

# Tietoisuustaitoja keholla ja mielellä

LEENA TAMMELIN

**T**ietoisuustaidot, läsnäolo, mindfulness – nämä eivät riitä mielen hyvinvointiin. Tampere-lainen filosofian dosentti Timo Klemola korostaa tietoisuustaitokursillaan kehollisuuden ja terveystiikunnan vaikutuksia mielen läsnäoloon. Olin yksi syksyllä 2009 Helsingissä järjestetyn kurssin osallistujista terapeuttien, työnohjaajien, fysioterapeuttien ja muiden ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneiden joukossa.

Juttelin Timo Klemolan kanssa helmikuussa Helsingissä, kun hän oli menossa kouluttamaan uutta tietoisuustaitoryhmiäänsä. Hän kertoi kouluttavansa myös Tampereella tätä samaa koulutusta, joka kestää kahdeksan viikkoa; opetusta on kerran viikossa, ja väliajat harjoitetaan erilaisia mielen ja kehon harjoitteita, myös asahia, terveystiikuntamuotoa, jonka kehittämisessä Timo Klemola on ollut mukana.

## Liikunnan filosofiaa

Timo Klemola on pitkään tutkinut kehon ja liikkumisen liittymistä ihmisen olemassaoloon, hyvinvointiin ja terveyteen. Vuonna 1998 ilmestyi hänen väitöskirjansa *Ruumis liikkuu – liikkuuko henki?* Hän on harrastanut liikuntaa: kalliokiipeilyä, josta hän on kirjoittanut filosofisia kuvauksia, sekä erilaisia aasialaisia liikunta- ja taistelulajeja, joita on harjoittanut myös lajien mestareiden johdolla.

Jos filosofia ymmärretään ihmisen olemassaolon ja hyvinvoinnin tutkimisena, niin Klemolan ajatukset liikkuvat filosofian ytimessä. Hän saattoi kuulostaa vielä parin vuoden virkavapaan jälkeen yliopiston tutkijalta todettaessaan: ”Meidän eksistenssin perusparametri on äärimäinen kehollisuus.” Kuitenkin jatkossa hän kuvaili hyvinkin konkreettisesti ja selkosanaisesti ajatuksensa ja oppinsa niin, että maallikkona pääsin

innostumaan hänen mukanaan kehollisuuden merkityksestä ihmisen mielen hyvinvoinnille.

Tampereen yliopistossa historiatieteen ja filosofian laitoksella toimiessaan Timo Klemola oli 1980-luvulla mukana perustamassa liikuntafilosofista yksikköä, jossa tutkittiin kehollisuuden, liikunnan ja urheilunkin filosofiaa. ”Pidän filosofiassa koko ajan kehon ja liikunnan puolta. Kehittelen tällä hetkellä eksistenssifilosofian konseptia, fysiofilosofiaa, jossa lähdetään liikkeelle kehosta. Se on elämäntietoa, jossa kehosta ei vain puhuta, vaan kehoa harjoitetaan samalla kaiken aikaa ja haetaan kehon tasapainoa, jonka jälkeen vasta rakennetaan filosofiaa.”

Kehollisuuden perusta lähtee siitä, miten ihmisen kehoon vaikuttaa maapallon vetovoima, jota vastaan ihminen kamppailee kaiken aikaa hereillä ollessaan. Harvoin siihen kiinnitetään kuitenkaan tietoisesti huomiota. Aamulla ihminen nostaa kehonsa ylös ja lähtee liikkeelle, jolloin hänen on ensimmäiseksi löydettävä keholleen optimaalinen pystyasento. Aikuiselle tämä asennon ottaminen tapahtuu huomaamatta vanhan rutiinin mukaan.

Terveystiikunnan ja filosofian lisäksi Timo Klemola on tietokirjailija. Hän on kirjoittanut tieteellisten julkaisujen lisäksi fiktiota, ja paljastuipa hän myös runojen ja tarinoidenkin kirjoittajaksi.

## Tietoisuustaitoja kehon harjoitteiden kautta

Mieltä ei voi olla ilman kehoa. Kehoon kannattaa tutustua ja lähteä liikkeelle kehon olemassaolosta, ennen kuin päädytään puhtaaseen mielen tietoisuuteen. Rautalangasta väännettynä: ensin keho pistetään järjestykseen, on löydettävä keholle hyvä asento, sellainen mekaaninen voimien tasapaino, ettei tarvitse käyttää lihasvoimaa kehon kanssa kamppailuun ja kehon fyysiseen olemassaoloon.

Kehon pystylinjauksella ihminen

kannattelee koko kehoaan, ja tähän pystylinjaukseen liittyy koko kehon balanssisysteemi. Tätä balanssisysteemiä Timo Klemola pitää hyvinvoinnin perusrakenteena. Pienelle lapselle, jonka pää on suhteessa painavampi kuin aikuisella, optimaalisen pystyasennon hakeminen tapahtuu tunnustelemalla. Lapsi joutuu tasapainottelemaan ison päänsä alla ja oppimaan, miten maan vetovoimaa vastustetaan. Lapsi sovittaa ja hakee tasapainonsa ja hänen kehonsa on herkkä ja joustava kaikille kehon liikkeille. Lapselle kehittyy toimintamallit ja refleksit intuitiivisesti. On todettu, että lapsi pitää taitavasti kehon painopisteen kehonsa keskilinjalla, koska se on kaikkein taoudellisin tapa liikkua.

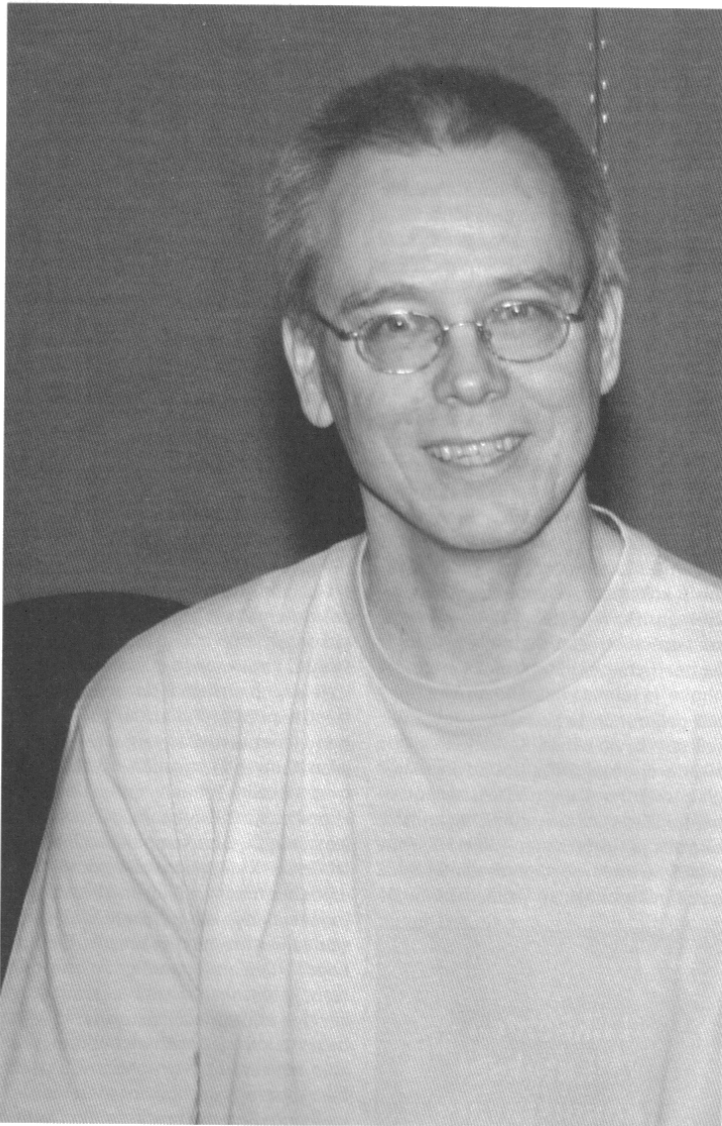
Aikuisena liikkumiseen liittyy erilaisia ideaalisia ja sosiaalisia malleja, joiden mukaan arvioidaan kulloinkin, minkälainen kehon pitää olla. Nämä mallit usein tuhoavat lapsena löydetyt perustasapainon. Opetellaan keinotekoisia asentoja, kuten vatsa sisään, rinta ulos. Aikuinen voi kuitenkin oppia uudelleen lapsenomaisen tavan liikkua ja oppia tunnistamaan liikkeiden ja asennon vaikutukset herkästi omassa kehossaan.

Jo yksinkertaisesti tasapainoa tavoitteleva seisominen opettaa kehon kannattelusta ja tasapainosta paljon. Kehon kannattelun lisäksi hengittäminen on toinen kehon balanssijärjestelmä. Hengitys käynnistyy vauvan ensiparkaisusta, ja sen voidaan kuvata liittyvän kaikkeen: miten ihminen tuntee tai liikkuu. Hengitystä kannattaa tutkia ja kiinnittää siihen huomiota.

Vasta kun keho ja sen toiminnat ovat tuttuja ja ne on tiedostettu, voidaan siirtyä tutkimaan mieltä, joka liittyy kiinteästi ihmisen kehollisuuteen.

## Terveystiikuntana asahi

Tietoisuustaitokurssilla Timo Klemola opetti liikesarjan, jota sen kehittäjät kutsuvat asahiksi. Asahi on terveystiik-



KUVAT: LEENA TAMMELIN

Timo Klemola.

kuntaa kaikille: se soveltuu eri-ikäisille ja erikuntosille. Asahin kehitti ryhmäaktiivisia henkilöitä, joista ydinjoukko oli harrastanut pitkään karatea ja urheilua. He halusivat aluksi itselleen uuden liikuntamuodon, jota voisi harrastaa vanhanakin. Ryhmään tuli mukaan lääkäri ja Timo Klemola liikuntafilosofina. Syntyi uusi terveysliikuntamuoto.

Asahi-liikkeiden juuria voi löy-

tää aasialaisista liikuntalajeista, kuten taijista tai joogasta. Jos näissä vanhoissa liikuntamuodoissa on monipuolinen ja laaja liikesarjojen määrä, asahissa liikkeet on suunniteltu mahdollisimman yksinkertaisiksi ja helpoiksi oppia. Yksinkertaisuudesta huolimatta asahissa on tiettyä systematiikkaa; liikkeiden vaikutukset kohdistuvat kehon kaikkiin osiin. Erityisesti liikkeissä on otettu huomioon

länsimaissa yleiset kehon ongelma-kohtat, kuten hartiasseudun jumittuminen ja selkävaivat. Liikkeiden avulla voidaan ennalta ehkäistä tai hoitaa jo syntyneitä kehon vaivoja.

Asahi-liikesarjan vaikutukset voidaan perustella aasialaisten näkemysten lisäksi myös länsimaisen lääketieteen perusteella. Käsitukset kehon anatomiasta on hyödynnetty aina uusimpia tieteen tutkimuksia myöten. Klemolan mukaan käsitys kehosta on muuttumassa entistä kokonaisvaltaisemmaksi, ja ihmistä kuvataan laajempina kokonaisuuksina. Aiempien oppikirjojen mukaan lihakset kuvattiin itsenäisinä osina, ja nyt kiinnitetään entistä enemmän huomiota lihasketjuihin. On todettu, ettei mikään lihas toimi yksin. Mukana on aina sidekudoksen välityksellä joukko yhteen liittyviä lihaksia, jotka toimivat kokonaisuutena.

Asahi-liikkeet tehdään pehmeästi, hitaasti ja hengitykseen mukautettuna. Se on keskittynyttä harjoittamista, jossa esimerkiksi hengitystä ja liikettä aistitaan kehon sisältä ja haetaan kokonaisvaltaista läsnäoloa.

Liikunnan filosofina Timo Klemola on puhunut paljon urheilun ja terveysliikunnan eroista. Urheilua ei ole kehitetty terveyden näkökulmasta. Se on kilpailua voitosta, leikkiä tai peliä. Kuntourheilun terveydelliset vaikutukset rajoittuvat useimmiten verenkiertoelimistön huoltamiseen nostamalla sydämen sykettä. Terveysliikunnan liikkeiden tarkoitus on puhtaasti parantaa tai ennalta ehkäistä sairauksia.

Asahia voi harjoittaa helposti vaikkamissä. Ei tarvita mitään erityisiä tiloja tai välineitä. Asahi-liikuntamenetelmän kehittäjät ovat kouluttaneet ympäri maata ohjaajia, jotka suurimmaksi osaksi ovat jo ennestään liikunnan ohjaajia tai fysioterapeutteja. Joissakin kansalaisopistoissa on mahdollista käydä ohjatussa asahiliikunnassa.

## Oppeja ja näkökulmia

Tietoisuustaitojen koulutukset Timo Klemolan ohjaamina eivät liity kiinteästi mihinkään oppi- tai koulukuntaan. Filosofisesti hän toteaa, että hän on mennyt itse läpi erilaisten oppien, mutta ei ole välttämättä jäänyt minikään opin sisälle. ”Usein käy niin, että jos oikein on sisällä jossain opissa, jonkun gurun johdattelemana, näköala suppenee.”

Oppikuntia ja erilaisia tiedon järjestelmiä tarvitaan ja niiden kautta opitaan tuntemaan maailmaa ja ihmistä. On kuitenkin nähtävä laajasti näiden tietojärjestelmien yli ja todettava, etteivät ne ole useinkaan mitään lopullisia totuuksia. Niitä voidaan pitää näkökulmina, joista kulloinkin tarkastellaan maailmaa ja ihmistä.

Ihminen on äärimmäisen monimutkainen ja käsittämätön olento joka tasollaan. Ei ole olemassa ihmisen kokonaisteoriaa. Ihmisestä on satoja erilaisia näkökulmia, joista suuri osa toimii ja on ihan hyviä ainakin tietyissä tilanteissa. Klemola suosittelee opettelemaan filosofian perusteita ja erityisesti tieteen filosofiaa, jossa tieto asetetaan laajoihin puitteisiin ja puhutaan totuuden kaltaisuuksista.

Läsnäoloa sekä mielen että kehon tasolla harjoitettaessa voidaan vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Klemola käytti esimerkkinä Lauri Rauhalan ajatusta, että ihmisen mieltä voivat järkyttää epäsuotuiset merkityskokemukset, jolloin mielen järkkymisellä on oikeutuksensa eikä sitä silloin tarvitse kutsua mielen sairaudeksi. Tasapainottavilla mieltä ja kehoa huoltavilla harjoitteilla voidaan saada aikaan kokonaisvaltaista apua merkityskokemusten koettellessa ihmistä.

Ihmisen mielen hyvinvointia voidaan pitää moninäkökulmaisena ja katsoa sitä kuin taideteosta, jota on mahdollista ymmärtää eri tavoin sen mukaan, otetaanko lähtökohdaksi taidehistoria ja kehitys, värit ja väriopillisuus tai vaikkapa kemiallinen tutkimus teoksen alkuperästä molekyylien tarkkuudella. Kaikki näkökulmat kertovat taideteoksesta lisää eivätkä ole keskenään toisensa pois sulkevia.

Timo Klemola  
Timo.Klemola@asahi.fi  
www.asahi.fi,  
www.visioi.net

## Terveisiä kurssilta ”Tietoisuustaidot ja kehollisuus”

O sallistuin syksyllä 2009 Tampereella Timo Klemolan ohjauksessa kahdeksan viikon koulutukseen tietoisuustaidot ja kehollisuus. Kokemukseni oli, että näin ikämiehenäkin voi oppia itsestään uusia piirteitä ja oppia tuntemaan itseään paremmin, kunhan kouluttajan tulokulma on oikea ja suhtautuminen sopivaa.

Olin ryhtynyt yrittäjäksi kesällä saatua ratkaisukeskeisen psykoterapiakoulutuksen valmiiksi. Ensimmäinen koulutukseni vuodelta 1974 on fysioterapeutti, joten ajattelin yhdistää vihdoin nämä kaksi antoisaa ihmishuuhdeammattia pystyäkseen auttamaan ihmisiä kokonaisvaltaisemmin. Olin vuosikautia höpöttänyt erilaisille ryhmille aiheesta ”Kehon ja mielen sopu auttaa jaksamaan” tarkoitukseni auttaa ihmisiä kokemaan ja ymmärtämään olemuksensa kaikki puolet. Liihottelin melko teoreettisella tasolla, vaikka yritinkin parhaan ymmärryksen mukaan päästä ”iholle” ja toimia yksilöllisesti. Olin oppinut paljon, mutta sisäistänyt kokemuksellisesti hyvin vähän. Kahdeksan viikon aikana ei äijänköriläs voi kovin paljon ulkoisesti muuttua, mutta sisälläni tapahtui aitoa voimaantumista, rauhoittumista, ja suhde itsen tuli leppoisammaksi. Se on mielestäni oivallinen tulos, kun tiedän millainen jääri olen. Kirjoi-

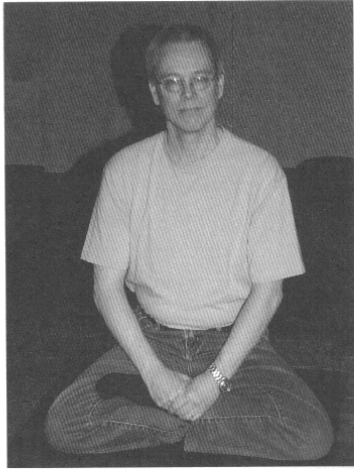
tin kurssin aikana tunnelmia blogiin Timon kotisivuille, joista seuraavassa pari poimintaa. Toimikoot ne hetkellisinä läpileikkauksina ja ”tässä ja nyt”-periaatteen mukaisina tietoisien läsnäolon ilmentyminä.

18.8.2009 klo 7.20: ”Jo toinen päivä kello kuuden kerhossa ja sankarilinen fiilis! Teidän aamuvirkkujen on ehkä vaikea uskoa, miten erilaista on nousta aikaisin vastoin luontoaan. Nyt vaan seuraan lapsenomaisella mielenkiinnolla kuin sivusta, kuinka kauan tätä kestää. Kuten sanottu, kurssin ajan on ainakin tarkoitus jatkaa ja toivottavasti tapa on sitten jo kiteytynyt. Kävelylenkillä – 45 min – eilen illalla ja tänä aamuna olen laskenut hengitystä ja keskittynyt kuulostelemaan kehoani. Hengitän askelrytmissä -yy ulos ja -ksi sisään. Rytmii alkaa löytyä, mutta välillä on pakko tehdä syvä sisäänhengitys, mikä tarkoittaa, ettei ihan nappiin ole rytmiä saanut. Yritän saada joka askeleella koko jalkapohjan keinahtamaan puolipyröreästi niin, että tunnen kantaiskusta lähtien viimeiseen ukkovarpaan työntöön jalan tuntuman maahan. Hyvät tossut ovat tärkeitä. Tunnen käsien hiljalleen lämpiävän, vaikka aamu on melko kolea ja näppejä hiukan paleltaa liikkeelle lähtiessä. Käsivarsien heilahdusliike on myös huomioitava niin, että liike on rento ja niin laaja kuin rytmistä luontevasti seuraa. Hartiat pysyvät alhaalla. Työnnän napaa hieman eteenpäin menosuuntaan, jolloin saan ryhtini paremmaksi ja kävelyn rullaamaan sujuvammin. Aika helposti huomaa koko olemuksen ikään kuin nousevan pystympään, niska oikee, katse nousee hiukan ylös eteen, eikä meno ole enää tavallista puolikumaraista raahustamista. Askelten pituus venyy kuin itsestään – käynti tuntuu jotenkin pontevalta. Lantion kierto tapahtuu tällöin myös laajempaan ja se tehostaa eteenpäin vievää meininkiä. Ykä tulee kyllä kävelyssäkin mukaan melko hanakasti, mutta eikös se saakin tulla, jos kerran kävelyn pitäisi saada ajatukset kulkemaan liukkaammin ja keho tällöin auttaa mieltä toimimaan paremmin. Onko Ykä siis myös hyvä kaveri ja auttaa Kakea?”

21.8.2009 klo 9.10: ”Aii ai ja voi voi, nyt se tapahtui – repsahdus! Ja näin pi-

”

**Liikkeiden vaikutukset kohdistuvat kehon kaikkiin osiin. Erityisesti liikkeissä on otettu huomioon länsimaissa yleiset kehon ongelma-kohtat.**



an. Voi minua kurjaa, huono ihminen (sanois Ykä). Mutta joo. Ninni-koira herätti viideltä ja vaati ulos – eikä tosin tehnyt mitään. Menin takaisin petiin ja ajattelin, että vielä on aikaa. Siinä hurautti seitsemään! No, eipä hätiä. Onneksi on tullut perehdyttyä Prochaskan muutosvaihemalliin terveyskäyttäytymisen tutkimuksessa. Riikka Turku on siitä kirjan kirjoittanut: "Muutosta tukemassa". Yhtenä eli muutosprosessin viimeisenä vaiheena on repsahdus, joka kuuluu väistämättömänä osana muutokseen. Siitähän ihmiset yleensä masentuvat ja yllä olevaan tapaan syyllistävät itsensä ja lopettavat kokonaan muutoksen tavoittelun. Muutosta läpikäyville kanssaihmisille kannattaa kertoa, että repsahdus on tavallaan testi, jolla tahdonvoimaa koetellaan, eikä mitään ole menetetty. Elämä on aaltoliikettä, ja eläminen vaatii heilahdusliikkeensä, muuten ei suunta selviä. Vakuuttelen aina, että koskaan ei repsahdus vie ihmistä huonompaan tilanteeseen, kuin mistä lähdettiin, vaikka siltä tuntuu. Piirrän usein sen paperille nousujohteisen aaltoviivana, jossa repsahduksen pohjavaihe on aina korkeammalla kuin se vaihe missä oltiin. Eli on opittu koko ajan, joten on mahdoton vajota oikeasti alemmas siitä mistä lähti. Repsahdukseen voi varautua, kuitenkin sitä pelkäämättä. Ihminen kadottaa suhteellisuudentajun itsensä suhteen kovin äkkiä eikä pysty affekteissaan tekemään objektiivista vertailua tavoitteidensa ja saavutustensa kesken. Siinä tarvitaan ratkaisukeskeistä tukea."

Seppo Lind  
Pirkkala

## Kokemuksia Helsingin kurssilta

Olin mukana syksyllä 2009 Timo Klemolan tietoisuustaidot ja kehollisuus -kurssilla Helsingissä. Meidät kurssilaiset ohjattiin heti ensimmäisellä kerralla kehon harjoitukseen, asahi-liikesarjaan. Liikkeet muistuttavat mielestäni taijitiä tai chikungia; ne tehdään hitaasti ja tiedostaen jokainen pienikin kehon asennon muutos, tunnistaen ja tunnustellen. Liikkeiden perustana on tunnistettava pystylinjaus, kehon keskipiste ja hyvä itse itseään kannatteleva asento.

Harjoittelimme alusta asti mielen tietoisuuden ja läsnäolon taitoa seuraamalla hengitystä. Istuimme lattialla ja joku meistä pystyi asettumaan kouluttajamme kanssa samassa asennossa lattialla jalat ristissä. Laskimme hengityksiä ja opiskelimme keskittymään tietoisesti vain siihen hengitysten laskemiseen ja hengityksen tuntemusten tunnistamiseen. Ajatukset saivat tulla vapaasti, mutta niiden annettiin myös saman tien mennä menojaan. Niihin ei tartuttu ja niiden ajattelu lopetettiin heti sen jälkeen, kun ne oli huomattu.

Tähän asti tämä tuntui tutulta. Olin harjoitellut aikaisemminkin tällä tavalla läsnäoloa. Mutta sitten jo ensimmäisellä tapaamiskerralla saimme tutustua tietoisuuden elementteihin, joita Timo Klemola kutsui leikkisillä nimillä Ykä, Kake ja Mä. Minun mielestäni tämä leikkisyys oli kovin miehistä ja tein itselleni uudet nimet Yna, Kate ja Mä. Minun oli luontevaa keskustella tietoisuuteni kanssa näillä naisnimillä.

Tehtävämme oli tunnistaa Ykä, tietoisuutemme osa, joka on sisäinen puhuja. Ykä tai Yna, niin kuin minä sisäistä puhujaa kutsun, on se mieleni osa, joka kommentoi tekemisiäni, suunnittelee, muistelee, käskää ja arvioi. Ykä/Yna haluaa olla aina oikeassa ja tehtävämme oli hyväksyä se sellaisenaan, antaa sen olla ja sanoa sanottavansa ilman kontrollia tai arviointia.

Meidän oli tarkoitus tunnistaa tai to, miten halutessamme voimme kognitiivisesti etäännyttää itsemme tämän Ykän tai Ynan puheesta. Tehtävämme oli tunnistaa, mitä ajatteleme, mutta erottaa itsemme omista ajatuksistamme. Ongelmat syntyvät usein siitä, kun samaistamme itsemme siihen, mitä ajatteleme. Ajatukset eivät kuitenkaan ole pysyviä, ne syntyvät ja häviävät.

Toinen tietoisuuden osa esiteltiin meille Kakena/Katena, kehona, kehotietoisuutena. Se ei puhu tai käytä sanoja. Se on puhdasta tuntemusta, painetta, lämpöä, solujen sykettä. Liikkeen ja sen hitauden voi tunnistaa, voidaan tunnistaa kehollinen keskiliinja tai keskipiste, sisäisen voiman mekaniikka.

Jos Ykä käskyttää ja Kake toimii, tarvitaan tähän väliin kolmas näkökulma, jonka kautta voi tiedostaa tämän ja kognitiivisesti etäännyttää näiden kahden elementin toiminnasta ja kytköksestä. Tämä kolmas on Klemolan mukaan Mä, joka voi tarkkailla etäältä sisäisen puheen ja tiedostamattomasti tapahtuneen toiminnan yhteistyötä tai mahdollisesti havaita ristiriitoja niiden yhteistoiminnassa.

Näistä tietoisuuden rakenteista ja terveysliikunnan menetelmistä lähdimme liikkeelle kahdeksan viikon oppimisen poluille. Keskustelimme ryhmässä paljon enemmän kuin jossain joogan tai taijin harrastustunneilla. Keskustelu oli osa tietoisuustaitojen opiskelua ja oppimisen sanallistamista. Tutustuimme esimerkiksi buddhalaiseen ajatteluun, arvojen näkökulmaan mielen toiminnassa, kielen merkitykseen ja harjoittelimme tunnistamaan äänen sijoittumista kehossamme.

Sain koulutuksesta paljon ajateltavaa. Paljon enemmän kuin, mitä olen vielä sulattanut. Aineistoa Timo Klemolla näytti olevan paljon enemmän, kuin mitä hän pystyi esittämään meille ja filosofisten kysymysten käsittelyllä saimme vankkoja perusteita kehollisuuden ja tietoisuuden yhteen kuulumisesta.

Kurssin vaikutukset elävät minussa ja tulevat esille vähitellen. Tällä hetkellä muistin kirjoittaessani hakea hyvän itse itseään kannattelevan asennon, muistin varmistaa selkäni asennon sellaiseksi, että kirjoittaessani muu kehoni on mahdollisimman rentona ja vain sormet hyppelivät näppäimistöillä. Tutkin pystylinjaani ja varmistan, että istun mahdollisimman suorassa ja tasapainossa. Hengitän miettiessäni tietoisesti. En kuitenkaan ryhdy laskemaan hengityksiä, sillä silloin saattavat ajatukseni mennä menojaan ennen niiden kirjoittamista.

Leena Tammelin  
Kerava