



Tampereen ammattikorkeakoulu

# AMMATILLINEN OPETTAJAKORKEAKOULU

Opettajankoulutuksen kehittämishanke

TAIJIN OPETUSSUUNNITELMA  
3-vaiheinen harjoitus taijin opetuksen tueksi

Tapio Koski

2006

KOSKI TAPIO: Taijin opetussuunnitelma. 3-vaiheinen harjoitus taijin opetuksen tueksi.  
 Tampereen ammattikorkeakoulu  
 Opettajankoulutuksen kehittämishanke 18 sivua + 5 liitesivua  
 Ryhmän opettaja Antti Saikku  
 Marraskuu 2006  
 Asiasanat: liikunta, taiji, kehollisuus, rentous, mielenrauha



## TIIVISTELMÄ

Taiji, ”kiinalainen aamuvoimistelu”, on vanha kiinalainen kamppailutaitoihin perustuva meditatiivinen harjoitus. Sen avulla voi opetella kehon ja mielen rentoutta. Tavoitteena on omakohtaisen tiedostetun kokemuksen saaminen kehoon ja mieleen.

Esittelen kehittämishankkeessani 3-vaiheisen harjoituksen, joka edistää taijin opetusta. Se on yksityiskohtainen harjoitus taijin opettamiseksi ja sen meditatiivisen ulottuvuuden esiin tuomiseksi. Kyseessä on 1) taiji-muodon ja meditatiivisten harjoitusten opiskelu ja 2) näiden omaan kehoon ja mieleen tuottaman kosketuksen merkityksen tarkastelu.

Ajatus on kytkeä taijin opetussuunnitelmaan kehittämäni hengitykseen ja meditatiivisiin harjoituksiin perustuva lähestymistapa. Harjoitus koostuu seuraavista meditatiivisista harjoituksista: *ba tuan gin*, *yi quan*, *zen-meditaatio*. Näissä kaikissa keskeistä on hengitys, tietoisuuden keskittäminen, kehon ja mielen rauhoittuminen ja levollisuus. *Ba tuan gin* ja *yi quan* ovat seisaaltaan tehtäviä harjoituksia, joista *ba tuan gin*:ssä tehdään erilaisia käsien liikkeitä hengityksen tahtiin. *Yi quan*issa pidetään käsiä vartalon edessä rinnan korkeudella ja pidellään ikään kuin palloa käsissään. *Zen meditaatio*, jonka esitän tässä, on *rinzai*-koulukunnan meditaatiota, jossa istutaan, hengitetään syvään ja rauhallisesti ja keskitetään tietoisuus lukujen 1-10 laskemiseen hengityksen tahdissa. Harjoitus toteutettiin 2/2006 (3 x 1 tunti) viikon välein.

Näkökulmani on pedagogisen ajattelutapani avaaminen oppilaiden kokemusmaailman kautta. Tämän perusteella valitsin fenomenologisen lähestymistavan. Koska taiji on liikuntaa ja kehollista toimintaa, mielekkäin teoreettinen työkalu on ranskalaisen fenomenologin Maurice Merleau-Pontyn kehon filosofia. Hyödynnän työssäni myös zen-buddhalaista filosofiaa. Tällä ja käyttämälläni Merleau-Pontyn fenomenologialla on yhtymäkohtia konstruktivismiin. Tarkoitin sitä, että näkökulma ja lähtökohta oppimiseen avautuu oppilaan omasta elämismaailmasta käsin ja jossa otetaan huomioon oppilaan kokemuksista ja merkityksistä suuntansa saava mielekäs oppiminen.

Keskeisiä käsitteitä hankkeeni edustamassa fenomenologiassa ovat kokemus, elämismaailma, kehollisuus, intentionaalisuus (tietoisuuden suuntautuneisuus), reflektio, pitäytyminen subjektille välittömästi annettuun (havaintoon).

Harjoitus koettiin hyväksi. Opiskelijat saivat omakohtaisen kosketuksen kehon ja mielen rentouteen, mikä lisäsi motivaatiota taijin opiskeluun. Samaten opiskelijoiden ymmärrys taijin eri ulottuvuuksista lisääntyi – tällä tarkoitan meditaation ja hengityksen merkitystä kehon ja mielen rentouden lisäämisessä ja kehollismielellisen itsetuntemuksen kasvussa.

## Sisällysluettelo

1. TAIJIN ULOTTUVUUDET	4
2. TYÖN TAVOITE	6
3. AIHEEN VALINNAN PERUSTELU JA MERKITYKSEN ARVIOINTI	7
4. OPPIMISTEORIATAUSTA, SEN METODI JA DIDAKTIikka	8
4.1 Fenomenologia	8
4.2 Kehollisuus	9
4.3 Metodi	10
4.4 Sanat jäävät rannalle (sanat vievät ovelle asti)	12
5. KÄYTETTYJEN MENETELMIEN ESITTELY	14
5.1 Menetelmät	15
5.2 Tuntisuunnitelmat 1-3	16
6. SAADUT TULOKSET	17
7. JOHTOPÄÄTÖKSET	17
LÄHTEET	19
LIITTEET	
Liite 1: Taiji 3 tuntia/ Tampereen yliopisto, Näyttelijätyön laitos	20

## 1. TAIJIN ULOTTUVUUDET

”Taiji” (ns. kiinalainen aamuvoimistelu) on liikuntamuoto. Se on monitahoinen hengitykseen, terveyteen, meditaatioon, kamppailutaitoon, kiinalaiseen lääketieteeseen ja taolaiseen luonnonfilosofiaan liittyvä harjoiteltava taito.<sup>1</sup>

Liikuntakulttuurisesti taiji liittyy ns. Uuteen liikuntakulttuuriin, joka on 1980-luvulla suomalaisen – ja muualla läntisessä maailmassa 20 v. aiemmin – liikuntaan tullut liikunnan ja urheilun arvoja ja merkityksiä pohtiva liikuntakulttuurinen selityskehys. Liikuntaa harjoittavat ihmiset ovat löytäneet uudenlaisia mm. kehollisuuteen ja elämyksellisyyteen liittyviä liikkumisen muotoja, joissa ei pyritä suoraviivaisesti kunnon kohottamiseen, joissa ei kilpailla eikä pyritä ennätyksiin.<sup>2</sup>

Uudessa liikuntakulttuurissa keskeistä ja olennaista ovat sekä uudenlaiset liikkumisen tavat että tapa suhtautua uudella tavalla jo harjoitettuun liikuntaan. Tärkeäksi koetaan oman kehollisuuden löytäminen, liikkumisen mielekkyys, fyysinen ja henkinen terveys. Nämä ihmiset etsivät ja harjoittelevat liikunnallisia muotoja, jotka eivät sisälly perinteisiin liikunta- ja urheilulajeihin. He etsivät uutta tapaa ymmärtää liikkumisensa, joka painottaa henkilökohtaisia kehon ja mielen kokemuksia. Uudet kehonkokemukset voivat aistimellisina tapahtumina olla päämäärä sinänsä. Kilpailu ja kamppailu toisia vastaan ei heitä enää viehätä. Liikunta ei ole taistelua senteistä ja sekunneista. Eichberg puhuu ”vihreästä aallosta”, jonka luonne on mietiskelevä ja ilmaisullinen.<sup>3</sup>

Tähän kulttuuriin liittyviä elämänarvoja ovat ihmisen pyrkimys parempaan ja terveellisempään elämään, mielenrauhaan, todellisen itsen löytymiseen, elämän laadun kasvuun jne. - painotukset tietysti vaihtelevat opettajasta ja opetettavasta perinteestä riippuen.

Termiä taiji käytetään lyhyestä yksittäisestä liikesarjasta, jonka perusta on vanha kiinalainen kamppailujärjestelmä taijiquan (vanha translitterointi on ”tai chi chuan”). Taijiquanin keskeisiä elementtejä ovat kamppailu, kehon toimivuus, meditaatio ja taolaisuus.

Taijiquan kuuluu kung fu'n ”sisäiseen koulukuntaan”. Toinen paljon isompi ja tunnetumpi on ns. ulkoinen koulukunta. Ulkoinen koulukunta korostaa voimaa ja nopeutta, sisäinen enemmän mukautumista, väistämistä, ”tuhannen kilon voiman voittamista yhdellä grammalla”.

<sup>1</sup> Bob Klein (1984, vii) mainitsee meditaation, fyysisen koordinaation, terveyden, itsepuolustuksen ja tietoisuuden kasvun (consciousness raising).

<sup>2</sup> Koski 2000, 14-18. Ks. Eichberg 1987.

<sup>3</sup> Koski 2000, 16.

Taijilla tarkoitetaan v. 1956 Pekingissä taijiquan–mestareiden toimesta kehitettyä lyhyttä liikesarjaa, ns. 24-askeleen muotoa, josta käytetään myös nimitystä ”Pekingin muoto”. Keskeiset elementit ovat kehon rentous, hengitys, mielen rauhoittuminen, liikkeiden ja asentojen sopusointuisuus. Ulkoista voimanponnistusta ei käytetä. Taiji on tässä mielessä lähinnä terveysliikuntaa, joka tasapainottaa myös mieltä. Teoksessa *Yang Style Taijiquan Yang Zhenduo* kirjoittaa, että taijiquan säännöllisesti harjoiteltuna pitää ihmisen sopusuhtaisena (fit) ja terveenä sekä hidastaa vanhenemista<sup>1</sup>. Klein<sup>2</sup> väittää, että taijiquan yhdistää mielen ja kehon, tietoisuuden alitajuntaan ja yksilön ympäristöön. Ja kolmanneksi suomalainen näkemys:

Taiji yhdistää perinteisen kiinalaisen lääketieteen, kamppailutaidot ja taolaisen filosofian nykyaikaiseksi terveysvoimisteluksi ja aktiiviseksi meditaatioksi. Taiji tasapainottaa ihmisen sisäisen energian tietoisesti, ohjatun liikkeen avulla. Taijin liike on hidasta, pehmeää ja pyöreää; ulkoisia voimanponnistuksia ei käytetä. Taiji luo liikkeen, mielen ja hengityksen harmonia; sisäisen tasapainon, joka säilyy.<sup>3</sup>

Monet ihmiset kiinnostuvat taijiquanista, koska se opettaa rentoutta, sekä mielen että kehon. Elämä ilman jännityksiä, huolia ja murheita on enemmän elämisen arvoista. Ilman ylimääräisiä jännityksiä yksilö saa paremmin sisäiset energiansa käyttöön.

Lyhyesti sanoen, taijin tai taijiquanin avulla opetellaan kaiken kattavaa ”irtipäästämistä”<sup>4</sup>.

Ajatuksen tässä hankkeessa esitettyyn harjoitukseen sain ensinnäkin siitä, että olen vuosikausia liittännyt omaan taijin opettamiseen liikeradoiltaan yksinkertaisia meditatiivisia hengitysharjoituksia. Kun aikoinaan opettelin muotoa, Klemolan Timo liitti harjoituksiin ba tuan giniä. Minusta se tuntui hyvältä ja viritti kehoni ja mieleni sopivaan vireystilaan taijita varten. Myös oppilaani ovat sanoneet ba tuan ginin olevan erittäin hyvä harjoitus ennen taiji-muodon opettelua. Tästä syystä päätin tutkia taijiin ja meditatiivisten harjoitusten suhdetta.

Toinen syy, joka antoi ajatuksen tähän hankkeeseen, oli se, että n. 80 % yliopistoliikunnassa taijin aloittaneista lopettaa. Miksi? Onko syynä liiallinen keskittyminen muodon opettamiseen? Näiden kysymysten ratkaisemiseksi ideoin 3-vaiheisen harjoituksen. Näitä kysymyksiä pyrin ratkaisemaan fenomenologisen lähestymistavan avulla.

---

<sup>1</sup> Yang Style Taijiquan 1988, 3.

<sup>2</sup> Klein 1984, vii.

<sup>3</sup> Klemola 1990, takakansi.

<sup>4</sup> Klein 1987, 16.

## 2. TYÖN TAVOITE

Tavoitteena on taijin olemuksen selkiytyminen ellei peräti paljastuminen<sup>1</sup>. Esittelen ja perustelen yksityiskohtaisen harjoituksen taijin opettamiseksi ja sen meditatiivisen ulottuvuuden esiin tuomiseksi. Kyseessä on 1) taiji-muodon ja meditatiivisten harjoitusten opiskelu ja 2) näiden omaan kehoon ja mieleen tuottaman kosketuksen merkityksen tarkastelu.

Ajatus on kytkeä taijin opetussuunnitelmaan kehittämäni hengitykseen ja meditatiivisiin harjoituksiin perustuva kolmen tason lähestymistapa. Jokainen taso vaikuttaa muihin ja edesauttaa täten kokonaisprosessia ja tätä kautta tavoitteen saavuttamista.

Tampereen yliopiston Näyttelijätyön laitoksen opetusohjelmassa taijista kerrotaan näin:

Taijin harjoitusten yleisenä tavoitteena voidaan pitää tietoisien liikkeen synnyttämistä, kehon ja mielen yhdistämistä, yleistä kehontietoisuuden hermistämistä sekä toisen ihmisen liikkeen ”kuuntelykykyä”. Tavoitteisiin pyritään tekemällä taijin harjoituksia, joissa liikkeen ja liikkumattomuuden avulla tutkitaan kehoa, sen perusrakennetta, koko kehon yhdistämistä ja ”sisäistä voimaa”. Taijin pariharjoituksissa tutkitaan kontaktin avulla toisen liikettä, pyritään tunnistamaan se ja saattamaan oma liike harmoniaan parin liikkeen kanssa.<sup>2</sup>

Tämä on hyvin suppea ja abstrakti esitys taijista. Tästä syystä se ei anna mitään lisäarvoa käytännön didaktiikkaan.

Projektiini kuului myös empiirinen osa. Siinä tavoitteeni oli saada selville, mikä on paras tapa opettaa taijia. Onko se se, että opetellaan vain taijin muotoa vai se, että tehdään myös meditatiivisia harjoituksia, jotka edesauttavat taijin muodon taustalla ja päämääränä olevaa kehon ja mielen rentoutusta. Tokihan taijissa on mukana myös kamppailuelementti, mutta siinä muodossa kuin sitä 24-askeleen taijissa opetetaan, kamppailun merkitys on häviävän pieni. Olennaista on terveysliikunta ja kehon ja mielen rentoutus, mihin liittyy tietoisiksi tuleminen oman kehon ja mielen hienovireisyydestä.

---

<sup>1</sup> Tuo selkiytyminen tai paljastuminen voi tapahtua vähitellen tai välähdyksenomaisesti, josta Eugen Herrigel kirjoittaa kuuluisassa kirjassaan *Zen ja jousella ampumisen taito* seuraavasti: ”Tuo välähdyks ei ole lopullista valaistumista sanan zeniläisessä, hyvin syvässä merkityksessä, mutta se osoittaa kuitenkin, että täytyy olla olemassa jotakin, joka kätkeytyy ikään kuin läpipääsemättömän sumumuurin taakse ja valonvälähdyksen tavoin kertoo kaukaisesta salamoinnista. Tällä tavoin ymmärrettynä jousella ampuminen on tavallaan kuin zenin esikoulu, jossa alkujaan fyysisinä pidetyt suoritukset muuttuvat tapahtumiksi, joita sellaisinaan ei voi enää ymmärtää. Samalla tavalla voisi kaikista <...> taiteenaloista raivata tien zeniin johtavalle tielle.” (Herrigel 1978, 16.)

<sup>2</sup> NÄTY 2005-2006, 43.

Tavoitteeni on avata näkökulmaa kehollisen ymmärryksen eri tasoihin ja siihen omakohtaiseen kokemuksellisuuteen, mitä oma kehollistajunnallinen lähestymistapa antaa näyttelijätyöhön. Ajatukseni on tuottaa harjoituksen avulla rentouteen liittyviä kokemuksia, erilaisia kehon ja mielen tiloja. Pedagoginen ideani on laajentaa oppilaan kokemushorisonttia. Näin opitaan tuntemaan oman mielen ja kehon toimintatapoja ja saadaan tajin olemuksen ymmärtämisen kannalta olennaisia elämyksiä ja kokemuksia.

Työn tavoite asettui seuraavan kysymyksenasettelun kautta: Olennaisin kysymys tajin opettamisessa ja tämän hankkeen kannalta kuuluu:

- mitä tarvitsee tehdä ja opettaa?
- millä tavalla tajia pitää opettaa jotta opittaisiin liikkeitä (muoto) ja taustalla olevaa filosofiaa?

### **3. AIHEEN VALINNAN PERUSTELU JA MERKITYKSEN ARVIOINTI**

Tämän hankkeen ansio on siinä, että vastaavaa ei ole aiemmin tehty. Tällä hetkellä en ole Suomesta tavannut yhtään vastaavaa ideaa kuin mitä tässä hankkeessa esittelen. Jokainen opettaja on opettanut ja opettaa omalla tyylillään oppimansa perinteen mukaisesti. Taidot ja ymmärrys ovat välittyneet konkreettisesti opettajalta oppilaalle. Hankkeeni tuloksista on hyötyä suoraan tai välillisesti jokaiselle Suomessa tajia harrastavalle, sekä opettajille että oppilaille.

Perustapa opettaa tajia on opettaa sitä pieninä osasina kerrallaan. Lisäksi suuri osa oppitunnista kuuluu entisen kertaamiseen. Tavallinen tunti koostuu minulla seuraavasti:

Alussa tehdään ba tuan gin –harjoitusta n. 10-15 min. Tämän jälkeen tehdään aiemmin opittua muotoa 2-4 kertaa. Seuraavaksi opetan uuden liikkeen tai liikekokonaisuuden. Tämä pientä osasta harjoitellaan yhdessä ja omaan tahtiin – ajallisesti tämä kestää n. 10 min. Lopputunti harjoitellaan jälleen yhdessä muotoa alusta loppuun tehden. Viimeinen 10 min on yi quania<sup>1</sup>.

3-portainen harjoitus tuo kokemuksellista esiymmärrystä tajin opiskeluun. Ennen kurssin alkua puhun aina ensin opiskelijoille tajista, sen vaativuudesta ja motivaation tarpeellisuudesta.

---

<sup>1</sup> Se ”yi quan”, josta puhun, perustuu pekingiläisen opettajan Zhang Chang Wangin opetuksiin. Hän on Yao Zongxunin (1917-1985) oppilas, joka puolestaan oli yi quanin perustajan Wang Xiangzhain oppilas. Ks. <http://www.uta.fi/~fitikl/zenshindojo/>.

Alkupuheen tarkoitus on luoda käsitteellistä esiymmärrystä, jota oppilas käyttää apuna haltuunottaessaan elämyksiään. Näin harjoittelusta voi tulla hermeneuttinen kehä, jossa esiymmärrys, parantunut itseymmärrys ja harjoittelu ovat dialogisessa suhteessa keskenään. Kerron heille, että pitäisi jaksaa yrittää eikä luovuttaa liian nopeasti. Ei pidä antaa heti periksi oman rationaalisuuden ”kuiskauksille”, jotka sanovat ”ei tässä ole mitään mieltä, turha tätä on jatkaa, säästyvän ajan voi käyttää järkevämminkin”. Ihminen on usein saamaton ja väsynyt. Tällöin hän on hyvä keksimään ”järkiperusteita” olla harjoittelematta – tilanteessa on suuri halu lopettaa<sup>1</sup>.

Ihmisen pitäisi antaa itselleen aikaa. Aikaa pitää antaa siksi, että ”kehosta” voi syntyä sellaisia elämyksiä, joita rationaalisesti ei ole aiemmin kohdattu ja joista ei sen tähden ole tietoa eikä ymmärrystä eikä siis käsitteellistä haltuunottoa.

## **4. OPPIMISTEORIATAUSTA, SEN METODI JA DIDAKTIikka**

### **4.1 Fenomenologia**

Teoreettinen viitekehyseni on fenomenologinen pedagogiikka. Keskeisin kysymys opettamisessani on, miten ”opettaa” oppilaille omakohtaisia kokemuksia? Nämä ovat olennaisia oppimiseen ja sen sisällön ymmärtämiseen kuuluvia elementtejä, koska vasta ne paljastavat lajin filosofisen ytimen ja sen ulottuvuudet (sen mihin käsitteet ja sanat viittaavat). Jotta voisin vastata keskeisimpään kysymykseeni kerron, että yhdeksi tärkeäksi näkökulmakseni on muodostunut pedagogisen ajattelutapani avaaminen oppilaiden kokemusmaailman kautta. Opettajan olisi opittava katsomaan opetettavaa asiaa myös heidän kokemusmaailmastaan käsin – tai ainakin opettajan olisi ymmärrettävä tämän lähestymistavan merkitys.

Tässä fenomenologinen lähestymistapa on mielestäni adekvaatti ja siis oppilasta ja hänen lähtökohtaansa kunnioittava.

Katson fenomenologiseen pedagogiikkaan kuuluvan myös nykyään ”must”-lähestymistapana olevan konstruktivismin periaatteita. Samaten se sisältää zen-buddhalaisen ihmiskäsityksen aineksia.

---

<sup>1</sup> Tämä on aika iso ongelma siinä mielessä, että pakonomainen harjoittelu ei ole hyväksi. Se lisää stressiä ja saa ilon katoamaan. Ongelmallista ja vaativaa onkin harjoitella ja elää siten, että osaa kuunnella itseään: ei luovuta liian helposti, osaa pitää taukoja ja/tai vaihtaa lajia, osaa tehdä lyhyemmän tai kevyemmän harjoituksen.



Fenomenologia on hyvin laaja ja vaikeasti yksiselitteisesti määriteltävissä. Laveasti katsottuna fenomenologiaa pidetään lähestymistapana eikä niinkään tiettyjen eksaktien metodien kautta hahmottavana kokonaisuutena. Keskeisiä käsitteitä hankkeeni edustamassa fenomenologiassa ovat kokemus, elämismaailma, kehollisuus, intentionaalisuus<sup>1</sup>, reflektio, pitäytyminen subjektille välittömästi annettuun (havaintoon).

## 4.2 Kehollisuus

Ihmiskäsityksessäni korostuu ihmisen esikäsitteellinen ulottuvuus. Esim. konstruktivismi korostaa mielestäni liikaa rationaalista maailman haltuunottoa, joka on vain yksi osa ihmisen maailmaan sopeutumista ja sen ymmärtämistä. Fenomenologia ja zen-buddhalaisuus korostavat konstruktivismia enemmän kehon merkitystä – tässä on tosin suuria eroja fenomenologioiden kesken; esim. Merleau-Pontylla se on keskeinen lähtökohta ihmisen maailmassa olemisen ymmärtämisessä, kun taas Heidegger ei juurikaan puhu kehosta (mm. David Levin<sup>2</sup> kritisoi hänen filosofiaansa juuri siksi, että hän kielsi kehon roolin henkisessä itsekasvussa). Omaan ajatteluuni on vaikuttanut suuresti juuri fenomenologia ja zen-buddhalaisuus. Lyhyesti sanottuna, kehon merkitys on siinä, että se on ihmisen olemassaolon kokemuksellinen keskipiste, josta ihminen suuntautuu maailmaan. Lisäksi ihmisen ja maailman välillä on oltava kosketus, koska vain tämä voi tuottaa tajunnalle substanssia, josta ihminen voi tulla tietoiseksi ja ylipäänsä saavuttaa itsetietoisuuden. Olen kirjoittanut asiasta *Juoksemisen filosofiassa*, s. 55, näin:

Vauva ei ala elämänsä alussa tietoisesti liikkua. Merleau-Pontyn mukaan keholla on olemuksellinen taipumus toimintaan ja liikkumiseen – tätä hän nimittää "operatiiviseksi intentionaalisuudeksi" (eng. operative intentionality). Se on maailman haltuunoton ensimmäinen väline, johon kuuluu liikkuvuus ensisijaisena ominaisuutena.<sup>3</sup> Liikkumattomuus on pysyvänä olotilana ihmiselle luonnon, luonnon siinä merkityksessä, että vähitellen ihminen deformatuu eli kehollinen muoto hajoaa, rappeutuu. Ja jos vitaalisuus kehosta katoaa, miten käy henkisen aktiivisuuden?<sup>4</sup>

Merleau-Pontylle tietoisuus on ensisijaisesti kokemus kehon toiminnallisesta kyvykkyydestä eikä ajattelutoiminnasta. Tietoisuus sisältää kehon kokemukset maailmasta, koska nämä

<sup>1</sup> Ihmisen tietoisuuden katsotaan aina olevan suuntautunut johonkin. Tämä tietoisuuden suuntautuneisuus, intentionaalisuus, ajatellaan fenomenologisessa perinteessä ihmiseen kuuluvaksi perusominaisuudeksi siten, että tietoisuus on aina tietoisuutta jostakin.

<sup>2</sup> Levin 1987, 265.

<sup>3</sup> Merleau-Ponty 1986, xviii.

<sup>4</sup> Kehon maailmassaolon tapa on toiminnallinen. "Liikkeen välityksellä keho on maailmaan koetusti kosketuksessa. Olennaista on muutos, joka tapahtuu kehon ja maailman suhteessa." (Koski 2000, 92.)

kokemukset ovat olleet konstituoi­m­assa tietoisuutta. Juuri siksi tietoisuus ei ole ihmisen maailmassa olemisen suhteen muotoa “minä ajattelen” vaan “minä pystyn”. “Minä pystyn” on olemassa ennen kuin “minä ajattelen” – ja vielä niin, että kehon toiminnallinen “pystyvyys” on ennen ajatusta “minän pystymisestä”.<sup>1</sup> “Minä pystyn” voi muodostua vain toiminnan ja omakohtaisen yrittämisen kautta – vauva osaa imeä rintaa ennen kuin ymmärtää osaavansa tehdä sen.

Ihmisen keho on viisas ja opettaa häntä jos siihen annetaan mahdollisuus. Kehon kokemuk­sellisuutena avoin mielen suhteen ja tarjoaa kanavan todellisuuden ”astua sisään”. Syvem­mässä merkityksessä taijin opettelu­n tarkoitus ei ole oppia tekemään tiettyjä liikkeitä tietyllä tavalla vaan tehdä jotain sisäisesti itsensä kanssa. Käsien ja jalkojen liikkeet, hengitys ja katseen kohdistaminen ovat vain harjoittelun apuvälineitä, joiden avulla mieli hiljennetään ja keho rauhoitetaan. Mieli ja tarkkaavaisuus on helpompi kohdistaa ja pitää keskitettynä, kun tehdään toiminnallisesti jotain. Ja sitten, jossain vaiheessa, kun samaa suoritusta toistetaan yhä uudestaan, niin “alkujaan fyysisinä pidetyt suoritukset muuttuvat tapahtumiksi, joita sellaisinaan ei voi enää ymmärtää”.<sup>2</sup>

Oppilaan on keskityttävä harjoitukseen, kiinnitettävä tietoisuus siten kuin on opetettu, annettava kehon toimia. Lopulta pitkälliset harjoitukset voivat tuottaa sellaista, joka on itse teknisen harjoituksen ja taidon tuolla puolen.

### 4.3 Metodi

Intentionaalisuus on fenomenologialle, konstruktivismille ja zenille yhteinen ihmiseen liittyvä ominaisuus, tapa jolla ihminen on maailmassa. Merkityksellisen mielen suuntaamisen avulla ihminen ottaa todellisuutta haltuun ja hahmottaa tulevaa. Myös tämän hankkeen harjoituksessa intentionaalisuus on tärkeässä osassa. Tämä osa on kahtalainen. Toisaalta oppilaan on tietoisesti haluttava harjoitella, mentävä tunnille jne. Opetustilanteeseen on tietoisesti asetettava. Tämä on harjoituksen aktiivinen vaihe. Sitä, mitä harjoituksessa tavoitellaan, ei voi kuitenkaan saavuttaa intentionaalisuuden kautta. Valaisen tätä aspektia hieman tarkemmin. Nimittäin, harjoituksessa pyritään hiljentymään niin, että kehon ja mielen rentoutumisen tuottamia elämyksiä voi syntyä. Nekin ovat luonteestaan johtuen sellaisia, että ne syntyvät jos ovat syntyäkseen. Tietoisesti niitä ei voi tuottaa. Rationaalinen ajattelu on tässä suhteessa aseeton. (Hyvä esimerkki on rakkaus: rakkautta tai rakkauden tunnetta ei voi järjen avulla itselleen tuottaa. Rakkauden syntymekanismi

<sup>1</sup> Merleau-Ponty 1986, 89-90.

<sup>2</sup> Herrigel 1978, 16.

on jotenkin syvällä ihmisen rakenteessa ja siinä, miten hän on yhteydessä maailmaan.) Tilanteessa on vain oltava, on vain ”odotettava” ja tehtävä harjoitus ja keskityttävä siihen. Kirjoitin tästä v. 2000 näin:

Harjoituksessa saatamme itsemme tietoisesti odottamisen tilaan, jossa ei tietoisesti odoteta, vaan harjoitellaan. Tietoinen ja aktiivinen osa on siinä, että harjoitusta ei lopeteta, vaan sitä jatketaan. Harjoituksen kautta viritämme itsemme aktiivisesti odottamisen tilaan, joka olemistavaltaan ylittää aktiivisen ja passiivisen toiminnan. Aktiivista ja tietoista on päätös 1) harjoituksen aloittamisesta ja 2) harjoituksen kestosta. Harjoituksessa on passiivista odottaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoituksessa ei yritetä tietoisesti päästä odottamisen tilaan. Se muodostuu ja syntyy spontaanisti. Passiivisen asettaminen intentionaaliseksi korrelaatiksi on mahdotonta, koska passiivista odottamista ei voi sen olemuksesta johtuen asettaa korrelaatiksi. Toisaalta harjoittelun passiivinen puoli ylittää sinänsä passiivisuuden (tai passiivisen passiivisuuden), koska harjoittelu on luonteeltaan hyvin aktiivista siinä edellä mainitussa aktiivisuuden merkityksessä, että itse harjoitustilannetta hallitaan tietoisesti. Toisaalta tietoinenkin on tietoisesti ylittävä, koska tietoisesti harjoituksen kautta pyritään sellaiseen, mihin ei tietoisesti päästä.<sup>1</sup>

Metodi, jonka avulla omiin kokemuksiin pyritään saamaan yhteys, on ensiarvoisen tärkeä. Näin on siksi, että kysymys on ennen kaikkea omakohtaisesta, jota ei pysty käsitteellisesti välittämään tai opettamaan toiselle. Olen kirjoittanut tästä väitöksessäni budo-lajeihin liittyen seuraavasti:

Harjoituksen luonteesta saa hyvän mielikuvan ja ajattelun jäsentämisen välineen, kun sen mieltää metodiksi. Metodi on kuin opettaja, joka vie oppilaan sellaiseen suhteeseen maailman kanssa, jossa on hyvät edellytykset oppimisen tapahtumiselle. -- Opettaja ei voi kuitenkaan opettaa oppimisen oivallusta eikä opettaa oivalluksen kokemusta, koska oivalluksen ja sen kautta oppimisen on synnyttävä oppilaassa itsessään. Olennaista on ymmärtää, että suotuisassa ympäristössä oppiminen on mahdollista. -- (O)ppiminen ei ole todellista oppimista, jos tieto ei ole kokemuksellista, jos tieto jää vain teoreettiseksi. Metodi ja filosofia ovat opettajina kuin suunnannäyttäjiä, jotka ohjaavat oppilasta omakohtaiseen oivallukseen ja kokemukseen. Vaikka oppilas lukisi esimerkiksi kaikki -- (taijia, TK) käsittelevät kirjat, niin omakohtaisen kokemuksen puuttuessa mitään perustavaa ei ole saavutettu. Se, mitä pyritään ymmärtämään, on kokonaisuus, jota sanoilla ja käsitteillä ei voi edes periaatteessa välittää. Käsitteet osoittavat vain suunnan. Kuten monissa perinteissä korostetaan, ymmärryksen on tapahduttava kaikilla ihmisenä olemisen kyvyillä.<sup>2</sup>

Koko harjoituksen lähtökohtana minulla oli ajatus nimenomaan saattaa oppilaat sellaiseen suhteeseen ympäristön kanssa, jossa harjoittelun voi ajatella tuottavan parhaan mahdollisen tuloksen. Tämän jälkeen, kun oppilas on ymmärtänyt otollisen harjoittelutilanteen merkityksen, hän voi tietoisesti asettaa yksin harjoittellessaan itsensä sellaiseen yhteyteen maailman kanssa, jolla on suotuisa vaikutus liikunnallisen itseymmärryksen kehittymiselle. Zhang Hongkui toteaa taijiquanin

<sup>1</sup> Koski 2000, 60-61.

<sup>2</sup> Koski 2000, 60.

harjoittelusta, että aloittelijoille hyvä opettaja ja keskustelut muiden taijin harrastajien kanssa ovat välttämättömiä. Kaikkein tärkein asia on päättäväinen, säännöllinen ja väsymätön harjoittelu.<sup>1</sup> Kun oppilaalla on hyvä motivaatio, hän jaksaa harjoitella. Yksi tapa rakentaa tätä motivaatiota on tämän kehittämishankkeeni idea.

#### 4.4 Sanat jäävät rannalle (sanat vievät ovelle asti)

Toisin sanoen, harjoitusten perusidea on, että omakohtaisia elämyksiä ja kokemuksia ei saa muuten kuin elämyksiä ja kokemuksia tuottavalla harjoittelulla. Tämä on tavallaan itsestään selvää vaikka ei olekaan. Monet ihmiset, joilla ei ole omakohtaista kokemusta jostain asiasta, kuvittelevat voivansa pelkkien aistihavaintojen ja järjen avulla sanoa siitä jotain olennaista ja merkityksellistä. Kuuluisa sosiologi Baudrillard on J.P.Roosin<sup>2</sup> mukaan ajatellut näin kestävyysjuoksusta:

Matkakirjassaan Amerikka ranskalainen esseisti Jean Baudrillard käsittelee juoksemista yhtenä amerikkalaisuuden keskeisenä piirteenä. Hänelle juokseminen on täysin käsittämätön modernin itsekidutuksen, itsemurhakäyttäytymisen ja kuoleman tavoittelun, vapaaehtoisen orjuuden ja jopa aviollisen uskottomuuden uusi muoto. Kuola suusta valuen, silmät tyhjinä ja omaan sisäiseen lähtölaskentaansa keskittyneet juoksijat edustavat Baudrillardille ihmislajin rappiota, maailmanlopun tunnelmaa. -- Baudrillardin -- käsitykset ovat kuitenkin mielenkiintoisia, sillä ne kuvaavat hyvin miten väärä kuva ulkopuolisilla voi juoksemisen symbolisista merkityksistä olla. Varsinkin kärsimysteema on täysin vailla pohjaa: juokseminen on päinvastoin yksi modernin yhteiskunnan ruumiillisen ja henkisen itsensä kehittämisen ja nautinnon muotoja, kevyestä sosiaalisesta yhdessäolosta puhumattakaan! Enkä ole nähnyt vielä yhtään kuolaavaa tai vaahtosuisia lenkkeilijää (talvella nenä saattaa tosin valua). -- Juokseminen on hauskaa ja nautinnollista puuhaa, kunhan sen ensin oppii.

Ajattelemalla ei saa samanlaisia elämyksiä ja kokemuksia kuin konkreettisella osallistumalla kehollisesti tekemällä. Muuten olennaista ja merkityksellistä ei tavoita, ei koe, ei saa kosketuspintaa itseensä ja omaan kehoonsa. Olennaista on, ”ajattele itse, tee itse, ajattele itse, te itse,” jne. jatkuvana prosessina jatkuen.

Käsitteellisesti ilmaistu on toissijaista. Niin kauan kuin ihminen on pysähtynyt todellisuuden käsitteellisen tai symbolisen esittämisen tasolle, hän ei voi todella ymmärtää mistä itse asiassa on kysymys.<sup>3</sup> Se, mikä sanoista ja luetusta tekstistä rationaalisesti ymmärretään, on ikään kuin

<sup>1</sup> Yang Style Taijiquan 1988, 10.

<sup>2</sup> Roos 1995, 1. luku 1. kappale.

<sup>3</sup> Suzuki 1973, 135.

ohennettua todellisuutta. Kun luetaan muiden kirjoittamaa tekstiä heidän kokemuksistaan, ei voida kokea samaa. Teksti vain viittaa siihen, mistä se on käsitteellistetty. Teksti on kuin sormi, joka viittaa alkuperäänsä.<sup>1</sup>

Taijista kertovat tekstit ovat usein hyvin vaikeaselkoisia. Varsinkin silloin, kun niihin liittyy taolainen luonnonfilosofia. Sellaisen, jolla ei ole omia kokemuksia taijista tai meditatiivisista harjoituksista, on tekstien perusteella vaikea ymmärtää kyseistä filosofiaa.

Kirjallisessa muodossa välitetyt kokemukset ja esitetyt asiat saavat enemmän tai vähemmän teknisen luonteen. Tämän vuoksi ulkokohtaisesti opitut asiat saavat sisällöllisen merkityksensä vasta omakohtaisen kokemuksen kautta. Niiden kokemusten luonnetta, joissa oma ego 'ylitetään', on äärimmäisen vaikea välittää muille ihmisille, vaikka kokijalle itselleen kokemus on oman itsensä auktoriteetti.<sup>2</sup>

Kuten Varto<sup>3</sup> toteaa, "ulkopuolinen kuulee sanat, mutta tuskin ymmärtää, mistä on puhe, mikäli hänellä itsellään ei ole vastaavaa kokemusta".

Kokemuksen ja käsitteellisen yhteyden on mielestäni Zimmerman<sup>4</sup> (hänen tulkitessaan Heideggeria) muotoillut nasevasti ja tyhjentävästi fenomenologiassa. Hän väittää, että Heidegger on aina katsonut olemisen ymmärtämisen (eli relevantin elämäsuhteen) vaativan perustakseen kokemuksen, jota ei voi saavuttaa käsitteellisen ajattelun avulla.

Käsitteellinen ei siis tavoita todellista ja konkreettista substantiaalista maailmaa niin kuin se on. Zen-buddhalaisen ajattelutavan mukaan tämä pätee myös ihmisen ymmärrykseen itsestään. Ihminen ei ole se, mikä hän ymmärtää itse olevansa, koska mitkään käsitteelliset ihmisen määritelmät eivät tavoita ihmisen koko olemisen todellisuutta.<sup>5</sup> Kokonaisuutena ihminen on enemmän kuin mitä käsitteellisen avulla ymmärretään. Yksilön käsitys itsestään ei tavoita sitä, mitä hän syvimmältään tai alkuperäisesti on. Ihminen on kehittyvä projekti, Dasein, niin kuin Heidegger esittää filosofiansa ehkä tärkeimmän käsitteen. Hänen ihmiskäsityksestään olen kirjoittanut seuraavasti<sup>6</sup>:

Heideggerin filosofian yksi keskeinen termi Dasein kuvaa ihmistä projektina. Käytän -- Daseinista suomennosta ihminen, koska ymmärrän ihmisen muuttuvana ja kehittyvänä

<sup>1</sup> Koski 2000, 52.

<sup>2</sup> Koski 2000, 52-53.

<sup>3</sup> Varto 1990, 38.

<sup>4</sup> Zimmerman 1986, 281.

<sup>5</sup> Ks. Kasulis 1981, 25-26.

<sup>6</sup> Koski 2000, 15.

olentona, siis projektina. Tällöin ihmistä ei ymmärretä jonakin jo valmiiksi muodostuneena oliona. Kupiainen kääntää Daseinin termillä "täälläolo" (Heidegger 2000). "Täälläolo ymmärtää itsensä aina eksistenssissään, mahdollisuudestaan joko olla itsensä tai olla olematta itsensä. Täälläolo on joko itse valinnut nämä mahdollisuudet tai se on joutunut tai jo kasvanut niihin. Vain kulloinenkin täälläolo itse määrää eksistenssin joko tarttumalla kiinni näihin mahdollisuuksiin tai lyömällä ne laimin." (Heidegger 2000, 33.)

## 5. KÄYTETTYJEN MENETELMIEN ESITTELY

Tässä yhteydessä on paikallaan kertoa, että aina ennen opetustani pidän keskustelemaan luennon oppilaitten kanssa. Samaten aina sopivin väliajoin varaan tunnista silloin tällöin aikaa opitun, käsitteellistetyn ja ymmärretyn pohdinnalle. Tämän merkitys – varsinkin alkukeskustelun – on luoda motivaatio pitkällisten ja usein puuduttavien ja yksitoikkoisten harjoitusten tekemiseen.

Kehollismielelliset harjoitukset koostuivat taijista, ba tuan gin'istä, yi quanista, ja meditaatiosta. Ba tuan gin on kiinalainen yksinkertaisiin liikkeisiin perustava harjoitus, jota käytän nimenomaan virittämään opiskelijan mielen ja kehon taijille vastaanottavaiseen tilaan. Yi quan on myös vanha kiinalaisen kamppailutaidon perusharjoitus, jossa seistään paikallaan hartioiden levyisessä seisonnassa ja pidetään käsiä edessä ikään kuin pidettäisiin isoa amerikkalaista jalkapalloa. Tavoitteena on saada staattisen kehon paikallaan olemisen kautta sisäinen kosketus omaan kehoon – samalla myös mielen liikkeet ja mielen toiminta tulevat korostetusti läsnäolevimmiksi (koska ollaan paikallaan ja keholliset ”ärsytykset” ovat vähäisiä, jolloin ”näkömyrsky” on etualalla).

Ja samaten taiji on myös vanha kiinalainen harjoitus, jossa opetellaan tuntemaan oman kehon hienovireisyyttä. Hitaasti tehtävien liikkeiden merkitys on saada kosketus oman kehon tuntemuksiin, jännitystiloihin ja rentouteen<sup>1</sup>. Ja koska liikkeet tehdään hitaasti hengityksen tahdissa, mukaan tulee myös liikkeen meditatiivinen kokemus ja sen merkitys. Tämän hienovireisyyden merkitys on siinä, että kun keho rentoutuu, myös mieli rentoutuu. Ja kun mieli rentoutuu, myös keho rentoutuu. Ja kun keho rentoutuu, mieli rentoutuu enemmän. Tämä dialektinen prosessi rauhoittaa yksilöä, avaa hänen spontaanisuuden tasojaan, jolloin luovuus pääsee ilmenemään ilman egon (tietoisesta minästä) rajoituksia. Näyttelijän työssä omien potentiaalien vapautuminen on ensi

<sup>1</sup> Jotkut taiji-opettajat käyttävät seuraavanlaista menetelmää antamaan oppilaalle palautetta hänen omien käsiensä jännitystiloihin. Tämä on parin kanssa tehtävä harjoitus. Molemmat seisovat. Toinen pyrkii olemaan mahdollisimman rento. Hänen parinsa ottaa rentona olevan käden ja liikuttelee sitä kaikkiin mahdollisiin suuntiin. Jos kädessä ilmenee jännityksiä, ne paljastuvat yleensä molemmille. Tämä harjoitus auttaa tulemaan tietoisemmaksi käsien jännityksistä.

arvoisen tärkeää, koska tällöin näyttelijä saa annettua itsestään kaiken annettavansa. Mitä vähemmän omia estoja on estämässä näyttelemistä, sitä kokonaisvaltaisemmin näyttelijä saa roolinsa suoritettua.

Oleennaista on jännityksestä irti päästäminen, rentoutuminen, "letting go". Tällöin energiat virtaavat ihmisessä vapaammin ja hyvinvointi kasvaa. Vaikutusyhteys on seuraavan kaltainen: Kun mieli rentoutuu, lihakset rentoutuvat. Tämän johdosta mieli rentoutuu, mikä rentouttaa taas puolestaan lihaksia, jne. Mieli ei rentoudu rationaalisen käskyn avulla vaan rauhoittumalla ja hiljentymällä, antamalla ihmiselle kokonaisuutena aikaa levollistua.

Heideggerilla on käsite "Gelassenheit", joka englanninnoksia ovat "releasement" ja "letting-goness". Tämä saavutetaan hiljentymällä ja rauhoittumalla. Heidegger kirjoittaa, että on vain odotettava<sup>1</sup>. Näin yksilö voi tavoitella ja saavuttaa ns. autenttisuuden, tulla autenttiseksi. Myös zenin traditiossa on tarina, kuinka eräs Rinzai-koulun mestari kehotti oppilaitaan: Päästä irti! Tällä hän tulkintani mukaan tarkoitti: päästä irti ennakkoluuloistasi ja vääränlaisesta takertumisesta maailmaan ja epäolennaisuuksiin.

Pohjimmiltaan näissä edellä mainituissa (kuten myös kaikissa ihmisen henkiseen kasvuun kurottavissa perinteissä ja filosofioissa) tavoitellaan samaa asiaa: että ihminen tulisi omaksi itsekseen, potentiaalien realisoitumaksi, aktiiviseksi ja onnelliseksi sekä tasapainoiseksi ihmiseksi. Mielenrauhaa ja oman todellisen itsen löytymistä ne tavoittelevat.

## 5.1 Menetelmät

Omia oppimiskokemuksia refleктоimalla muotoilin harjoituksen kolme erilaista tasoa. Kyseessä on 3-vaiheinen menetelmä.

- 1) Ensimmäisen tunnin aikana kyseessä on simultaanimenetelmä.
- 2) Toisen tunnin menetelmä on simultaani–meditatiivinen-metodi.
- 3) Kolmannella tunnilla opiskellaan meditatiivista metodia.

---

<sup>1</sup> "Wir sollen nichts tun sondern warten", (Heidegger 1988, 35).

Meditaatiolla tarkoitan kehittämishankkeessani zenin rinzai-perinteen mukaista harjoitusta. Olennaista on istua paikoillaan hiljaa ja rauhallisesti, hyvässä ja rennossa asennossa. Jos on mahdollista istua lattialla jonkun pehmentimen päällä ja oppilaat kykenevät siihen, hyvä on. Toinen tapa on istua tuolilla siten, että painopiste on tuolin edessä. Näin pidetään selkä suorana ilman nojaamista. Meditoidessa silmät pidetään auki tai puoliksi auki. Näin estetään nukahtaminen ja vaipuminen horrokseen. Tavoite on pitää mieli virkeänä ja tulla elämässään entistä enemmän hereille! Tietoisuus keskitetään hengityksen tarkkailuun. Lasketaan sisään- ja uloshengityksiä 1-10. Ulos hengitettäessä sanotaan mielessään ensin numero yhden ensimmäinen tavu ”yyyyyk”, sisään hengitettäessä jälkimmäinen tavu ”siiiiiiiiiiii”. Näin edetään 10 asti, jonka jälkeen aloitetaan alusta. Jos havahtuu siihen, että ajatus on lähtenyt harhailemaan, palataan ykköseen.

## 5.2 Tuntisuunnitelmat 1-3

Opetustunnit järjestetään salissa, jossa on hyvä liikkumatila.

1. tunti sisältää vain taiji-muodon tekemistä. Opettaja toimii esikuvana, josta oppilaat ottavat esimerkkiä (kaikki eivät välttämättä tässä opiskelun vaiheessa osaa vielä tehdä muotoa siihen asti, mihin sitä on opetettu). Lähestymistapa on deduktiivis-induktiivinen. Tämä tarkoittaa sitä, että näytän ensin itse koko muodon, jotta opiskelijat saavat käsityksen koko muodosta. Sen jälkeen harjoitellaan siihen asti opittua ja edetään hieman pitemmälle muodon opiskelussa.

Yhden kerran tehtiin harjoitus, jossa muoto tehtiin silmät kiinni. Näin tarkkaavaisuus pakotetaan kehon sisäisiin tuntemuksiin.

2. tunnin aikana tehdään sekä taiji-muotoa (ja opitaan hiukan lisää muotoa) että meditatiivisia harjoituksia. Lähestymistapa on induktiivinen.

3. tunti koostuu lähes kokonaan meditatiivisista harjoituksista. Meditaatio tarkoittamassani merkityksessä tarkoittaa ba tuan gin –harjoituksia, yi quania ja paikallaan lattialla istuen tehtävää harjoitusta, jossa keskitytään oman hengityksen tarkkailuun. Itse taiji-muoto tehdään vain alussa ja lopussa. Lähestymistapa on induktiivinen, koska oppilaille ei voi opettaa deduktiivisesti sitä, mistä meditaatioissa on kysymys. Se on itse koettava oman kokonaisuuden kautta.



## 6. SAADUT TULOKSET

Saatujen tuloksien mukaan oppilaita eniten koskettanut harjoitustapa oli nr. 2, jossa taijimuodon tekeminen vaihteli ba tuan ginin, yi guanin ja meditaation kanssa. Siis 10 min ba tuan giniä, 10 min taijita, 10 min yi guania, 10 min taijita, 10 min meditaatiota ja 10 min taijita. Joka toinen 10 minuuttinen on taijita ja joka toinen jotain meditatiivista harjoitusta. Toiseksi parhaaksi ja antoisammaksi katsottiin nr. 3.

## 7. JOHTOPÄÄTÖKSET

24-askeleen muodon oppiminen on vaikeaa. Vielä vaikeampaa on sen kokeminen mielekkääksi ja harjoittelun arvoiseksi muodon oppimisen jälkeen. Pelkkä muodon tekeminen on puuduttavaa ellei ole kosketusta, omakohtaista elämystä, mielen ja kehon rentouteen, siihen mitä taijin harjoittelulla haetaan. Ilman tätä elävöittävää kosketusta innostuneisuutta on vaikea pitää sillä tasolla, että jaksaisi harjoitella säännöllisesti – tällä tarkoitan useita vuosia, jopa kymmeniä vuosia kestävää harjoittelua. Opetustapa on perinteisesti aina samanlainen. Opettaja näyttää esimerkin, jota oppilaat jäljittelevät. Tämän huomioiden meditaatio-harjoitus on hyvä oheisharjoitus. Sen avulla oppilas saa alusta pitäen hyvän omakohtaisen kosketuksen siihen, mikä on yksi taijin keskeinen ulottuvuus (ellei keskeisin kun ajatellaan 24-askeleen muotoa).

Kun oppilaat tekevät meditatiivisia harjoituksia – ba tuan gin, yi quan ja meditaatio - he saavat omakohtaisia kosketuksia siihen, mihin taijilla (ymmärtääkseni) pyritään. Koska näistä meditatiivisista harjoituksista on jätetty pois puuduttava ”rautalanganomainen” muodon harjoittelu, voidaan keskittyä hengitykseen ja mielen prosessien tarkkailuun ja ”sisäiseen kuunteluun”. Taiji koskettaa sekä kehoa että mieltä. Näin ollen on mielekästä tehdä harjoituksia, jotka koskettavat oppilasta myös tajunnan ja mielen suunnalta (jos näin räikeään dualismiin viittaavasti voi sanoa; kyse ei ole dualismista vaan näkökulmasta, josta ihmistä lähestytään – kehollisuus on toinen lähestymisnäkökulma). Nämä elämykset ja kokemukset antavat (omien ja muiden taijin tekijöiden kokemuksien perusteella) motivaatiota ja innostuneisuutta itse muodon tekemiseen. 3-portaisen harjoituksen tekniikat ovat helppoja, ne on helppo tehdä. Ne ovat fyysisesti yksinkertaisia. Ainoa vaikeus on olla liikkumatta ja hiljaa. Tämän hiljaa itsensä kanssa olemisen monet kokevat vaikeaksi, koska siinä joutuu kohtaamaan omaa itseään, kohtaamaan omia tuntemuksiaan ja

”seuraamaan” ajatteluaan. Tämän läpikäyminen on kuitenkin arvokas ja kasvattava kokemus, joka lisää ymmärrystä omasta itsestä, omasta ajattelusta ja omasta maailmassa olemisen tavasta.

3-portainen meditatiivinen harjoitus on hyvä menetelmä taijin opettamisessa. Alustavasti ajatellen harjoitus olisi hyvä toistaa puolen vuoden välein – taijiharjoittelun voi myös tehdä vakituisesti harjoitustapa nr. 2 mukaiseksi. Opiskelijoiden kokemus ja palaute tulisi ottaa joka kerta huomioon, minkä perusteella opetusta voisi painottaa heidän mielekkääksi katsomaansa suuntaan. Oppilaat saavat motivaatiota siitä, että heidän kokemuksensa otetaan opetuksessa huomioon.

Oppiminen on hermeneuttisessa kehässä kulkemista. Kehollinen ymmärrys kasvaa kun harjoittelee. Oppilas saa elämyksiä ja kokemuksia. Nämä lisäävät käsitteellistä ymmärrystä ja luovat motivaatiota harjoitella esim. alussa vaikealle tuntuva zen-meditaatiota. Kyseessä on ymmärryksen ja kehon kautta koetun prosessin kehittyminen ja syveneminen.

## LÄHTEET

- Eichberg, Henning: *Liikuntaa harjoittavat ruumiit*. Jyväskylä: Vastapaino 1987.
- Heidegger, Martin. 2000: *Oleminen ja aika*. Tampere: Vastapaino.
- Heidegger, Martin. 1988: *Gelassenheit*. Pfullingen: Neske.
- Herrigel, Eugen. 1978: *Zen ja jousella ampumisen taito*. Helsinki: Otava.
- Kasulis, T. P. 1981: *Zen Action, Zen Person*. Honolulu: The University Press of Hawaii.
- Klein, Bob. 1984: *Movements of Magic*. Wellingborough: The Aquarian Press.
- Klemola, Timo. 1990: *Taiji*. Otava.
- Klemola, Timo. 1998: *Zen-karate*. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Koski, Tapio. 2000: *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä*. Tampere: Tampere University Press.
- Levin, David, Michael. 1987: Mudra as Thinking: Developing Our Wisdom-of-Being in Gesture and Movement. Teoksessa Parkes 1987, s. 245-269.
- Merleau-Ponty, Maurice. 1986: *Phenomenology of Perception*. Suffolk: Routledge & Kegan.
- NÄTY. 2005 - 2006. Tampereen yliopisto, Näyttelijätyön laitos, opinto-opas.
- Parkes, Graham: *Heidegger and Asian Thought*. Honolulu: University of Hawaii Press 1987.
- Roos, J.P.: *Maratonmiehen elämä*. <http://www.valt.helsinki.fi/staff/jproos/maresip.htm>. 1995. Viitattu: 1.4.2004.
- Suzuki, Daisetz, T. 1973: *Zen And Japanese Culture*. Princeton: Princeton University Press.
- Varto, Juha. 1990: Mitä musiikki on? Huomioita musiikin merkityksestä. Juha Varto (toim.), *Pohdin*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta VI.
- Zimmerman, Michael E. 1986: *Eclipse of the Self*. London: Ohio University Press.
- Yang Family Secret Transmissions* (ed. Douglas Wile). 1986. New York: Sweet Ch'i Press.
- Yang Style Taijiquan* (ed. Yu Shenquan). 1988. Beijing: Morning Glory Press.

## LIITE 1

### Taiji 3 tuntia/ Tampereen yliopisto, Näyttelijätyön laitos

Opetus tapahtui 24.1, 31.1 ja 7.2.2006. Oppilaat ovat 2. vuosikurssin opiskelijoita, joiden ikä on 20-25 –vuotta. Sukupuolijakauma on: 8 naista ja 5 miestä.

Halusin opettaa mielen ja kehon rentouttamistavan merkitystä ja näkökulmaa näyttelijätyöhön. Näyttelijätyön yksi keskeinen ”instrumentti” on näyttelijän oma keho ja sen kautta avautuvat ulottuvuudet. Myös mielen rentous on keskeinen elementti.

Halusin tuoda 2-vuosikurssin opiskelijoille filosofiskokemuksellista ymmärrystä kehollisen olemistavan merkityksestä ja niistä tasoista, joita oman kehon harjoittamisella voi saada.

Olellaisin ajatukseni on saada opiskelijat ymmärtämään, että rationaalisen järjen käytön kautta ei voi saada haltuun niitä kehon ja mielen tasoja, joita saa haltuun ja oppii ymmärtämään vain tekemällä konkreettisesti kehollismielellisiä harjoituksia.

### Arviointi

Jokaisen tunnin jälkeen oppilaat kirjoittivat paperille kokemuksellisia ydinkäsitteitä ja vapaamuotoisia kuvauksia kokemuksistaan, joita kolmannen tunnin jälkeen käsiteltiin yhdessä.

### Oppilaiden palaute taijin opetusharjoittelusta 24.1, 31.1 ja 7.2.2006

Näyttelijätyön laitos, Tampereen yliopisto

Kaikki palautteen antajat eivät olleet mukana kaikilla tunneilla. Palautetta antoivat 5 miestä ja 5 naista.

#### 1. PALAUTE (käsialan perusteella nainen)

##### 1. tunti

Silmät kiinni-harjoitus oli itselleni todella hyödyllinen, sillä hidas liike on vaikuttanut omaan hengitystekniikkaani kiristävällä tavalla. Hitaus ruokkii pintapuolista hengitystä (ikään kuin vedessä liikkuisi, pidättäen hengitystä), mutta jossain vaiheessa viime vuotta opin päästämään hengityksen koko kroppaan, jolloin liikkeisiin tuli aivan uudenlainen voima. Tämä silmät kiinni-harjoitus palautti todella tarkkaan hengityksen merkityksen, sillä pintapuolinen hengitys aiheutti heti tasapainon horjumisen. Tämä horjunta lisääntyi sitä mukaa kun sarja lähestyi loppuaan, mikä johtui tietysti hengästymisestä. Kaikin puolin tämä harjoitus oli erittäin hyvä hengityksen kannalta.

Koska me olemme kuitenkin pääsääntöisesti näyttelijäopiskelijoita, emmekä tähtää mihinkään perinpohjaiseen taijin hallintaan, vaan pikemminkin sen suhteuttamiseen omaan ammattiin, oli mukava saada tietää, mihin milläkin liikkeellä pyritään. Koska meillä on vain yksi tunti viikossa, ovat mielikuvat tervetulleita opetukseen. Ne auttavat muistamaan liikkeen kokonaisuuden. Ne myöskin tekevät liikkeistä jotenkin konkreettisia ja sitä kautta ovat helpommin opittavissa. On helpompi siirtyä siitä konkreettisesta henkiseen puoleen kuin toisin päin (näin siis itse koen).

## 2. tunti

Istumisharjoituksessa alkoi jossain vaiheessa kuulemaan oman hengityksensä hyvin voimakkaasti, kuin meren kohina omassa päässä. Tämä veti keskittymisen hyvin sisäänpäin. Tämän jälkeen katse alkoi hajota ja näkökenttä alkoi kuin häikäistä. Aloin kuulla omat sydämenlyöntini voimakkaasti tämän kohinan päälle ja kun keskityin, tunsin verenkiertoni hyvin voimakkaasti etenkin valtimoiden seudulta. Se oli oikeastaan hyvä kokemus, mutta alkoi painostamaan jossain vaiheessa, ehkä sydämenlyönnit, hengitys ja verenkierto äänimaisemana tuntui painostavalta, mutta tuntoaistin kautta koettuna ei niinkään.

Minulla oli vaikea herääminen ja kiireinen aamu, ja tuntia aloittaessa olo oli tukkoinen ja oikeastaan vihainen. Oma kieltä käyttäen vitutti. Huomasin kuitenkin että tämä olo tuotti jotain uutta ja hyvääkin liikkeisiin ja nimen omaan hengityksen käyttöön liikkeissä. Ne tuli vietyä enemmän loppuun, tai oikeastaan niiden kautta purki omaa olotilaansa, puhalsi höyryjä ulos ja voimaa sisään.

Käytin myös tätä vitutusta seisomisharjoituksessa. Ajattelin puhaltavani tätä aamu-ärsytystä ulos sormistani, pääläestä ja jalkapohjien kautta maahan, sisäänhengityksellä ottavani sisään uutta energiaa. Tämän seisomisen jälkeen huomasin oloni parantuneen paljonkin ja tuntui että olisi voinut seistä kauemminkin.

Tuli olo että ei tarvitse aina olla zen-munkki tiloissa, että voi saada taijista jotain ja se on paljon se yhdeltä tunnilta.

## 3. tunti

Istumisharjoituksessa oli hyvin vaikea pitää mieltä harhailemasta ja hengitys meni helposti yläosaan rintaa (tämä on hyvin tyypillistä minulle). Tärkeintä itselleni näissä harjoituksissa onkin ollut tietoiseksi tukeminen näistä omista totutuista ”virheistä”.

Kun aloimme tehdä taijita tämän jälkeen, tuntui sarjan tekeminen paremmalta kuin koskaan. Tekeminen tuntui kevyeltä ja rauhalliselta ja rauhoitti mieltä. Itselleni näiden keskittymis/hengitysharjoitusten tekeminen on ollut hyvin hedelmällistä siirtyessä itse taijiin. Se on vahvistanut näkemystäni taijin parantavasta (kehollinen ja psyykinen) vaikutuksesta sekä sen meditatiivisesta puolesta.

## 2. PALAUTE (käisialan perusteella mies)

### 1. tunti

Liikesarjasta, muodosta selvisi monta epäkohtaa kun sai kuulla tarkemmin liikkeiden alkuperästä. Muutenkin oli hauskaa että muotoa tehtiin pitkästä aikaa useamman kerran peräkkäin. Aina kun hengitykseen muistaa keskittyä, se rytmittää liikettä/olennaista ja syventää sitä. Tavoitteeksi hengityksen tarkkailu. Silmät kiinni muodon kokeilu paljasti itselle selkeästi vaikeat kohdat tasapainon suhteen.

### 2. tunti

Monien eri asioiden tekeminen tunnilla on plussaa. Esim. muotoon oli hyvä palata seisomisen jälkeen, koska sen huomasi vaikuttavan liikkeen laatuun, rauhallisuuteen ja keskittymiseen. Hengitysharjoitusten kautta huomaa myös paremmin hengityksen vaikutuksen taiji-muotoa tehdessä, jos hengitykset vuorottelevat ja muotoa tehdään eri vaiheissa tuntia. Taijiin olen löytänyt selkeästi uudenlaisen motivaation ja innon.

### 3. tunti

-

### 3. PALAUTE (Elina)

#### 1. tunti

- sopiva intensiteetti liikkeissä  
 - jäykkyyden ja velttouden välimuodon – keskittien – etsiminen ja harjoittaminen. > voiman käyttö liikkeissä ideaali

#### 2. tunti

tuntui kuin keho olisi liikkunut itsestään (istumisen jälkeen), mutta kun huomasin edellä mainitun tuntemuksen – se pakeni.

#### 3. tunti

Istuminen oli aluksi helppoa, - lopuksi alkoi olla vaikeaa >> tuntui vaikealta ”hallita” mieltä ja olla paikallaan.

Tuntui, että hengityksen ajattelemisen ylipäättään on parantanut keskittymistä. Muodon tekeminen hengitys- ja meditaatioharjoitusten jälkeen on keskittyneempää.

Jatkuvan liikkeen ajatus on luonnollista, jos sen liittyy hengitykseen. – koko keho hengittää.

### 4. PALAUTE (käsialan perusteella nainen)

#### 1. tunti

+ silmät kiinni-muoto  
 - epävarmempaa  
 - kuvamuisti -> silmät kiinni joutuu miettiä enemmän miten muoto menee  
 - hengitys vaikuttaa tasapainoon. – huomio paremmin s. kiinni

#### 2. tunti

Hengitys – muoto – hengitys – muoto – istunta – muoto

- ba tuan gin -hengityksiä -> muoto paljon hengittävämpi, notkeampi.
- Ero 1 ja 2 muodon teon välillä suuri. Välissä hengitysharjoituksia
- Seisonta
  - ahdas seistä, kesti rentoutuminen pitkään.
- istunta
  - paremmin hengitys koko kehoon
- kun paljon hengitysharjoituksia, niin alaleuassa tuntui tosi kova kipu. Jännite.

#### 3. tunti

\* Muoto

- hengityksessä fokus enemmän kuin itse muodon rakenteessa  
 - hengitys tukee ja tuo liikkeet

\* ba tuan gin

- hitaasti saa kehon hengittämään rauhallisesti ja rentoutumaan

\* Muoto (taiji) sukat jalassa

- hengitys kokonaisvaltaisemmin tuo elastisuutta

- tasapaino hieman horjuva

\* Istunta

- pystyi istumaan ja hengittämään mutta mieli karkaili

- laskut 1-10 auttoi fokuksen pitämisessä

## 5. PALAUTE (käsialan perusteella mies)

### 1. tunti

\* Muodon tekeminen useita kertoja peräkkäin tuntui vaivattomalta. Lisäopin saaminen tuttuihin liikkeisiin avasi esim. hevosen harjan jakamisen uudella tapaa.

\* Alussa suoraan asiaan käyminen tuntui oudolta. Odotin ”mieltä valmistavia” treenejä pohjaksi, kuten olimme ed. tunnulla todenneet hyväksi tavaksi.

\* Silmät kiinni tekeminen oli yllättävän vaikeaa. Olivatko asennot sellaisia kuin kuvittelin? Tilan ja oman suunnan hahmottaminen hämärtyi. Olin muodon loppuun mennessä kääntynyt toiseen suuntaan.

### 2. tunti

\* Vuoroin muotoa, vuoroin muita harjoitteita. Oli miellyttävää tunnustella muuttiko eri pohjustus kokemusta sarjan tekemisestä.

\* Haluaisin usein pysäyttää ajan, keskittyä. Meditaatio hyvä homma.

\* Miksi seisotaan? Mikä on hyöty, jos kokemukset hurjia?..

### 3. tunti

\* Toisin kuin yleensä, meditatiiviset harjoitukset hankalia ja turhauttavia.

\* Sattuu selkään. Kipu. Ärsytys. Levoton mieli.

\* Toisto muodon tekemisessä toimii mulla. Kerta veto liian pikainen.

## 6. PALAUTE (käsialan perusteella nainen)

### 1. tunti

Silmät kiinni oli totaalierilainen kokemus. Melkeinpä jopa tekisi useamminkin sitä itse vaikka kotona koska siinä tuntee oman kehonsa: tasapainon, suunnat, hengitys etc. Ihme, ettemme ole aikaisemmin sitä kokeilleet. KIITOS.

### 2. tunti

Oli uskomaton olo kun istuttiin tuoleilla. Varsinkin kun takana oli jo seisominen ja muotoa oli käyty, niin oli valmiiksi todella keskittynyt, levollinen, mutta virkeä ja positiivisella tavalla jännittynyt, mutta rento olo. Tuntui nautinnolliselta hengittää ja keskittyä. Olisin voinut istua siinä tunnin, ainakin. Ja pidin siitä ettei ”tunnin intensiteetti” lopahtanut missään vaiheessa, vaikka puhuit asiaa, keskittyminen meillä (tai minulla) säilyi. En ole kokenut aikaisemmin samanlaista oloa.

### 3. tunti

Tämänkertainen pitkä seisominen ei ollut vaikeaa, koska keho lämpiää siinä niin nopeasti. Mutta istuminen – meditaatio oli tänään hankalaa minulle. Koska jotenkin tuntui että koko keho oli vielä unessa. Olisin tarvinnut ensin jotain toimintaa. Kuten viime kerralla teimme muotoa, seisomme, muotoa, meditaatiota. Se toimi itselleni parhaiten. Tunti oli jännitteinen ja keskittynyt. Jännitteisellä tarkoitan positiivista jännitettä, en jännittämistä kehossa tai mielessä muuten.

## 7. PALAUTE (käsialan perusteella mies)

### 1. tunti

- Tunnin alussa paikat jäykkänä ja vaikea keskittyä syvään hengitykseen
- Taiji-muoto (sarja) alkaa mennä ilman suurempaa miettimistä. Pieni aukkoja siellä sun täällä. Tapanani on katsella muita, vaikka ei syytä siihen.
- Lopputunnilla liike sulavampaa ja syvään hengittäminen helpompaa kun muotoa tehtiin silmät kiinni, niin keskittyminen liikkeisiin oli parempaa (suunnat suht OK) mutta tietyissä kohdissa oli ongelmia tasapainon kanssa.

### 2. tunti

-

### 3. tunti

- alkutunnista oli vaikeaa keskittyä hengittämiseen, mutta silmien kiinnittäminen auttoi
- seisoessa kaikki tuntui hyvin rauhalliselta, mutta käsien kannattelu oli vaikeaa
- istuminen oli todella rentouttavaa. Ajatus karkaili välillä ja lopussa selän asento tuntui hieman tuskalliselta
- Muodon tekeminen istumisen jälkeen tuntui todella kuin vedessä tekisi. Tasapaino oli todella herkillä.

## 8. PALAUTE (käsialan perusteella mies)

### 1. tunnista

- valmistavia mukaan
- silmät kiinni oli hyvä
- liikkeistä kertominen hyvä

### 2. tunnista

- monien asioiden tekeminen +
- kuin keho olisi liikkunut itsestään
- alaleuassa kova kipu seisomisen aikana
- miksi seisotaan?

### 3. tunnista

- mieli harhailee, vaikea keskittyä
- Kun aloimme tehdä taijita tämän jälkeen, tuntui sarjan tekeminen paremmalta kuin koskaan. Tekeminen tuntui kevyeltä ja rauhalliselta ja rauhoitti mieltä.
- Tuntui, että hengityksen ajattelemisen ylipäättään on parantanut keskittymistä. Muodon tekeminen hengitys- ja meditaatioharjoitusten jälkeen on keskittyneempää.
- \* Toisin kuin yleensä, meditatiiviset harjoitukset hankalia ja turhauttavia.
- \* Sattuu selkään. Kipu. Ärsytys. Levoton mieli.
- \* Toisto muodon tekemisessä toimii mulla. Kerta veto liian pikainen.
- meditaatio oli tänään hankalaa minulle. Koska jotenkin tuntui että koko keho oli vielä unessa. Olisin tarvinnut ensin jotain toimintaa.
- istuminen oli todella rentouttavaa. Ajatus karkaili välillä ja lopussa selän asento tuntui hieman tuskalliselta
- Muodon tekeminen istumisen jälkeen tuntui todella kuin vedessä tekisi. Tasapaino oli todella herkillä.