppilas opettelee soittoteknisiä lainalaisuuksia teoriassa ja pyrkii toistamaan näkemäänsä ja kuulemaansa. Toistojen myötä, kehoaan kuunnellen hän todella ymmärtää ja sisäistää tekniikan. Soittaminen ei ole enää teoretiedon pohjalta kopioimista, vaan käytännön osaamista ja ymmärrystä siitä, miksi tekniikkaa tarvitaan. Oppilas saa oivalluksen hetkellä fyysisen onnistumisen kokemuksen ja tietää tavoitella samaa kehollista tuntemusta jatkossakin. Kehotietoiseen oppimisprosessiin on kokemukseni mukaan liittynyt myös oppilaiden lisääntynyt taipumus etsiä tietynlaista kehotuntemusta uusissakin teknisissä haasteissa. Oppilaat osaavat jopa ohjeistaa itse itseään samoilla ohjeilla, joita olisin itse seuraavaksi heille antanut. Kun oppilas oivaltaa, että hänen kehossaan ja sen tuntemuksissa on avain moneen uuteen opittavaan asiaan, on oppiminen entistä hauskeempaa. Oppilas rohkaistuu olemaan itse aktiivinen tutkija ja toimija pedagogin tukiessa, opastaessa ja innostaessa häntä sillä tiellä.

Opettaessani kehotietoisuus ja tietoisuustaidot edellä olen huomannut myös aiemmin mainitun luovuuden lähtevän kukoistamaan oppilaissa aivan eri tavalla. Ratkaisevalta on vaikuttanut oppilaan ymmärrys siitä, että hänellä on ominaisuuksia, joita kenelläkään muulla ei ole. Niitä käyttämällä oppilas tuo maailmaan jotakin, mitä kukaan muu ei voi tuoda. Ujoimpia oppilaita saa rohkaista toteuttamaan omia musiikillisia ideoitaan rohkeampia enemmän, mutta kun ideat tulevat esiin, pedagogina tehtäväni on ohjata tulkinta mahdollisesti tyylinmukaisuuksien rajoihin ja rohkaista toteuttamaan idea vielä selkeämmin.

Edellä mainittuihin tilanteisiin pääseminen vaatii kuitenkin hyvin yksilöllisen määrän aikaa. Oppilaan tietoisuustaitojen lähtötaso ja toisaalta myös hänen halukkuutensa opiskella kehotietoisuus edellä vaikuttavat asiaan. Onkin tärkeää muistaa, että tietoisuustaitojen ja kehotietoisuuden kehittäminen tapahtuu aina oppijan ehdoilla aiheen ollessa hyvin henkilökohtainen. Tietoisuustaidot ja spesifisti kehotietoisuus ovat kuitenkin niin monelta näkökulmalta lähestyttävissä, että jokaiselle oppijalle löytyy varmasti oma, hyvältä tuntuva tapa lähestyä niitä. Tietoisuustaitojen kehittyessä oppilaan keskittymiskyky paranee ja hän pystyy ulottamaan tarkkaavaisuutensa yhä laajemmalle. Soittaminen vaatii valtavan määrän keskittymiskykyä, kun huomio pitäisi samanaikaisesti jakaa nuotinlukuun, hienomotoriikkaa vaativaan toimintaan ja vielä tietoiseen kuuntelemiseenkin. Soolosoittamisen vaihtuessa yhdessä soittamiseen tietoisuustaidot pitäisi pystyä ulottamaan vielä toisiinkin. Tästä näkökulmasta tietoisuustaitoja olisikin perusteltua sisällyttää osaksi soittotunteja ja toisaalta myös musiikin hahmotusaineiden opetusta.

Pedagogin vastuulla on varsinaisen instrumenttiopetuksen lisäksi luoda ilmapiiriä, johon on kerta toisensa jälkeen mukavaa tulla oppimaan. Tänä päivänä on harvinaista, että opettaja ehtii oikeasti olla läsnä oppilaalle opetustilanteessa. Kun läsnäolo ja jakamaton huomio on mahdollista, on erityisen tärkeää kohdata oppilas hyväksyvästi juuri sellaisena, kuin hän tunnille tulee. Olla läsnä kehoon tässä ja nyt edellyttää kuitenkin, että myös tarpeet ja tunteet kohdataan hyväksyvästi. (Gyllensten, Skär, Miller, Gard 2010, 444.) Pedagogin kannalta ei siis olisi huono ajatus kohdata omat tarpeet ja tunteet erityisellä huolella ennen työpäivän alkamista. Kun oman kehomielensä viestejä kuuntelee, edessä olevaan päivään pystyy vaikuttamaan paljon ennakoivasti. Kaikki kokevat esimerkiksi päiviä, jolloin väsyttää ja ärtymyskynnys on matala. Kohdatessaan itsensä hyväksyvästi kaikkine väsymyksen tunteineen, pedagogi kykenee valitsemaan tilanteeseen sopivan tietoisuustaitoharjoituksen tai ihan vain ottamaan pienen aikalisän keskittyäkseen hetkeksi hengitykseensä. Omat tunteet kohdattuaan pedagogi pystyy astumaan vapaa-ajan roolista opettajarooliin ja suoriutumaan työpäivästään todennäköisemmin mielekkäämmin kuin ilman omien tunteiden ja tarpeiden kohtaamista. Lisäksi opettajan ollessa itse hyväksyvästi läsnä kehoon, hän levittää ympärilleen avointa ja vapautunutta ilmapiiriä.

Pedagogin olisi hyvä tiedostaa ilmapiiriä opetustilanteessa seuratessaan, että meillä on taipumus tulla tietoisemmaksi kehoistamme nimenomaan toisten läsnä ollessa, positiivisesti tai negatiivisesti. Muutoksia voi ilmetä ryhdissä, lihasjännityksessä ja yleisessä olotilassa. Seuraamme myös toistemme kehonkieltä ja muutamme sitä tilanteeseen sopivaksi. Usein rentoudumme ja tunnemme olon mukavaksi kehossa ihmissuhteen syventyessä, kun taas tuntemattomien seurassa saatamme jäykistyä kehollisesti. (Kjölstad, Gyllensten & Gard 2022, 222–223.) Toisinaan keho reagoi ympäristöön tiedostamattomalla tasolla, jolloin oppilas tai yhtä lailla opettaja reagoi toiseen samassa tilassa olijaan tuntemalla jotakin tunnetta, jonka aiheuttajan aistii olevan oman kehon ulkopuolella. Kuten opinnäytetyössä on jo aiemmin tullut esille, suuri osa kommunikaatiosta tapahtuu sanattomasti ja vieläpä tiedostamattomasti. Kehotietoisuutta ja tietoisuustaitoja hyödyntämällä opettaja pystyy kuitenkin usein tunnistamaan, mistä on kyse, ja suuntaamaan toimintaansa sen mukaisesti.

7 POHDINTA

Kehotietoisuuden ymmärtämisen ja harjoittamisen hyödyt ovat kiistattomia niin yksilötasolla kuin ammatillisestikin tarkasteltuina. Muusikon ja musiikkipedagogin työ vaatii paitsi runsaasti keskittymis- ja havainnointikykyä, myös taitoa herättää musiikki eloon kehon välityksellä. Vapaasti virtaavan musiikin mahdollistava kehonhallinta ei synny itsestään. Se vaatii tietoista harjoittelua. Näinpä tieteellisen katsauksen myötä on perusteltua väittää, että jokainen muusikko ja musiikkipedagogi tarvitsee kehotietoisuutta ja tietoisuustaitoja päivittäin.

Olen huomannut valtavan harppauksen kehotietoisuuteni kehityksessä tutkittuani länsimaisen lääketieteen näkökulmaa kehotietoisuudesta. Ymmärrys kehotietoisuuden osa-alueista sekä kehollisen toiminnan peruseräkkeistä jäsensi aieman kehotietoisuuskäsitykseni hyvin loogiseksi, helposti selitettävissä olevaksi tiedoksi. Ennen opinnäytetyön kirjoittamista en olisi osannut selittää kehotietoisuutta kovinkaan tarkasti, sillä tieto pohjautui lähes kokonaan subjektiivisen kokemuksen varaan, jota en osannut sanallistaa. Sain myös tieteellisiä perusteita aiemmin havaitsemilleni tietoisuustaitoharjoitusten positiivisille vaikutuksille. Nyt huomaan pystyväni ulottamaan kehotietoista toimintaani entistä syvemmälle. Pystyn hahmottamaan itseni paremmin yksin ja yhdessä harjoittelevana ja esiintyvänä muusikkona. Tiedostan, miten voin omaa kehoani kuuntelemalla syventää osaamistani niin musiikillisesti, teknisesti kuin sosiaalisestikin. Olen inspiroitunut siitä, miten tietoinen ja tiedostamaton kehomieli tarjoaa ratkaisuita tilanteeseen kuin tilanteeseen. Olen myös pedagogi, joka osaa nyt opastaa paremmin omia oppilaitaan löytämään itselleen luontevan ja toimivan tavan soittaa ja innostua musiikista sydänjuuria myöden. Tämä vahvistaa väitettäni siitä, että pelkkä kokemus tai toisaalta pelkkä tieto ei luo kantavaa pohjaa kehotietoiselle toiminnalle. Tarvitaan molemmat: tieto sekä kokemus.

Jo ennen opinnäytetyön aloittamista olin harmistunut siitä, miten suppeasti minulle on puhuttu kehotietoisuudesta musiikin yhteydessä. Taaksepäin elämäni katsoessa voin todeta, että esimerkiksi soittotekniikkani olisi aivan eri tasolla, jos se olisi opetettu kehotietoisuutta hyödyntäen. Opettajat ovat kyllä kuvailleet,

millaisia asentoja ja liikeratoja soittamiseen tarvitaan ja miltä kehon pitäisi soittaessa näyttää. Opastaminen on kuitenkin päättynyt siihen. Mikäli tekninen taito ei lähtenyt kehittymään toivotulla tavalla, sama asia kerrattiin samaa lähestymistapaa hyödyntäen. Minun olisi pitänyt pystyä kopioimaan opettajan eteen näyttämät toimintaketjut sellaisenaan. Monet tekniset taidot osasinkin sisäistää käytetyn metodin mukaisesti, mutta oppiminen olisi ollut mielekkäämpää, jos tekniikan olisi saanut ymmärtää osana musiikkia omassa kehossaan. Osa opettajista on jopa opettanut tekniikkaa, kuin se olisi käsiteltävissä absoluuttisena totuutena. On totta, että jokainen pedagogi opettaa lopulta omasta osaamisestaan ja tietopohjastaan käsin. Luonnollisesti oppilas saa tällöin yhden lähestymistavan soittotekniikkaan. Opiskelijan olisikin hyvä tiedostaa oma vastuunsa ja arvioida saamansa tieto kokeilemalla, toimiiko se juuri hänelle. Opettajan sen sijaan tulee ymmärtää, että jokaisella oppilaalla on yksilöllisellä tavalla toimiva keho. Opettajan olisi hyödyllistä kyetä asettumaan tutkijan rooliin ja auttaa oppilasta löytämään sellaisia teknisiä ratkaisuita, jotka saavat musiikin virtaamaan vapaasti. Ajattelenkin kehotietoisuuden olevan oppimiseen tarvittava adapteri, joka muuntaa opettajalta tulevan tiedon sellaiseen muotoon, jonka oppilas ymmärtää mielessään ja kehossaan. Oppilaalta ei voida mielestäni kuitenkaan vaatia sellaisia asioita, joita hänelle ei ole opetettu. Herääkin kysymys, miksi kehotietoisuutta ei opeteta sen merkityksellisyyden vaatimalla tavalla? Jopa opetushallitus on havahtunut kehotietoisuuden merkityksellisyyteen ja sisällyttänyt sen opetuksen osaksi useampaa opetussuunnitelmaa (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Miksi siis ammattikorkeakouluista valmistuu musiikkialan ammattilaisia, jotka eivät aivan tarkalleen osaa selittää mitä kehotietoisuus on?

Olipa kyseessä sitten muusikko tai musiikkipedagogi, ammatillisen toiminnan keskiössä on musiikki. Kaikessa on pohjimmiltaan kyse taiteesta, joka herättää ajatuksia ja tunteita, on jopa kantaa ottavaa. Olisikin mielenkiintoista tutkia lisää, miten musiikkialan ammattilainen voi hyödyntää omaa kehotietoisuuttaan tullakseen entistäkin ilmaisuvoimaisemmaksi ja löytääkseen työskentelytapoja, jotka lisäävät työhyvinvointia. Opinnäytetyössä esittelemäni tavat hyödyntää tietoisuustaitoja musiikin alalla jäivät lopulta suppeiksi, mutta antavat käsityksen laajalle ulottuvista mahdollisuuksista. Olisiko kehotietoisuus vastaus kestävämpään

hyvinvointiin musiikkialalla? Voisiko kehotietoisuus avata oven entistäkin moninaisemmin ilmenevään luovuuteen? Kehossamme piilee valtava määrä tietoa ja taitoa. Mitä tapahtuisi, jos pysähtyisimme kuuntelemaan sitä?

LÄHTEET

Bechara, A. Damasio, A.R. 2005. The Somatic Marker Hypothesis. A Neural Theory of Economic Decision. *Games and Economic behavior*. 52 (2). 336–372.

Bekker, Marrie H.J. Croon, M.A. Vermaas, S. 2002. Inner Body and Outward Appearance. The Relationship Between Orientation Toward Outward Appearance, Body Awareness and Symptom Perception. *Personality and Individual Differences*. 33 (2). 213–224.

Cameron, Oliver G. 2001. Visceral Sensory Neuroscience. Interoception. Oxford: Oxford University Press. Incorporated. 268–269.

Colman, A.M. 2015. Exteroception. *A Dictionary of Psychology*. 4.painos. Oxford: Oxford University Press.

Craig, A.D. 2002. How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body. *Nature Reviews. Neuroscience* 3 (8). 655–666.

Craig, A.D. 2003. Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body. *Current Opinion in Neurobiology* 13 (4). 500–505.

Craig, A.D. 2009. How Do You Feel – Now? The Anterior Insula and Human Awareness. *Nature reviews. Neuroscience* 10 (1). 59–68.

Critchley, H. D. Wiens, S. Rotshtein, P. Öhman, A. Dolan, R.J. 2004. Neural Systems Supporting Interoceptive Awareness. *Nature Neuroscience* 7 (2). 189–195.

Dahlberg, H. 2019. Beyond the Absent body. A Phenomenological Contribution to the Understanding of Body Awareness in Health and Illness. *Nursing Philosophy* 20 (2). e12235. Luettu 16.5.2023. <https://doi.org/10.1111/nup.12235>

Duodecim terveyskirjasto. 2016. Asento- ja liikeaisti. *Lääketieteen sanasto*. Julkaistu 18.10.2016. Luettu 12.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt00287/asento-ja-liikeaisti>

Duodecim terveyskirjasto. 2021. Kehotietoisuus. *Lääketieteen sanasto*. Julkaistu 30.8.2021. Luettu 2.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04207>

El Hady, A. 2016. *Closed Loop Neurophysiology*. San Diego: Elsevier Science & Technology.

Emanuelson, L., Drew, R., Köteles, F. 2015. Interoceptive Sensitivity, Body Image Dissatisfaction, and Body Awareness in Healthy Individuals. *Scandinavian journal of psychology*. 56 (2). 167–174.

- Gao, Q. Ping, X. Chen, W. 2019. Body Influences on Social Cognition Through Interoception. *Frontiers in Psychology*. 10. 1–4.
- Gyllensten, A.L. Skär, L. Miller, M. Gard, G. 2010. Embodied Identity. A Deeper Understanding of Body Awareness. *Physiotherapy Theory and Practice*. 26 (7). 439–445.
- Hari, R. Salenius, S. 1999. Aivotoiminnoista havaintoihin. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 115 (5). 558. Luettu 15.5.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo90150>
- Hari, R. 2018. Tiedämmekö miten ihmisaivot toimivat? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 134 (17), 1715–1721. Luettu 3.5.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14480>
- Hintsala, T., Honkalampi, K. & Flink, N. 2019. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 135 (20), 1–6. Luettu 3.5.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15189#top-wrapper>
- Herbert, B.M. Ulbrich, P. Schandry, R. 2007. Interoceptive Sensitivity and Physical Effort. Implications for the Self-Control of Physical Load in Everyday Life. *Psychophysiology* 44 (2). 194–202.
- Kjölstad, G., Gyllensten, A.L., Gard, G. 2022. Body Awareness in Healthy Subjects – a Qualitative Study. *European Journal of Physiotherapy*. 24 (4). 219–226.
- Kyselo, M. 2014. The Body Social. An Enactive Approach to the Self. *Frontiers in Psychology*. 5. 1–16.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. ePerusteet. Luettu 8.11.2023. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/lukiokoulutus/6828810/tiedot>
- Lyyra, P. & Parviainen, T. 2020. Mitä sydän näkee? Katsaus interoception merkitykseen ihmisen tiedonkäsittelylle ja hyvinvoinnille. *Psykologia*. Suomen Psykologinen seura. Julkaistu 30.3.2020. Luettu 3.5.2023. <http://www.psykologia.fi/arkisto/vanhat-numerot/vanhat-numerot-ghost/606-2019-05/tieteelliset-artikkelit/820-mita-sydan-nakee-katsaus-interoception-merkitykseen-ihmisen-tiedonkäsittelylle-ja-hyvinvoinnille>
- Mehling, Wolf E. Gopisetty, V. Daubenmier, J. Price, C.J, Hecht, F.M. Stewart, A. 2009. Body Awareness: Construct and Self-Report Measures. *PLoS one* 4 (5). 1–4.
- Mielenterveystalo. A. Tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma. Luettu 28.9.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoisien-lasnaolon-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo. B. Rentoutuksen ja hengityksen omahoito-ohjelma. Luettu 6.10.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys>

Opetushallitus. Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille. Luettu 6.10.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. ePerusteet. Luettu 8.11.2023. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tiedot>

Suomen mielenterveys ry. 2023. Mitä ovat mindfulness – tietoisuustaidot? Luettu 28.9.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>

Syömishäiriöliitto. 2021. Mikä on kehonkuva?. Blogi. Julkaistu 29.11.2021. Luettu 12.5.2023. <https://syomishairioliitto.fi/blogi/mika-kehonkuva>

Tsakiris, M. 2017. The Multisensory Basis of the Self. From Body to Identity to Others. Quarterly Journal of Experimental Psychology. 70 (4), 597–600.