

TAMPEREEN YLIOPISTO

Jari Hintsanen

**LIIKUNTA ELÄMÄNTAPANA  
JA ITSEN PROJEKTINA**

---

Filosofian pro gradu -tutkielma

Matematiikan, tilastotieteen ja filosofian laitos

Informaatiotieteiden tiedekunta

Tampere 2006

TAMPEREEN YLIOPISTO

Matematiikan, tilastotieteen ja filosofian laitos

HINTSANEN, JARI: Liikunta elämäntapana ja itsen projektina

Pro gradu –tutkielma, 92 s.

Filosofia

Huhtikuu, 2006

---

## TIIVISTELMÄ

Tutkielmassa tarkastellaan liikuntaa filosofisesta näkökulmasta. Sen kolme perusongelmaa ovat: a) mitä merkityksiä liikunta välittää liikuntaa harjoittavalle, b) miten liikunta voi toimia henkisen kasvun välineenä ja c) miten siitä voi muodostua elämäntapa. Näitä seikkoja lähestytään sekä aasialaisen perinteen (mm. budo-lajit, zen) että länsimaisen filosofian näkökulmista. Molemmat näkökulmat käyvät keskenään dialogia osallistuvassa liikunnanfilosofiassa, joka tarkoittaa sitä, että tutkijalla on myös omakohtaista kokemusta siitä, mitä hän tutkii. Tutkimus on omalta osaltaan myös katsaus suomalaiseen liikunnanfilosofiseen tutkimukseen.

Timo Klemola on erotellut neljä keskeistä liikuntaan liittyvää projektia, joita hän kutsuu voiton, terveyden, ilmaisun ja itsen projekteiksi. Itsen projektin taustalla vaikuttavat Martin Heideggerin ajatukset varsinaisesta ja epävarsinaisesta olemisesta. Itsen projektissa ihminen tutkii itseään liikunnallisen tradition avulla ja tavoitteena on todellisen itsen löytäminen.

Perinteisen kilpaurheilun ja terveyteen painottuvan liikkumisen lisäksi esiin on noussut lukuisia muita tapoja liikkua. Niissä kilpailu toisia vastaan on jäämässä taka-alalle ja esiin nousevat oman kehollisuuden löytäminen, liikkumisen mielekkyys, fyysinen ja henkinen terveys sekä meditatiivisuus. Terveys käsitteenä laajenee kattamaan sen elinvoimaisuuden ja ilon kokemuksen, jonka liikunta ihmisessä synnyttää. Nämä kokemukset, jotka syntyvät liikkujan omien liikkeiden kautta, ovat hänen omia kokemuksiaan – varsinkin silloin, kun liikkuja ei liiku voiton tai jonkun muun ulkoisen kautta määräytyvän merkityksen vuoksi. Kun voiton projektista edetään terveyden, ilmaisun ja itsen projekteja kohti, painottuu myös näkökulma kehosta elettyinä, omakohtaisena kokemuksena ja maailmasuhteena. Kun liikunnallinen harjoitus suoritetaan sen käytännöllisten päämäärien lisäksi myös tarkoituksena kehittää ihmisen psykofyysisistä kokonaisuutta, tulee tästä toiminnasta tie, joka voi olla elämäntapa.

# SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	1
2. LÄHESTYMISTAPOJA LIIKUNTAAN.....	7
2.1 Liikunnan vaihtoehdot .....	8
2.2 Liikuntavalistus – ”terve sielu terveessä ruumiissa” .....	11
2.3 Kohti liikunnan filosofiaa .....	13
2.4 Osallistuva liikunnanfilosofia .....	15
3. FILOSOFISET LÄHTÖKOHDAT.....	18
3.1 Fenomenologinen perinne ja sen idea.....	18
3.2 Martin Heidegger.....	23
3.2.1 Maailmassa oleva ihminen .....	24
3.2.2 Oleminen toisen kanssa .....	25
3.2.3 Epävarsinainen oleminen .....	27
3.2.4 Varsinainen oleminen.....	30
3.3 Perenniaalinen filosofia .....	33
4. KEHOLLISUUS LIIKKUJAN OLEMASSAOLON MUOTONA.....	36
4.1 Merleau-Pontyn kehonfilosofia .....	37
4.2 Objektikeho ja eletty, koettu keho .....	39
5. HOLISTINEN IHMISKÄSITYS JA LIIKKUVA IHMINEN .....	42

6. LIKUNNAN PROJEKTIT.....	49
6.1 Voiton projekti.....	50
6.2 Terveiden projekti.....	53
6.3 Ilmaisun projekti.....	55
6.4 Itsen projekti.....	57
7. KOHTI VARSINAISTA ITSEÄ.....	62
7.1 Kokemuksellinen ote elämään.....	63
7.2 Silleen jättäminen.....	66
7.3 Henkinen kasvu ja oman elämän haltuunotto.....	70
8. LIKUNTA ELÄMÄNTAPANA.....	77
9. LOPUKSI.....	83
LÄHTEET.....	87

# 1. Johdanto

Ihminen liikkuu monesta syystä. Voidaan sanoa, että lähes kaikessa toiminnassamme on mukana myös fyysistä toimintaa. Arkipäiväisen toimintaympäristön lisäksi ihminen liikkuu ja harrastaa liikuntaa monilla eri tavoin mitä moninaisin tavoittein. Liikkumisen motiivit vaihtelevat ihmisen eri elämän vaiheiden mukaan. Lapsuus painottuu leikkiin, nuoruus tuo mukanaan kilpailuvietin ja tavoitteellisuuden, aikuisikä puolestaan tuo useinkin mukanaan elämän sisältöön ja hyvänolon tunteeseen liittyvät merkitykset. Vanheneminen ja vanhuus painottavat hyvän olon lisäksi terveydellisiä аспекteja. Liikuntaan liitetään myös kasvatukselliset ja itse-tuntemukseen liittyvät motiivit ja päämäärät.

Tarkastelen tässä tutkimuksessa liikuntaa filosofisesta näkökulmasta. Tutkimukseni kolme perusongelmaa ovat: a) mitä merkityksiä liikunta välittää liikuntaa harjoittavalle, b) miten liikunta voi toimia henkisen kasvun välineenä ja c) miten siitä voi muodostua elämäntapa. Lähestyn näitä seikkoja sekä aasialaisen perinteen että länsimaisen filosofian näkökulmista. Ensiksi mainitussa perinteessä korostetaan omakohtaista harjoittelua ja sisäistä kokemusta ymmärryksen välineenä ja jälkimmäisessä puolestaan nostetaan ensisijaiseksi sanojen avulla tapahtuva merkityksien älyllinen ymmärtäminen. Molemmat näkökulmat käyvät keskenään dialogia ns. osallistuvassa liikunnanfilosofiassa. Nostan samalla esiin aasialaisten perinteiden ja länsimaisen kilpaurheilun lähestymistapojen erilaisuuden siinä, miten ne näkevät ihmisen. Tutkimus on omalta osaltaan myös katsaus suomalaisen liikunnanfilosofiseen tutkimukseen.

Kun ihminen liikkuu ja tekee fyysistä harjoitusta, on hän tällöin erilaisessa suhteessa itseensä tavanomaiseen toimintaansa verrattuna. Ihminen joutuu tavalla tai toisella kohdakkain itsensä kanssa ja tämä saattaa tuottaa uusia ajatuksia liikunnasta ja sen suhteesta omaan elämään. Voidaankin puhua liikunnanfilosofiasta, riippumatta siitä, pitääkö ihminen ajatteluaan filosofiana vai ei. Ihminen tavallaan harjoittaa filosofiaa, vaikka kieltäisikin (käsitteellisen) filosofian itselleen tarpeettomana. Liikunta ja filosofia puolestaan ovat inhimillisen olemassaolon momentteja. Liikumme kehollamme, jonka elinvoimaisuus on ihmiselämän hyvinvoin-

tiin olennaisesti kuuluva tekijä. Tätä kautta sillä on vaikutuksensa yksilön ymmärrykseen ja henkiseen kehitykseen.<sup>1</sup>

Liikunta on konkreettista, fyysistä toimintaa ja filosofia on filosofiaa, ajattelemista, käsitteellistä määrittelyä ja itse liikkumiseen verrattuna toissijaista, voisi joku todeta. On hyvä kuitenkin muistaa, että ihminen on myös ajatteleva olento, joka tämän ajattelunsa avulla kykenee saattamaan kehonsa tietynlaisiin olosuhteisiin ja tilanteisiin. Jokainen liikuntakokemus puolestaan kasvattaa ymmärrystä aiemmista harjoituksista ja tämä kasvanut ymmärrys vaikuttaa myös tapaan, jolla tuleva harjoitus ymmärretään. Liikkuja havaitsee liikkumisensa aikaansaamat muutokset itsessään. Nämä muutokset ovat terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä. Liikkuminen koetaan tärkeäksi, jolloin esille saattaa Kosken mukaan nousta kysymys liikkumisen ”luonteesta ja merkityksestä liittyen omaan fyysiseen ja henkiseen terveyteen, mikä liittyy ja vaikuttaa myös koko ihmisen elämään.” Pohtiessaan liikkumisensa tuottamien positiivisten kokemusten merkitystä omalle elämälleen ja liikkumiselleen, ollaankin jo pitkällä filosofisessa pohdinnassa.<sup>2</sup>

Liikunnallisista kokemuksista on vaikea tehdä filosofista analyysiä pelkkiin omiin elämyksiin ja kokemuksiin pitäytyen. Saadaksean niistä jäsentyneempää sanottavaa, on ne kytkevä itseään laajempaan kokonaisuuteen, joka tässä tapauksessa on filosofinen ihmistutkimus. Tästä on se hyöty, että ko. tutkimusperinne on muotoutunut pitkän ajan kuluessa monien sukupolvien ajan ja on näin ollen myös yliyksilöllistä. Voidaan sanoa, että ”jokainen uuden oman lisänsä tuonut filosofi siis ikään kuin seisoo edeltäjiensä harteilla”.<sup>3</sup> ”Mikään tutkimus ei koskaan synny tyhjästä. Tutkija elää aina jossakin traditiossa ja sen puhetavoissa.”<sup>4</sup> Näin on myös tämän tutkimuksen laita.

Liikunnanfilosofinen tutkimus suomalaisessa filosofian kentässä on vielä kohtuullisen nuorta. Alueelta on jo tosin ilmestynyt joitakin akateemisia väitöksiä ja tutkimuksia. Noista töistä muutamat toimivat tämän tutkimuksen ”hartioina” ja viitekehyksinä. Keskeisimpänä ovat Timo Klemolan (1998, 2004), Tapio Kosken (2000, 2005) ja Jyri Puhakaisen (1995, 1998) tutkimukset. Heillä on taustanaan länsimaisten fenomenologiaan suuntautuneiden filosofien (mm. Martin Heidegger, Maurice Merleau-Ponty, Lauri Rauhala, Max Scheler) ajatte-

---

<sup>1</sup> Koski 2000, 36-37.

<sup>2</sup> Koski 2005, 14-15.

<sup>3</sup> Koski 2005, 28.

<sup>4</sup> Puhakainen 1998, 222.

lu, joiden luomia käsitteitä he käyttävät työkaluina oman ajattelunsa esiintuomiseen<sup>5</sup>. Klemola ja Koski tuovat myös mukaan erilaiset itämaiset meditatiiviset traditiot (mm. karate-do, taiji, zen; Koskella lisäksi jooga)<sup>6</sup>. Kaikissa näissä tutkimuksissa korostetaan liikuntaan liittyviä kokemuksellisia lähtökohtia ja päämääriä. Niissä pohditaan, mitä liikunta merkitsee sitä harjoittavalle ja sitä, miten henkinen kasvu voi liittyä fyysiseen harjoitukseen. Työt ovat olleet omalta osaltaan filosofista perustutkimusta, joiden ajatuksien avulla voisi kehittää yleisempäänkin urheilun filosofiaan elämäfilosofisen viitekehyksen, joka antaisi urheilijan henkisille kokemuksille ymmärtämisyhteyden.<sup>7</sup> Klemolan tutkimus on myös kauttaaltaan dualistisen ajattelutavan kritiikkiä. Se kohdistuu läntisen perinteen rakenteisiin, josta keskeisin on dualismin läpätunkevuus kulttuurimme eri alueilla. Näillä rakenteilla on sisäinen hierarkkinen arvojärjestys, jossa esim. järki arvokkaampi kuin keho, ihminen arvokkaampi kuin luonto.<sup>8</sup> Puhakaisen tutkimukset puolestaan ovat kriittistä analysointia vallitsevasta urheilunäkemyksestä ja valmennuksen tavasta nähdä urheileva ja liikkuva ihminen. Puhakainen painottaa tutkimuksessaan urheilijaa, urheilua ja valmentamista, Klemola ja Koski puolestaan liikkujaa ja liikuntaa. Kehollisessa mielessä heillä kaikilla on painopiste eletyssä, koetussa kehossa. Kehollisuudella viitataan tutkijoiden käyttämiin niin *ruumiin* kuin *kehon* käsitteisiin, joita on pyritty tutkimaan myös monista muista tieteellisistä lähtökohdista käsin (esim. anatominen, biologinen, fysiologinen, antropologinen tai liikuntakulttuurinen)<sup>9</sup>.

Käsitteitä *liikunta* ja *urheilu* ei arkikäytössä useinkaan erotella toisistaan. Tässä tutkimuksessa käytän niitä kuitenkin Kosken esittämällä tavalla Hänen mielestään urheilu viittaa enemmän siihen, jota Klemola kutsuu omissa tutkimuksissaan ”voiton projektiksi”. Näihin projekteihin palataan tarkemmin tuonnempana. Kyse on tällöin muiden kilpailijoiden voittamisesta, joka määräytyy muiden ja itsen välillä. Kilpailuelementti poistuu, jos kaikki voittavat. Urheilu on suuntautunut suoritukseen ja mitattavan lopputulokseen, ollen näin päämäärärationaalisempaa kuin liikunta. Kuitenkin, jos ajattelee esim. kuntoliikuntaa, sijoittuu se lii-

---

<sup>5</sup> Puhakainen 1995, 15-16; Klemola 1998a, 17; Koski 2000, 34.

<sup>6</sup> Zen (kiinaksi *chan*, sanskritiksi *dhyana*) tarkoittaa kirjaimellisesti meditaatiota tai mietiskelyä (Fung 1998, 472).

<sup>7</sup> Ks. Klemola 2002, 203.

<sup>8</sup> Klemola 2004, 10, 91-92. Ks. myös Suhonen 2002, 105.

<sup>9</sup> Esim. Koski (1990, 13) käyttää lähestymistavassaan kehon käsitettä painottaessaan elävää ihmistä: ruumis on hengetön, keho elävä ihminen. Suomen kielessä ruumiilla tarkoitetaan sekä elävää että kuollutta (Kolehmainen 2001). Vrt. esim. engl. corpse / dead body (eloton ihminen). Myös Kuhmonen (1995, 163) käyttää Merleau-Pontyn kehonfilosofiaa tulkitessaan kehollisuuden ja kehon termejä tarkoittaessaan näkökulmaa ihmisen elävään ruumiillisuuteen.

kunta-urheilu akselilla päämääriensä puolesta enemmän liikunnan kuin urheilun puolelle. Liikunta on Kosken mukaan laajempi käsite kuin urheilu, joka sisältyy liikunnan käsitteeseen. Esimerkiksi joogassa verkkaisesti tehtävät kehon harjoitukset eivät ole urheilua, vaan liikunnallisia kehon harjoituksia.<sup>10</sup>

Kosken väitöskirjan *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä* (2000) yhtenä tarkoituksena on tuoda esille ja tutkia tiettyihin filosofisiin perinteisiin liittyviä liikuntamuotoja (esimerkkeinä jooga ja budolajit), joiden avulla ihminen voi tavoitella kokonaistumista ja ottaa haltuun elämänsä<sup>11</sup>. Hänen mukaansa haluttaessa ymmärtää ihmisen kokonaisuus hyvin, urheilijan ja liikkuvan ihmisen omat kokemukset ja keholliset tuntemukset on huomioitava jo tutkimuksellisessa lähtöasetelmassa<sup>12</sup>. Koski katsoo liikuntaa siitä näkökulmasta, miten liikunta voi olla elämäntapa, jossa fyysisen harjoituksen avulla voi tavoitella parempaa elämää, mielenrauhaa ja kokemuksellisuutta. Hänen tavoitteenaan ”on myös saada lukija ymmärtämään omakohtaisen harjoittelun tärkeys ja ensisijaisuus verrattuna sanojen avulla tapahtuvaan merkitysten älylliseen ymmärtämiseen.”<sup>13</sup> Myös Juha Varto korostaa ihmisen omaa toimintaa: primääriarvoja etsittäessä on huomattava, että ne eivät ole opittavissa toisten opetuksesta tai kokemuksesta. Niitä ”ei voi erottaa yksilön kokemisesta, sillä ilman tätä kokemusta ne ohentuvat tunnistamattomaksi ja kuulostavat tyhjiltä”.<sup>14</sup> Fyysinen harjoitus voi Kosken mukaan johtaa maailman kokemistavan ja ihmisen oman olemistavan muuttumiseen. Liikunta (ja fyysinen harjoitus yleensä) voi olla Klemolan termein ”itsen projekti”.<sup>15</sup> Kosken työn eräs lähtökohta ja viitekehys on perenniaalinen filosofia<sup>16</sup>. Palaan tähän tarkemmin luvussa 3.3.

Kosken lähtökohtana on ollut myös havainto liikkuvasta ihmisestä ja hänen suhteestaan maailmaan. Tämä suhde avautuu kehosta, jolloin suhde on erilainen kuin liikunnallisesti ja

---

<sup>10</sup> Koski 2000, 15. Vrt. esim. *sport*, urheilu ja *physical exercise*, liikunta.

<sup>11</sup> Koski 2000, 24.

<sup>12</sup> Koski 2000, 18, 175. Tässä Koskella on taustanaan kritiikki siitä, että suomalainen liikuntatieteellinen tutkimus on painottunut ihmisen biologis-fysiologiseen tarkasteluun. Erityistieteiden tutkima keho on ns. objektiivinen keho, kun taas toinen lähestymistapa kehollisuuteen on konkreettisesti eletty henkilökohtainen keho (Koski 2000, 18). Samoin ”henkiseen kasvuun” liittyvät kannanotot ovat jääneet pintapuolisiksi tarkasteluiksi urheilun kasvattavasta vaikutuksesta liittyen esim. keskittymiskyvyn, pitkäjänteisyyden jne. lisääntymiseen (Koski 2000, 23). Kosken (2000, 177) mukaan ”puhe urheilun ja liikunnan henkistä kasvua edesauttavasta vaikutuksesta on tyhjää ja abstraktia puhetta ellei se kytkeydy arvoihin”.

<sup>13</sup> Koski 2000, 24, 227.

<sup>14</sup> Varto 1995, 39

<sup>15</sup> Koski 2000, 25; Ks. Klemola 1998a, 48, 63-75.

<sup>16</sup> Koski 2000, 25.



kehollisesti passiivisen ihmisen. Liikunta on tekemistä ja maailmassa toimimista. Kehollisuuden liittyvä havainto on se kokemuksellinen tosiasia, että ihmisen keho on ikään kuin 'liian lähellä' häntä itseään. Näin ollen kehon merkittävyyttä ei tiedosteta. Kosken mukaan ihmisen kehossa on omalaatuista viisautta, josta ihminen voi oppia, jos vain ryhtyy sitä etsimään. Edellä mainituissa meditatiivisissa perinteissä puolestaan kehollisten peruskokemusten tärkeys ja merkitys ymmärretään määrätietoisesti ja metodisesti.<sup>17</sup> Näiden aasialaisten filosofisuskonnollis-psykologisten perinteiden päämäärä on Klemolan mukaan ”harjoittaa kehoa ja mieltä niin, että näiden kokemusten alueiden erillisyyden kokemus hiljalleen katoaa ja saavutetaan lopulta kokemus ykseydestä; eikä vain kehon ja mielen ykseydestä vaan lopulta koko ihmisen ja maailman yhteenkuuluvuudesta”<sup>18</sup>.

Miksi sitten tehdä liikunnanfilosofista tutkimusta? Koski toteaa tutkimuksensa (2000) yhteenvedossa seuraavaa:

Virallinen liikuntapoliittinen näkemys voi uusien liikuntamuotojen tukemisen ja esille ottamisen kautta vaikuttaa siihen, että muodostuu uuden liikuntakulttuurisen ajattelun sisältäviä rakenteita ja liikuntatapoja, joissa yksilö voi käydä keskustelua liikkumisensa kanssa. Perustelun näkemyksen ja tutkimuksen kautta syntyvä uusi liikuntakulttuurinen ymmärrys voi siten realisoitua käytäntöön. Dialogisen liikunnanharjoittamisen kautta kokemukset voivat tulla ihmiselle enemmän merkityksellisiksi. Näin saavutettu hyvä voi muodostua kestäväksi osaksi ihmisen arkea. Mutta jos ihminen ei osaa käydä dialogia liikkumisensa kanssa, kokemukset eivät välttämättä muutu tietoisiksi, mikä mahdollistaisi hänen kohdallisemman suuntautumisen omien tavoitteidensa, liikunnallisten halujensa ja elämäkatsomuksellisten arvojensa toteuttamiseen.<sup>19</sup>

Kosken mukaan filosofisen näkemyksen (fenomenologinen tapa) avulla liikkumisen tuottamia tuntemuksia ja kokemuksia pyritään käsitteellistämään ja ymmärtämään. Ihmisen ymmärtäminen moniulotteisena on puolestaan tärkeä lähtökohta ja näkökulma varsinkin liikuntatieteilijöille, kuten myös kaikille ihmistyötä tekeville. Hän jatkaa:

---

<sup>17</sup> Koski 2000, 26, 149. Jaana Parviainen (1995, 33) kirjoittaa: ”Ennen kuin opimme ajattelemaan käsitteellisesti, olemme jo olleet kehoina maailmassa. Itse asiassa jokainen muodollisesta koulutuksesta riippumatta kantaa kehossaan suurta kehollisen taidon ja tiedon kapasiteettia, vaikka tätä kehollisten kokemusten ja tiedon varastoa harvoin käsitteellistetään.”

<sup>18</sup> Klemola 2004, 52.

<sup>19</sup> Koski 2000, 231.

Filosofinen tutkimus voi olla apuna mietittäessä esimerkiksi liikuntakasvatuksen suuntaviivoja. Ja lisäksi, uudet liikunnalliset ajattelu- ja kokemistavat siirtyvät usein vanhemmilta lapsille ja nuorille. Tämä vaikuttaa puolestaan siihen, minkälaisen liikkumisen ja urheilun tavan tulevat aikuiset omaksuvat ja kokevat itselleen läheiseksi. Suomalaisen liikuntakulttuurin ja liikuntatieteen tulevaisuuden kannalta ovat tärkeitä ihmisen eri tasoja valottavat tutkimukset, koska näin voidaan ymmärtää tekijöitä, jotka vaikuttavat esimerkiksi koko elämän kestävän liikuntaharrastuksen syntyyn.<sup>20</sup>

Lauri Rauhala näkee, että ihmisen henkisyiden ulottuvuuksien ja toimintaperiaatteiden kartoitus sekä niihin tutustuminen on merkinnyt hänelle itselleen jonkinlaisen yleisen ihmisterapeutin näkökulman avautumista. Voisi puhua myös elämän tai elämäntaidon filosofiasta, josta hän toteaa:

Filosofointi ei kuulu vain professoreille. Sitä harjoittavat kaikki ajattelevat ihmiset – huomaa-mattakin. Filosofisen etsinnän tulisikin olla ihmisen elämäntapa. Valmiita elämänratkaisuja juuri meitä kutakin varten ei ole olemassa. Ne on henkilökohtaisesti löydettävä. Epäonnistumisen riski ja onnistumisen ilo ovat siinä ne raja-arvot, joiden puitteissa kaikki mahdollisuudet ovat avoinna. Se tekee ihmisen elämästä suuren seikkailun. Elämä tuntuu elämisen arvoiselta.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Koski 2005, 22. Ks. myös Koski 2000, 231.

<sup>21</sup> Rauhala 1991, 211.

## 2. Lähestymistapoja liikuntaan

Liikuntaa voidaan lähestyä ja tutkia useista eri näkökulmista ja tieteistä käsin. Käyn seuraavassa läpi muutamia lähestymistapoja, joilla liikuntaa on Suomessa ja muualla maailmalla hahmoteltu ja tutkittu. Lähden liikkeelle sosiologisista näkökulmista päätyen filosofiseen lähestymistapaan ja osallistuvaan liikunnanfilosofiaan. Liikuntaa ja urheilua on tutkittu jonkin verran sosiaalitieteissä, koska on ajateltu, että liikunta ja urheilu sijoittuvat aina tiettyihin sosiaalisiin yhteyksiin, joissa vallitsevat tietyt yhteiskunnalliset normit ja säännöt<sup>22</sup>. Suomalainen liikuntatieteellinen tutkimus on kuitenkin painottunut ihmisen biologis-fysiologiseen tarkasteluun. Eräänä syynä tähän katsantokantaan voidaan nähdä se, että tutkimus on keskittynyt parantamaan ihmisen fyysisiä ominaisuuksia, jolloin urheilussa ja varsinkin huippu-urheilussa saadaan parempia tuloksia ja uusia ennätyksiä. Tämänkaltainen lähestymistapa urheilevaan ja liikkuvaan ihmiseen ei kuitenkaan tavoita kokonaisuutta, vaan ”tuloksena on monia ihmisen kuvia tai urheilijasta irti viipaloituja abstrakteja ominaisuuksia, joita teknisen tiedonintressin mukaisesti korotetaan arvokkaalle jalustalle päämääräorientoituneen lopputuloksen näkökulmasta.”<sup>23</sup> Kuten on jo käynyt ilmi, tämä työ edustaa filosofista liikunnan tutkimusta, jossa keskeinen ajatus on ihmisen kokemuksellisuuden tarkastelu hänen kokonaisuutensa kannalta<sup>24</sup>. Tämänkaltainen liikunnanfilosofinen tutkimusperinne on Suomessa alkanut vasta 1980-luvun lopulla eli sen voidaan sanoa olevan vielä kohtuullisen nuorta<sup>25</sup>.

---

<sup>22</sup> Ks. Silvennoinen 1979, 54-71.

<sup>23</sup> Koski 2000, 18.

<sup>24</sup> Ks. Koski 2000, 13.

<sup>25</sup> Ks. Klemola 1998a, 105-117.

## 2.1 Liikunnan vaihtoehdot

Esa Sironen on lähestynyt liikunnan arvoja ja merkityksiä sosiologisesta tutkimusasetelmasta käsin. Hänen mukaansa liikunta on kokenut yleisen arvonnousun ja toisaalta itse kulttuurin käsite on laajentunut. Sironen jaottelee liikuntakulttuurin neljään sektoriin, joista näkyvin on 1) *kilpa- ja tulos-urheilu*. Sen toiminta kanavoituu erilaisten instituutioiden verkostoon ja sitä tuetaan valtion ja kuntien taholta suorasti ja epäsuorasti. Taloudelliset investoinnit oikeutetaan kansallisen ja paikallisen identiteetin kautta. Varsinkin joukkuelajit luovat pohjaa samastumiselle ja me-hengelle.<sup>26</sup>

Toinen suomalainen liikuntaelämän vakiintunut sektori on 2) *kuntourheilu eli kansanliikunta*, joka on järjestäytyntä ja spontaania. Järjestöllinen reagointi ilmenee liikuntaan ja terveisiin elämäntapoihin ohjaavien palveluiden muodossa. Suoritusteknisesti ajatellen kunto- ja liikunta lähestyy ainakin vaativien harrastajien muodossa huippu-urheilun maailmaa: asetetaan itselle suorituspaineita ja erilaisten joukkoliikuntatapahtumien yhteydessä kilpaillaan erilaisia reittiennätyksiä vastaan.<sup>27</sup>

Kolmas sektori, 3) *kaupallinen liikuntakulttuuri*, näyttäytyy erilaisten liikuntaan ja urheiluun tarkoitettujen merkkituotteiden välityksellä ja urheilun yhä kasvavalla ammattimaisuudella (esim. jääkiekkoliiga)<sup>28</sup>. Neljäs sektori 4) *vaihtoehtoinen- eli uusi liikuntakulttuuri* pyrkii puolestaan haastamaan edellä mainitut ja se muodostuisi Sironen mukaan liikkujista, ”jotka suhtautuvat tietoisesti kriittisesti vallitseviin liikuntamuotoihin, ottavat niitä omiin käsiinsä ja suuntaavat uudelleen.”<sup>29</sup> Kriittisen instanssin puuttuminen aikaansaisi tilanteen, jossa liikunnallisesta elämäntavasta tulee arjen paineissa, muun valtavirran mukana, ”helposti vain rasvaa kilpailuyhteiskunnan rattaisiin, se keinotekoinen tuotantovoiman lisä, jonka teollinen siviilisaatio tietyllä kehitysasteellaan puristaa esiin yhdestä luontoperäisestä tuotannontekijästään, ihmisruumiista.”<sup>30</sup>

Koski näkee, että käsitteenä uusi liikuntakulttuuri on hieman harhaanjohtava, koska ”muualla maailmassa kyseiset liikunnan ja urheilun teemat ovat olleet tuttuja jo satoja vuosia.” Sadoilla vuosilla Koski viittaa idässä harjoiteltuihin liikuntamuotoihin (jooga, taiji, bu-

---

<sup>26</sup> Sironen 1988, 13.

<sup>27</sup> Sironen 1988, 13-16.

<sup>28</sup> Sironen 1988, 16-17.

<sup>29</sup> Sironen 1988, 17.

<sup>30</sup> Sironen 1988, 19.

dolajit jne.) ”Näissä liikuntamuodoissa ihmiset pyrkivät käytännöllisen järjen avulla saavuttamaan oikeiksi ja tavoittelemisen arvoiksi katsomiaan päämääriä.”<sup>31</sup> Henning Eichberg toteaaakin, että taiji ja jooga edustavat vaihtoehtoa urheilulliselle suoritusmallille (tulosten mitaamiselle, parantamiselle ja tuottamiselle).<sup>32</sup> Eichberg ottaa urheiluun kolme lähtökohtaa: urheilu suorituksena, urheilu terveydeksi ja urheilu ruumiinkokemisena. Ruumiinkokemukseen hän liittää elämyksellisyyden, joka on päämäärä itsessään (esim. itä-aasialainen meditaatio). Hän ymmärtää terveyden laajasti, käsittäen sekä fyysisen terveyden että sosiaalisen hyvinvoinnin.<sup>33</sup>

Sironen peräänkuuluttaa tietoisempia rajanylittäjiä, jotka hakevat liikunnasta myös muita, tavanomaisempia kokemuksia ja merkityksiä ylittäviä tiloja<sup>34</sup>. Hänen mukaansa vaihtoehtoisella liikunnalla on mahdollisuutensa, jos se pyrkii tarjoamaan jotakin enemmän<sup>35</sup>. Näitä rajanylittäjiä on ilmaantunutkin sekä liikunnalliselle kentälle että akateemiseen tutkimukseen. Jälkimmäisestä käyvät esimerkkeinä Tampereen liikunnanfilosofian tutkimusyksikön (TALFIT) julkaisut, Puhakaisen (1995), Klemolan (1998), Parviaisen (1998) ja Kosken (2000) väitöskirjat.

Kosken mukaan uudessa liikuntakulttuurissa keskeisellä ja olennaisella sijalla ovat sekä uudenlaiset liikkumisen tavat että tapa suhtautua uudella tavalla jo harjoitettuun liikuntaan. Pääosaan nousevat tällöin oman kehollisuuden löytäminen, liikkumisen mielekkyys, fyysinen ja henkinen terveys. Kilpailu ja kamppailu toisia vastaan jäävät toisarvoiksi tavoitteiksi ja uudet kehonkokemukset aistimuksellisina tapahtumina nousevat päämääriksi.<sup>36</sup> Uuden liikuntakulttuurin myötä Suomessa on alkanut keskustelu liikuntakulttuurin arvoista ja tätä keskustelua on varsinkin 1990-luvulla käyty jopa kiivaassa sävyssä. On esimerkiksi esitetty kysymyksiä siitä, mikä merkitys yksilön kokemuksilla on hänen elämälleen ja miten nämä kokemukset voivat edesauttaa urheilijaa hänen oman elämänsä kokonaisuudessa.<sup>37</sup>

Urheilun arvojen on todettu muuttuneen 1990-luvulla. Tähän ovat vaikuttaneet monet kehityskulut useilla eri tasoilla: a) urheilu on levinnyt maailmalla kaupallisuuden, urheilun am-

---

<sup>31</sup> Koski 2000, 15.

<sup>32</sup> Eichberg 1987, 51.

<sup>33</sup> Eichberg 1987, 55-56.

<sup>34</sup> Sironen 1988, 33-34. Ks. myös Koski 2000, 16.

<sup>35</sup> Sironen 1988, 35.

<sup>36</sup> Koski 2000, 16. Ks. myös Eichberg 1987, 56, 76.

<sup>37</sup> Kanerva 2003, 52; Koski 2000, 17. Kriittistä analysointia vallitsevasta urheilunäkemyksestä ja valmennuksen tavasta nähdä ihminen ja urheilija, ks. Puhakainen 1995 ja 1998.

matillistumisen ja tiedotusvälineiden vaikutusten seurauksena, b) urheilu on arvostettu korkealle kulttuurisessa arvoasteikossa, c) urheilulajit ovat moninaistuneet, joka puolestaan on mahdollistanut uusien ryhmien (vanhukset, vammaisurheilu jne.) mukaan tulon, d) on syntynyt uusia kehon habitukseen liittyviä ilmiöitä (fitness- ja terveyspalvelut, rentoutustekniikat), e) osallistumisen perusmotiivien (kilpailussa voittaminen ja saavutukset) lisäksi on tullut uusia: hauskanpito, terveys, onnellisuuden kokemukset, hyvä mieli, ulkonäkö, f) on syntynyt uusi kehonkulttuuri.<sup>38</sup>

Extreme-lajit edustavat erästä osaa nykyistä suuntausta. Jos jokin on vaarallista, on se samalla myös kiehtovaa. Vallitsevana suuntauksena on pyrkimys kohti riskialttiimpia ja yhä vaarallisempia yrityksiä. Tästä eräänä esimerkkinä voidaan mainita kiipeäminen maailman korkeimmalle vuorelle, Mount Everestille. Aikanaan vuoren ensimmäistä valloitusta yrittäessään George Mallory jäätty kuoliaaksi ja huipun tavoittaneet Edmund Hillary ja Tensing Norgay puolestaan olivat lähellä kuolla. Nyt heidän jalanjäljissään joka yrityksen johtaja ympäri maailmaa näyttää suunnittelevan Everestin valloitusta. Ja pelkkä valloitus ei enää riitä, vaan nykyään se on tehtävä joko ilman lisähapetta tai nousemalla ennätysaikaan tai sitten viipymällä huipulla pitempään kuin kukaan aiemmin.<sup>39</sup> Herää tietysti kysymys, että mitä mieltä on kiipeillä vaarallisilla vuorilla henkensä uhallä. Niille, joille se ei ole pelkästään äärimmäisyysurheilua ja oman egon ihastelua, se voi olla myös matka itseen, ainakin jossain muodossa. Onhan olemassa sanontakin, että joskus on mentävä kauas nähdäkseen lähelle. Vuorikiipeilyn tapauksessa on mentävä myös korkealle ja itsetuntemuksen puute on hengenvaarallista konkreettisesti. Klemolan mukaan kuoleman konkreettiseen läsnäoloon liittyy vapauden tunne; kun tuntee hallitsevansa elämäänsä täydellisesti, tuntee hallitsevansa myös omaan kuolemaansa. ”Kiipeilykokemus on jatkuvasti läsnäolevaa radikaalia valintaa, jossa valitaan toisaalta symbolisesti, mutta myös kokemuksellisesti elämän ja kuoleman vaihtoehdoista intensiivisesti elämä.”<sup>40</sup>

Sosiologian dosentti Kimmo Jokinen tiivistää liikuntakulttuurin muutoksen kolmeen tekijään: 1) liikunnan kulttuuristumiseen, 2) rajojen hämärtymiseen ja 3) liikunnan sirpaloitumiseen. Urheilu ja liikunta välittyvät medioiden kautta ihmisille muuttuen paljon trendipitoisimmiksi. Uusia muoteja, tyylejä, suosikkilajeja ja pukeutumistapoja nousee pinnalle jatkuvasti. Liikuntaa leimaa nykyisin myös kommunikatiivisuus; oleellista on oleminen ja näkymi-

---

<sup>38</sup> Volkwein 1996, 6 ks. Koski 2000, 20.

<sup>39</sup> Sayre & King 2003, 293. Termi *extreme* (engl.) viittaa äärimmäisyyteen.

<sup>40</sup> Klemola 1998a, 168.

nen muiden keskellä. Liikunta ja oman ruumiin työstäminen liitetään osaksi oman identiteetin rakentamista. Rajojen hämärtymisestä kertovat kysymykset siitä, mikä on urheilua ja mikä ei, mikä on liikuntaa ja mikä on kulttuuria. Taloudellisten aspektien mukaantulo ja doping herättävät omalta osaltaan lisää kysymyksiä. Jokisen mukaan urheilu ei ylläpidä enää yhtenäisyyttä ja eikä myöskään kansallista identiteettiä samalla tapaa kuin ennen. Liikuntakulttuuri on kirjavoitunut ja siinä elää rinnakkain monenlaisia uusia liikkeitä. Kehitys on tuonut tullessa paljon hyvää, mutta myös kyynisyyttä ja välinpitämättömyyttä. Uusi on rikkonut yhtenäiskulttuurin.<sup>41</sup>

## 2.2 Liikuntavalistus – ”terve sielu terveessä ruumiissa”

Latinankielinen sananlasku *mens sana in corpore sano* – terve sielu terveessä ruumiissa – on nykyään osuvampi kuin koskaan. Koska tämän päivän tietoyhteiskunnan jäsenet viettävät suuren osan työ- ja vapaa-ajastaan tietokoneen ääressä, liikunta on kunnossa pysymisen kannalta entistä tärkeämpää.

Näin todetaan Euroopan komission pääosasto X:n neuvotteluasiakirjassa ”*Urheilun eurooppalainen malli*”.<sup>42</sup> Myös erilainen joukkotiedotuksen avustuksella tapahtuva valistaminen luonnosteleo ihannekansalaisen prototyypin, jossa terveyden ja kunnan merkitys korostuu. Jussi Turtiaisen mukaan liikuntavalistuksessa on siirrytty kansallisesta voimaruumiista terveyttä ja fyysistä kuntoa optimoivaan yksilöllisyyteen. Tiedotusvälineiden kautta liikunnasta ja terveydestä välittyvä kuva on myös vallankäytön väline, joka muovaa ihmisten käsitystä ruumiillisuudesta, sukupuolesta ja terveydestä. Ruumis on näin myös yhteiskunnallinen merkityksenannon kohde, kulttuurinen käsite ja toimija. Eri aikoina erilaiset ruumin esitykset nousivat hallitseviksi. Kansallisen liikuntavalistus muuttui 1960-luvulla kuntoliikuntaopiksi, joka korosti yksilöllistä liikuntaharrastusta, fyysistä kuntoa ja työkuuntoisuuden vaalimista. Liikuntapolitiikan päämääränä oli väestön terveyden ylläpitäminen ja parantaminen. 2000-luvulle tultaessa julistus ei ole vaiennut, vaikka muodot ovat muuttuneet. Kuntoliikuntaa on Turtiaisen mukaan jatkojalostettu uudessa valistusmateriaalissa, joka näkyy uudissanoina, kuten

---

<sup>41</sup> Kokkonen 2003, 66.

<sup>42</sup> Euroopan komissio. Pääosasto X. Urheilu, 1998, 21.

hyötyliikunta, terveystoiminta ja arkiliikunta. Julkisen vallan tavoitteet kohdistuvat kustannussäästöihin panostamalla ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon. Myös kaupalliset toimijat ovat huomanneet erilaisten itsehoito- ja elämäntapajulkaisujen suuren kysynnän. Liikunnasta ja terveydestä onkin muodostunut mittavaa bisnestä, jossa terveyden rinnalla korostuvat ulkonäkövaatimukset. Turtiainen on huolestunut liikuntavalistuksesta, jossa on omaksuttu ideaalikuva täydellisestä terveestä ruumiista. Nämä valistusmateriaalin esittelemät ruumiit ovat usein hyvin kaukana koetusta kunnosta sekä omasta ruumiinkuvasta. Tällainen valistus ruokkii riittämättömyyden tunteita synnyttäen kokijassaan häpeän kokemuksia.<sup>43</sup>

Jukka Laitakari näkee, että terveystoiminta on monen osan summa. ”Yksilö ymmärtää sekä itseään että ympäröivää maailmaa monipuolisesti ja pystyy tekemään sekä omaa terveystään edistäviä että ympäristönsä terveystoimintoja edistäviä päätöksiä ja valintoja.”<sup>44</sup> Kun liikuntaa suositellaan – varsinkin nuorille – tulisi huomioida yksilön taipumukset, henkilökohtaiset tavoitteet ja elämäntyyli. Terveystoiminta pitää sisällään myös eettistä pohdintaa, joka voi kohdistua kysymykseen yksilön oikeudesta määrätä omasta elämästään ja liikkumisestaan. Myös eri ihmisten liikkumiskäytäntöjen kunnioittaminen ja yhteiskunnan velvollisuus tarjota liikkumismahdollisuuksia tasapuolisesti ovat aiheita, joihin eettinen pohdinta voi pureutua.<sup>45</sup>

Nykyään ihmistä tekoengiditetään. Hänet pumpataan ulkoapäin täyteen tietoa, virikkeitä, viihdettä, vaatimuksia. Ulospuhalluksessa odotetaan suorituksia, palveluksia, kuluttamista. Tällainen rääkki vaatii fyysikalta paljon – sen takia urheilee moni.<sup>46</sup>

Laitakari muistuttaa, että pelkkä liikunta ei luo terveyttä vaan se on seurausta koko elämäntavasta, johon

kuuluu henkilökohtaisen terveystoiminnan koko spektri: ravinto, liikunta, psyykinen hyvinvointi jne. Terveystoiminta on myös suureksi osaksi rakentamamme yhteiskunnan tuottamaa. Voimme esimerkiksi valita ja tietoisesti rakentaa kiireettömämpää ja tasa-arvoisempaa ja rikkaita liikuntamahdollisuuksia tarjoavaa yhteiskuntaa.<sup>47</sup>

---

<sup>43</sup> Kokkonen 2003, 9. Tutkija Jussi Turtiainen valmistee Tampereen yliopistossa väitöskirjaa liikuntavalistuksesta.

<sup>44</sup> Laitakari 2005, 53.

<sup>45</sup> Laitakari 2005, 54.

<sup>46</sup> Tikkanen 1990, 9.

<sup>47</sup> Laitakari 2005, 54.



## 2.3 Kohti liikunnan filosofiaa

Ilkka Niiniluoto on hahmotellut liikuntatieteellisen tutkimuksen kentän alustuksessaan ”Filosofian mahdollisuudet liikunnan selittäjänä” Liikunta ja filosofia -tutkimussymposiumissa Suomen Urheilumuseolla 6.6.1989. Sen mukaan liikunnan tutkimus jakaantuu eri alatieteisiin seuraavasti: liikunnan historia, liikunnan kasvatustiede, liikunnan psykologia, liikuntalääketiede, liikunnan sosiologia, liikunnan taloustiede ja liikunnan filosofia. Viimeisenä mainittu liikunnan filosofia jakaantui Niiniluodon esityksessä osa-alueisiin: ontologia, tieto-oppi, taito-oppi, teon teoria, filosofinen antropologia (ihmiskäsitys), kulttuurifilosofia, aksiologia, yhteiskuntafilosofia ja kasvatustieteiden filosofia.<sup>48</sup> Hän esitti myös seuraavia mahdollisia filosofisia tutkimusongelma-alueita:

1. Peruskäsitteiden (esim. urheilu, liikunta, leikki, tanssi, työ jne.) filosofinen analyysi.
2. Tietoteorian vastine: taitoteoria (tiedon osuus taidossa, taitojen opetus, taidon luonne jne.)
3. Toiminnan teoria (esim. joukkuepelien intentionaalisuus, ”me-intentiot”).
4. Liikuntamuotojen ihmiskäsitys (klassinen body-mind –problematiikka, urheilun ja itsensä toteuttamisen suhde, urheilussa esiintyvät elämän metaforat).
5. Liikunnan arvojen tutkiminen (itsearvo ja välinearvo, liikunnan tavoitteet, liikunnan ideologiat, liikunnan kulttuurihistoria, liikuntapolitiikan perusteet).
6. Yksi keskeinen liikunnan filosofian tutkimusaihe on liikuntatieteiden tieteenfilosofia.<sup>49</sup>

Platon on filosofiassaan viitannut liikuntakasvatuksen rooliin ihannevaltiossa ja hän on käyttänyt urheilusuorituksiin liittyvää taitoa esimerkkinä inhimillisistä taidoista<sup>50</sup>. Tämän *paideia*-opin mukaan myös keholliset harjoitukset on otettava huomioon kasvatuksessa, jos tavoitteena on monipuolisesti kehittynyt ihminen<sup>51</sup>. Niiniluodon mukaan antiikissa tehtiin tärkeä ero toimintojen välillä niiden tarkoituksesta riippuen. *Praxis* kuvaa toimintaa, joka ei pyri mihinkään ulkoiseen päämäärään ja *poiesis* taas valmistamista tai tekemistä, tuotteen luomista. Ur-

---

<sup>48</sup> Niiniluoto 1989, 21.

<sup>49</sup> Niiniluoto 1989, 22-25.

<sup>50</sup> Niiniluoto 1989, 23.

<sup>51</sup> Koski 2000, 22, 65, 100.

heilu ja liikunta näyttäisivät Niiniluodon mukaan kuuluvan praxiksen alueeseen. Tietenkin niihin sisältyy elementtejä tekemisestä; esimerkiksi maalin tekeminen jalkapallossa on eräänlainen tulos, johon pyritään.<sup>52</sup>

Kansainvälisessä liikunnan filosofian perinteessä Klemola erottaa kolme tutkimusperinnettä, jotka eroavat myös maantieteellisesti: 1) anglosaksinen, 2) saksalainen sekä 3) Intian, Kiinan ja Japanin perinteisten liikuntamuotojen filosofia. Näiden idän alueiden maiden liikunnan filosofia on historiallisesti vanhinta.<sup>53</sup> Lisään tähän viimeiseen ryhmään vielä Korean niemimaan. Idän liikuntakulttuurien sisältämä ihmiskäsitys painottaa ihmisen kokonaisuutta (vrt. holistinen ihmiskäsitys)<sup>54</sup>. Käsittelen tätä aihetta tarkemmin luvussa 5. Liikunnan filosofian nykytutkimus keskittyy Klemolan mukaan seuraaviin alueisiin:

1. Peruskäsitteiden analysointi.
2. Urheilun olemuksen etsintä (mitä urheilu on, urheilun yhteiskunnallinen luonne).
3. Ihmisenä oleminen, eksistenssi ja urheilu (vapaus, mahdollisuus, vakavuus).
4. Urheilu ja kehollisuus (yleensä dualismia kritisoivaa<sup>55</sup>, klassinen body–mind-ongelma).
5. Urheilun etiikka (fair-playn käsite, huijaaminen ja doping, urheilu eettisen kasvatuksen välineenä, urheiluväkivalta eettiseltä kannalta jne.).
6. Urheilu ja estetiikka (urheilun ja taiteen suhde, liikkeen estetiikka, pelin estetiikka, esteettinen ruumiinkokemus, urheilun ja teatterin suhde, urheilu ja aistillisuus).
7. Urheilun yhteiskuntafilosofia (urheilun vaikutus yhteiskunnan sosiaalisiin ja poliittisiin rakenteisiin, kansainvälinen rauhantyö, naisena oleminen urheilussa).
8. Liikkeen filosofia (liikkeen käsite, liike ja järki, rytmi, liikkeen olemus, liike ja merkitys).<sup>56</sup>

---

<sup>52</sup> Niiniluoto 1989, 23.

<sup>53</sup> Klemola 1998a, 110-111. Klemola (1998a, 111) toteaa, että ”puhe liikunnan filosofiasta sanan nykymerkityksessä ei ole liioittelua, sillä useat näiden maiden [Intia, Kiina ja Japani] perinteiset liikuntamuodot liittyvät suoraan johonkin uskonnollis-filosofiseen traditioon, jonka puitteissa siihen liittyvä liikuntamuoto saa filosofisen sisältönsä.”

<sup>54</sup> Ks. esim. Klemola 1988: Budon ihmiskäsitys, s. 137-143. Myös moderni urheiluvalmennuksen tutkimus lähestyy kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä, ks. esim. Puhakainen 1995. Holistisen ihmiskäsityksen ydin on ihmisen maailmasidonnaisuus, eli toisin sanoen, ihmisen olemassaolo ei ole käsitettävissä ilman maailmaa, jonka osa hän on. (Puhakainen 1995, 28.)

<sup>55</sup> Ks. esim. Puhakainen 1995.

<sup>56</sup> Klemola 1998a, 112-113.

## 2.4 Osallistuva liikunnanfilosofia

Tutkimuksissaan sekä Klemola (1998, 2004) että Koski (2000, 2005) lähestyvät liikkumista ja eräitä liikunnan traditioita (mm. zen-budo) toisaalta kirjallisen materiaalin ja toisaalta henkilökohtaisen harjoittelun kautta. Tällöin omakohtainen ja kirjallinen materiaali ovat olleet dialogisessa suhteessa keskenään.<sup>57</sup> Metodina tässä on osallistuva liikunnanfilosofia, jolla tarkoitetaan sitä, että tutkijalla on omaa kokemusta analysoimastaan aiheesta<sup>58</sup>. Sitä voidaan kutsua myös liikunnanfilosofisen tutkimuskohteen ymmärtämisen metodiksi, jossa ymmärtämisen välineitä ovat mieli ja keho. Kosken mukaan ”on perusteltua väittää, että pelkistä kirjallista lähteistä operoiva ymmärrys tuottaa omanlaisiansa merkityksiä ja omat kokemukset henkilökohtaisia merkityksiä ja täten erilaista filosofista artikulaatiota.”<sup>59</sup> Osallistuvassa liikunnanfilosofiassa tutkija on osa tutkimaansa kohdetta, jolloin kyseessä on subjekti–subjekti-suhde. Esim. sosiaalitieteissä käytetään vastaavana menetelmänä osallistuvaa havainnointia<sup>60</sup>. ”Osallistuvan filosofian näkökulmasta filosofiaa ja omakohtaista liikuntaa ei voi erottaa toisistaan, vaan ne ovat saman kokonaisuuden ymmärtämisen ja kokemisen kaksi välttämätöntä elementtiä.”<sup>61</sup>

Koskella ja Klemolalla on taustanaan monivuotinen kokemus mm. karatesta (Klemola v. 1970 ja Koski v. 1985 alkaen) ja taijista. Klemola lähestyy väitöskirjassaan budo-lajeja ns. itsen projektin näkökulmasta. Tällä hän viittaa lajin harrastamiseen tavalla, jolla ihminen tutkii itseään. Tällöin harrastaja käyttää apunaan myös lajin perinnettä. Kosken lähestymistapa edellisen lisäksi tuo esiin ajatuksen siitä, että liikunta voi olla elämäntapa. Fyysisen harjoituksen avulla voidaan näin tavoitella esim. mielenrauhaa ja kokemuksellisuutta. Oma liikunnallinen taustani ankkuroituu Klemolan ja Kosken tapaan myös aasialaisiin liikuntamuotoihin. Lajini on korealainen *taekwondo*. Tässä yhteydessä on huomattava, että taekwondo ei ole tarkkaan ottaen ns. budo-laji, koska se ei ole lähtöisin Japanista vaan Koreasta (se on ns. *mu-do* -laji).

Taekwondo tunnetaan nykyisin lähinnä nykyaikaisena olympiatason kamppailu-urheiluna. Voidaan kuitenkin todeta, että myös taekwondo pitää sisällään japanilaisille budo-lajeille

---

<sup>57</sup> Koski 2000, 27.

<sup>58</sup> Koski 2000, 22, 26-27; Klemola 1998a, 8.

<sup>59</sup> Koski 2000, 38-39.

<sup>60</sup> Koski 2000, 40.

<sup>61</sup> Koski 2005, 82.

ominaisia itämaisen filosofian piirteitä ja tavoitteita<sup>62</sup>. Taekwondossa tavoitellaan idän muiden perinteiden tapaan saumatonta yhteistoimintaa mielen ja kehon välillä<sup>63</sup>. Fyysinen toiminnallisuus toimii tienä itsensä parempaan ymmärtämiseen ja henkiseen kasvuun. Kun oppii tuntemaan heikkoutensa ja vahvuutensa, oppi samalla jotain myös itsestään ja ihmisenä olemisestaan. Tässä kohtaa yhdyin Klemolan esittämään ajatukseen, että tärkeintä on harjoituksen tulkinta ja päämäärä, ei sen muoto<sup>64</sup>. Tätä valitsemaani ”tietä” olen kulkenut yhtäjaksoisesti vuodesta 1987, jolloin voin todeta sen olleen ja edelleen olevan olennainen osa elämäni.<sup>65</sup> Tästä johtuen voin todeta, että Kosken ja Klemolan ajatukset liikunnasta elämäntapana ja itsen projektina tuntuvat mielekkäältä ja samansuuntaiselta omien kokemusteni kanssa. Koski näkee, että ”olennaista on omistautuminen harjoitukselle, jolla tavoitellaan parempaa ymmärrystä itsestä ja maailmasta. Tämä näkyy ihmisen elämässä.”<sup>66</sup> Palaan tähän ajatukseen liikunnasta elämäntapana luvussa 8.

Koski esittää, että omakohtaisuus lisää tutkimuksen laatua ja kohdallisuutta: ”[...] mitä enemmän välityksiä on kokemuksen ja sen käsitteellisen esityksen välillä, sitä epätasemmampi on lopputulos ja sitä epätasemmimmin merkitykset tulevat välitetyksi.”<sup>67</sup> Juoksemisen filosofiaa pohtiessaan Koski toteaa: ”Kun juostaan, paljastuu sellaista, mitä ei ’saada tiedemiehen sapluunaan’, jos juoksemista vain tutkitaan objektina. Katsova silmä ei saa haltuun eikä ymmärrä juoksemisen konkreettista tuntuuutta.”<sup>68</sup>

Myös Klemola on samoilla linjoilla Kosken kanssa: ”Fenomenologiassahan keskeinen pyrkimys on päästä lähelle ihmisen kokemusta ja kuvata sen olennaisimpia piirteitä. Siksi onkin luonnollista, että tehtäessä liikunnan fenomenologiaa, tutkijalla tulee olla oma kokemus tutkittavasta ilmiöstä, jota hän analysoi.”<sup>69</sup> Klemolan mukaan asioista on kahdenlaista tietoa

---

<sup>62</sup> Taekwondo on saanut vaikutteita mm. japanilaisesta karatesta Japanin miehittäessä Koreaa 1910-1945. Miehityksen aikana useat korealaiset lajin opettajat saivat kontakteja mm. japanilaisiin karate-opettajiin. (Kang & Lee 1999).

<sup>63</sup> Lee 2001, 37, 43, 45-46, 53.

<sup>64</sup> Ks. Klemola 2002, 202.

<sup>65</sup> Lisäksi olen harjoitellut jonkin verran karatea 1980-luvun alkupuolella. Taijiin olen saanut kosketuksen ensi kerran v. 1992 ja Tampereen yliopistoon tullessani palautin mieleeni ns. 24-liikkeen muodon Kosken ohjaamalla taijin peruskurssilla syksyllä v. 2004.

<sup>66</sup> Koski 2000, 145.

<sup>67</sup> Koski 2000, 43, 228. Ks. myös Koski 2005, 80-81.

<sup>68</sup> Koski 2005, 159. Heidegger (2001, 513) esittääkin kysymyksen: ”Miksi olemisen ’käsitetään’ ’ensi sijassa’ juuri esilläolevasta eikä käsilläolevasta, joka kuitenkin on lähempänä?”

<sup>69</sup> Klemola 1998a, 163.

ja ymmärrystä. Toista hän kutsuu käsitteelliseksi ymmärrykseksi ja toista kokemukselliseksi ymmärrykseksi. Nämä tavat ovat perustavanlaatuisesti erilaisia. Hän antaa esimerkin: luke-malla matkaoppaita ja kirjoja Sveitsin Alpeista saa niistä kyllä hyvän käsityksen ja paljon tietoa. On silti aivan eri asia matkustaa Alpeille itse ja elää nämä samat asiat, joista on lukenut ja nähnyt kuvia. Samoin on filosofian ja erityisesti liikunnanfilosofian laita. Jos tutkijalla ei ole kokemusta siitä, mistä puhuu, jää puhe ”välttämättä teoreettisen ohueksi, jonka leikkaus-pinta todellisuuteen jää sattumanvaraiseksi”.<sup>70</sup>

Klemola kuitenkin huomauttaa, että fenomenologisessa kuvauksessa piilee aina se vaara, että kuvaukseen kirjoitetaan enemmän kuin mitä itse kokemuksessa on. Näin ollen kuvaus vaatii rehellisyyttä kokemukselle, koska kyse on nimenomaan kuvauksen ja ”todellisuuden” suhteesta.<sup>71</sup> Inhimillisestä kokemuksesta puhuessamme puhumme aina subjektiivisesta vasti-neesta jo tapahtuneelle<sup>72</sup>.

Esittelen seuraavassa luvussa tutkimuksen filosofisia lähtökohtia. Suomalainen liikunnan-filosofinen tutkimus on vahvasti sidoksissa fenomenologiseen tutkimusotteeseen, joten lähdän liikkeelle fenomenologian perusideoista jatkaen fenomenologisesti suuntautuneen Martin Hei-deggerin ajatusten esittelyyn niiltä osin kuin ne ovat tämän tutkimuksen kannalta relevantteja. Heideggerin filosofia on ollut yhtenä Klemolan ja Kosken (2005) lähtökohtana ja sillä on ol-lut myös vaikutuksensa Rauhalan holistiseen ihmiskäsitykseen. Esittelen myös perenniaalisen filosofian perusajatuksen ja sen, miten se liittyy erilaisiin idän liikunnallisiin traditioihin.

---

<sup>70</sup> Klemola 2002, 194.

<sup>71</sup> Klemola 2004, 11-12.

<sup>72</sup> Koski 2005, 161.

# 3. Filosofiset lähtökohdat

## 3.1 Fenomenologinen perinne ja sen idea

Termiin ”fenomenologia” liittyy monimielisyyttä; filosofisen käytännön lisäksi sillä on vaikiintunut ei-filosofinen käytätapa, jolloin tyypillisesti viitataan jonkin ilmiön välittömään ilmenemistapaan ilman teoretisointia. Filosofisessa kielenkäytössä käsite puolestaan esiintyy usein (esim. Immanuel Kant, G.W.F. Hegel) ilman että tällöin viitataan siihen Edmund Husserlin (1859-1938) perustamaan filosofiseen suuntaukseen, josta seuraavaksi esittelen joitakin pääideoita. Tämä filosofinen suuntaus puolestaan on vaikeasti rajattavissa, koska se on sisäiseltä luonteeltaan moninainen.<sup>73</sup>

Husserlin fenomenologian keskeinen tutkimuskohde on tietoisuuden rakenteeseen liittyvät signifikaatio- ja merkitysulottuvuudet<sup>74</sup>. Fenomenologinen metodi on yksi tapa tutkia tietoisuuden rakennetta. Husserl ei missään selkeästi muotoillut käyttämäänsä metodia, joten se on avoin erilaisille tulkinnoille ja kohteen mukaisille variaatioille. Tästä johtuen fenomenologian keskuudessa ei ole yksimielisyyttä siitä, miten menetelmää käytetään ja hänen seuraajillaan onkin ollut sitten oma tapansa tehdä fenomenologiaa.<sup>75</sup> Laajasti ottaen kyse onkin ennen kaikkea asenteesta filosofian tekemiseen, pyrkimyksestä tuoreeseen ja elävään filosofiaan<sup>76</sup>. ”[...] fenomenologia tarkoittaa ennen kaikkea metodia ja ajatustapaa: erityistä **filosofis-**

---

<sup>73</sup> Saarinen 2002, 215-216. Termi ”fenomenologia” on yhdistelmä kreikkalaisista sanoista *phainomenon* (”ilmestyvä”, ”se mitä näytetään”) ja *logos* (”järki”) (Sokolowski 2000, 13).

<sup>74</sup> Saarinen 2002, 221, 245.

<sup>75</sup> Klemola 2004, 43-44.

<sup>76</sup> Himanka 1995, 9. ”In contrast with the cramped confinement of the Cartesian, Hobbesian, and Lockean philosophy of knowledge, phenomenology is liberating. It gets out of doors and restores the world that was lost by philosophies that locked us into our egocentric predicament.” (Sokolowski 2000, 13-14.)

**ta ajatustapaa, erityistä filosofista metodia**<sup>77</sup>. Klemola kirjoittaa tästä ajattelutavasta seuraavaa: ”[Siinä] ihmisen kokemus ja sen kautta se tapa, miten ihminen ymmärtää itsensä, asetetaan filosofisen tutkimuksen keskiöön. Fenomenologi on silloin aina terapeutti myös itselleen. Hän pyrkii välttämättä parempaan itseymmärrykseen ja sen kautta ymmärtämään ihmistä, koska hän itsekin on ihminen.”<sup>78</sup>

Husserlin tunnettu iskulauseensa oli ”Asioihin itseensä!” Filosofissa oli hänen mukaansa siirryttävä pois pelkästä käsitteiden analysoinnista ja lähdettävä liikkeelle asioista ja ongelmista.<sup>79</sup> Robert Sokolowski näkee, että fenomenologian suurin saavutus on siinä, että se on murtautunut ulos minäkeskeisestä ahdingosta (*egosentric predicament*). Tällä hän viittaa kartesiolaiseen oppiin, jonka mukaan tietoisuutemme muodostuu jossakin mielemme sisäpuolella ilman ulkopuolisten vaikutteiden apua. Fenomenologia lähtee kuitenkin siitä näkemyksestä, että mieli ja maailma ovat riippuvuussuhteessa toisiinsa. Tähän liittyy myös fenomenologisen perinteen ajatus siitä, että ihmisen tietoisuuden katsotaan aina olevan suuntautunut johonkin. Tietoisuus siis on aina tietoisuutta jostakin. Tätä tietoisuuden suuntautuneisuutta kutsutaan intentionaalisuudeksi.<sup>80</sup>

Husserlin tarkoituksena on siis tutkia rakenteita, joiden nojalla tietoisuuden intentionaaliset toiminnot ovat suuntautuneet kohteisiinsa. Näitä merkitysrakenteita Husserl kutsuu *noemoiksi*. Jotta tietoisuuden erikoisrakenne voidaan paljastaa oikealla tavalla, on sitä lähestyttävä niiden toimintojen kautta, joita tietoisuus suorittaa. Tarkastelun kohteena ei ole siis tietoisuus sinänsä, vaan tietoisuuden intentionaalisten aktien merkitysrakenteet. Husserl on painottanut usein sitä, että fenomenologialle tietoisuuden toimintojen kohteiden olemassaolo ei ole ratkaisevaa. Kun jousiampuja suuntaa nuolensa maalia kohden, itse maalia ei välttämättä tosiasiassa ole olemassa. Perusongelmana on se, miten asiat tai objektit ilmenevät tietoisuudelle. Asioiden tai objektien tosiasiallinen luonne, objektiivinen, tietoisuuden ulkopuolinen tilanne tai jopa niiden olemassaolo on toisarvoista. Tästä huolimatta tähtäys on kohti ulkomaailmaa,

---

<sup>77</sup> Husserl 1995, 41.

<sup>78</sup> Klemola 2004, 11.

<sup>79</sup> Husserliana 19, 10; Hu25, 61, ks. Himanka 1995, 10.

<sup>80</sup> Sokolowski 2000, 8-9, 12, 25. ”Phenomenology allows us to recognize and to restore the world that seemed to have lost when we were locked into our own internal world by philosophical confusions. Things that had been declared to be merely psychological are now found to be ontological, part of being of things.” (Sokolowski 2000, 15.)

sillä Husserl ei halua solipsistista universumia. Peruskysymys on: miten tietoisuus konstituoii ulkomaailman?<sup>81</sup>

Fenomenologiassa ulkomaailma ei kiinnosta sellaisenaan, vaan kohteena on maailma tiettyjen intentionaalisten toimintojen kohteena. Kun havaitsen puun, en näe sen takapuolta, ellen kierrä sen taakse. Tällöin sen etupuoli jää puolestaan pimentoon. En voi siis ylittää annettuna hetkenä sen hetkisen tarkkailupisteeni rajoituksia. Kuitenkin puu hahmottuu minulle kokonaisuena objektina, jolla on monenlaisia ominaisuuksia, joita välitön havainnointi ei tavoita. Tietoisuuteni konstituoii havainnossani tuon puun kokonaisuena puuna. Havainnolla on noemaattinen rakenne, joka yhdistää osat kokonaisuudeksi, toimien eräänlaisena tulkitsijana, joka järjestellee välittömästi annetun havaintoaineiston. ”Fenomenologisen tutkimuksen kohteena ovat käsitteelliset rakenteet, joiden avulla tietoisuus jäsentää kokemusta, rakenteet joiden avulla kokemus strukturoituu yhtenäiseksi ja mielekkääksi kokonaisuudeksi.”<sup>82</sup>

Miten sitten pääsen käsiksi niihin tietoisuudessani toimiviin merkitysrakenteisiin, joiden vaikutuksesta hahmotan havaitsemani puun sillä tavoin kuin teen? Tähän Husserl tarjoaa metodologiseksi apukeinoksi fenomenologista reduktiota<sup>83</sup>. Tämä ei ole ontologinen reduktio, jossa ”näennäiset” oliot tai rakenteet palautettaisiin kaikkein perustavimpiin, vaan se on prosessi, jolla huomio pyritään keskittämään fenomenologisen analyysin kannalta olennaisimpiin asioihin. Ideana on *sulkeistaa* epäolennaisuudet ja laskeutua kohti *puhdasta tietoisuutta*. Tässä perimmäisenä kohteena on fenomenologisesti puhdas kokemus – Husserl puhuu ”välittömästi annetusta”. Huomio siirretään henkisten toimintojemme objekteista itse toiminnan sisäiseen rakenteeseen. Kokevan subjektin oma tietoisuus on avainasemassa, mutta vaikeutena on se, että kokevan subjektin sisäinen tietoisuus on osin vääristynyt arkiajattelun, kulttuurin ja muun opitun mukana tuomista ennakkoluuloista. Nämä vääristymät on riisuttava, sulkeistettava. Tämä koskee myös tieteellisen maailmanselityksen paljastamaa maailmaa sekä sen kausaalisuhteita ja muita lainalaisuuksia. Kaiken kaikkiaan ulkomaailma sellaisena kuin sen tun-

---

<sup>81</sup> Saarinen 2002, 223-225. Ks. myös Sokolowski 2000, 59-61. Solipsismista Husserl (1995, 37) pohtii, että ”minä olen, kaikki ei-minä on pelkkää ilmiötä, hälvenee ilmiöiden kokonaisuuteen. Pitäisikö minun siis asettua solipsismin kannalle? Kova vaatimus.”

<sup>82</sup> Saarinen 2002, 226-227. Ks. myös Sokolowski 2000, 18-21. Hän käyttää esimerkkinään kuutiota.

<sup>83</sup> ”Usein reduktiota lähdetään selvittämään erottamalla toisistaan eideettinen, transsendentaalinen ja fenomenologinen reduktio. Tällöin päädytään kuitenkin helposti aina vain syvemmälle käsitteiden analyysiin, ja reduktio, jonka pitäisi tuottaa ykseys, jääkin erottelun alaiseksi. Husserl itse ei ole kovin tarkka käsitteiden eroteluissaan ja tässä reduktiolla tarkoitetaan Husserlin fenomenologiseksi, transsendentaaliseksi tai fenomenologis-transsendentaaliksi reduktioksi kutsumaa.” (Himanka 1995, 22.)



nemme ”asetetaan sulkeisiin”. Ulkomaailman olemassaoloa emme silti kiellä, vaan tarkoitukseksi on tutkia uskomisen ja todellisuuden suhdetta. Tämän fenomenologisen reduktion seurauksena paljastuu puhdas fenomenologinen tietoisuus, joka puolestaan osoittaa henkisten toimintojen rakenteen. Näin päästää käsiksi henkisten toimintojen intentionaaliseen sisältöön ja erityiseen merkitysstruktuuriin.<sup>84</sup>

Fenomenologista analysointia tehtäessä on huomioitava osien ja kokonaisuuksien väliset suhteet. Sokolowskin mukaan kokonaisuuksien tarkastelu voidaan suorittaa kahden erilaisen osan (*parts*) kautta, joita ovat kappaleet (*pieces*) ja hetket (*moments*). Kappaleet voivat olla olemassa ja läsnä jopa erillään kokonaisuudesta, ne voivat olla täysin irrotettuna niiden kokonaisuudesta. Niitä voidaan kutsua myös riippumattomiksi, itsenäisiksi (*independent*) osiksi. Esimerkiksi puun lehdet tai tammenterhot voidaan ottaa erilleen puustaan ja ne ovat silti läsnä itse itsenäisenä kokonaisuutena. Hetket ovat puolestaan osia, jotka eivät voi olla olemassa tai läsnä irrotettuna kokonaisuudestaan, johon ne kuuluvat. Ne eivät siis ole itsenäisiä, vaan sitoutuneita johonkin (*nonindependent*). Hetkestä käy esimerkkinä musiikki: nuotin korkeus ei voi olla olemassa muutoin kuin sekoittuneena ääneen. Ei-itsenäiset osat eivät voi olla olemassa tai esiintyä itse. Äänen korkeutta ei voi eristää äänestä. Hetket eivät voi tulla kokonaisuudeksi, mutta ne voivat sekoittua toisiin hetkiin. Esimerkiksi sähkövirtaa ei voi olla olemassa ilman jännitettä.<sup>85</sup>

Osat voivat olla myös konkreettisia (*concretum*), mutta hetket puolestaan eivät voi. Aina kun hetket ilmaantuvat ja koetaan, vievät ne mennessään mukana olevat muut hetket, koska ne esiintyvät vain sekoittuneena toisiaan täydentäviin osiin. Hetket ovat siis abstrakteja (*abstracta*). Kielemme kuitenkin mahdollistaa sen, että voimme kuvata noita hetkiä, voimme puhua äänen korkeudesta ilman ääntä tai voimme viitata värisävyyden mainitsematta väriä. Kielemme antaa näin luvan käsitteelliseen jakoon, jolla voimme irrottaa tietyn hetken sen täydentävistä muista hetkistä ja asettaa teoreettisen tarkastelun alle. Tässä piilee kuitenkin oma vaa-

---

<sup>84</sup> Saarinen 2002, 228-230, 245. Ks. myös Heinämaa 2002, 275 ja Sokolowski 2000, 47-51. ”Reduction, with the Latin root *re-ducere*, is a leading back, a withholding or withdrawal. When we enter into this new viewpoint, we *suspend* the intentionalities we now contemplate. This suspension, this neutralization of our doxic modalities, is also called the *epochē*, a term taken from Greek scepticism, where it signifies the restraint the Sceptics said we should have toward our judgements about things; they said we should refrain from judging until the evidence is clear. Although phenomenology takes this term from Greek scepticism, the sceptical overtone of the term is not kept. The *epochē* in phenomenology is simple the neutralizing of natural intentions that must occur when we contemplate those intentions.” (Sokolowski 2000, 49.)

<sup>85</sup> Sokolowski 2000, 22-23.

ransa: kun viittaamme vain tiettyyn hetkeen unohtaen muut siihen kiinteästi liittyvät hetket, saatamme ajatella, että tämä tarkasteltu hetki voi esiintyä itsestään ja että se voi tulla konkreettiseksi.<sup>86</sup>

Sokolowski näkee, että edellä esitetty erilaisuus kappaleiden ja hetkien välillä on hyvin tärkeä tehdessämme filosofista analyysiä. Filosofissa tapahtuu usein niin, että tutkittava asia on hetki, mutta se otetaankin käsittelyyn kappaleena, jolloin se samalla erotetaan laajemmasta kokonaisuudestaan ja muista osistaan. Tällöin esille nousee keinotekoinen filosofinen ongelma siitä, miten alkuperäinen kokonaisuus voidaan muodostaa uudelleen. Ratkaisu tämänkaltaiseen ongelmaan on yksinkertaisesti osoittaa, että tarkastelun alla oleva osa on hetki eikä kappale. Tätä hetkeä ei olisi pitänyt koskaan irrottaa sen kokonaisuudestaan. Ei ole siis tarvetta muotoilla jotakin uutta tapaa tai teoriaa, jolla voitaisiin rakentaa kokonaisuus uudelleen väärin jakautuneista osista. Tässä Sokolowski viittaa kartesiolaiseen oppiin, jossa mieli on nähty kappaleena, joka voidaan ottaa erilleen maailmallisesta taustastaan. Mutta näin ei voi tehdä, koska mieli on perimmältään intentionaalinen. Se on hetki, joka on pohjimmiltaan riippuvuussuhteessa kohteisiinsa. Alun alkaen mieltä ei olisi pitänyt erottaa todellisuudesta.<sup>87</sup>

Yksi tärkeä aspekti, joka liittyy hetkeen ja tätä kautta kokemukseen, on ihmisen temporaalisuus. Fenomenologisesti ajatellen voimme tehdä eron objektiivisen ajan (*objective time*) ja subjektiivisen, koetun ajan (*internal, subjective time*) välillä. Objektiivinen aika on maailman, kellojen ja kalentereiden aikaa. Se on julkista ja todistettavissa olevaa. Tänä päivänä voimme tarkasti mitata, kuinka kauan jokin prosessi vie aikaa ja saadusta mittaustuloksesta voimme kaikki olla yhtä mieltä. Mitattavissa oleva aika sijaitsee maailmassa, siinä yhteisessä tilassa, jota me kaikki asutamme. Subjektiivinen aika puolestaan on omaa, sisäistä aikaamme, joka liittyy mentaalisten toimintojemme ja kokemustemme keston ja järjestykseen. Sisäinen aika ei ole julkista vaan yksityistä.<sup>88</sup> Meillä jokaisella on kokemuksia siitä, että odottaessamme jotakuta tai jotakin asiaa tapahtuvaksi, meistä saattaa sisäisesti tuntua siltä, että olemme odottaneet kauan, vaikka todellisuudessa objektiivista, ulkoista ja mitattavaa aikaa onkin mennyt

---

<sup>86</sup> Sokolowski 2000,24.

<sup>87</sup> Sokolowski 2000, 24-25. Hän (2000, 25) jatkaa:” Mind and being are moment to each other; they are not pieces that can be segmented out of whole to which they belong. Likewise, the human mind is often separated from brain and the body as though it were a piece and not a moment founded upon them; the ‘mind-brain’ problem can also be treated as an instance of confusion regarding parts and wholes.”

<sup>88</sup> Sokolowski 2000, 130-131.

vähän. Suomalainen sanonta toteaaakin, että ”odottavan aika on pitkä.” Nämä temporaaliset rakenteet liittyvät olennaisesti liikunnanfilosofiaan siltä osin, että ne tematisoituvat Klemolan esittämissä eri liikunnan projekteissa eri tavalla. Ajallisuus liittyy myös seuraavaksi esitettävään Heideggerin filosofiaan olennaisesti.

Fenomenologi pyrkii siis maalaamaan kuvaa todellisuudesta sellaisena kuin se hänelle näyttäytyy, ymmärtäen kuitenkin samalla, että todellisuus on aina huomattavasti syvempi, rikkaampi, monimutkaisempi ja monitasoisempi kuin mitä hän pystyy koskaan kuvaamaan. Hänen kuvauksensa ja ymmärryksensä ei ole koskaan lopullista vaan aina alustavaa ja tilapäistä. Aina kun jotakin paljastetaan, samalla myös jotakin peitetään.<sup>89</sup>

Filosofian tehtävä voidaan Husserlin tekstin [*Ideen*, JH] pohjalta esittää ainakin kahdella tavalla: filosofi joko tutkii tietoisuutta tai kokemusten virtaa puhdistettuaan sen ensin arkiajattelun ja tieteentarjoituksen sitoumuksista, tai filosofianharjoitus on olennaisesti tätä puhdistustoimistusta, jonka lopputilaa filosofi voi lähestyä muttei tavoittaa.<sup>90</sup>

## 3.2 Martin Heidegger

Kaikessa fenomenologisessa ihmisen analyysissä on lähtökohtana maailmassa oleva ihminen. Ihminen siis löytää itsensä ensisijaisesti jo maailmassa olevana.<sup>91</sup> Martin Heideggerin (1887-1976) pääteos *Oleminen ja aika* (*Sein und Zeit*, 1927) on analyysi ihmisen mahdollisuuksista olla maailmassa varsinaisella tai epävarsinaisella tavalla. Tämän analyysin pohjalta Klemola on erotellut neljä keskeistä liikuntaan liittyvää projektia, joita hän kutsuu voiton, terveyden, ilmaisun ja itsen projekteiksi<sup>92</sup>. Palaan tähän filosofiseen erotteluun tarkemmin luvussa 6. Esittelen seuraavaksi Heideggerin filosofiaa ja hänen käyttämiään käsitteitä niiltä osin kuin ne liittyvät noihin Klemolan liikunnallisiin projekteihin.

Heidegger tutkii filosofiassaan ihmisenä olemisen ontologisia perusrakenteita. Ontologinen ei viittaa tässä yhteydessä oppiin olevasta, vaan (ihmisen) olemisen tapaan.<sup>93</sup> Heidegger

---

<sup>89</sup> Klemola 2004, 11.

<sup>90</sup> Haaparanta 2002, 309.

<sup>91</sup> Klemola 1998a, 17; Heidegger 2001, 65.

<sup>92</sup> Klemola 1998a, 5, 18.

<sup>93</sup> Koski 2000, 29.

puhuukin fundamentaaliontologiasta, josta kaikki muut ontologiat voivat vasta kehittyä<sup>94</sup>. Hänen tavoitteena on selvittää, ”miten ihminen todellistuu elämässään, minkälaisissa olemisen tavoissa, mikä on ihmisen maailmassa todellistumisen luonne.”<sup>95</sup> Heideggerin filosofian yksi keskeinen termi, *Dasein*, kuvaa ihmistä prosessina. Reijo Kupiainen kääntää *Daseinin* ”täälläoloksi”<sup>96</sup>. Klemola ja Koski käyttävät omissa liikunnanfilosofisissa tutkimuksissaan myös käsitettä *Ihminen*, joka tarkasti ottaen ei viittaa ihmiseen biologis-fyysisenä oliona vaan ihmisenä olemisen prosessiluonnetta.<sup>97</sup> Ihmistä itseään ei tällöin ymmärretä jonakin valmiiksi muodostuneena oliona, vaan Heideggerin tarkoittama varsinaistumisen prosessi toteutuu ihmisessä, joka on muuttuva ja kehittyvä olento (projekti)<sup>98</sup>.

Täälläolo ymmärtää itsensä aina eksistenssistään, mahdollisuudesta olla joko itsensä tai 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.<sup>99</sup>

### 3.2.1 Maailmassa oleva ihminen

Ihminen todellistuu aina maailmassa. Tämä maailmassa-oleminen (*In-der-Welt-Sein*) on täälläolon perustavaa olemisen tapaa, *a priori*.<sup>100</sup> Klemolan mukaan käsite *Dasein* viittaa jo ”siellä olevaan”, siis maailmassa olevaan; Ihmisellä ei ole jokin olemus maailmaan tullessaan, vaan hän saa olemuksensa olemassaolostaan.<sup>101</sup> Heideggerin sanoin: ”*Jossakin-oleminen (In-Sein) on siten muodollinen eksistentiaalinen ilmaus täälläolon olemiselle, täälläolon, jonka olennainen rakennemuoto on maailmassa oleminen.*”<sup>102</sup>

Heideggerille maailma on se yleinen horisontti, jossa täälläolo on. Tämä oleminen on primaaria, josta voidaan ottaa esiin erilaisia rakenteita ja näistä keskeisellä sijalla ovat ihmisen

---

<sup>94</sup> Heidegger 2001, 34-35. Ks. myös suomentajan (Kupiainen) alkusanat, viii-ix.

<sup>95</sup> Koski 2005, 62.

<sup>96</sup> Heidegger 2001. Ks. suomentajan (Kupiainen) alkusanat, vii-viii.

<sup>97</sup> Klemola 1998a, 19; Koski 2000, 15. Varto (2003,185) ehdottaa myös käännoästä ”eläminen”, jolla saadaan esille *Daseinin* luonne muutoksena, olemisena, ajassa toteutuvana tapahtumisena.

<sup>98</sup> Koski 2000, 15.

<sup>99</sup> Heidegger 2001, 33.

<sup>100</sup> Heidegger 2001, 78-79.

<sup>101</sup> Klemola 1998a, 19.

<sup>102</sup> Heidegger 2001, 80.

varsinainen (*Eigentlich*) ja epävarsinainen (*Uneigentlich*) oleminen.<sup>103</sup> Tähän maailmassa olemiseen liittyy aina tietty faktisuus.<sup>104</sup> Hänet on heitetty (*Geworfen*) maailmaan, jossa hän ei voi lakata olemasta. Heideggerin mukaan ”heitteisyyden on määrä viitata sellaiseen *faktisuuteen*, jossa täälläolo on jätetty johonkin.”<sup>105</sup> Tästä maailmasta täälläolo tuntee olevansa jollakin tapaa sivussa. ”Maailma, johon hänet on heitetty, on jo ollut valmis ennen häntä, ja toimii hänestä riippumatta”.<sup>106</sup> Heideggerin mukaan tämä maailmassa-olemisen heitteisyys aiheuttaa ahdistuksen (*Angst*), joka on yksi maailmassa-olemisen tapa. Ahdistus avaa Ihmisen tuoden esille sen, että varsinaisuus ja epävarsinaisuus ovat täälläolon *olemisen mahdollisuuksia*.<sup>107</sup>

### 3.2.2 Oleminen toisen kanssa

Heidegger kirjoittaa: ”Täälläolon maailma on *kanssamaailma*. Jossakin-oleminen on *kanssaolemista* (*Mitsein*) toisten kanssa. Toisten maailmansisäinen oleminen sinänsä on *kanssatäälläoloa* (*Mitdasein*).”<sup>108</sup> Ihminen jakaa maailmansa aina toisten kanssa, kohdaten muut ihmiset tekevinä ja tuntevina olioina ja kokemuksestamme voimme päätellä toisten olevan itsemme kanssa samankaltaisia.<sup>109</sup> ”Myös täälläolon oleminen yksin on kanssaolemista maailmassa. Toinen voi puuttua vain kanssaolemisessa ja kanssaolemiselle. Yksin oleminenkin on kanssaolemisen vajaa modus, ja tästä on todistuksena mahdollisuus olla yksin.”<sup>110</sup>

Ihmisen maailmassa oleminen on täälläolon faktisuuden myötä siis hajaantunut tai jopa hajonnut määrättyihin jossakin-olemisen tapoihin ja nämä tavat kuuluvat huolehtimisen (*Besorge*) olemistapaan.<sup>111</sup> Täälläolon perustavanlaatuinen olemistapa paljastuu huolena (*Sorge*)<sup>112</sup>. Huolehtiminen sinänsä tarkoittaa huomioivaa (*Umsicht*) kanssakäymistä ”maailmansisäisen käsilläolevan” eli esineiden, asioiden ym. olevien kanssa, kun taas täälläolon suhde

---

<sup>103</sup> Klemola 1998a, 20.

<sup>104</sup> Heidegger 2001, 82.

<sup>105</sup> Heidegger 2001, 175.

<sup>106</sup> Klemola 1998a, 20.

<sup>107</sup> Heidegger 2001, 235-240.

<sup>108</sup> Heidegger 2001, 156.

<sup>109</sup> Klemola 1998a, 21.

<sup>110</sup> Heidegger 2001, 158.

<sup>111</sup> Heidegger 2001, 83.

<sup>112</sup> Heidegger 2001, 159, 231.

toiseen täälläoloon ilmenee *toisista huolehtimisena* (*Fürsorgen*). Esim. sairaan hoitaminen, joka on eräällä tapaa huolehtimista toisesta, on kuitenkin Heideggerin mukaan ”huolehtimista” (*Besorgen*). Toisista huolehtiminen faktisena sosiaalisena suuntautumisenä perustuu täälläolon olemismuotoon kanssaolemisenä. Toisista huolehtimisen muotoja ovat oleminen toisia varten, oleminen toisia vastaan, oleminen toisia ilman, toisten sivuuttaminen ja oleminen toisista välittämättä. Viimeksi mainitut puutteen modukset luonnehtivat jokapäiväistä ja tavannaista keskenäänolemistä ilmentäen toisen esineellistämistä ja tuoden näin mukanaan epävarsinaisen olemisen.<sup>113</sup>

George Steinerin mukaan Heideggerin teoksen nimi ”Oleminen ja aika” on julistus, joka kertoo, että olemisemme on luonteeltaan ajallista, toisin kuin perinteisessä, Platonin jälkeisessä metafysiikassa, jossa oleminen (*Sein*) on ajaton.<sup>114</sup> Kun Heideggerin mukaan *ajallisuus* on alkuperäinen ontologinen perusta täälläolon eksistentiaalisuudelle, saa huolikin selityksensä juuri ajallisuudesta: ”[...] huolen on tarvittava ’aikaa’ ja siten laskettava ’aikaa’. Täälläolon ajallisuus muodostaa ’ajanlaskun’”.<sup>115</sup> Useinhan yleinen huolen aiheemme on koetun tai todellisen ajan riittäminen nyt ja tulevaisuudessa. Ajallisuuteen ja huoleen liittyvät myös ajatukset kuolemasta ja elämän päättymisestä. Ylipäättään meitä ympäröivät jatkuvasti lukemattomat arkipäivän huolehtimiset niin negatiivisessa kuin positiivisessakin mielessä.

Jokapäiväisessä keskenäänolemisenä täälläolo huolehtii erostaan muihin. Onko jäänyt jälkeen, pitäisikö jotakin saavuttaa ja kuroa eroa umpeen vai onko itse jo jossakin suhteessa erityisasemassa näin alistaen ja tukahduttaen muita. Keskenäänolemisen kaukaisuuden (ts. etäisyyden) luonne kuuluu eksistentiaalilina jokapäiväiseen keskenäänolemiseen. Täälläolon jokapäiväisiä olemismahdollisuuksia hallitsee toisten mielivalta: ”Se ei itse *ole*, toiset ovat riistäneet sen olemisen.” Keitä sitten ovat nuo ”toiset”? Kuka on omaksunut olemisen jokapäiväisenä keskenäänolemisenä? Heidegger vastaa: ”’Kuka’ ei ole tämä tai tuo, ei joku itse, ei joku tietty eikä kaikkien summa. ’Kuka’ on neutri, *Kuka Tahansa* (*das Man*).”<sup>116</sup> Kuka Tahansa on impersonaalinen toimija, viitaten siihen väsyneeseen olemisen tapaan, jossa anne-

---

<sup>113</sup> Heidegger 2001, 159.

<sup>114</sup> Steiner 1997, 97.

<sup>115</sup> Heidegger 2002, 289.

<sup>116</sup> Heidegger 2001, 165. Isot alkukirjaimet (*Kuka Tahansa*) ovat kirjoittajan tapa korostaa ilmaisun julkituomaa epäyksilöllisyyttä, mutta samalla yhteisöllisyyttä ilmiönä. Ks. Heidegger 2001, s. 150, viite 133 (suom.).

taan virran viedä mukanaan, eikä tematisoida omia olemisen mahdollisuuksia, vaan tyydytään olemaan sitä, mitä ”kaikki ovat”.<sup>117</sup>

### 3.2.3 *Epävarsinainen oleminen*

Heideggerin mukaan Kenen Tahansa tapa olla on epäitsenäistä ja epävarsinaista. Kuka tahansa on kuitenkin eksistentiaali ja kuuluu alkuperäisenä täälläolon positiiviseen rakennemuotoon. Jokapäiväisen täälläolon itse on Kuka Tahansa itse (*das Man-selbst*), joka ei ole haluttuotettu, varsinainen itse. Tuo Kenen Tahansa itse on jotakin, joka ymmärretään toisista eli Kenestä Tahansa käsin. Varsinainen itse taas tulee ymmärretyksi ihmisestä itsestään käsin. Tullakseen varsinaiseksi hänen pitää ensin löytää itsensä, koska Kenen Tahansa itsenä ykistyinen täälläolo on *hajaantunut* Keneen Tahansa. Ensi sijassa ja siis suurimman osan ajastaan täälläolo on Kuka Tahansa pysyen sellaisena.<sup>118</sup>

On kuitenkin huomattava, ettei Heidegger tarkoita epävarsinaisella ololla mitenkään ”vähempää” tai ”alempaa” olemisen astetta. Täälläolo on Heideggerin mukaan epävarsinainen myös silloinkin, kun hän ”on” toimelias, vilkas ja valmiina nautintoon.<sup>119</sup> Heidegger kuvailee Kenen Tahansa olemista seuraavasti:

Me nautimme ja huvittelemme, kuten *Kuka Tahansa* nauttii; me luemme, näemme ja arvioimme kirjallisuutta ja taidetta, kuten *Kuka Tahansa* näkee ja arvioi; mutta myös vetäydymme ”suurista laumoista” syrjään, kuten *Kuka Tahansa* vetäytyy; pidämme kuohuttavana sitä, mitä *Kuka Tahansa* pitää kuohuttavana. Kuka tahansa, joka ei ole mitään määrättyä ja on kaikki, [...] määrää jokapäiväisen olemistavan.<sup>120</sup>

Olemisen tapa muodostuu siis sosiaalisuuden kautta, joka ei ole ihmisen omista lähtökohdista käsin syntynyttä olemista vaan soveliaisuutta kulttuurin muodostamassa kontekstissa. On tietenkin vaikea määrittellä, mikä sosiaalisessa puolestaan on hyvää, mielekästä ja järkevää. Varsinainen oleminen ei kuitenkaan tarkoita spontaania pidikkeetöntä ja sosiaalisista normeista

---

<sup>117</sup> Klemola 1998a, 22.

<sup>118</sup> Heidegger 2001, 167-169.

<sup>119</sup> Heidegger 2001, 67.

<sup>120</sup> Heidegger 2001, 165-166.

piittaamatonta itseilmaisua. Koski toteaa, että ”varsinainen ihminen ei ole ’norsu sosiaalisessa lasikaapissa’”.<sup>121</sup>

Tällä Kenellä Tahansa on oma tapansa olla, joka ilmenee *tavanomaisuudessa* (*Durchschnittlichkeit*). Heideggerin sanoin:” Kaikki alkuperäinen on silottunut yhdessä yössä jo kauan tunnetuksi. Kaikesta taistelemalla saavutetusta tulee kätevää. Jokainen salaisuus menettää voimansa.” Tästä seuraa kaikkien olemismahdollisuuksien tasoittaminen (*Einebung*) eli tasa-päistäminen. Kaukaisuus, tavanomaisuus ja tasoittaminen konstituivat julkisuuden (*Öffentlichkeit*), joka hämärtää kaiken ja esittää siten kätketyn tuttua ja kaikkien lähestyttävänä. Julkisuus on turta kaikkia taso- ja aitouseroja kohtaan.<sup>122</sup>

Kuka Tahansa helpottaa täälläolon olemista poistamalla *painolastin*; koska Kuka Tahansa on kuitenkin esittävinään kaikki ajatukset ja ratkaisut, se poistaa yksityiseltä täälläololta hänen vastuunsa. Kuka Tahansa helpottaa näin täälläolon olemista, mutta myös lujittaa omaa itsepintaista herruuttaan. Jokapäiväinen toistensa-kesken-oleminen, kaukaisuus, tavanomaisuus, tasoittaminen, julkisuus, painolastin keventäminen ja vastaaminen tuovat esille sen olemisen tavan, joka on meille läheisin: epäitsenäisyys ja epävarsinaisuus. ”Jokainen on toinen ja kukaan ei ole itsensä”, Heidegger toteaa.<sup>123</sup>

Tätä jokapäiväisen olemisen perustapaa, jossa täälläolo on ”kadottanut” itsensä ja eksynyt Kenen Tahansa julkisuuteen, Heidegger kutsuu *lankeamiseksi* (*Verfallen*). Heideggerin mukaan termillä ei ole negatiivista arvoa, vaan se tarkoittaa täälläolon olemista ”maailman” pau-loissa ja äärellä: ”Täälläolo on ensi sijassa aina jo luopunut itsestään varsinaisena kykynä olla itse ja se on langennut ’maailmaan’. Lankeemus ’maailmaan’ tarkoittaa uppoutumista keskenäänolemiseen, sikäli kun tämä on juttelun (*Gerede*), uteliaisuuden (*Neugier*) ja kaksimieli-syyden (*Zweideutigkeit*) ohjaamaa.”<sup>124</sup> Mitä sitten tarkoittavat nuo em. lankeamisen rakenne-osat, jotka ohjaavat täälläolon epävarsinaista olemista toisen kanssa?

Kun Heidegger ottaa käyttöön ilmauksen ”juttelu”, hän toteaa, ettei sitä ole tässä määrä käyttäjä halventavassa mielessä, vaan se tarkoittaa terminologisesti positiivista ilmiötä, joka konstituoii jokapäiväisen täälläolon ymmärtämisen ja tulkitsemisen olemistapaa.<sup>125</sup> Termin

---

<sup>121</sup> Koski 2005, 96.

<sup>122</sup> Heidegger 2001, 166.

<sup>123</sup> Heidegger 2001, 166-167.

<sup>124</sup> Heidegger 2001, 223.

<sup>125</sup> Heidegger 2001, 213.



tarkoittamassa puheessa sisältö ei niinkään ole tärkeä, vaan jatkuvuus.<sup>126</sup> ”Ja koska puhe on menettänyt ensisijaisen olemissuhteensa olevaan, josta on puhuttu, tai jos se ei ole koskaan edes saavuttanut tätä, niin puhe ei kommunikoidu tavalla, jossa tämä oleva omaksutaan alkuperäisesti, vaan *juorun* ja *jälkipuheen* avulla”, toteaa Heidegger.<sup>127</sup>

Uteliaisuudella Heidegger viittaa tapaan, jolla epävarsinainen Ihminen katsoo maailmaa. Tärkeintä näkemisessä ei ole pyrkimys siihen, että ymmärtäisi näkemäänsä, vaan pelkkä näkeminen.<sup>128</sup> Tämä uteliaisuus ei pyri niinkään tarkkaavaiseen huomiointiin, joka vaatii joutoaikaa, vaan se etsii ”alati uuden tuottamaa levottomuutta ja kiihtymystä ja alati vaihtuvia kohtaamisia. Tässä oleskelemattomuudessaan uteliaisuus pitää huolen jatkuvista *huvitus*-mahdollisuuksista.”<sup>129</sup> Jokapäiväisen ihmisen oleskelemattomuus, huvitus ja paikattomuus (”uteliaisuus on kaikkialla ja ei missään”<sup>130</sup>) paljastavat olemistavan, jossa täälläolo ”jatkuvasti kitkee itseänsä irti maasta.”<sup>131</sup> Steiner tulkitseekin em. ”objektiivisen katselemisen” johtavan hajonneeseen itseyyteen, josta käytetään nykyään muodikkaita termejä kuten ”reifiikaatio”, ”vieraantumisen” ja ”yksi-ulotteisuus”.<sup>132</sup>

Kaksimielisyyden Heidegger määrittelee seuraavasti: ”Kaikki näyttää aidosti ymmärretyltä, sellaiselta, että siitä pidetään aidosti kiinni ja että siitä on aidosti puhuttu, vaikka pohjimmiltaan näin ei olekaan. Tai sitten se ei näytä sellaiselta, vaikka sitä pohjimmiltaan onkin.”<sup>133</sup> Klemolan mukaan kaksimielisyys tarkoittaa, että emme kykene tekemään erottelua aidon ja epäaidon ymmärryksen välillä.<sup>134</sup> Heideggerin mukaan tämä kaksimielisyys ei ulotu ainoastaan maailmaan, vaan keskenäänolemiseen sellaisenaan ja jopa siihen miten täälläolo ymmärtää itseään.<sup>135</sup>

---

<sup>126</sup> Heidegger 2001, 214.

<sup>127</sup> Heidegger 2001, 215.

<sup>128</sup> Klemola 1998a, 29.

<sup>129</sup> Heidegger 2001, 219.

<sup>130</sup> Heidegger 2001, 219.

<sup>131</sup> Heidegger 2001, 220.

<sup>132</sup> Steiner 1997, 98. Reifiikaatio = objektien välineellistäminen, jossa lähtökohtana on tavarasuhde: ympärillä olevilla objekteilla ei ole arvoa sinänsä, vaan niiden arvo määritellään sen mukaan, mihin ne voidaan ”vaihtaa” (esim. Karl Marx). Esineet ja ihmiset luokitellaan vaihtoarvon mukaan; esimerkiksi ihmissuhde saa arvonsa siitä, minkä verran se voi edistää omien tavoitteiden ja pyrkimysten toteutumista.

<sup>133</sup> Heidegger 2001, 220.

<sup>134</sup> Klemola 1998a, 29.

<sup>135</sup> Heidegger 2001, 220.

Varton mukaan ei-filosofisissa ihmiskäsityksissä on aikaisempina aikoina korostettu ihmisen pyrkimystä erilleen keskinkertaisuuden tavanomaisuudesta. Ajatuksena on ollut se, että ihmisen elämään kuuluu tavalla tai toisella tulla juuri itsekseen, jollainen kukaan muu ei voi olla. Vasta teknologisenä aikana tämän on alkanut korvata ajatus siitä, että ”tavallisessa ihmisessä” on jotain sinänsä arvokasta. Erilaistuminen tai erilaisuus, joka saattaisi tarkoittaa varsinaisuutta, on tullut epäarvoksi; jollakin tapaa poikkeuksellisissa ihmisissä halutaan nähdä ”tavallisen ihmisen” piirteitä ja tämä koetaan helpottavana.<sup>136</sup> Heideggerin käyttämä termi *das Man*, joka on passiivin subjekti, kuvaa huolestunutta Ketä Tahansa, jonka elämää määrää ”tavallisen ihmisen ideaali”.<sup>137</sup> Varton mukaan ”tässä ei ole kyse filosofin ylimielisyydestä, jolla hän muka tarkastelee tavallista rahvasta, vaan sen ihmiskäsityksen esittäminen, joka on ollut välttämättömänä seurauksena teknologisen periaatteen murtaessa aiemmat käsitykset ihmisestä (esimerkiksi uskonnollisen käsityksen).”<sup>138</sup>

### 3.2.4 Varsinainen oleminen

Edellä Ihmisen todettiin pääasiallisesti olevan Kuka Tahansa, joka on siis epävarsinaista olemista, josta tulisi irrottautua löytääkseen varsinaisen olemisensa. Miten tämä sitten on mahdollista? Heideggerin teoksen nimi, *Oleminen ja aika*, antaa jo eräällä tavalla vihjauksen siitä; oleminen ja tässä tapauksessa Ihmisen *oleminen* on jollakin tapaa sidoksissa ajallisuuteen. Täälläolo on rajallinen, kuolevainen olento, jonka ”maailmassa-olemisen ’loppu’ on kuolema.” Tämä kuolema rajoittaa täälläolon mahdollisen kokonaisuuden; näin ollen täälläolon oleminen on aina *olemista kohti kuolemaa* (*Sein zum Tode*) ja tämä on hänen ontologiansa yksi perusrakenne.<sup>139</sup> ”Kuolema on yksi olemisen tapa, jonka täälläolo omaksuu, niin pian kun se on”, toteaa Heidegger ja siteeraa heti perään sanontaa siitä, että heti kun ihminen syntyy, on hän riittävän vanha kuolemaan.<sup>140</sup>

---

<sup>136</sup> Varto 2003, 190.

<sup>137</sup> Varto 2003, 191.

<sup>138</sup> Varto 2003, 191. Varto toteaa alaviitteessä (9) vielä seuraavaa: ”On ymmärrettävää, että tasa-arvoon määrällisesti keskittyneet ihmiset kokevat loukkaavaksi ajatuksen Kenestä Tahansa, mutta laadullisesti tarkastellen heidän eivät asiasta loukkaannu; sille ettei Kuka Tahansa osaa tarkastella mitään laadullisesti, ei filosofikaan voi mitään.” (Varto 2003, 195-196.)

<sup>139</sup> Heidegger 2001, 288.

<sup>140</sup> Heidegger 2001, 301.

Heideggerin mukaan täälläolo voi suhtautua kuolemaansa jokapäiväisellä tavalla, jolloin kuolema ei kosketa häntä itseään; ”muut” kuolevat, se sattuu ”muille”, ”itse ollaan” vielä ”elossa”, kuolema koskee Ketä Tahansa, ei häntä. Kuoleminen muuttuu tapahtumaksi, joka kylläkin koskee täälläoloa, muttei kuulu kellekään erityisesti; lopulta kyllä kuollaan, mutta vielä nyt se ei ole ajankohtaista. Kuka Tahansa määrää äänettömästi ”sopivan” suhtautumistavan, välinpitämättömän tyyneyden, kuoleman ”tosiasiaan” peittäen täälläolon olemisen kohti kuolemaa, näin jokapäiväinen oleminen kohti kuolemaa on jatkuvaa *pakoa kuoleman edessä*.<sup>141</sup> ”[...] Kuka Tahansa kätkee sen kuolemaan sisältyvän erikoisuuden, *että kuolema on joka hetki mahdollinen*.”<sup>142</sup> Steinerin mukaan lääketieteen optimistinen puhetapa sekä kuolemasta puhumisen sosiaalinen tabu tuottavat ja vaalivat tätä kuolemasta vieraantumista.<sup>143</sup>

Jos vieraantuminen kuolemaan ja näin täälläolon rajallisuuden unohtaminen ovat epävarsinaisia tapoja suhtautua kuolemaan, herää kysymys, että mikä sitten on varsinainen ja autenttinen tapa? Heidegger näkee, että kuolema on täälläolon *omin* mahdollisuus, joka on *riippumatonta ja sivuuttamatonta*; se ei vain ’kuulu’ epämääräisesti täälläoloon itseensä, vaan kuolema *vaatii* täälläoloa *yksittäisenä*. Täälläolo voi vain silloin olla *varsinaisesti itsensä*, jos hän toteuttaa tämän omimman mahdollisuutensa omilla ehdoillaan.<sup>144</sup> On huomattava, että Heidegger ei tarkoita tällä sitä, että täälläolon olisi tavoiteltava kuoleman ”aktualisoimista” eli oman edesmenon aiheuttamista eikä myöskään kuoleman jatkuvaa miettimistä.<sup>145</sup>

Tähän mahdollisuuteen liittyy käsite edelläkäynti, ennakointi (*Vorlaufen*)<sup>146</sup> eli täälläolo, joka ennakoi oman mahdollisuutensa, hyväksyy oman rajallisuutensa ja oman kuolemansa sivuuttamattomuuden. Edelläkäynti paljastaa täälläololle mahdollisuuden olla irrotettuna Kennen Tahansa harhoista ja mahdollisuuden toteuttaa itsensä vapaudessa, joka on tosiasiallinen, varma itsestään ja ahdistunut; *vapaudessa kohti kuolemaa*.<sup>147</sup> Steinerin mukaan koko täälläolon merkitys on ”ajassa”; totuus, jonka mukaan kaikki oleminen on olemista kohti kuolemaa, tekee ajallisuudesta todellisen ja tämän eksistentiaalisen ”lopullisuuden” omaksuminen ahdistuksen kautta on inhimillisen vapauden välttämätön ehto.<sup>148</sup>

---

<sup>141</sup> Heidegger 2001, 310-311.

<sup>142</sup> Heidegger 2001, 316.

<sup>143</sup> Steiner 1997, 120.

<sup>144</sup> Heidegger 2001, 322.

<sup>145</sup> Heidegger 2001, 319.

<sup>146</sup> Heidegger 2001, 320.

<sup>147</sup> Heidegger 2001, 325.

<sup>148</sup> Steiner 1997, 121.

Mahdollisuuden epävarsinaisuudesta varsinaisuuteen palaamiseen näyttää omantunnon (*Gewissen*) ääni. Heidegger huomauttaa, ettei käsitettä omatunto ei ole ymmärrettävä tässä yhteydessä biologisessa tai teologisessa mielessä.<sup>149</sup> ”Koska täälläolo on kuitenkin *eksynyt* keneen tahansa, sen on ensin *löydettävä* itsensä.”<sup>150</sup> Omatunto on täälläolon perustava rakenne, joka antaa jotakin, paljastuen kutsuksi (*Ruf*).<sup>151</sup> Tässä voidaan asettaa kysymys: kuka kutsuu? Heidegger vastaa: ”*Täälläolo kutsuu omassatunnossa itseään.*”<sup>152</sup> Klemolan mukaan omatunto vetoaa Ihmiseen kutsumalla häntä kohti ominta itsenä-olemisen mahdollisuutta.<sup>153</sup> Ja omantunnon kutsuva ääni on hiljaisuus pakottaen myös täälläolon omaan hiljaisuuteensa, kohti mahdollisuuttaan olla varsinainen itse.<sup>154</sup> Rauhala toteaa, että ”aito inhimillinen elämä vaatii loputtoman kiihdyttämisen vastavaikutukseksi edes hetkittäistä hidastusta.” Hän näkee, että ”ihmisen olemukseen kuuluu hiljentymisen, sisäisen eheytyksen ja latautumisen tarve. Se on yhtä olennainen ja tyydytystä vaativa kuin ulospäin suuntautuvan aktiivisuuden, toiminnan ja sosiaalisen kanssakäynnin tarve.”<sup>155</sup> Myös Koski ajattelee samansuuntaisesti: ”Jos oma elämä on vaillinaista, saattaa se ilmetä ja tulla koetuksi epämääräisenä ahdistuksena ja levottomuutena. Tähän kokonaistumiseen, olemiseen kokonaisuena olemassaolossamme, omatunto kutsuu.” Koski näkee, että ihmisen olemukseen sisältyy halu johonkin täydempään, kokonaistumiseen.<sup>156</sup> Mitä tuo varsinainen eli autenttinen oleminen tarkoittaa? Koski ymmärtää sen seuraavasti:

Yleisesti tavoiteltavaksi päämääräksi elämässä katsotaan, että ihminen eläisi elämänsä omana itsenään täysipainoisesti potentiaalit todellistuneina ja että hän saisi otteen itsestään, elämästään sekä maailmasta.<sup>157</sup>

[...] yksilö kokee oman olemassaolonsa ja maailman todellistumisensa paikkana omakohtaiseksi ja syvällisesti perustavimmaksi maailmassa-olemisen muodoksi. Sitä, mitä tämä tarkoittaa

---

<sup>149</sup> Heidegger 2001, 328, 331.

<sup>150</sup> Heidegger 2001, 327.

<sup>151</sup> Heidegger 2001, 329.

<sup>152</sup> Heidegger 2001, 335.

<sup>153</sup> Klemola 1998a, 31.

<sup>154</sup> Heidegger 2001, 337.

<sup>155</sup> Rauhala 1991, 73.

<sup>156</sup> Koski 2005, 208.

<sup>157</sup> Koski 2005, 43.

taa kokemuksellisesti, ei voi käsitteellisesti ilmaista. Se on jokaisen itse koettava oman tien kulkemisen prosessissa.<sup>158</sup>

### 3.3 Perenniaalinen filosofia

Perenniaalisella filosofialla (*philosophia perennis*) on 1500-luvulta lähtien tarkoitettu näkemystä, jonka mukaan kaikissa kulttuureissa nousee filosofioita, jotka esittävät samanlaiset kysymykset ihmisen olemisen luonteesta, kuten onnesta, viisaudesta, hyvästä elämästä, totuudesta tai kuolemasta. Kysymykset eivät rajoitu pelkästään filosofiaan, vaan ovat itse asiassa mukana kaikessa siinä, missä ihminen pyrkii järkiperaisesti hahmottamaan omaa paikkaansa maailmassa. Termiä on ensimmäisen kerran käyttänyt Vatikaanin kirjastonhoitaja Augustinus Steuchus vuonna 1540 ilmestyneessä teoksessaan *De perenni philosophia*. Tunnetuksi termin on tehnyt Leibniz v. 1715.<sup>159</sup>

Raili Kaupin mukaan filosofian harjoittaminen saa moninaisia muotoja. Hän näkee, että nykyään esiintyy ainakin kahdenlaisia virheellisiä tendenssejä käsittää filosofian olemus ja merkitys. Ensimmäinen tapa on nähdä filosofia metoditieteenä, jolloin sillä on merkitys tieteen kasvun välineenä. Toinen tapa on nähdä filosofia moninaisuutena, joka koostuu keskenään ristiriidassa olevista eri opeista, suunnista ja koulukunnista. Moninaisuuden pohjalla oleva ykseys jää hämärän peittoon. Huomaamatta jää sekin seikka, että vaikkakin jokainen rajoitettu näkökulma yleensä sisältää jotakin oikeaa ja pätevää, mukana on myös rajoittunutta ja absoluuttiseksi käsitettynä virheellistä. Totuus ei löydy dogmaattisella asenteella. Perenniaalinen filosofia etsii yleistä yksityisestä edustaen jatkuvaa pyrkimistä ja kysymistä.<sup>160</sup>

Varton mukaan historiallisesti katsottuna perenniaalinen filosofia liittyy niihin perinteisiin, jotka pyrkivät sulauttamaan itseensä vieraat piirteet toimien tässä sulauttamisessa joustavasti ilman vaatimusta opillisesta puhtaudesta. Vieraasta pyritään omaksumaan kaikki arvokkaaksi koettu. Tälle uudelle omaksutulle pyritään sitten löytämään paikka omassa järjestelmässä. Tästä hyvänä esimerkkinä ovat Aasian suuret uskonnolliset ja opilliset järjestelmät (hindulaisuus, buddhismi ja taoismi) ja läntisistä järjestelmistä puolestaan platonismi.<sup>161</sup>

---

<sup>158</sup> Koski 2005, 74-75.

<sup>159</sup> Koski 2000, 45-46; Varto 1992, 108; Schmitt 2001, 28, 31.

<sup>160</sup> Kauppi 1992, 1-2,6.

<sup>161</sup> Varto 1992, 92.

Perenniaaliset liikuntamuodot ovat filosofioita ja siis kysyvät näitä kysymyksiä. Niiden tapa on fyysinen harjoitus. Kehon toimintojen kautta on mahdollista vaikuttaa mieleen ja päinvastoin. Koski huomauttaa, että on vaikea määritellä ajatusta fyysisen/kehollisen/liikunnallisen harjoituksen luonteesta ja vaikutuksesta ihmisen kokonaisuuteen, ”koska olemassa on kokoajan reduktion vaara tai mahdollisuus vähätellä toista toisen eduksi tai syyllistyä tautologiaan yrittäessään välttää dualistista sielu – ruumis-puhetapaa.” Kun ihminen kokee jotakin, on se samalla kertaa sekä kehon että mielen kokemaa – kyseessä ei ole siis kausaalisuhde.<sup>162</sup> Myös Merleau-Ponty huomauttaa, että keho ja tietoisuus eivät ole olemassa toisiinsa keskinäisesti limittyneinä vaan rinnakkain<sup>163</sup>.

Mitä on viisautta ihmiselämässä, minkälainen on terve ja hyvä elämä ja miten sellainen on saavutettavissa? Pohdiskelujen lisäksi itseään etsivät ihmiset ovat pyrkineet vastaavaan näihin kysymyksiin myös liikunnallisten harjoitusten avulla. Perenniaaliset perinteet ovat katsoneet keholliset harjoitukset tärkeäksi osaksi hyvää elämää ja edesauttavan myös ihmisen henkistä kasvua. Koski tarkoittaa perenniaalisella liikunnalla kaikkia niitä kehon harjoittamisen muotoja (esim. jooga, zen-budo, taiji, dervissien tanssi), joissa harjoitus on tapa tutkia itseä ja maailmaa. Tämän tavan kautta pyritään saavuttamaan viisautta ja mielenrauhaa. Nämä traditiot korostavat sisäistä kokemusta, kehon ja mielen ykseyttä, spontaanisuutta ja kehon tietoisuuden kehittämistä. Jos fyysisen harjoituksen antama ymmärrys jää pelkästään käsitesuhteiksi, harjoituksessa ei ole perenniaalista ulottuvuutta. Tällä Koski haluaa korostaa sitä, että ihmisen liikunnasta saamien kokemusten merkitys on siinä, että vaikuttavat ihmisen tapaan kokea ja nähdä maailma. Tällöin liikunnan tuottamat kokemukset ja niissä oleva inhimillisesti arvokas voi realisoitua jokapäiväiseen elämään. Ymmärryksemme pitäisi muuttua ’omaksi lihaksemme’ ja päinvastoin. Jos näin ei käy, pelkkä toimintaan liittymätön ymmärrys ei auta saavuttamaan viisautta. ”Tieto ilman toimintaa on kuin puu ilman hedelmää.” Jokapäiväisissä toimissa pitäisi näkyä sekä henkisen että kehollisen ymmärryksen kasvua.<sup>164</sup>

Niiden ihmisten, joilla ei ole omakohtaisia kokemuksia perenniaalisiin päämääriin pyrkimistä, on vaikea toisten kuvausten välityksellä ymmärtää metafysisistä filosofiaa. Kirjalliset kuvaukset kokemuksista saavat enemmän tai vähemmän teknisen luonteen. Tästä johtuen ulkokohtaisesti opitut asiat saavat sisällöllisen merkityksensä vasta omakohtaisen kokemuksen

---

<sup>162</sup> Koski 2000, 65; Koski 2005, 145-146.

<sup>163</sup> ”The body and consciousness are not mutually limiting, they can be only parallel” (Merleau-Ponty 1986, 124).

<sup>164</sup> Koski 2000, 48, 101.

kautta.<sup>165</sup> Perenniaalisissa traditioissa metodi ja filosofia ovat opettajina kuin suunnannäyttäjiä, jotka ohjaavat oppilasta omakohtaiseen oivallukseen ja kokemukseen. Oppiminen ei ole todellista oppimista, jos tieto ei ole kokemuksellista, jääden vain teoreettiseksi. Oppilas voi esimerkiksi lukea vaikka kaikki joogaa käsittelevät kirjat ja siitä huolimatta omakohtaisen kokemuksen puuttuessa mitään perustavaa ei ole saavutettu. Kokonaisuus, joka pyritään ymmärtämään, ei ole periaatteessa edes välitettävissä sanoilla ja käsitteillä, vaan ne osoittavat vain suunnan. Useat perinteet korostavat sitä, että ymmärryksen on tapahduttava kaikilla ihmisen olemisen kyvyillä.<sup>166</sup> Esim. kiinalaisen ajatustavan mukaan kieli ei tavoita todellisuutta suoraan. Koska käsitteet ovat aina vajavaisia ilmaisemaan syvällisempiä asioita, puhuvat he paljon vertauskuvin antaen näin ikään kuin vihjeen, jonka avulla voi löytää perille.<sup>167</sup>

Kaikkien perenniaalisten liikuntatraditioiden tavoitteena on ylittää ahdas yksilöllinen ja realisoida itsessään se, mitä ihminen potentiaalisesti on; päämääränään tulla enemmän kuin omaksi itsekseen, tulla kokonaiseksi.<sup>168</sup>

---

<sup>165</sup> Koski 2000, 52.

<sup>166</sup> Koski 2000, 60.

<sup>167</sup> Klemola 1990, 14.

<sup>168</sup> Koski 2005, 31.

# 4. Kehollisuus liikkujan olemassaolon muotona

Liikunnan filosofisen tarkastelun kannalta ihmisen kehollisuus on keskeisellä sijalla, koska liikunnassahan ollaan tekemisessä ihmisen kehollisen olemisen erilaisten ilmenemismuotojen kanssa. Jokaisella urheilijalla/liikkujalla on oma yksilöllinen kehonsa, ”joka on erilainen kuin kenenkään toisen ihmisen keho”<sup>169</sup>. Se ”on juuri se elementti, joka antaa konkreettisen palautteen ihmiselle hänen teoistaan.”<sup>170</sup> Oman kehonsa kautta jokainen ihminen on kosketuksessa maailmaan. Tämän vuoksi voidaan sanoa, että ”keho on perusteltu, ensisijaiseksi ja perustamaiseksi katsottu ihmistutkimuksen lähtökohta.”<sup>171</sup>

Klemolan mukaan voimme ottaa kehollisuuteen useita näkökulmia, joista keskeisimmät näkökulmat ovat objektikeho (*der Körper*) ja eletty, koettu keho (*der Leib*)<sup>172</sup>. Käsitteet ovat lähtöisin Max Schelerin (1874-1928) tekemästä jaottelusta<sup>173</sup>. Tämä jako on tietenkin käsitteellinen, jonka avulla pystytään tuomaan esiin joitakin olennaisia kokemuksen eroavuuksia<sup>174</sup>. Kehollisen kokemuksen tasojen eri tasojen esiintuominen ja erottelu psyykkis-henkisistä kokemuksista ei tarkoita kuitenkaan sitä, että ne eivät vaikuttaisi toisiinsa<sup>175</sup>. Keho kokonaisuudessaan mahdollistaa sen koordinaatiston, jossa koemme jotakin. Keho on myös tajunnan olemassaolon ehto; kokemus todellistuu kehon aivoissa.<sup>176</sup>

---

<sup>169</sup> Puhakainen 1995, 43. Puhakaisen (1995, 43) keho-käsite viittaa siihen, että ”ihminen on orgaanisena tapahtumisena jatkuvassa sekä mielekkäässä vastavuoroisessa suhteessa maailmaan”.

<sup>170</sup> Koski 2000, 148.

<sup>171</sup> Koski 2005, 54.

<sup>172</sup> Klemola 1998a, 37. Ks. myös Koski 2000, 18-19.

<sup>173</sup> Puhakainen 1995, 52; Klemola 1998a, 43. Jako on peräisin Husserlilta ja Schelerin jälkeen sen toi yleiseen keskusteluun kehollisuuden fenomenologiasta Merleau-Ponty (Klemola 2004, 77). Ks Scheler 1973, 398-415.

<sup>174</sup> Klemola 1998a, 37.

<sup>175</sup> Klemola 1998a, 43.

<sup>176</sup> Rauhala 1991, 45; Rauhala 1986, 45; Rauhala 1985, 49.



Ennen kuin käsittelen objektikehon ja eletyn kehon näkökulmia tarkemmin, esittelen lyhyesti Merleau-Pontyn kehonfilosofiaa. Hän ei käsittele kehoa ja mielen ykseyttä perenniaalisesta näkökulmasta eikä myöskään esitä ihmistä kokonaisuutena huomioonottavaa liikunnallista teoriaa. Hän painottaa kuitenkin itämaisten liikunnanradioiden tapaan kehoa koettuna elämyksellisenä tosiasiana.<sup>177</sup>

## 4.1 Merleau-Pontyn kehonfilosofia

Ihmisen kehollisuus näyttelee hyvin pientä osaa Heideggerin filosofiassa. Sen sijaan Maurice Merleau-Pontyn (1908-1961) filosofiassa tunnustetaan koetun, tietoisien kehon merkitys.<sup>178</sup> Hänen päätyökseen luonnehdittu *Phénoménologie de la perception* (Havainnon fenomenologia) ilmestyi 1945 ja sen pääteemana on havainto ja sen yhteys ruumiinliikkeeseen<sup>179</sup>. Teos on pitkälti kuvaus elävästä ruumiista. Siinä hän esittää yksityiskohtaisia selvityksiä ruumiin liikkeistä, sen tilallisuudesta ja ajallisuudesta. Ruumiin suhteet materiaalisiin ja ideaalisiin olioihin sekä toisiin eläviin ruumiisiin ovat tarkan tarkastelun alla.<sup>180</sup> Merleau-Ponty on kehonfenomenologiassaan pyrkinyt kartesiolaisen dualismin ylittämiseen korostaen kehon ja mielen yhteyttä sekä ihmisen kehollista perussuhdetta maailmaan<sup>181</sup>.

Fenomenologisen teorian tavoitteena on Merleau-Pontyn mukaan lähestyä kokemusmaailmaa ja sen ilmiöitä sellaisina kuin ne ovat ”alun perin meille annettuina”<sup>182</sup>. Hän toteaa:

”Asioihin itseensä palaaminen tarkoittaa paluuta [...] maailmaan ennen tietoa, maailmaan, jossa tieto aina puhuu ja johon verrattuna kaikki tieteellinen määrittelemineen on abstraktia, merkin asemaan jäävää ja toissijaista, kuten maantiede verrattuna maisemaan, jossa liikkuessamme olemme ensin oppineet, mitä metsä, preeria tai joki ovat.”<sup>183</sup>

---

<sup>177</sup> Koski 2000, 66; Klemola 2004, 89.

<sup>178</sup> Klemola 2004, 38; Sokolowski 2000, 221.

<sup>179</sup> Heinämaa 2000, 165.

<sup>180</sup> Heinämaa 2002, 277.

<sup>181</sup> Koski 2000, 30-31, 66; Välipakka 2005, 60.

<sup>182</sup> Merleau-Ponty 1986, 57.

<sup>183</sup> Merleau-Ponty 2000, 171.

Merleau-Ponty näkee, että keholla on olemuksellinen taipumus toimintaan ja liikkumiseen. Hän nimittää tätä kehon liikkuvaa aistisuutta operationaaliseksi intentionaalisuudeksi, haluten samalla laajentaa fenomenologista intentionaalisuuden käsitettä.<sup>184</sup> Tietoisuus on Merleau-Pontylle ensisijaisesti kokemus kehon toiminnallisesta kyvykkyydestä eikä ajattelutoiminnasta; tietoisuus ei ole ihmisen maailmassa olemisen suhteen muotoa ”minä ajattelen” (*I think that*) vaan ”minä pystyn” (*I can*).<sup>185</sup> Kuhmonen tulkitsee tämän niin, että liikkuva keho avautuu maailmaan staattisen, ajattelevan minän vastakohtana<sup>186</sup>. Keho on maailmassa olemisemme keskus ja intentionaalisuus on ihmisen maailmassa olemisen tapa. Emme elä maailmasta irrallamme, vaan kehona ja (tietoisuutena) olemme jatkuvasti suhteessa maailmaan.<sup>187</sup> Tässä siis tulee esille fenomenologian perusnäkemys siitä, että mieli ja maailma ovat riippuvuussuhteessa toisiinsa.

Kehon intentionaalisuus kuuluu ihmisen ontologiseen perusrakenteeseen. Keholla on oma autonomiansa, se ei toimi pelkästään ihmisten tietoisien käskyjen varassa. Tämä tulee näkyviin esimerkiksi ihmisen laittaessa kätensä tulikuumalle liedelle.<sup>188</sup> Toinen esimerkki: pieni lapsi kokee maailman jollakin tavalla ja tekee kehollisena paljon asioita ennen senkaltaisen tietoisuuden kehittymistä, jossa hän tekee eron minun ja sinun välille. Tämä sama perusintentionaalisuus on läsnä opituissa taidoissamme, esim. polkupyörällä ajamisessa, joissa toiminta ei käy tietoisien reflektiivisen ajattelun kautta.<sup>189</sup> Pyöräillessä keskenään erilaiset liikkeet suhautuvat keholliseen kokonaisuuteen. Koski näkeekin, että ”käsitteellistämisen perusta on kehollinen kokemus. Ihmisellä (kun kysymyksessä ei ole liian nuori lapsi) on jo kokemus maailmasta, sen rakenteesta ja olemistavoista; hänellä on käsitteitä olioille. Tämä muodostaa esiyymmärryksen, jota hän voi käyttää apuna käsitteellistäessään elämyksiään ja antaessaan nimiä käsitteellistetyille.”<sup>190</sup>

---

<sup>184</sup> Merleau-Ponty 1986, xviii; Merleau-Ponty 2000, 180.

<sup>185</sup> Merleau-Ponty 1986, 137-139. Tässä viitataan kartesiolaiseen (René Descartes, 1596-1650) perinteeseen: ”Ajattelen, siis olen olemassa” eli *Cogito, ergo sum*.

<sup>186</sup> Kuhmonen 1995, 189-190.

<sup>187</sup> Klemola 1998a, 40.

<sup>188</sup> Koski 2000, 74; ks. Merleau-Ponty 2000, 180; Merleau-Ponty 1986, xviii.

<sup>189</sup> Puhakainen 1998, 127.

<sup>190</sup> Koski 2005, 54.

## 4.2 Objektikeho ja eletty, koettu keho

Intuitiivisesti ajateltuna eletyn kehon ja objektikehon käsitteet ovat selviä. Objektikeho on esineellisesti tarkasteltu keho, jolla on tietty rakenne: luusto, lihaksisto, verenkiertoelimistö, hapenotto- ja lihashermojärjestelmä jne. Tätä kehoa fysiologia tutkii ja urheiluvalmennus harjoittaa. Katsoessamme toista ihmistä, näemme vain hänen objektikehonsa pinnan. Omaa kehoamme emme kuitenkaan itse koe näin, objektina, vaan elämme kehossamme.<sup>191</sup> Objektiiivinen keho voidaan ottaa yleiseksi lähtökohdaksi, mutta on huomattava, ettei se kerro mistään tietystä yksilöllisestä kehosta ja sen kokemuksista<sup>192</sup>. Esimerkiksi kuntoliikunnassa liikkujalle ei ole tärkeintä se, miten hänen objektikehonsa eri elimet toimivat, vaan juuri koettu keho eli ne kokemukset, joita liikunta saa hänessä aikaan<sup>193</sup>.

Erityisesti huippu-urheilussa oma ja toisen keho pyritään esineellistämään tarkastellen sitä biologis-fysikaalisena esineenä. Puhakaisen mielestä tämän kaltainen lähestymistapa, jossa urheilijan keho ymmärretään objektikehona, ei voi tavoittaa urheilijaa kokevana ja itseään ohjaavana olentona, joka asettaa urheilemiselleen tiettyjä päämääriä ja tavoitteita.<sup>194</sup> Myös Koski on samoilla linjoilla todeten objektivoivasta näkökulmasta seuraavaa:

Objektivoiva luonnontieteenomainen ihmistä lähestyvä tarkastelu on kokevaa, elävää ihmistä ohentavaa eikä tuo esille eikä saa näkyviin yksilön kehollis-mielellistä situaatiota. Vaikka se myöntääkin kehossa ”asuvan” tietoisuuden, se ei kuitenkaan näe, että keho on tietoisuus. Elävälle ja tuntevalle yksilölle tämä on kokemuksellinen tosiasia, sillä tietoisuus on läsnä kehon jokaisessa kohdassa.<sup>195</sup>

Koetun kehon lähestymistapa puolestaan lähtee liikkeelle siitä ajatuksesta, että keho avaa urheilijan maailmansuhteen. Ymmärtääksemme urheilijan taitojen luonnetta, on tärkeää ottaa urheilemisen lähtökohdaksi yksilön kokemukset kehollisena ja liikkuvana olentona olemisesta.<sup>196</sup>

---

<sup>191</sup> Klemola 1998a, 43; Puhakainen 1998, 125; Schrag 1988, 110.

<sup>192</sup> Schrag 1988, 110.

<sup>193</sup> Puhakainen 1995, 52.

<sup>194</sup> Puhakainen 1995, 51-52; Puhakainen 1998, 120; ks. myös Koski 2000, 18.

<sup>195</sup> Koski 2005, 58.

<sup>196</sup> Puhakainen 1998, 127.

Puhakainen sisällyttää ”eletyn kehon” (urheilijan kokemukset omasta kehostaan) urheilijan koettuun maailmaan ja maailmankuvan kehkeytymiseen. Tällöin urheilijaa tarkastellaan kokevana, tuntevana, päämääriin suuntautuvana, itsestään tietoisena sekä yhä parempaan itse-tiedostukseen pyrkivänä olentona. Valmennuksen ongelmana eletyn kehon näkökulma on erittäin tärkeä, ”koska urheilija ei urheillessaan elä kehoaan biologis-fysikaalisesti sitä käsittäen tai mitaten, vaan jokainen urheilusuoritus perustuu siihen, kuinka urheilija kokee oman kehonsa tietyssä harjoituksellisessa tai kilpailullisessa tilanteessa.”<sup>197</sup>

Pohtiessaan kehollisuuden merkitystä urheilussa Puhakainen kritisoi länsimaisen ajattelun perinnettä ja käsityksiä, joissa kehon ja mielen erillisyys korostuu. Ihminen nähdään ajattelijana, järkiolentona, joka voi asettaa ajattelunsa ja hallintansa kohteeksi kaiken — jopa ruumiinsa. Emme kuitenkaan koe elämässä jakautuvamme toisistaan erillisiksi substansseiksi. Puhakainen näkee, että kahtia jaettu ihminen on pitkälti teoreettisesta ajattelusta innostuneen ihmisen tuote. Näkökulma, että ihminen todellistuu ykseytenä, ei väheksy ihmisen ajattelun ja tietoisuuden merkitystä, eikä se myöskään pyri kieltämään ihmisen tajuntaa vaan irtautumaan dualismista. Jaettu ihminen ei tarjoa liikkuvan ihmisen ymmärtämiselle aitoa lähtökohtaa, eikä ymmärrystä ihmisen ykseydestä ja kokonaisvaltaisesta maailmansuhteesta voi syntyä. Liikuntaa harjoittaessaan jaettu ihminen harjoittaa vain sitä kekokonetta, joka käy jotenkin hänen ajattelunsa rinnalla. Ykseys lähtökohtana tuo tullessaan ymmärryksen siitä, mikä on liikunnan ja urheilun merkitys. ”Kaikki mikä liikkuessa tapahtuu on ihmisen koko olemassa-oloa koskevaa”.<sup>198</sup>

Näkemyks kehokoneesta vaikuttaa aikakautemme urheiluvalmennuksessa. Puhakainen huomauttaakin, että ”lähes kaikki urheilijan taitojen oppimista käsittelevät teoriat ja niistä johdetut valmennuksen toimintamallit perustuvat ajatuksiin, joissa urheilijan kehoa tarkastellaan ulkopuolelta objektina”.<sup>199</sup> On huomattava, että ”urheilijan fyysisen kunnon kokonaisuuden tai sen jonkin osa-alueen kehittäminen (nopeus, voima, kestävyys, liikkuvuus jne.) edellyttää tajunnan kanavan kautta tapahtuvaa vaikuttamista urheilijan kokemusmaailmaan ja maailmankuvaan (harjoitusohjeet).”<sup>200</sup> Koordinoidakseen liikkeitään, on oma keho väistämättä elämyksellisesti aistittava ja koettava. Eletty keho antaa mahdollisuuden liikkumiseen. Täs-

---

<sup>197</sup> Puhakainen 1995, 105-106.

<sup>198</sup> Puhakainen 1998, 121-122.

<sup>199</sup> Puhakainen 1998, 125; ks. myös Klemola 1998a, 99.

<sup>200</sup> Puhakainen 1995, 122. Tajunnan kanava viittaa Rauhalan holistiseen ihmiskäsitykseen, jota käsitellen tarkemmin seuraavassa luvussa 5.

tä Puhakainen antaa esimerkin: jääkiekkomaalivahti toimii eletyn kehon kautta ja hänen kokemukseensa perustuvassa järjestyksessä yrittäessään ottaa kiinni vastapelaajan laukausta. Napatessaan kiekon hanskaansa, hän ei toimi luonnontieteen rakentamassa objektiivisessa avaruudessa eikä mittaa sekuntikellolla oikeaa fysikaalista suoritusnopeutta, vaan toimii omassa kokemuksellisessa kentässään. Hän ei aseta kehoaan tietoisesti tarkastelun kohteeksi, vaan suuntautuu välittömästi ottamaan kiekon kiinni. Puhakaisen mukaan Merleau-Pontyn ajatus siitä, että tietoisuuden luonne alkuperäisesti on ”minä voin”, kuvaa hyvin urheilijan kokemaa suuntautumista peliin. Urheilija ei ensin ajattele ja sitten liikuta ajateltua objektikehoa vaan suuntautuu peliin lihan ja hengen ykseytenä.<sup>201</sup>

Liikunnan filosofian näkökulmina objektikeho ja koettu keho tulevat esiin myös Klemolan hahmottelemissa liikunnan projekteissa. Objektikehon näkökulma ilmenee voiton projektissa kehon esineellistämisenä. Liikuntatieteellinen tutkimus pyrkii kaikin tieteen käytössä olevin keinoin löytää valmennuksen avuksi uusia mahdollisuuksia ihmisen fyysisen suorituskyvyn parantamiseen. Tähän tähtää myös psyykinen valmennus. Kun tästä voiton projektista siirrytään koti terveyden, ilmaisun ja itsen projekteja, siirrytään samalla myös painopiste objektikehosta ja kehon esineellisestä kohti eletyn kehon kokemusta. Itsen ja ilmaisun projekteissa pyritään kehittämään kehon sensitiivisyyttä kehollisille kokemuksille.<sup>202</sup>

Kun keho käy läpi erilaisia kehon sisäistä kuuntelua edellyttäviä harjoituksia, avautuu sille mahdollisuuksia, jotka eivät paljastu helposti harjaantumattomalle keholle. Klemola puhuuikin *kontemplatiivisesta kehosta*, joka kykenee kuuntelemaan itseään myös sisäkautta. Tässä vaiheessa kehontietoisuus on herkistynyt niin, että se pystyy kuuntelemaan myös kehon sisäisiä aisteja (esim. kehon tasapainoaisti, asento- ja liiketietoisuus) ihmisen yleisesti tunnetun aistijärjestelmän lisäksi (näkö-, kuulo-, haju, maku- ja tuntoaistit). Länsimaisessa kulttuurissa ja siinä vallitsevassa objektiivisen tieteen ihanteessa ihmisen kehon sisäistä kokemusta on aliarvioitu, koska on edellytetty mitattavia tutkimustuloksia ja hyvin määriteltyjä, selkeitä käsitteitä. Sen sijaan aasialaisissa kulttuureissa on kehon sisäisen kokemuksen fenomenologiaa tehty vuosituhansia, josta yhtenä esimerkkinä käy kiinalaisen lääketieteen käsitys ihmisen kehosta.<sup>203</sup>

---

<sup>201</sup> Puhakainen 1998, 126; Ks. myös Klemola 2004, 103-104.

<sup>202</sup> Klemola 1998a, 45.

<sup>203</sup> Klemola 2004, 89-91. Kontemplatiivisen kehon harjoituksesta, ks. esim. Klemola 2004, 231-235.

## 5. Holistinen ihmiskäsitys ja liikkuva ihminen

Länsimaisen liikunnan painopiste on useinkin kilpaurheilussa, jossa ihmiseen suhtaudutaan koneena, jonka suorituskykyä voidaan erilaisin harjoittein parantaa. Tämänkaltainen hyvin esineellistävä ja yksipuolinen lähestymistapa ei tavoita ihmistä kokonaisuutena. Perinteisten budo-lajien ihmiskäsitys puolestaan pyrkii lähestymään ihmistä kokonaisuutena, ympäristönsä huomioonottavana mielen ja kehon liittona.

Tätä lähestymistapaa voidaan tarkastella psykologi-filosofi Lauri Rauhalan tekemän jaot-  
telun avulla. Hänen mukaansa ihmisen kokonaisuus voidaan ymmärtää kolmen ontologisen  
perusmuodon avulla: 1) *kehollisuus* (olemassaolo orgaanisena tapahtumisena), 2) *tajunnalli-  
suus* eli psyykkis-henkinen (olemassaolo kokemisen erilaisina laatuina ja asteina) sekä 3) *si-  
tuationaalisuus* (olemassaolo suhteutuneisuutena omaan elämäntilanteeseen)<sup>204</sup>.

Rauhalan holistinen ihmiskäsitys on kehittynyt Edmund Husserlin ja Martin Heideggerin  
ajatusten pohjalta. Kyseessä on ontologinen analyysi ihmisen olemassaolon perusluonteesta,  
joka syntyi Rauhalan tarpeesta hahmotella psyykkisten häiriöiden problematiikkaa ja samalla  
luoda lähtökohta kaikelle ihmiseen kohdistuvalle tutkimukselle ja auttamistyölle. Tavoitteena  
on ollut potilaan itseohjauksellisen otteen saaminen hänen omaan elämäänsä. Rauhalan nä-  
kemyksen mukaan analyysin avulla voidaan tavoittaa ihmisen moniulotteisuus.<sup>205</sup>

Kehollisuudella Rauhala tarkoittaa elämää toteuttavien ja ylläpitävien orgaanisten proses-  
sien kokonaisuutta. Tajunnallisuudella hän tarkoittaa ihmisessä olevaa merkityskokemusten  
kehkeytymisen, olemassaolon ja toimivuuden tasoa. Situationaalisuus (kantasana situaatio eli  
elämäntilanne) puolestaan tarkoittaa ihmisen tajunnallisuuden ja kehollisuuden suhteutunei-  
suutta situatioonsa. Tällä ei tarkoiteta fyysistä ympäristöä, vaan se on aina yksilöllinen, vaika  
eri henkilöillä voi olla samoja ja samankaltaisia tilanteita.<sup>206</sup>

---

<sup>204</sup> Rauhala 1985, 25; Rauhala 1991, 35; Rauhala 1995 85-86.

<sup>205</sup> Holistinen tulee sanasta holos (kreik.), kokonainen (Rauhala 1991, 35). Tarkentavasti ilmaisten Rauhalan  
holistinen ihmiskäsitys on monopluralistinen, koska siinä sovitetaan yhteen moneus (lat. pluralis) ja ykseys  
(kreik. monos)(Rauhala 1995, 87).

<sup>206</sup> Rauhala 1985, 26-38; Rauhala 1991, 37-42; Rauhala 1995, 86.

Rauhala erottelee tajunnallisuuden vielä psyykkiseen ja henkiseen. Psyykkinen edustaa alempaa tajunnallisuutta (kokemuksellisuutta) ja henkinen puolestaan korkeammanasteista tajunnallisuutta. Jaon lähtökohtana on ollut Max Schelerin aikaisemmin tekemä erottelu.<sup>207</sup> Psyykkinen edustaa siis välittömiä kokemuksiamme (esim. mielihyvä tai mielihäiriö). Kun asetamme nämä omat tuntemuksemme tai ajatuksemme tietoisien tarkastelun kohteeksi, teemme sen tuolla henkisellä olemuspuolellamme. Kun pohdimme, ovatko kokemuksemme tai ajatuksemme meille hyödyksi vai haitaksi, olemme kohdakkain henkisen kasvun kanssa.<sup>208</sup> Käsittelen tätä henkisen kasvun teemaa hieman lisää luvussa 7.3.

Rauhalan mukaan käsitteitä ihmiskäsitys ja ihmiskuva ei tule sotkea keskenään eikä niitä pidä verrata loogisesti samantasoisina toisiinsa. Kokemusperäiset ihmistieteet (psykologia, sosiologia, biologia jne.) tuottavat kukin omine menetelmineen omalta osaltaan ihmiskuvan. Ihmiskäsitys on puolestaan ihmisen olemassaoloa koskevan ontologisen analyysin tulos. Sillä viitataan niihin paradigmoihin, joita ihmistutkijalla on tutkimuskohteestaan, kun hän asettaa hypoteesinsa ja valitsee asianmukaiset menetelmät niiden koettelemiseksi. Vaikka ihmiskuva on yksityiskohdiltaan rikkaampi kuin ihmisen olemassaolon perusulottuvuuksia hahmottava ihmiskäsitys, on ihmiskäsitys tutkimuslogiikan kannalta ensisijaisempi asia kokemustieteellistä tutkimusta heuristisesti suuntaavana. Sen ei tarvitse kuitenkaan olla mitään lopullista. Ihmistutkijan tulisi kuitenkin aina tiedostaa tutkimustaan suuntaava ihmiskäsitys ja sen vaikutukset tutkimukseensa ja sen tuloksiin – vaikka edes jälkikäteen.<sup>209</sup>

Puhakainen soveltaa tätä Rauhalan filosofista ihmiskäsitystä urheiluvallennukseen väitöskirjassaan *Kohti ihmisen valmentamista* (1995). Puhakaisen tutkimus on protesti tekniselle tiedon intressille rakentuvaa ja manipulatiiviseen hallintaan tähtäävää valmennusajattelua vastaan. Puhakainen näkee, että urheiluvallennuksessa tulisi yhä voimakkaammin kiinnittää huomiota valmennuksen eettisiin ja ihmiskäsityksellisiin lähtökohtiin.<sup>210</sup>

*Holistisessa ihmiskäsityksessä tähdennetään, että ihminen elää ja toimii maailmassa, joka on häntä paljon perustavammalla tavalla kuin olemalla pelkkä ympärillämme oleva ympäristö. Me olemme maailmaamme, koska olemme kehollisina, tajunnallisina ja situationaalisina olentoina*

---

<sup>207</sup> Rauhala 1995, 115-116; Rauhala 1985, 53-54.

<sup>208</sup> Klemola 1988, 141-142.

<sup>209</sup> Rauhala 1991, 32-33, 197-198.

<sup>210</sup> Puhakainen 1995, 14-15, 26, 219.

olemassa vain, jos on olemassa maailma, joka mahdollistaa nämä olemassaolomme perusmuodot ja samalla meidät ihmisinä.<sup>211</sup>

Rauhala huomauttaa, että jaottelussa ei ole oletettu em. ihmisen olemuspuolien esinemäistä irrallisuutta tai riippumattomuutta toisistaan, vaan osapuolet ovat olemassaolonsa alusta alkaen niin läheisesti toisiinsa kietoutuneita, että ne suorastaan edellyttävät toisensa ollakseen olemassa. Mahdollista erillisyyden vaikutelmaa voidaan pitää analyysin aiheuttamana haittatekijänä. ”Kaikki kuvatut olemusmuodot ovat yhtä ensisijaisia, yhtä välttämättömiä ja joka hetki ’länäolevia’”. Olemuspuolet ovat vastavuoroisia ja toisensa läpäiseviä. Jossakin olemassaolon muodossa tapahtuva muutos siis heijastuu myös toisissa, mutta aina kunkin oman perusrakenteen mahdollistamalla tavalla. Rauhala kutsuu tällaista olemuspuolien vastavuoroisesti etenevää prosessia situationaaliseksi säätöpiiriksi.<sup>212</sup> Puhakaisen mukaan tätä sisäistä dynamiikkaa voidaan liikunnallisessa mielessä kuvata seuraavasti:

Situaatio tarjoaa sen pelitilan, johon urheilijan elämä sijoittuu ja ne ehdot joiden varassa hänen tajunnallisuutensa ja kehollisuutensa toimii. Tajunta saa pääasiallisesti kokemuksen sisältönsä urheilijan elämäntilanteesta (osittain myös kehosta). Hänen kehonsa taas saa situaatiosta elämää ylläpitävät ja uudistavat voimanlähteensä. Urheilijan keho hermostoineen on se aineellisen orgaaninen perusta, joka mahdollistaa kokemukset. Tajunnassaan urheilija taas tietää, että elämäntilanne ja keho ovat osa hänen olemassaoloaan sekä ohjaa sen avulla koko olemassaolonsa kulkua.<sup>213</sup>

Puhakainen kritisoikin nykyistä urheiluvalmennusta, joka hänen mukaansa keskittyy liiaksi urheilijan kehon orgaanisiin prosesseihin ja lajitekniikkaan tavoittaen näin vain yhden kolmesta problematiikkatyypistä. Kokonaisuutta tavoiteltaessa ”ei ole mitään perusteita sille, että juuri kehon orgaanisten prosessien tuntemus ja lajitekniinen tietämys tulisi olla valmennuksen ja tutkimuksen keskiössä.”<sup>214</sup>

Siitäkin huolimatta, että Rauhalan analyysin lähtökohta ja painopiste ovat ihmisten psyykkisten häiriöiden hoitamistyössä, voidaan todeta, että sen kokonaisvaltaisessa ihmisen lähestymistavassa on yhtymäkohtia itämaisten perinteiden kanssa. Koski toteaaakin, että ihmisen

---

<sup>211</sup> Puhakainen 1995, 28.

<sup>212</sup> Rauhala 1985, 46; Rauhala 1991, 42-43, 202; Rauhala 1995, 96.

<sup>213</sup> Puhakainen 1995, 81-82.

<sup>214</sup> Puhakainen 1995, 104. Problematiikkatyypit ks. tarkemmin Puhakainen 1995, 103-107.



kiireinen ja vieraannuttava elämänrytmi pyrkii pirstomaan hänen kokemusmaailmaa, kehoaan ja mieltään, sekä nihiloimaan elämän mielekkyyden. Idän perinteiset liikuntamuodot (mm. zen-budo ja jooga) puolestaan pyrkivät tarjoamaan kokemuksia, jotka kertovat ihmiselle hänen mahdollisuudestaan olla kokonainen, poistaen näin ihmisen ja maailman välistä erillisyyttä.<sup>215</sup>

Perinteisissä budolajeissa ihmisen olemista siis lähestytään holistisen ihmiskäsityksen tapaan. Niissä harjoittelu tähtää ihmisen kehittämiseen kaikilla hänen todellistumisensa tasoilla, eikä vain pelkästään lihasten suorituskyvyn parantamiseen. Toki kehoa harjoitetaan erilaisilla harjoituksilla, jotka parantavat lihasten kestävyyttä, niiden notkeutta ja voimaa. Tämä ei kuitenkaan ole itsetarkoitus, vaan nuo harjoitteet luovat pohjan varsinaisille tekniikkaharjoituksille. Nämä yhdessä vaikuttavat ihmiseen hänen kehon kanavansa kautta. Harjoittelu ei kohdistu yksittäiseen lihakseen vaan kyseessä on aina koko kehon harjaannutus. Tarkoituksena on aikaansaada mahdollisemman ideaalilla tavalla monipuolisesti toimiva keho.<sup>216</sup>

Tässä yhteydessä on tietenkin huomattava, että kehollisuus Rauhalan tarkoittamana olemisen yhtenä perusmuotona (olemassaolo orgaanisena tapahtumisena)<sup>217</sup> ei tarkoita sellaisenaan aivan samaa kehollisuuden ideaa, joka ilmenee idän perinteissä. Näissä kehollisuuteen liittyy mielen ja kehon ykseys sekä yksilön sisäinen kokemus omasta kehostaan. Länsimaisin termein voidaan puhua siis ”eletyn kehon” kokemuksesta. Tällöin ei liikuta pelkästään orgaanisen ja funktionaalisen kehon (”objektikeho”) alueella. Myös Merleau-Pontyn kehollisuus viittaa siihen, miten koemme kehomme omassa toiminnassamme.

Rauhala kuitenkin näkee, että keho toimii (”resonoi”) jatkuvassa vuorovaikutuksessa muiden olemismuotojen (situaationaalisuus ja tajunnallisuus) kanssa. Kun keho on hyvässä kunnossa, se ei tarjoa tällöin epäsuotuisia sisältöaineiksia kokemukselle. Positiivinen vireys ja elinvoimaisuus välittyvät tajunnan kautta merkityssuhteiksi, jotka puolestaan ylläpitävät ”situaation edullista muotoutumista, so. elämää suosivien komponenttien valikoitumista ja sitä uhkaavien komponenttien välttämistä.”<sup>218</sup>

Erilaiset parin kanssa suoritettavat harjoitteet opettavat oikeaa etäisyyttä ja toisen ihmisen huomioimista. Toisen kanssa ei pitäisi törmäillä vaan pyrkimyksenä on oppia liikkumaan sopeutuksessa toisen ihmisen kanssa. Tästä *aikido* on ihanteellinen esimerkki. Itämaisiin lajei-

---

<sup>215</sup> Koski 2000, 229.

<sup>216</sup> Klemola 1988, 138-140.

<sup>217</sup> Ks. esim. Rauhala 1985, 30-32, 98, 121

<sup>218</sup> Rauhala 1985, 98.

hin liittyvät harjoitusten aikana tehdyt kumarrukset, jotka ovat ulkonaisia ilmauksia kanssaihmiesten kunnioittamisesta. Edellä mainittu situationaalisuus näkyy budossa ymmärryksenä siitä, että ihminen ei elä maailmassa yksin, vaan on aina suhteessa kanssaihmiisiin ja ympäristöönsä. Harjoittelun tarkoituksena on lisätä harrastajan suotuisia tilanteita ja parantamaan tätä kautta elämän laatua.<sup>219</sup>

Budoon liittyvät myös meditaatioharjoitukset (*zazen*); jokainen perinteisesti läpiviety harjoitusjakso päättyy sellaiseen. Näihin liittyvät usein myös erilaiset hengitysharjoitukset. Klemola kirjoittaa:

Budo-harjoittelussa pyritään tietoisesti vahvistamaan harrastajan henkistä olemuspuolta asettamalla hänet jatkuvasti vastakkain omien psyykkisten tapahtumiensa kanssa. Näin tapahtuu erityisesti meditaatioharjoituksissa, mutta myös tekniikkaharjoittelun aikana (*waza*), jolloin tietoisesti pyritään pääsemään eroon häiritsevistä ajatuksista. Silloin kun tekniikka suoritetaan tietoisesti ”aktiivisena meditaationa”, ollaan aina tekemisissä ihmisen henkisen olemuspuolen kanssa. Tämä on kaikkien budolajien perinteinen harjoitustapa. Se voisi olla myös länsimaisen liikunnan harjoitustapa. Tämän ”meditatiivisen aspektin” tuominen länsimaisiin liikuntamuotoihin tekisi niistä samalla tavalla henkisen kasvun välineitä kuin mitä perinteinen budo jo on.”<sup>220</sup>

Meditaation muodoista voidaan yleisesti erottaa kaksi päätyyppiä: keskittyvä (*concentrative*) ja tiedostava, tarkkaileva (*opening up or mindfulness*) meditaatio. Jako on karkea, mutta suuntaa antava. Keskittyvässä meditaatiossa nimensä mukaisesti keskitytään johonkin asiaan tai objektiin. Tällöin meditaatiolla voidaan pyrkiä syventämään ja kehittämään jotakin aihetta tai se voi olla vain pelkkä keskittymisen apuväline. Tiedostavassa meditaatiossa puolestaan pyritään kiinnittämään huomio kaikkeen juuri parhaillaan tapahtuvaan. Tässä tavoitteena on tulla oman tajunnallisen tapahtumisensa puolueettomaksi tarkkailijaksi. Tällöin ihmisen uskotaan vapautuvan mekaanisesta ja pakonomaisesta todellisuuden jäsentämisestä ja saavuttavan aidon, vapaan ja luovan tiedostavuuden. Kumpaakin esitettyä suuntausta esiintyy zenin eri koulukunnissa käytetyissä tekniikoissa.<sup>221</sup> Zen-harjoitus muodostuu kahdesta osasta, jotka täydentävät toisiaan: jo edellä mainituista istuen tehtävästä meditaatiosta (*zazen*) ja aktiivisesta meditaatiosta. Istuen tehtävän meditaation keskittymisen kohteena on yleensä hengitys.

---

<sup>219</sup> Klemola 1988, 140.

<sup>220</sup> Klemola 1988, 142. Myös perinteisesti läpiviety taekwondo-harjoitus päättyy loppumietiskelyyn.

<sup>221</sup> Rauhala 1986, 54-55.

Aktiivinen meditaatio puolestaan on jatkuvaa keskittymistä siihen, mitä ollaan juuri tekemässä. Tekeminen voi olla jokapäiväinen arkiaskare, käsityö tai fyysinen harjoite.<sup>222</sup>

Meditaatio on samalla myös fenomenologisen menetelmän eräs ilmentymä. Paikallaan istuen, silmät suljettuina ja hengitykseen keskittyen, tehdään samalla fenomenologinen reduktio: tietoisuuden keskus suunnataan pois ulkoisesta maailmasta ja ulkoisten aistien (näkö, kuulo, haju, maku ja tunto) sisällöistä. Ulkoinen maailma sulkeistetaan ja huomio suunnataan näin sisäiseen kokemukseen. Tästä seuraava vaihe, joskin edellistä huomattavasti vaikeampi, on minäkeskeisen, empiirisen egon sulkeistaminen. Tämä on siis se taso, jossa olemme tietoisia käsitteellisestä ajattelustamme ja erilaisista mielikuvistamme. Kärsivällisen harjoittelun tuloksena on mahdollista päästä tilaan, jossa mikään ajatus tai mielikuva ei nouse. Tarkoituksena on tietoisuuden hiljentäminen, jotta se voisi levätä tyhjänä ajatusten assosiaatiovirrasta. Jäljellä on vain kokemustamme kannatteleva keho ja sen hengitysliikkeet.<sup>223</sup> Huomion kääntämien ulkoisesta sisäiseen ei ole helppoa. Meillä on fenomenologisesti ilmaisten ”luonnollinen asenne”, joka pyrkii jokapäiväisessä elämässämme jatkuvasti suuntaamaan huomiomme ulkoiseen maailmaan ja sen objekteihin. ”Fenomenologinen asenne”, jossa objektin sijaan huomio suunnataan siihen tietoisuuden aktiin, jonka tuloksena objekti havaitaan, vaatii asenteen muutoksen. Tästä aktista tietoiseksi tuleminen vaatii kärsivällistä harjoitusta ja tahdon ponnistusta.<sup>224</sup>

Zen liitetään buddhalaisuuteen ja tätä kautta myös uskontoon. Meditaatiolla ei silti tarvitse olla yksilön kannalta katsottuna suoranaista yhteyttä mihinkään uskonnolliseen maailmankatsomukseen. Buddhalaisuus ei myöskään ole samalla tavalla käsitettävissä uskontona kuin esim. länsimainen kristinusko, vaan paremminkin se on elämänfilosofia ja elämäntapa. Alkuperäisessä buddhalaisuudessa Buddhaa ei nähdä Jumalana.<sup>225</sup>

Budon kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan liittyy myös perinteisen budon opettaja – oppilas -suhde. Idän perinteissä opettaja, joka on opettavan taidon ”mestari”, on toteuttanut elämässään ihmisenä jotakin, jota häntä seuraava oppilas haluaa myös tavoitella. Yksittäisten

---

<sup>222</sup> Klemola 1998a, 136.

<sup>223</sup> Klemola 2004, 52-57.

<sup>224</sup> Klemola 2004, 72.

<sup>225</sup> Rauhala 1986, 50-51, 59. ”Profaanin transsendenttisen kokemisen erottaminen uskonnollisesta transsendenssin kokemisesta on erittäin tärkeä meditaation ymmärtämisen ja länsimaisen kehittämisen kannalta. Se tekee meditaatiosta uskonnoista ainakin suhteellisen riippumattoman itsensä kehittämisen ja kasvattamisen menetelmän.” (Rauhala 1986, 51-52.) Profaanilla transsendenssilla Rauhala (1986, 51) tarkoittaa ”ihmisen aivosidonnaisen henkisyuden kohoamista arkitodellisuuden tiedostamisen yläpuolelle.” Ks. myös Klemola 2004, 264.

tekniikoiden lisäksi opettajalla on kyky näyttää oppilaalle laajempi perspektiivi koko taitoon. Yksi opettajan keskeinen tehtävä on viitekehyksen, tradition välittäminen oppilaalleen. Tämän tradition puitteissa oppilas oppii ymmärtämään ja tulkitsemaan kokemuksiaan. Tätä opettajan roolin yleisempää horisonttia ei länsimaalaisessa taitojen perinteessä yleensä nähdä. Meillä valmentaja keskittyy olemaan ensisijaisesti tekninen neuvonantaja, joka näyttää tai selittää oikean suoritustavan ja valmentaa oppilasta taidon erilaisilla teknisillä osa-alueilla. Länsimaisessa perinteessämme on jopa mahdollista opiskella yliopistotasolla valmentajaksi taidossa, jota ei itse ole koskaan kyennyt tekemään taitavasti. Esim. japanilaisessa perinteessä taidon harjoittaminen on nähty koko persoonaa muuttavana kokemuksena ja tästä on ollut seurauksena se, ettei taidetta ja taitoa eroteta jyrkästi toisistaan. Valitettavasti nykyisin Japanissa tällaiset perinteet ovat kuitenkin katoamassa ja niitä on jäljellä vain harvoissa zen - pohjaisissa taidoissa.<sup>226</sup>

Puhakainen näkee, että holistisen ihmiskäsityksen valossa voidaan kehitellä tarkemmin myös valmennustyön luonnetta kuvaavaa kokonaisstrategiaa. Samalla annetaan lähtökohtia humanistiselle ja dialogiselle valmentamiselle. Valmentaja on kuin erikoislaatuinen ”terapeutti”, joka omaa aina sekä tutkijan että vaikuttajan roolin. Suhde urheilijaan on tällöin vastavuoroinen ja auttava.<sup>227</sup> Budon perinteessä oppilaan odotetaan olevan lojaali opettajalleen, mutta myös opettajalla on velvollisuuksia oppilasta kohtaan. Parhaassa tapauksessa tämä suhde on vuorovaikutuksellinen: opettaja saattaa auttaa oppilasta tämän henkilökohtaiseen elämäänkin liittyvissä ongelmissa. Tässä yhteydessä on tietysti huomioitava se, että tämänkaltainen käyttäytyminen on hyvin kulttuurisidonnaista.<sup>228</sup>

---

<sup>226</sup> Klemola 2004, 126.

<sup>227</sup> Puhakainen 1995, 172-173. Puhakainen (1995, 176) korostaa, että sana dialogi ”väännetään” valmennuksesta puhuttaessa vuorovaikutukseksi, vaikka se tarkoittaa ”välissä olevaa”. Puhakaisen mukaan dialogisessa valmentamisessa on kysymys siitä, että pyritään rakentamaan *välitila*, jossa valmentaja ja urheilija voivat kohdata toisensa ainutlaatuisina ja oman historiansa omaavina ihmisinä.

<sup>228</sup> Klemola 2002, 119-120.

## 6. Liikunnan projektit

Seuraavaksi esitän, miten Klemolan määrittelemät liikunnan projektit suhteutuvat aikaisemmin esitettyyn Heideggerin filosofiaan. Projektit perustuvat siis Heideggerin ontologiselle käsitykselle olemisesta epävarsinaisena tai varsinaisella tavalla. Klemolan edustamassa liikunnan filosofiassa kehoa tarkastellaan myös objektikehona ja koettuna kehona. Kuten jo aikaisemmin totesin, tämä jaottelu näkyy myös liikunnan projektien eri ilmenemismuodoissa. ”Kehollisen kokemuksensa kautta ihminen voi tematisoida maailmassa-olemisensa ja valita varsinaisen olemisen epävarsinaisen sijaan.”<sup>229</sup> Klemolan mukaan ihminen on jatkuva projekti, joka suuntautuu eteenpäin kohti mahdollisuuksiaan; projekti voi perustua varsinaiseen tai epävarsinaiseen ymmärrykseen.<sup>230</sup> Kuten aikaisemmin tuli jo esille, epävarsinaisuuteen liittyy keskeisesti oleminen ”Kenenä Tahansa” (*das Man*). Klemola tiivistää varsin osuvasti Heideggerin ajatuksen epävarsinaisuudesta:

Epävarsinaisuudessa ihmisen itse on *das Man-selbst*, sellainen itse, joka määräytyy muiden, *das Man*in, passiivin subjektin, Kenen Tahansa kautta. Ihminen ei silloin missään aidossa mielessä itse määrittele olemistaan. Ihminen on silloin langennut (*verfallen*) maailmaan. Tullakseen varsinaiseksi itseksi ihmisen on irtauduttava siitä, miten muut hänet määrittelevät. Hänen on eräällä tavalla palattava itseensä. Tämä on vaikeaa, koska Kenen Tahansa vetovoima on suuri. Kuka Tahansa poistaa taakan ihmisen harteilta. Hänen ei itse tarvitse kantaa vastuuta teoistaan, sillä hän voi aina todeta Keneen Tahansa vedoten, että niinhän kaikki tekevät. Kenenä Tahansa ollessaan ihminen on sitä, mitä kaikki ovat, mutta mitä kukaan ei varsinaisesti ole.<sup>231</sup>

Liikuntaan liittyy paljon erilaisia päämääriä ja kokemuksellisia tasoja. Liikunnan projekteissa ollaan aina tekemisissä sen kanssa, mitä merkitystä sillä on harrastajalle. Liikkujan oma esi-

---

<sup>229</sup> Klemola 1998a, 47.

<sup>230</sup> Klemola 1998a, 19, 45; Ks. myös Koski 2000, 15.

<sup>231</sup> Klemola 1998a, 119.

ymmärrys liikunnastaan jäsentää tätä merkitystä. Klemola jakaa liikuntakulttuurin neljään projektiin: 1) voiton, 2) terveyden, 3) ilmaisuuden ja 4) itsen projekteihin. Projekti kuvaa tässä sitä, mikä merkitys on olennaisin. Ne ovat idealisointeja siinä mielessä, etteivät ne aina esiinny käytännössä ”puhtaina”, vaan usein toisiinsa kietoutuneena. Jopa kaikki projektit voivat mennä päällekkäin. Puhtaimmillaan ne esiintyvät esim. seuraavasti: huippu-urheilu (voitto), lenkkeily (terveys), taidetanssi (ilmaisuus) tai jooga (itse).<sup>232</sup> Varton mukaan projektit ovat toimintaa, joka suuntautuu tulevaisuuteen ja jolla on jokin päämäärä. Kyseessä on vielä toteutumattoman aikaan saamista.<sup>233</sup> Yleisesti ottaen ”kaikki liikunnan projektit, kehittäessään fyysistä kuntoamme, liikkuvuuttamme jne., pyrkivät antamaan meille kehon, joka on taitavampi avaamaan maailman merkityksiä kuin harjaantumaton keho.”<sup>234</sup> Nämä projektit asettavat meidät myös erilaisiin dialogeihin maailman kanssa, kuten itse ja toinen sekä dialogi itsensä kanssa.<sup>235</sup> Avaan seuraavassa tarkemmin tätä Klemolan filosofista liikunnan jaottelua.

## 6.1 Voiton projekti

Voiton projektilla Klemola tarkoittaa kaikkea sitä liikkumista, jonka päämääränä on voitto. Kilpa- ja huippu-urheilu, jotka saavat merkityksensä aina voitosta, liittyvät tähän.<sup>236</sup> Klemolan mukaan voiton projekti hyvin puhtaassa mielessä on myös hyvin puhtaasti Kenen Tahansa projekti ja tällöin myös epävarsinaisen olemisen ilmenemistä.<sup>237</sup> Voiton arvot, kaupallisuus, media ja kaikki se, mikä on Kenen Tahansa näkökulmasta arvokasta ja tavoittelemisen arvoista (maine, raha, kunnia jne.) kannattelevat tätä projektia. Yhtenä keskeisenä piirteenä epävarsinaiseen olemiseen liittyy Heideggerilla etäisyyden mittaaminen (*Abständigkeit*) toisista. Epävarsinaisessa olemisessä ihminen suhteuttaa aina olemisensa siihen, miten muut ovat, siis Keneen Tahansa. Voiton projektissa tämä etäisyyden mittaaminen muista on viety digitaali-tekniikan avulla huippuunsa. Sekunnit eivät enää riitä, vaan urheilijan taito mitataan joissakin

---

<sup>232</sup> Klemola 1998a, 48. Klemola (2002, 195) toteaa myöhemmin itsekin, että jako on karkea, ”mutta auttaa havainnollistamaan joitakin tärkeitä liikkumiseen liittyviä ulottuvuuksia.”

<sup>233</sup> Varto 1995, 35. Varto (1995, 35) kutsuu terveyden projektia myös toiminnallisuuden projektiksi, jossa ihmisen toiminta tähtää terveyden saavuttamiseen.

<sup>234</sup> Klemola 1998a, 96.

<sup>235</sup> Klemola 1998a, 96-97.

<sup>236</sup> Klemola 1998a, 48-50, 96, 120.

<sup>237</sup> Klemola 1998a, 50. Ks. myös Heidegger 2001, 150, 164-169, 309-312.

tapauksissa sata- ja tuhannesosina.<sup>238</sup> Aika on mitattavissa olevaa, objektiivista aikaa, joka ratkaisee kilpailijan paremmuuden muihin verrattuna. Tämä ajan muoto näkyy myös urheilijan harjoittelussakin, joka on ohjelmoitu ajankäytön suhteen tarkasti. Urheilija pitää tarkkaa harjoituspäiväkirjaa seuratakseen suunnitelmien ja tavoitteiden toteutumista. Tavoitteet on usein asetettu niin, että ne tulee saavuttaa tietyn ajan (esim. vuoden) kuluessa.<sup>239</sup>

Kilpailussa on aina mukana muita, joiden kanssa kilpaillaan ja joihin nähden oma sijoitus määräytyy. Ja vain yksi voittaa, olipa se sitten yksilö tai joukkue. Voittaja-häviäjä -suhteessa, joka vallitsee itsen ja toisen välillä, ei pyritä tasapainoon siten, että kaikki voisivat olla voittajia yhtä usein, vaan päämäärä on epätasapaino: kaikki harjoittelu tähtää siihen, että minun tulee olla aina voittaja, toisen häviäjä. Olipa esteenä ympäristö, luonto tai toinen ihminen, on se ylitettävä. Voitettavan ei itse tarvitse olla välttämättä paikalla, voitettavaa voi edustaa hänen aikaisempi tuloksensa tai hän voi olla vaikka jo kuollutkin. On huomattava, että kilpailussa voittaminen ei riipu ainoastaan kilpailijasta itsestään, vaan voittajana oleminen määräytyy aina toisten kautta. Niiden toisten kautta, jotka voitetaan ja jotka häviävät. Urheilija/kilpailija on muita parempi niin kauan kuin muut ovat häntä huonompia.<sup>240</sup>

Voittamisen halun voidaankin sanoa olevan länsimaisen kulttuurin yksi kaikkein pysyvin teema<sup>241</sup>. Urheilun suhde liikuntaan kulminoituu Knuuttilan mukaan asennoitumisessa kilpailuun: ”Kun et kilpaile kenenkään kanssa, kukaan ei voi sinua voittaa. Kilpailijat opetetaan vihaamaan häviämistä ja tahtomaan voittoa. Joka ei kilpaile, ei tiedä, mitä häviäminen on. Hän hyväksyy itsensä siinä mielessä täysin.” Tämänkaltainen itsensä hyväksyminen on meille tuttua erilaisista itämaisistä filosofioista (zen, tao).<sup>242</sup>

Myös oma keho on voitettava ja useinkin se tehdään riskinoton kautta. Kun kehon antamat varoitussignaalit tietoisesti jätetään omaan arvoonsa ja liian raskasta harjoitusta jatketaan loukkaantumisenkin uhalla, ollaan hyvää vauhtia matkalla kohti kehon esineellistämistä. Oman kehon riittämättömyyden tullessa vastaan saatetaan kehon puutteita korvata sitten lääketieteellisiin keinon. Voidaan turvautua jopa kehon virittämiseen kyseenalaisin menetelmin (esim. doping).<sup>243</sup>

---

<sup>238</sup> Klemola 1998a, 49, 120.

<sup>239</sup> Klemola 1998a, 42.

<sup>240</sup> Klemola 1998a, 49.

<sup>241</sup> Roos 1989, 16; Knuuttila 1992, 95.

<sup>242</sup> Knuuttila 1992, 95

<sup>243</sup> Ks. Koski 2005, 107-108. Ylilääkäri Reijo Salmi (1979, 75) kysyykin: ”Onko asiallista ja oikein lääkärin kulkea puudutuspiikin kanssa kilpa-areenalla ja auttaa nuorta miestä tai naista terveytensä uhalla ja kustannuk-

Urheiluvalmennuksessa näkökulma kehoon on yleensä objektikehon näkökulma. Huippu-urheilussa urheilijan sisäistä kokemusta ei pidetä luotettava tiedonlähteenä, vaan harjoitteita kontrolloidaan sykemittareiden ja muiden teknisten laitteiden avulla.<sup>244</sup> On tietenkin totta, että noiden apuvälineiden avulla voidaan jossakin määrin myös välttää loukkaantumisen riskejä. Tämä aspekti ei silti useinkaan ole se, mitä haetaan, vaan apuvälineiden avulla on tarkoitus päästä yhä nopeammin, korkeammalle ja voimakkaammin (*citius, altius, fortius*).

Pitkän linjan jääkiekkovalmentaja Alpo Suhonen toteaa, että urheilun ammattilaisuus ja sen myötä voittamisen pakko ja menestymisen paine tuo tullessaan sen, että urheilija mekanioidaan pois omasta pelistään ja kehostaan. Taloudellista korvausta vastaan urheilija, kehollinen ihminen, joutuu antamaan pois instrumenttinsa, kehonsa. Ja kun urheilija on antanut pois taitonsa, kehonsa ja itsensä, hän ei enää nauti tekemisestään. Urheilemisesta tulee rutiininomaista ja mekaanista. Kehon ja itsensä pois antamisessa kiteytyy länsimainen materialistinen ajattelu. Kun voittamisen merkitystä korostetaan, unohdetaan urheilun mahdollisuus elämänalueena, joka tarjoaa ihmiselle totaalisen mahdollisuuden saavuttaa itsensä. Pelin ja leikin avulla on mahdollista hahmottaa itsensä ja mahdollisuutensa kokonaisuutena, sielun ja ruumiin liittona.<sup>245</sup> ”Sattumalla leikkittelyä ja leikin edustamaa positiivista taantumaa (regressiota) ei nykyurheilun kova ydin salli.”<sup>246</sup> Huippu-urheilussa suoritusten taso on mennyt niin kovaksi, että urheilija joutuu esineellistämään itsensä ja erityisesti oman kehonsa yltääkseen huipulle. Ja tässä urheiluteknologia auttaa tehokkaasti.<sup>247</sup>

Vaikka Klemola näkeekin voittamisen urheilun päämääränä olevan omiaan vetämään ihmistä ja urheilijaa kohti epäautenttista, epäaitoa olemista, näkee hän myös mahdollisuuden siihen, että on olemassa erilaisia voittamisen tapoja. Samoin olemistakin voi olla muunlaista kuin epäaitoa ja aitoa. Kilpaurheilussa on monia sellaisia rakenteellisia piirteitä, jotka vetävät urheilijaa kohti epäautenttista olemista, mutta siinä piilee myös aidon olemisen hetkellinen mahdollisuus. Näitä autenttisia hetkiä saattaa tosin olla enemmän häviäjillä kuin voittajilla.

---

sella suorituksiin, joiden jälkeen voi seurauksena olla kuukausien, jopa vuosien, kärsimys tai jopa elinaikainenkin vamma?”. Myös Klemola (1998a, 42) toteaa: ”Kehon ekologisen tasapainon rikkoutuminen – kuten huippu-urheilussa usein tapahtuu – aiheuttaa usein jäljen, joka kulkee kehossa mukana koko loppuiän. Tällainen jälki asettaa ne lasit, joiden läpi urheilija katsoo maailmaa suuren osan ajastaa.”

<sup>244</sup> Klemola 2004, 109.

<sup>245</sup> Suhonen 2002, 90-92.

<sup>246</sup> Silvennoinen 2003, 42.

<sup>247</sup> Klemola 2002, 199. ”Raaka kilpailu myös urheilulääketieteen alalla tähtää menestykseen ja voittoon: vain kiinnijääneet häviävät” (Knuutila 1992, 95).



Tällaiset mahdolliset autenttiset hetket ovat kuitenkin sattumanvaraisia, koska niihin ei tietoisesti pyritä, vaan kilpailussa pyrkimyksenä on aina tietenkin voitto. Voiton rakenne määrää myös valmentamista ja tutkimusta.<sup>248</sup> Ihmisyuden koko kuva ei ole kuitenkaan kilpailussa ja menestyksessä. Voittamiseen liittyy useinkin hallinnantunto ja harhaluulo ihmisen omasta täydellisyydestä. On hyvä pitää mielessä, että ihminen on kuitenkin monin tavoin vajavainen.

## 6.2 Terveyden projekti

Terveyden projektissa, jolla tarkoitetaan kunnan ja terveyden vuoksi tehtävää liikuntaa, ideaali - oli se sitten ideaali kunto tai ideaali keho - on yleensä Kenen Tahansa ideaali. Näinhän se on varsinkin silloin, kun ihanteen määrittelijä on muoti vaatiessaan sporttista ja suorituskykyistä kehoa. Urheilullinen kehonideaali on unelma, joka tietoisesti unohtaa ihmisen vapauden rajallisuuden, jatkuvan vanhenemisen ja kuolemaa kohti olemisen. Voiton ja terveyden projektit on joskus vaikea erottaa toisistaan. Terveys voidaan myös ymmärtää laajasti käsittäen sen elinvoimaisuuden ja ilon kokemuksen, jonka liikunta ihmisessä synnyttää. Kun liikkujat ei liiku voiton tai jonkun muun toisen kautta määräytyvän merkityksen vuoksi, elinvoimaisuuden ja ”hyvänolon tunne” ovat hänen omia kokemuksiaan, jotka syntyvät hänen omien liikkeidensä kautta. Myös liikkuminen, jossa leikkielementti on läsnä eikä voiton tavoittelu vie huomiota pois omasta kokemuksesta, synnyttää mielihyvän ja ilon kokemuksia, joita vastaavasti voiton projektiksi muuttunut liikunta ei tuota.<sup>249</sup>

Kuntoilija tavoittelee useinkin hyvää fyysistä kuntoa ja parempaa terveyttä. Jos hän tällöin esim. juostessaan alkaa tavoitella aina vain parempaa juoksuaikaa juosten kellon kanssa kilpaa ja vielä kehon viesteistä välittämättä, on hän omaksunut harjoitukseensa kilpaurheilurakenteen. Tästä voi olla seurauksena se, että liian raskas tai väärin suoritettu harjoitus terveyden saavuttamiseen sijaan vahingoittaa kehoa ja mieltä.<sup>250</sup> Liikunnallisessa mielessä tapahtumaa, jossa rennolla mielellä suoritettu kuntoilu muuttuu kilpailuksi, voi kutsua Heideggerin termein lankeamiseksi (*Verfallen*). Omaan toimintaan sovelletaan tällöin reflektioimattomasti kilpaurheilun rakenne, toimien tällöin kuin Kuka Tahansa.<sup>251</sup>

---

<sup>248</sup> Klemola 2002, 199-200.

<sup>249</sup> Klemola 1998a, 50-51.

<sup>250</sup> Koski 2005, 69-70.

<sup>251</sup> Koski 2005, 74.

Roos näkee kuntourheilun ideologisena artefaktina. Hän toteaa, että ”kuntourheilu, liikunta idealisoidussa muodossaan, vapaana kilpailusta, pelkkänä nautintona ja terveytenä on myöhäsyntyinen keksintö, jolla ei ole mitään tekemistä urheilun alkuperäisen idean kanssa.” Tällä hän viittaa länsimaisen kulttuurin voiton haluun, haluun tulla ensimmäiseksi ja lyödä toiset. Roos jatkaa: ”Älkäämme siis pettäkö itseämme: liikunta on aina kilpailua, ainakin miesten kulttuurissa, ja liikunta elämäntapana on siis elämäntapa jossa kilpailulla on keskeinen osa!”<sup>252</sup>

Myöhemmin, useita maratoneja juosseena ja lopettamistakin harkinneena Roos kuitenkin kirjoittaa: ”Olen orientoitunut aivan liikaa kilpailuihin ja niissä koetut epäonnistumiset ovat päässeet vaikuttamaan aivan liikaa motivaatiooni. Olisi siis pitänyt painottaa enemmän vain juoksemista ja siinä koettuja elämyksellisiä vaihteluja.”<sup>253</sup> Hän toteaaakin, että ”vakava peruslähtökohtani on ehdottomasti se, että enää en lähde maratonille kilpailemaan, en aseta itselleni aikatavoitteita, kuuntelen ruumistani yhä tarkemmin, tähtään sellaisiin onnistuneisiin ja eheisiin juoksuihin (ja hiihtoihin) joissa loppu tuntuu yhtä kivalta tai jopa kivemmalta kuin alku.”<sup>254</sup>

Omat motiivini liikuntaan ovat liittyneet jossakin vaiheessa pääsääntöisesti hyvän fyysisen kunnan saamiseen ja ylläpitämiseen. Klemolan termein kyseessä on siis ollut terveyden projekti. Kamppailulajien ollessa kyseessä eräs mielenkiinnon kohde on tietenkin ollut myös kohtuullisen itsepuolustustaidon hankkiminen. Kamppailulajien taustalla on henkiinjäämisen ja selviytymisen idea, ovathan useimmat lajit historiallisilta taustoillaan sodissa käytettyjä taitoja. Sotaisista juuristaan huolimatta useimmat lajit ovat nykyisin painottuneet itsepuolustukselliseen suuntaan. Nykymaailman normaalioloissa ihmisen ei varsinaisesti tarvitse pelätä jatkuvasti henkensä puolesta ja turvautua fyysiseen itsensä puolustamiseen. Jotkut ihmiset haluavat kuitenkin kokeilla ja kilvoitella oppimiaan taitojaan jollakin tavalla. Tässä useimmille tulee vaihtoehdoksi kilpaurheilu.

Itseäni kilpaileminen toisia vastaan ei ole houkutelut. Kilvoittelu oman itsensä kanssa sen sijaan tuntuu mielekkäältä. En tarkoita tässä kilpailulla sitä, että oma keho olisi ylitettävä. Ihmisen on huomioitava tekemisen ekologisuus, varsinkin ikääntyessä, ettei omaa kehoaan tarpeettomasti vahingoiteta. Kehon fyysinen vanheneminen on tosiasia, jota ei voi estää. Sitä voi korkeintaan jollakin tavoin ”hidastaa”, ja tässä mielessä liikkuminen on itselleni edelleen

---

<sup>252</sup> Roos 1989, 16.

<sup>253</sup> Roos 1995, luku 18.

<sup>254</sup> Roos 1995, luku 19. Toisen painoksen loppulause; ei kilpailua vaan juoksua nautinnon vuoksi.

myös terveyden projekti. Lisäksi liikunnan tuoma elinvoimaisuuden, ilon ja hyvänolon tunne ovat seikkoja, jotka kannustavat jatkamaan. Totesin edellä, että projektit voivat mennä päällekkäin. Näin on myös itselleni käynyt: fyysinen liikkuminen ei sinällään ole muuttunut, vaan se on saanut uudenlaisen sisällön ja motiivin, mukaan ovat tulleet myös henkiset ”etunojapunnerrukset”. Liikunnasta on tullut oman itseni tutkimisen muoto ja henkisen harjoituksen tie. Käytännön harjoituksen lisäksi mukaan on tullut harjoituksen viitekehyksen (perinteen) opiskelu. Myös tämä käsillä oleva tutkimus edustaa omalta osaltaan tätä viitekehyksen opiskelua ja tutkimista. Tietyssä mielessä voidaan sanoa, että ”ulkoinen” on muuttunut ”sisäiseksi”. Idän perinteiden kokonaisvaltainen lähestymistapa ja meditatiivisuus ovat nousseet päälimmäisiksi mielenkiinnon kohteiksi. Kyseessä on siis Klemolan termein itsen projekti. Tästä lisää tuonnempana, mutta sitä ennen esittelen Klemolan kolmannen projektin, ilmaisun projektin.

### 6.3 Ilmaisun projekti

Ilmaisun projektilla tarkoitetaan kaikkea sitä liikuntaa, joka liittyy ilmaisemiseen. Tanssija pyrkii taitonsa ja oman kehonsa avulla ilmaisemaan joko erilaisia tunteita, jotakin tarinaa tai jotakin vaikeammin määriteltävää; näitä voivat olla tunne, älyllinen kannanotto, eettinen tai esteettinen kokemus.<sup>255</sup> Klemola paneutuu laajemmin tanssiin kehollisen ilmaisun projektissa, mutta tuon tässä siitä vain ydinkohdat esille<sup>256</sup>. Tutkiessaan liikkeensä avulla ilmaisullisia mahdollisuuksiaan tanssija tietysti tutkii itseään ja omia potentiaalejaan, mutta Klemolan mukaan mistään pyrkimyksestä kohti Heideggerin varsinaista itseä ei ole kysymys. Toiminta, jossa ilmaisee jotakin vs. toiminta, jossa ihminen tutkii jotakin, ovat luonteeltaan erilaisia. Tanssijan esittäessä toisen laatimaan koreografiaa, katsoja näkee tulkinnan, josta hän taas tekee tulkinnan. Toisaalta, kun tanssija luo itse oman koreografiansa, ei myöskään voida sanoa, että hänen liikkeensä olisi toisten, Kenen Tahansa, määräämää. Ilmaisussa mitataan itseään suhteessa toisiin voittoa tavoittelematta. Itseilmaisussa ainakin lähestytään sitä, mitä Heidegger tarkoittaa puhuessaan varsinaisesta itsestä.<sup>257</sup>

---

<sup>255</sup> Klemola 1998a, 55.

<sup>256</sup> Klemola 1998a, 55-63.

<sup>257</sup> Klemola 1998a, 62, 120.

Kun tanssia harjoitetaan tätä varten suunnitellussa rajatussa tilassa, ollaan usein tekemisissä perinteisen länsimaisen taidetanssin kanssa. Moderni tanssi puolestaan pyrkii rikkomaan tätä perinnettä tuoden tanssijat kadulle, rautatieasemille ja supermarketteihin.<sup>258</sup> Nykytanssin tekniikoiden opetuksessa painotetaan oman kehollisuuden ymmärtämistä, jolloin keho on työväline muussakin kuin suoritusmielessä<sup>259</sup>. Modernin nykytanssin tekniikoihin sisältyy mm. perehtymistä kehon liikkeisiin ja liikkumisen mahdollisuuksiin, kehon moniaistisuuteen ja aina kehollisen-itsen kokonaisuuden löytämiseen. Tanssia paljon tutkinut Jaana Parviainen toteaaakin, että ”parhaimmillaan tanssimisessa ja tanssin harjoittelussa tekijä löytää kehonsa yhtä aikaa tuntevana, älyllisenä ja ajattelevana kokonaisuutena.” Tietenkään mikään metodi tai ”tekniikka” ei voi johtaa tähän yksistään, vaan aina tarvitaan myös yksilön omia ponnisteluja ja oivalluksia.<sup>260</sup>

Pelkkä mekaaninen tekeminen ei edellytä kehon tuntemista, kun taas puolestaan kuunteleva asenne ja eläytyminen kasvattavat kaiken kaikkiaan parempaa aistimista. Kun tanssiminen johtaa harjoitusmenetelmillään syvällisempään kehon tiedostamiseen, kartuttaa se fyysistä pääomaa. Harjoittelun tulee kuitenkin tällöin ylittää ne tasot (esim. vartalon muokkaus, liikkeiden esteettinen suoritus), joilla tavoitellaan esimerkiksi yleisön välitöntä hyväksyntää. Kehot ajatellaan eleyiksi prosesseiksi, jolloin ”kehot eivät ole ulkoisia tanssin instrumentteja, joita muovataan puhtaasti tanssitekniikoiden, kuten esimerkiksi baletin tai modernin tanssin palvelukseen.”<sup>261</sup>

Parviainen kritisoikin perinteisen taidetanssin vallitsevaa dualistista perinnettä, jossa ruumis ja mieli alati irrotetaan toisistaan. Tämä dualismi ohjaa tanssijoita asennoitumaan kehoonsa välineellisesti. Kehosta muodostuu tanssijan instrumentti niin hänelle itselleen kuin koreografeille ja katsojillekin. Parviainen kirjoittaa:

Monien tanssijoiden ensimmäinen, joskaan ei välttämättä viimeinen viehtymys tanssimiseen, on narsistinen suhde omaan kehoon, oman kehon ihailu ja palvonta, jonka kääntöpuolena on jatkuva tyytymättömyys omaan kehoon ja tätä seuraava kehon masokistinen kurittaminen. Harvat tanssijat pääsevät esineellistämisen kynnyksen ylitse ja löytävät kysymyksiä, jotka vastaavat muuhunkin kuin narsismin huutoon. Tanssiminen osoittautuu monille sudenkuopaksi, koska paineet ulkonäöllisiin tekijöihin ovat valtavat. Tanssiminen ei ole vain ihailun kohteena

---

<sup>258</sup> Klemola 1998a, 57.

<sup>259</sup> Välipakka 2005, 63.

<sup>260</sup> Parviainen 1995, 34. Parviaisen väitöskirja tältä alueelta ”*Bodies Moving and Moved*” (1998).

<sup>261</sup> Välipakka 2005, 62.

olemista, vaikka se on ensimmäinen pinta, jota tanssin stereotypiat välittävät tanssijoille ja yleisölle. Tanssijan tie, silloin hän uskaltaa luopua narsismista, kulkee myös kohti tanssin muita merkityksiä ja ulottuvuuksia.<sup>262</sup>

## 6.4 Itsen projekti

Itsen projekteilla Klemola viittaa kaikkiin niihin liikunnallisiin traditioihin, joiden avulla ihminen tutkii itseään. Näitä ovat hänen mukaansa esimerkiksi intialainen *jooga*, kiinalainen *taiji*, japanilaiset *budo-lajit*.<sup>263</sup> Perinteisiä budo-lajeja ovat esim. kyudo (jousella-ampuminen), kendo (miekkailu) ja iaido (miekan vetäminen)<sup>264</sup>. Näihin vanhempiin japanilaisiin budolajeihin liittyy uskonnollis-filosofinen perinne, zen-buddhalaisuus.<sup>265</sup> Syy siihen, miksi Klemola käyttää esimerkkeinä juuri näitä Intian, Kiinan ja Japanin perinteisiä liikuntakulttuureja, johtuu siitä, ”että länsimaisessa liikunnan perinteessä ei ole sellaisia lajeja, joiden todellinen merkitys olisi itsen tutkiminen missään syvemmässä mielessä.” Tässä itsen tutkiminen ei siis tarkoita mitään materialistista, mitattavissa olevaa kuten suorituskyvyn rajojen tutkimista.<sup>266</sup> Yksinkertaistetusti ilmaisten voidaan sanoa, että käytännössä itsen tutkiminen tarkoittaa meditatiivisen elementin liittämistä harjoitukseen<sup>267</sup>. Näissä idän liikunnallisissa traditioissa fyysisen harjoituksen tarkoitus on siis edistää ihmistä hänen henkisissä ponnisteluissaan. Liitän tässä mielessä yhdeksi mahdolliseksi itsen projektin lähestymistavaksi myös korealaisen liikuntaperinteen ja sen erään muodon, taekwondon.

On tietenkin huomattava, että näissäkin lajeissa projektin luonne muuttuu, kun kilpailuelementti astuu kuvaan mukaan. Myös useita itämaisia kamppailulajeja, taekwondo mukaan

---

<sup>262</sup> Parviainen 1995, 34.

<sup>263</sup> Klemola 1998a, 63. Taijilla tarkoitetaan tässä länsimaissakin hyvin tunnettua Yang -tyylin yksinkertaistettua 24-liikkeen muotoa. Kun puhutaan koko liikuntajärjestelmästä kaikkine muotoineen ja sovelluksineen, käytetään ilmaisua taijiquan (tai chi chuan). (Klemola 1990, 10).

<sup>264</sup> Budo-lajeiksi luetaan joukko sellaisiakin historiallisesti nuorempia japanilaisia kamppailutaitoja (esim. judo, aikido, karate-do), joiden yhteys zen- filosofiaan ei ole aivan itsestään selvä (Klemola 1998a, 63). Usein myös muutkin kamppailulajit (esim. israelilainen krav maga, korealainen taekwondo, ranskalainen savate, thaimaalainen muay thai tai kiinalainen tai chi chuan) luokitellaan budo-lajeihin, mutta tarkasti ottaen näin ei ole, vaan budo-lajeihin kuuluvat ainoastaan japanilaiset taistelutaidot.

<sup>265</sup> Koski 2000, 101; Klemola 1998a, 63.

<sup>266</sup> Klemola 2002, 196.

<sup>267</sup> Klemola 2002, 123.

lukien, harrastetaan ainoana tavoitteena menestys kilpailukentillä, jolloin tavoitteet henkisestä kasvusta hämärtyvät monilta osin. Globaalin mittasuhteen saanut länsimainen urheiluajattelu on radikaalisti muuttanut joidenkin kiinalaisten ja japanilaistenkin perinteisten taitojen lähtökohtia niin, että niitä kehitetään kilpaurheilun suuntaan<sup>268</sup>. Kyseessä on silloin kamppailu-urheilu, jossa taidot lasketaan pistein. Tällöin mahdollinen itsen projekti on muuttunut voiton projektiksi, ainakin hetkittäin. Koski toteaaakin, että liikuntamuodot, jotka sisältävät jonkinlaisen filosofian, yleensä latistuvat pelkäksi kilpaurheiluksi tullessaan länsimaisen urheiluperinteen yhteyteen.<sup>269</sup> Kaikille lajeille ei ole kuitenkaan käynyt näin, esim. aikidossa ei kilpailla lainkaan.

On myös hyvä pitää mielessä, että ”itämisiin” kamppailulajeihin liitetään Suomessa monia merkityksiä. Itsepuolustus- ja taistelutaidot eivät sisällä itsestään selvyytensä sellaista filosofiaa, joka automaattisesti ”henkistäisi” kyseistä lajia harrastavan. Kaikissa lajeissa ei ole sellaista filosofista näkökulmaa, joka huomioisi harjoittelussa ihmisen kokonaisuutena. Itämaisia kamppailulajeja on suunnaton määrä ja ne eivät muodosta mitään yhtenäistä ryhmää, jolla olisi ihmisen maailmassa olemisen suhteen samanlainen päämäärä. Sellaiset liikuntatraditiot, joiden taustalla on jäsentynyt kokonaisnäkemys ihmisestä sekä vuosisatainen perinne ja filosofia, mahdollistavat sen, että yksilö voi kasvattaa itseään ja tavoitella itsetuntemusta. Fyysisen harjoittelun tuottamat monenlaiset tuntemukset ja kokemukset eivät suoraan muodostu käsitteiksi eivätkä ole itsestään selviä, jolloin yksilö ei ehkä osaa kohdata ja käsitteellistää niitä. Taustalla oleva filosofia muodostaa tällöin harjoitusta ohjaavan kehikon ja käytännöllisen viisauden tiivistymän, jonka avulla yksilön on mahdollista tulkita kokemansa ja näin käsitteellisesti ymmärtää se.<sup>270</sup>

Myös taustalla vaikuttavan perinteen suhteen on hyvä olla jossain määrin kriittinen. Esim. taekwondon historiaa väitetään eri yhteyksissä (virallisissa ja epävirallisissa) jopa 2000 vuotta vanhaksi. Tämä ei kuitenkaan kirjaimellisesti pidä aivan paikkaansa. Vaikka lajin juuret johdattavatkin monenlaisiin vanhoihin korealaisiin taistelutaitoihin (esim. *subak*, *taekyon*), voidaan

---

<sup>268</sup> Klemola 2004, 109-110.

<sup>269</sup> Koski 2000, 231. Silenius (1991, 50) toteaa, esim. judosta ja karatesta ”on tekemällä tehty kamppailu-urheilua, jossa taidot lasketaan pistein. Kullan, hopean ja pronssin mitoin osoitetaan, kuka on vahvin, tehokkain ja kaunein.” Ks. myös Chan 2000, 73.

<sup>270</sup> Koski 2001, 31.

kuitenkin todeta taekwondon kehittyneen nykyiseen muotoonsa monien värikkäiden vaiheiden kautta vasta 1900-luvulla.<sup>271</sup>

Klemola näkee, että on hyödyllistä ja erityisen tärkeää tutkia, millaisia kokemuksia itämaisten liikuntamuotojen harrastajat käyvät läpi. Tällöin avautuu mahdollisuus, että niistä voisi löytää jonkinlaisen yhtenäisen ja toistuvan kokemuksellisen kuvion, jossa liikkeen avulla tutkitaan itseä. Näitä samoja kokemuksia voisi sitten ainakin pyrkiä saamaan aikaan missä tahansa liikuntamuodossa.<sup>272</sup> Klemolan mukaan tätä kokemuksellista kuviota voidaan hahmotella seuraavasti: jos katsotaan harjoitusta hieman tarkemmin, huomamme yleensä ensimmäiseksi fyysisen muodon ja liikkeen (taso 1). Esim. taijissa tämä liike on hidasta ja keskittynyttä, hengityksen tahdissa tehtävää liikettä. Fyysinen harjoitus tuo esiin kehontietoisuutemme (taso 2), joka ikään kuin peittää alleen egotietoisuuden. Tähän liittyy keskittyminen ja läsnäolo. Mielen ”normaali” häly ja jatkuva puhe ikään kuin hiljenevät. Tämä voidaan kokea sisäisenä rauhan tunteena (taso 3). Kokemus voi olla käsittein kuvaamaton, mutta äärimmäisen merkityksellinen, asettaen ihmisen johonkin suurempaan yhteyteen (taso 4). Tämän yhteyden edellä mainitut perinteet määrittelevät eri tavoin, mutta ne kaikki pitävät sitä ihmisen olemiseen liittyvänä peruskokemuksena, josta vasta kaikki eettinenkin toiminta voi saada alkunsa.<sup>273</sup>

Klemola toteaa, että mikä tahansa fyysinen harjoitus voi varmaan synnyttää edellä kuvattun kaltaisia kokemuksia, mutta tärkeintä on harjoituksen tulkinta ja päämäärä, ei sen muoto<sup>274</sup>. Hän on analysoinut budo-lajeja itsen projektin näkökulmasta sen vuoksi, että niissä käsitteellinen esiymmärrys pohjautuu zen-filosofiaan. Zenissä etsitään todellista itseä ja Heideggerin ontologiassa samankaltainen päämäärä ilmenee varsinaisena itsenä. Klemola näkee, että kokemusten tulkinnassa käytettyjen käsitteiden samankaltaisuus viittaa siihen, että Heideggerin filosofiassa ja zenin perinteessä kuvataan samoja tai ainakin samankaltaisia koke-

---

<sup>271</sup> Ensimmäisen kerran Taekwondo-termiä käytettiin virallisesti lajin nimenä v. 1959. Tuolloin perustettiin Korean Taekwondo-yhdistys. (Kang & Lee 1999.) Korean niemimaan ulkopuolelle (mm. Eurooppaan) laji alkoi levitä 1960-luvun lopulla, saapuen Suomeen v. 1979. Taekwondo tuli olympiakelpoiseksi v. 2000 oltuaan kaksi kertaa (1988, 1992) esittelylajina.

<sup>272</sup> Klemola 2002, 197.

<sup>273</sup> Klemola 2002, 190-192, 200-201. Klemola paneutuu yksityiskohtaisemmin kehontietoisuuteen ja mm. taijin metodiseen tapaan lähestyä kehon sisäistä kokemusta kirjassaan *Taidon filosofia – filosofin taito* (2004).

<sup>274</sup> Klemola 2002, 202.

muksia.<sup>275</sup> Miten Heideggerin filosofia ja liikunnallinen itsen projekti sitten liittyvät toisiinsa? Klemola vastaa:

Itsen projekteihin liittyy aina myös artikuloitu filosofinen esiymmärrys harjoituksen merkityksestä ihmisen elämän kokonaisuudessa. Tämän esiymmärryksen voi tulkita yhtenäisesti Heideggerin filosofian avulla. Väitteeni on, että itsen projekteissa harjoituksen avulla pyritään herättämään harrastajassa tietoisuus hänen olemisen mahdollisuuksistaan niin, että hän pyrkii saattamaan itsestään esiin sen, mitä Heidegger kutsuu varsinaiseksi itseksi. Eri projektit pyrkivät tähän eri tavoin, määrittelevät 'lopputuloksen' eri tavoin, mutta toteuttavat ontologisesti Heideggerin kuvaamaa Ihmisen [Dasein, täälläolon, JH] perusrakennetta; liikunnan merkitys on ihmisen 'varsinaistaminen'.<sup>276</sup>

Varto huomauttaa, että itsen projekti ei tähtää itsekkyyteen tai subjektiivisuuteen. Kyseessä on sen ainoan perustan löytäminen, jolta ihminen voi käsittää toisen ihmisenkin erillisenä ja itsenäisenä eikä ainoastaan itsensä jatkeena. Perustalla Varto tarkoittaa omaa kokemusta ja sen mukanaan tuomaa varmuutta konkreettisesta ja todellisesta maailmasta. Hän lisää edellä mainittuihin idän harjoituksiin myös läntisiä: mietiskely, askeesi ja keskittyneet käsityötaidot.<sup>277</sup> Esimerkkinä äärimmäisestä ilmentymästä liikunta elämäntapana ja itsen projektina voidaan mainita *Hiei* -vuoren munkit Japanissa<sup>278</sup>. Nämä maratonmunkit harjoittavat perinteisen meditaation lisäksi itseään myös liikunnallisesti tavoitteenaan *satori*, valaistuminen<sup>279</sup>.

Ihmisen elämänkaari liittyy edellä esitettyihin liikunnallisiin projekteihin olennaisesti siinä mielessä, että liikkuva ihminen ei välttämättä jäsennä liikkumistaan samalla tavalla koko ajan. Tällä tarkoitan sitä, että liikkumisen motiivit vaihtelevat ihmisen eri elämän vaiheiden mukaan. Projektin luonne voi siis muuttua ja ne kaikki voivat mennä jopa päällekkäin. Lapsena painopiste on leikissä, kun taas nuoruus tuo mukanaan kilpailuvietin ja tavoitteellisuuden, joka on useinkin seurausta ulkoisista paineista ja sosiaalisista vaateista. Aikuisena ja hieman

---

<sup>275</sup> Klemola 1998a, 63.

<sup>276</sup> Klemola 1998a, 63.

<sup>277</sup> Varto 1995, 38; ks. myös Rauhala 1986, 95-96.

<sup>278</sup> Ks. Klemola 1998a, 48.

<sup>279</sup> Koski 2005, 172. Seitsemän vuoden aikana nämä munkit taivaltavat (juoksevat tai kävelevät) 1000 päivän maratonin, yhteensä matkaa kertyy 38632 km (tai vaativampana 46572 km). Tuona aikana matkat vaihtelevat 30-80 km/päivä. Juoksupäiviä on vuodesta riippuen 100 tai 200/vuosi. Matkojen pituudet tai määrät kasvavat vuosi vuodelta. (Stevens 1988, ks. Koski 2005, 173.) Tarkempi kuvaus munkeista ja heidän harjoituksestaan Koski 2005, 172-177.



vanhempana painottuvat useinkin elämän sisältöön ja hyvinolon tunteeseen liittyvät merkitykset. Vanheneminen ja vanhuus painottavat hyvän olon lisäksi liikunnan terveydellisiä aspekteja. Painopisteet eivät myöskään etene suoraviivaisesti ikävaiheesta toiseen, vaan voivat vaihdella yksilökohtaisesti melkoisestikin. Jotkut yksilöt ovat esimerkiksi tehneet valinnan (tai joku on tehnyt sen heidän puolestaan) jo hyvinkin nuorena kilpauralle lähtemisestä ja tämä ura on voinut kestää muodossa tai toisessa vanhemmalle iälle asti. Itsensä tutkiminen itsen projektin tarkoittamassa mielessä voi osoittautua haasteelliseksi varsinkin nuoremmissa iässä, jossa ulkoiset seikat ja merkitykset painavat usein enemmän kuin sisäiset. Kuten edellä tuli jo ilmi, liikunnan projekteissa ollaan siis aina tekemisissä sen kanssa, mitä olennaista merkitystä sillä on harrastajalle. Tätä merkitystä jäsentää liikkujan oma esiymmärrys liikunnastaan. Vaikkakin projektit ovat eräällä tavalla filosofisia idealisointeja, toimivat ne silti hyvinä lähtökohdina lähestyttäessä ihmisen autenttista olemista ja itsen tutkimista liikunnallisessa mielessä.

## 7. Kohti varsinaista itseä

Klemola näkee Heideggerin Silleen jättäminen (*Gelassenheit*) -teoksen eräänlaisena ”eksistentiaalisen meditaation” oppikirjana, jonka harjoitukset ovat hyvin samankaltaisia kuin zenin harjoitukset. Ja juuri tämä on näkökulma, joka oikeuttaa Klemolan mielestä vertaamaan näitä metodeja keskenään.<sup>280</sup> On kuitenkin huomattava, että kyseessä ei ole suoranainen filosofioiden vertailu. Klemola muistuttaa, ettei zen ole filosofinen ”diskurssi”, vaan ensisijaisesti ja alkuperäisesti koko persoonallisuuden transformaatioon tähtäävä harjoituksen muoto. ”Zenin ja länsimaisen ajattelun vertailu osuu jollakin tavalla kohdalleen vain, jos vertauskohdaksi läntisestäkin ajattelusta valitaan jokin ihmistä muuttava harjoitus, vaikkapa psykoterapia.”<sup>281</sup> Tämän tyyppistä vertailua on tehnyt esim. Watts<sup>282</sup>. Kupiainen mukaan Heideggerin filosofia ei ole käsitekonstruktio eikä maailmanselitystä, kuten ei ole zenikään, vaan elävää kokemusta, joka puheena viittaa, sinne, mistä puhe on, itse asiaan.<sup>283</sup>

Koski puolestaan on sitä mieltä, että Heidegger ei esitä autenttisuuden analyysissään mitään tapaa, jolla voisi esimerkiksi harjoitella tai tavoitella silleenjättämistä. Heidegger vain puhuu laskevan ajattelun ylittämistä ja mieltä etsivän ajattelun puolesta antaen vain yhden ohjeen: on vain odotettava.<sup>284</sup> Klemola kuitenkin näkee, että Heidegger liittyy odottamisen kuunteluun ja tätä kautta harjoitus saa kehollisen sisällön. Jos olemme vain paikallamme ja odotamme, huomaamme, että tulemme tietoisiksi omasta hengityksestämme. Näin odottaminen ilmenee kehollisena tasollamme kuuntelemisena. Hengityksen tarkkailu onkin yksi perustava metodi zenissä ja monissa muissa filosofioissa, jotka ovat Klemolan kutsumien itsen projektien taustalla. Kun kohtaamme ”hiljaisuuden paikan”, on kokemuksemme siitä kehollinen,

---

<sup>280</sup> Klemola 2004, 30, 265. *Gelassenheit* –teos on Klemolan (2004, 44) mielestä lisäksi myös fenomenologisen metodin kuvaus.

<sup>281</sup> Klemola 2004, 29.

<sup>282</sup> Watts 1977: *Psykoterapiaa idästä ja lännestä*. Myös Rauhala (1986, *Meditaatio*) on vertailut idän meditaatioperinteitä (lähinnä joogaa) ja länsimaista psykoanalyysia.

<sup>283</sup> Kupiainen 1991, 103.

<sup>284</sup> Koski 2005, 188; ks. Heidegger 1991, 51.

koska ”[...] ajattelun muuttuessa olemiseksi ilman ajattelua, ajatteluun liittyvä ego katoaa ja kehontietoisuus astuu voimakkaana esiin.”<sup>285</sup>

## 7.1 Kokemuksellinen ote elämään

Mitä zen sitten on mietiskelyn lisäksi? Japanilaisen filosofin Masao Aben näkemys on, että ”zen on itse-heräämistä”<sup>286</sup>. Vaikkei se ole hänen mielestään pohjimmiltaan filosofiaa, sisältää se kuitenkin filosofian sen alkuperäisessä merkityksessä viisauden rakastamisena. Tämä ’viisauden rakastaminen’ eroaa akateemisesta lajityypistään siinä mielessä, että sitä ei ole mahdollista ymmärtää pelkästään rationaalisesti. Aben mielestä harjoitus on zenin ymmärtämiseksi absoluuttisen välttämätöntä. Filosofia tulee mukaan siinä mielessä, että harjoituksessa saanut kokemukset on mahdollista käsitteellistää jollain tavoin.<sup>287</sup> Myös Kasulis on sitä mieltä, että zen ei ole varsinaisesti filosofiaa, vaan kyseessä on enemmänkin hengellinen tai uskonnollinen elämäntapa. Hänen mukaansa zen-buddhismi sisältää vähintäänkin impliittisesti filosofisen näkökulman, jota voidaan kuvailla ja tarkastella. Kasulis kuitenkin huomauttaa, että zenin tutkimista ei pidä koskaan sekoittaa zenin harjoittamiseen.<sup>288</sup> Harjoitus ei siis ole käsittekonstruktiota, vaan elävää kokemusta, jonka ”tähtäimessä” on koko persoonallisuuden transformaatio.

Koski määrittelee zenin filosofis-metodiseksi järjestelmäksi, jonka avulla voi onnistuneesti tavoitella hyvää elämää<sup>289</sup>. Hänen mukaansa ei kuitenkaan ole tärkeää tietää (käsitteellisesti), mitä zen on, vaan olennaisinta zen- buddhalaisuudessa on sen pyrkimys herättää ihminen kokemuksellisesti:

Zen viittaa kokemuksellisuuteen, jota pyritään myös käsitteellisesti ilmentämään, eikä käsitteiden välisiin suhteisiin. Ihmisellä on tapana takertua käsitteisiin ja niiden välisiin suhteisiin ja

---

<sup>285</sup> Klemola 1998a, 36. “Meille jää vain sanoihin sopivien vastausten kuunteleminen (Heidegger 1991, 68). Ks. myös Klemola 1998b, 275-276.

<sup>286</sup> ”...Zen is neither absolute knowledge nor salvation by God, but Self-Awakening” (Abe 1985, 21).

<sup>287</sup> Abe 1985, 4. ”For the realization of Zen, *practice is absolutely necessary*.” Abe (1985, 20) ei näe zenää myöskään perinteisen uskonnon tarkoittamassa merkityksessä: ”There is nothing whatsoever behind or beyond the individual. The individual is not manipulated or ruled by anything whatsoever – not by absolute Spirit [Hegel] and not by God.”

<sup>288</sup> Kasulis 1989, x-xi.

<sup>289</sup> Koski 2002, 96.

loogiseen johdonmukaisuuteen, minkä kautta he pyrkivät ymmärtämään zenia. Zen taas 'pyrkii' saamaan meidät ymmärtämään maailmaa. Pyrimme siis ymmärtämään käsitteitä sen sijaan, että pyrkisimme ymmärtämään maailmaa, vaikka tiedämme, että maailma ei ole tyhjentävästi kuvattavissa käsitteiden avulla.<sup>290</sup>

Perinteinen ja tärkein harjoitusmuoto on istuen suoritettava meditaatio. Myös aikaisemmin mainitut "toiminnallisemmat" taitolajit (kamppailutaidot) toimivat mahdollisina harjoitusmuotoina.<sup>291</sup> Tällöin budo zen-harjoituksen näkökulmasta katsottuna voidaan mieltää liikkuvaksi meditaatioksi, jonka tarkoituksena on diskursiivisen mielen hiljentäminen. Tavoitteena on "sisäisen ja ulkoisen diskurssin lopettaminen ja huomion kohdistaminen välittömään olemiseen ja tekemiseen 'tässä ja nyt'".<sup>292</sup>

Harjoituksessa saadut kokemukset on kyllä mahdollista käsitteellistää filosofisesti, mutta pelkkä älyllinen ymmärtäminen ilman harjoitusta on ihmisen olemisen ymmärtämisen kannalta sisällyksetön. Toisaalta pelkät harjoitukset ilman (henkilökohtaista) opetusta ovat usein hapuilua pimeässä ja johtavat usein harhaan.<sup>293</sup> Idässä on perinteisesti katsottu, että tämänkaltaiseen itsetutkimukseen pyrkivä ihminen tarvitsee aluksi opettajan<sup>294</sup>. Kokenut opettaja ohjaa zenin tiellä kulkijaa ymmärtämään itsessään tapahtuvat kokemukset, jotka on refleктоitava ja järkiperaistettava jälkikäteen, "jotta niiden merkityksellisyys muodostuisi ihmisen elämän kestäväksi osaksi ja jotta osattaisiin myös käsitteellisen avulla suunnitella ja suunnata elämää."<sup>295</sup>

Zenin perinteen mukaan välitön herääminen (kiinaksi *wu*, jap. *satori*) ei tapahdu kirjoitusten avulla vaan suorassa, henkilökohtaisessa opettaja-oppilas-suhteessa<sup>296</sup>. Wattsin mukaan "suora osoittaminen on zenin avointa esittämistä ei-symbolisin toimin ja sanoin, joissa perehtymättömän mielestä näyttää olevan kyse mitä tavallisimmista maallisista asioista tai jotka

---

<sup>290</sup> Koski 2002, 96; Koski 2000, 130-131.

<sup>291</sup> Koski 2002, 96.

<sup>292</sup> Koski 2000, 149.

<sup>293</sup> Abe 1985, 4.

<sup>294</sup> Rauhala 1986, 90.

<sup>295</sup> Koski 2000, 148.

<sup>296</sup> Fung 1998, 474; (Gothóni & Mahapañña 1990, 55). On huomattava, että valaistumisen käsite on saanut buddhalaisuuden eri koulukuntien sisälläkin hyvin erilaisia tulkintoja. Valaistumiseen liittyy kaksi erilaista perusnäkemystä: *Soto*-koulu edustaa asteittaista valaistumista ja *Rinzai*-koulu puolestaan äkillistä valaistumista. Jälkimmäisen suuntauksen näkemyksen teki länsimaissa tunnetuksi T.D.Suzuki, korostaen kirjoissaan juuri äkillistä valaistumista. *Soto*-koulu on edelleenkin näistä kahdesta kouluista suurin. (Klemola 2004, 250-252.)

vaikuttavat täysin hulluilta”.<sup>297</sup> Zen-kirjallisuudessa on useita kertomuksia esimerkiksi siitä, että pyydettyään ensin oppilasta miettimään jotakin ongelmaa, opettaja saattoi varoittamatta lyödä kepillä oppilasta tai huutaa hänelle<sup>298</sup>. Fungin mukaan tämä voitaneen nähdä psykologisenä keinona, jonka päämääränä oli havahduttaa oppilas siihen valaistumisen tietoisuuteen, johon hän oli pitkään valmistautunut<sup>299</sup>.

Eräs zenin opetustapa on antaa kysyjän kysymyksiin asiaankuulumaton, joskus jopa paradoksaalinen vastaus. Kosken mukaan zenissä käytetyt paradoksit ovat paradokseja vain käsitteellisesti, eivät todellisuudessa, johon ne viittaavat<sup>300</sup>. Tämän tarkoitus on yksinkertaisesti tehdä selväksi, ettei kysyjän esittämään kysymykseen ole vastausta<sup>301</sup>. ”Mitä ikinä zen-opettaja sanoo tai tekeekin, se on suora ja välitön ’sellaisuuden’ – hänen buddha -luontonsa – ilmaus, ja se, mitä hän antaa, ei ole symboli, vaan juuri se nimenomainen asia, Zen-viestintä on aina ’suoraa osoittamista’”.<sup>302</sup> Todellisuuden rationaalinen haltuunotto pyritään murtamaan em. ”järjettömyyksien” kautta, mahdollistaen näin todellisuudelle tilaisuuden näyttäytyä oppilaalle kokemuksellisesti uudella tavalla<sup>303</sup>. Zenin ydin on siis käsitteellisyyden ylittävä sanaton opetus, joka muodostuu seuraavista perusteista: välittyminen oppirakennelmien ulkopuolella, riippumattomuus sanoista, suora osoittaminen mieleen, todellisen luonnon tajuaminen ja buddhatien toteuttaminen<sup>304</sup>.

Kosken mukaan tärkeintä on se, että on saatu kokemuksellinen ote elämästä: ”Ajattelu – käsitteellinen – ei ole ensisijaista vaan työkalu, jota käytetään materiaalin työstämiseen. Materiaali on todellinen elämä, se josta pyritään saaman ote tai johon pyritään sulautumaan tai kokemaan ja havahtumaan ettei koskaan ole ollutkaan erossa siitä.”<sup>305</sup>

---

<sup>297</sup> Watts 2002, 99. Ks. myös Fung 1998, 474.

<sup>298</sup> Fung 1998, 480; Kasulis 1989, 121-122.

<sup>299</sup> Fung 1998, 480.

<sup>300</sup> Koski 2000, 131.

<sup>301</sup> Fung 1998, 474.

<sup>302</sup> Watts 2002, 111.

<sup>303</sup> Koski 2000, 155.

<sup>304</sup> Gothóni & Mahapāñña 1990, 27; Klemola 1998b, 258. Aben (1985, 23) mukaan: ”Not relying on words or letters, An independent self-transmitting apart from the doctrinal teaching, Directly pointing to one’s mind, Awakening to one’s original Nature, thereby actualizing his Buddhahood.”

<sup>305</sup> Koski 2002, 99.

## 7.2 Silleen jättäminen

Myös Heidegger asettaa vastakkain todellisuuden rationaalisen haltuunoton ja todellisuuden tilaisuuden näyttäytyä kokemuksellisesti uudella tavalla. Silleen jättäminen (*Gelassenheit*)-puheessaan hän toteaa, että on olemassa kahdenlaista ajattelua. Ensimmäinen on tieteen käyttämä ajattelutapa, joka näyttyy meille tieteellisessä tiedossa ja tekniikassa. Tätä tapaa hän kutsuu laskevaksi ajatteluksi. Ja tämä laskeva ajattelu ”ei ole koskaan hiljaa, ei tule mietiskeleväksi.” Toinen tapa on tuo mietiskelevä, meditatiivinen ajattelu, ”joka ajattelee mieltä, joka vallitsee kaikessa mikä on”. Tätä mieltä etsivää ajattelua nykyihminen on paossa.<sup>306</sup>

Heidegger jatkaa: ”Mietiskelevä ajattelu vaatii toisinaan korkeampaa ponnistelua. Se vaatii pitempää harjoitusta. Se tarvitsee vielä hienompaa tarkkuutta kuin kaikki muu aito käsityö. Mutta sen on myös voitava odottaa kuten maamies, nouseeko oras ja kypsyykö se.”<sup>307</sup> Emme siis opi mietiskelevää ajattelua itsestään, vaan se vaatii harjoittelua. Koska ihminen on Heideggerin mukaan ajatteleva ja mietiskelevä olento, voi kuka tahansa astua mietiskelevän ajattelun tielle. ”Riittää kun oleskelemme siinä mikä on lähellä ja mietiskelemme lähellä olevaa: sitä mikä koskee meitä erityisesti tässä ja nyt; tässä: tätä kotikontua, nyt: läsnäolevana aikana.”<sup>308</sup> Klemolan tulkinta tästä on, että ”hän [Heidegger] kehottaa meitä pysähtymään hetkeksi ja kokemaan sen, mikä on, eikä miten toivoisimme sen olevan tai kuvittelemme sen olevan: siis ontiseen kokemukseemme siitä, mikä on tässä ja nyt.”<sup>309</sup>

Heideggerin tarkoittama silleen jättäminen ei ole helposti määriteltävissä, sillä se koostuu useista aspekteista<sup>310</sup>. Klemolan mukaan käsitettä silleen jättäminen voidaan hyvin verrata taolaiseen *wu-wein* käsitteeseen<sup>311</sup>. Pertti Niemisen mukaan *wu-wei* tarkoittaa ”sitä, että ihmisen, joka ainoana oliona pystyy toimimaan luontoa vastaan, ei tule teoillaan puuttua asioiden tai tapahtumien luonnolliseen ja pakottomaan kulkuun<sup>312</sup>.” Se on siis teotonta toimintaa, ei-toimintaa<sup>313</sup>. Kyseessä ei ole kuitenkaan välinpitämätöntä toimintaa, vaan ennemminkin olevan kunnioittamista kokonaisuutena ja sen oman luontonsa ”jättämistä silleen”.

---

<sup>306</sup> Heidegger 1991, 27.

<sup>307</sup> Heidegger 1991, 28.

<sup>308</sup> Heidegger 1991, 28.

<sup>309</sup> Klemola 1998a, 34.

<sup>310</sup> Klemola 1998a, 69; Kasulis 1989, 48.

<sup>311</sup> Klemola 1998a, 69.

<sup>312</sup> Nieminen 1991, 15.

<sup>313</sup> Kasulis 1989, 36.

Kosken mukaan Heideggerin mietiskelevä (meditatiivinen) ajattelu tavoittelee olevan kokemuksellista kohtaamista, todellisuuden kokemista ilman ajattelun muodostamia välityksiä ts. olemisen kokemista.<sup>314</sup> Juuri tuo kokemus näyttelee merkittävää osaa harjoittelun päämäärästä; kun Heideggerin mukaan antaudumme kohdatun silleen jättämiselle, tahdomme ei-tahdomista.<sup>315</sup>

Mietiskelevä ajattelemisen on ei-tahdomista, jossa on kaksi tasoa: tahdosta luopuminen sitä tahdomalla ja sellainen ei-tahdominen, joka jää kaiken tahdomisen ulkopuolelle.<sup>316</sup> Tätä viimeistä ei-tahdomisen tasoa Klemola kutsuu ”olemiseksi ilman tahtoa”.<sup>317</sup> Herättääksemme itsessämme silleen jättämisen asenteen on pyrittävä juuri tuohon ei-tahdomisen tasoon.<sup>318</sup> Silleen jättäminen ei ole toiminnan suhteen aktiivisuutta, eikä myöskään passiivisuutta; se on olemista ilman toimintaa.<sup>319</sup> Sen, miten edellä oleva liittyy fyysiseen harjoitukseen ja tätä kautta kokemukseen, kuvailee Koski seuraavasti:

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. Passiivista harjoituksessa on odottaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoituksessa ei yritetä tietoisesti päästä odottamisen tilaan. Se muodostuu ja syntyy spontaanisti.[...] Harjoitus on tavoitteellista toimintaa, liikettä kohti olevan avautumista. Harjoituksessa yksilö virittyy vastaanottavaiseksi ja avoimeksi. Kysymyksessä on aktiivinen ja passiivinen, tietoinen ja ei-tietoinen prosessi, jossa aktiivinen kurkottaa vain passiivisen kautta saavutettavaan ja missä passiivisen oleminen on mahdollista vain aktiivisen kautta.<sup>320</sup>

Tätä ei-toiminnan tilaa ei ole helppo saavuttaa; pitäisi päästä tilaan, jossa ajatus ei nouse ja tahdominen sinänsä on jo ajatus. Japanilaisten zen -pohjaisten budolajien keskuudessa tuota

---

<sup>314</sup> Koski 2000, 158.

<sup>315</sup> Heidegger 1991, 81.

<sup>316</sup> Heidegger 1991, 45.

<sup>317</sup> Klemola 1998a, 35.

<sup>318</sup> Heidegger 1991, 48.

<sup>319</sup> Heidegger 1991, 49.

<sup>320</sup> Koski 2000, 60-61.

tilaa kuvataan käsitteellä *mushin* (ei-mieli, tyhjä mieli)<sup>321</sup>. Tyhjä mieli ei tarkoita kuitenkaan älyllisesti vajaata tyhjää mieltä, vaan mieltä, joka on tyhjä kaikesta turhasta. Koski kuvailee tätä mielentilaa seuraavasti: ”Mushin on mielen tila, jossa tietoinen pyrkiminen päämäärään on ylitetty, se on lähellä olemista ja odottamista”<sup>322</sup>. Kyseessä on siis ei-mieli, joka ei takerru mihinkään liikkuen vapaana kuin virtaava vesi. ”Se on kokonaisuuden tila, jossa mieli toimii vapaasti ja vaivatta, ilman tunnetta, että toinen mieli tai minä seisoo sen yläpuolella nuijan kera.”<sup>323</sup> Tätä ”ajattelemattomuuden” ongelmaa kuvaa hyvin vanha rakkausruno: ”Ajatellesani, että en enää ajattelisi sinua, ajattelen sinua kuitenkin. Yritänpä sitten olla ajattelematta sitä, että en enää ajattelisi sinua.”<sup>324</sup>

Tyhjä mieli viittaa siis on mielentilaan, jolloin tekemisen aikomisella ja tekemisellä itselleen ei ole hiuskarvan verran eroa, vaan ne ovat yksi ja sama asia. ”Kun *mushin* -mielentila on saavutettu, miekkailija tulee yhdeksi vastustajansa kanssa. Kun kaikki häiritsevät ajatukset ovat kadonneet, myös ajatus itsestä, ei enää voida tehdä eroa itsen, miekan ja vastustajan välillä.”<sup>325</sup> Samoin ajatus mahdollisesti itseään kohtaavasta kuolemasta katoaa.

[...] kun mieli ei kiinnity – ehkä tärkeimpään ongelmaan ihmisen elämässä, kysymykseen elämästä ja kuolemasta, kuolema ylitetään, jolloin pystyn toimimaan vapautuneemmin vapautunutta toimintaa vaativassa tilanteessa. Kun mieleni ei kiinnity elämään eikä kuolemaan, olen voittanut kuoleman ja mieleni on vapaa vastamaan todellisuuden tilanteiden sille esittämiin haasteisiin.<sup>326</sup>

Heideggerin ontologiassa oman rajallisuuden, kuolemaa-kohti-olemisensa (*Sein zum Tode*) ymmärtäminen, on perustava lähtökohta pyrkimyksessä kohti varsinaista itseä.<sup>327</sup> Kuolema ja kuolemaa-kohti-oleminen on siis jotakin, jonka jokainen kohtaa välttämättä itse. Koski kysyykin, että minkä tai kenen kuolemaa Heidegger sitten tarkoittaa:

Onko siis todellakin niin, että vasta kuolemaa-kohti-oleminen kääntää täälläolon sisäisen eksistentiaalisen silmän kohti itseä, mikä voi olla – vai onko – ensimmäinen oman olemassolon laa-

---

<sup>321</sup> Klemola 1988, 76; Klemola 1998b, 246; Koski 2000, 160. Kiinalaiset puolestaan käyttävät samasta tilasta käsitettä *wu-sin* (Watts 2002, 41).

<sup>322</sup> Koski 2000, 161.

<sup>323</sup> Watts 2002, 41.

<sup>324</sup> Klemola 1988, 76, 156; Klemola 1998a, 69; Koski 2003; Klemola 2004, 35.

<sup>325</sup> Klemola 1988, 81.

<sup>326</sup> Koski 2000, 167.

<sup>327</sup> Heidegger 2001, 288.



tuun vaikuttava, kenenä tahansa olemisena, lyöty kiila? Kun kuollaan, kuka kuolee? Onko se epävarsinainen Dasein? Tarkoittaako Heidegger yksilön lääketieteellistä kuolemaa vai epävarsinaisen Dasein egon kuolemaa. Jos hän tarkoittaa lääketieteellistä kuolemaa, sen voidaan katsoa voivan toimia eksistentiaalisena herättäjänä ja vipuvartena kohti autenttisuutta. Toisaalta Heidegger voi tarkoittaa kuolemalla egon kuolemaa, egon dekonstruktiota. Tämäkin on yksilölle, Daseinille, hyppy tuntemattomaan ja mahdollisesti kauhistuttava asia, koska se merkitsee oman tutun tietoisien minän ylittämistä tai metamorfoosia, toiseksi muuttumista, tietynlaista kuolemaa.<sup>328</sup>

Koski näkee asian niin, että Daseinin siirtyessä epävarsinaisuudesta varsinaisuuteen, ego ”kuolee” eli dekonstruoituu. Tässä siirtymässä varsinaisuuteen ”Dasein ymmärtää egon harhaisen olemuksen – ego paljastuu tällöin kokemusten aggregaatiksi. Tällöin Dasein ymmärtää sen, että sen olemus on yksilön ja maailman suhteessa.”<sup>329</sup> Tämä liittyy zeniin, jossa egosta luopuminen on keskeisintä. Klemola kirjoittaa seuraavaa:

Zenissä egosta luopumiseen liittyy ajatus, että se mitä pidämme minänämme, egonamme, ei ole olemassa mitenkään substanssinomaisena. Introspektiossa emme löydä mitään samana pysyvää, muuttumatonta egosubstanssia, löydämme vain ajatusten ja tunteiden ja muiden elämysten alati muuttuvan virran. Ja jos ei ole olemassa mitään egoa, jako subjektiin ja objektiin perustuu harhaan.<sup>330</sup>

Zenissä egon murtumista kutsutaan usein kuolemaksi tai ”suureksi kuolemaksi”. ”Ajatuksena tässä on se, että ihmisen on tavallaan kuoltava eläessään, kuoltava egossaan, jotta sen tilalle voi syntyä jotain muuta: todellinen itse, varsinainen itse, jonka juuret eivät ole egossa vaan olevassa kokonaisuutena.”<sup>331</sup> Klemola näkee tämän oman rajallisuuden ymmärtämisen ja sen aiheuttaman pyrkimyksen kohti varsinaista itseä olevan yksi tärkeä zenin ja Heideggerin filosofian yhtymäkohta.<sup>332</sup>

---

<sup>328</sup> Koski 2005, 104-105.

<sup>329</sup> Koski 2005, 105. Aggregaatti = yhteenliittymä, joka on muodostunut toisiinsa vain ulkonaisesti liittyneistä osista.

<sup>330</sup> Klemola 1998a, 70.

<sup>331</sup> Klemola 1998a, 71. Myös Abe (1985, 226) toteaa: [...] the human ego must die. Through the death of ego-self, no-self is realized.”

<sup>332</sup> Klemola 1998a, 72.

Heidegger ei kuitenkaan tähtää suoranaiseen kuoleman ylittämiseen, vaan enemmänkin sen tosiseikan hyväksymiseen, että yksilö on elämässään matkalla kohti omaa kuolemaansa, joka on väistämätöntä. Tähän ajatukseen ei kuitenkaan tarvitse jäädä kiinni, vaan hyväksytyään tämän tosiasian, yksilö voi alkaa kiinnittää huomiota siihen, mitä elämältään haluaa ja miten sen voi toteuttaa täysipainoisesti, omista lähtökohdistaan ponnistaen. Toinen huomion arvoinen seikka on se, että zeniin liittyvät kamppailulajit (ainakin jotkut niistä) ovat lähtöisin sotataidoista, joita on aikanaan tarvittu taistelukentillä. Kuoleman ajatus on siis ollut niissä keskeisellä sijalla. Tästä johtuen esim. japanilaisten samuraiden mielenkiinnon zeniin ja tyhjän mielen (*mushin*) ajatukseen voi nähdä jossakin mielessä myös välineellisenä. Tarkoituksena on ollut tuolloin taisteluissa hengissä selviäminen ja isännän kunniakas palveleminen. Tietenkin tuo isännän palvelu on pitänyt suorittaa itsensä uhraten ja tämä on edellyttänyt oman, henkilökohtaisten pyyteiden varauksetonta hylkäämistä. Oman egon unohtaminen ja täydellinen nykyhetkeen keskittyminen ovat olleet tärkeitä ominaisuuksia taistelukentillä ja tässä zen-harjoitus toimi omalta osaltaan apuna. Tokugawa -kaudella (1600-1868) Japanissa elettiin kuitenkin rauhanaikaa, jolloin sotataitoja ei varsinaisesti tarvittu enää taistelukentillä. Näissä taidoissa (esim. miekkailu, jousiammunta) alkoivat painottua fyysisen osaamisen lisäksi erilaiset henkiset ulottuvuudet. Henkinen painopiste oli tietenkin jossakin mielessä mukana koko ajan, mutta nyt henkisen ulottuvuuden harjoittaminen fyysisen toiminnan avulla alettiin nähdä myös tienä parempaan itsetuntemukseen ja henkiseen kasvuun.

### 7.3 Henkinen kasvu ja oman elämän haltuunotto

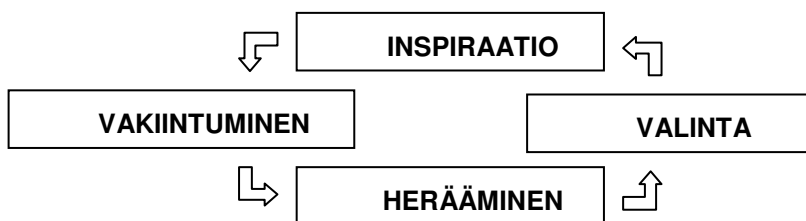
Liikunnan on yleisesti todettu edistävän merkittävästi terveyttä ja tätä kautta koettua hyvinvointia. On selvää, että hyvä terveyskunto auttaa jaksamaan ja selviytymään arkipäivän rutii-neista<sup>333</sup>. Liikunnan on todettu ehkäisevän erilaisia aineenvaihdunnallisia sairauksia. Fyysinen aktiivisuus lisää myös psyykkistä hyvinvointia parantamalla mielialaa ja helpottamalla mahdollisen masentuneisuuden oireita. Useimmilla liikuntamuodoilla sanotaan olevan myös ihmi-

---

<sup>333</sup> ”Terveyskunnolla tarkoitetaan ihmisen tilaa ja toimintakykyä terveyden kannalta eikä suorituskykyä urheiluun liittyvässä merkityksessä. Liikunta vaikuttaa terveyskuntoon ja siihen läheisesti liittyvään terveydentilaan tai sen kehittymiseen. Terveyskunto on kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista ja samalla se on ominaisuuksia ja voimavaraa, jolla voidaan ehkäistä monia liikkumattomuuteen liittyvien sairauksien riskejä.” (UKK-instituutti, 2006.)

sen henkistä kasvua edesauttavia vaikutuksia. Keskusteluissa nousevat esiin sellaiset käsitteet, kuten henkinen voimakkuus, tahto, keskittymiskyky, pitkäjänteisyys ja periksiantamattomuus<sup>334</sup>. Joidenkin tahojen mielestä urheilu kasvattaa nuoria sosiaalisiksi. Tämä voidaan nähdä myös sopeuttamisena vallitsevaan yhteiskuntaan ja sen arvoihin, jota pidetään sitten henkisenä kasvuna.<sup>335</sup> Mutta edustaako tuo sosiaalisuus henkistä kasvua? Henkinen voimakkuus ja tahto liitetään useinkin tavoitteeseen omien fyysisten, mitattavissa olevien rajojen rikkomisesta, joka puolestaan on hyvin länsimainen, materialistinen kilpailemiseen liittyvä näkemys.

Urheilijan nykyaikaisessa psyykkisessä valmennuksessa ihmisen henkistä kasvua ja kehitystä lähestytään neljän psykologisen vaiheen kautta syklinomaisesti (ks. kuva 1). Näiden kaikkien vaiheiden sanotaan valmistavan yksilöä luovaan ja oivaltavaan tilanteeseen, jossa tapahtuu näkyvä muutos. Ihmisen ajatellaan olevan tällöin henkisen kapasiteetin huipulla, jolloin hän on ennakkoluuloton uudistaja ja uudistuja. ”Urheilijan mielessä palapelin osat loksahtavat paikoilleen ja kuva on täydellinen.”<sup>336</sup>



**Kuva 1.** Henkisen kasvun ja kehittymisen psykologinen sykli (Jansson 1990, 200).

Vakiintumisen vaihe kuvaa henkistä tilaa, ”jossa nautitaan ja opetellaan käyttämään luovuuden paljastamia uusia mahdollisuuksia.” Tähän vaiheeseen liittyvät tyytyväisyys ja levollisuus. Kun tyytymättömyys herää ja sen myötä kaipuu parempaan, tapahtuu herääminen. Tätä halua ja tarvetta kehittyä on suunnattava ja rajattava. On suoritettava valinta, mitä kehitetään ja muutetaan, koska kaikkea ei voi tehdä yhtäaikaan. Keskittymisellä saavutetaan tulosta ja tätä kautta inspiraatiota.<sup>337</sup>

Vaikkakin nykyaikainen urheilijan psyykkinen valmennus tunnustaa, että ”ihmisen henkinen kasvu ja kehittyminen on hyvin kokonaisvaltainen toiminnan, elämysten ja kokemusten prosessi”<sup>338</sup>, ovat tavoitteet edelleenkin kovin tulos- ja suorituskeskeistä. Edellä esitelty sykli-

<sup>334</sup> Ks. Koski 2000, 23, 177.

<sup>335</sup> Klemola 2002, 181.

<sup>336</sup> Jansson 1990, 199.

<sup>337</sup> Jansson 1990, 199-200.

<sup>338</sup> Jansson 1990, 199.

kin tähtää siihen, että urheilija pysyy harjoitusohjelmassaan ja tuottaa huippusuorituksen, mielellään toistuvasti. ”Urheilusuoritus on aina kokonaisvaltainen ihmisen henkisen ja fyysisen suorituksen summa. Mitä paremmin molemmat osapuolet on otettu huomioon, sitä korkeammalle suoritus yltää”<sup>339</sup>. Näiden kilpailutavoitteiden saavuttamista häiritsevät tai estävät psyykkiset ongelmat pyritään ratkaisemaan psyykkisen valmennuksen ”ohjelmoinnilla”.<sup>340</sup> Tässä menetelminä voidaan käyttää mm. erilaisia rentoutus- ja meditaatiotekniikoita (esim. hypnoosi, jooga). On kuitenkin huomattava, että vaikkakin jotkut näistä menetelmistä perustuvat itsen projektien harjoitusmenetelmiin, on niiden perimmäinen tavoite kuitenkin psyykkisen valmennuksen näkökulmasta katsoen toisaalla. Tarkoituksena on urheilijan saattaminen parhaaseen mahdolliseen psyykkiseen huippukuntoon tulevan kilpailutilanteen ja suorituksen kannalta. Harjoitukset eivät siis tähtää itsen tutkimiseen varsinaisessa mielessä.<sup>341</sup>

Kun puhutaan urheilijan psyykkisestä valmentamisesta ja hänen henkisten voimavarojensa kehittämisestä, käy harvoin kuitenkaan ilmi, mitä itse asiassa aiotaan valmentaa. Puhakainen näkee, että pätevästi toimittaessa joudutaan aina selvittämään, mitä tällainen valmennus perusluonteeltaan on. ”[...] mitä ikinä urheilijan henkinen tai psyykkinen valmennus reaalisesti on, se voi olla vain *hänen maailmankuvaansa kohdistuvaa merkityssuhteiden ja kokemusolotuvuuksien kehittämistä*.” Tämä lähtökohta antaa urheilijan henkiselle valmentamiselle täysin realistiset ja laaja-alaiset puitteet, joiden tavoitteina voidaan tällöin nähdä mm. hänen oman arvotajuntansa kirkastaminen ja aidoksi sekä vastuulliseksi yksilöksi tulemisen edesauttaminen.<sup>342</sup>

Kuten jo aikaisemmin mainitsin, Rauhala erottelee tajunnallisuuden kahteen eri tilaan, psyykkiseen ja henkiseen. Elämykset, tunteet, halut yms. edustavat psyykkistä tilaa. Ihminen voi kuitenkin tajunnallisen asenteenmuutoksen avulla saattaa äskeisen affektinsa asiallistavan tarkastelun kohteeksi. Tämä tajunnallisuuden tapahtuman taso edustaa henkistä.<sup>343</sup> Kun alamme pohtia affektimme merkityksiä, syitä ja seurauksia, olemme kasvokkain henkisen kasvuprosessin kanssa.

Rauhalan mukaan henkinen on korkeammanasteista tajunnallisuutta, jossa käsitteellisyys ja tietäminen tulevat mahdolliseksi. HenkisyYTEEN Rauhala liittää arvotajunnan (arvojen aset-

---

<sup>339</sup> Jansson 1990, 212.

<sup>340</sup> Jansson 1990, 143.

<sup>341</sup> Klemola 1998a, 97; ks. myös Rauhala 1986, 57-58.

<sup>342</sup> Puhakainen 1995, 40-41.

<sup>343</sup> Rauhala 1985, 53.

taminen), ihmisarvon kunnioittamisen, arvotarkaisujen tekemisen yleensä, vastuullisuuden itsestä ja luonnosta sekä eettisyyden. Ihmisen henkiseen kasvuun liittyvät itsensä hyväksyminen, kasvunsa voimavarojen ja kasvattamisen keinojen tiedostaminen sekä oman olemassaolon transsendenttisen ulottuvuuden tiedostaminen ja hyväksyminen. Henkisyiden aito ulottuvuus on myös yksilöllisyyden saavuttaminen, joka merkitsee itseohjauksellisen otteen saamista omaan elämäänsä.<sup>344</sup> Koski näkeekin fyysisen harjoituksen yhden keskeisen merkityksen olevan oman elämän haltuunotossa. Tällä Koski tarkoittaa vieraantumisen voittamista ja ylittämistä; ”vieraantuneet ahdistuvat elämässään eivätkä kykene tekemään sitä, mitä olisi mahdollista tehdä.” Se, miten ihminen mieltää olemisensa, on tärkeää. Vieraantumisella Koski tarkoittaa oman maailmassa olemisen kokemista anonyymien (yhteiskunnallisten) voimien vallan alaisena.<sup>345</sup>

Useat idän liikunnalliset traditiot näkevät ihmisen henkisen kasvun ja fyysisen harjoittelun liittyvän yhteen. Toisin kuin länsimaisessa filosofisessa perinteessä, idässä mieltä ja kehoa pidetään erottamattomina, jotka ovat perustaltaan jotakin samaa. Tästä johtuen henkeä harjoitetaan kehon avulla.<sup>346</sup> Kasulis toteaaakin, että

[...] aasialaisille perinteille on tyypillistä, että niissä ei eroteta terävästi mieltä kehosta. Vaikka mieli ja keho voidaan erottaa käsitteellisesti toisistaan joissakin näkökulmissa, ei kuitenkaan oleteta, että ne olisivat ontologisesti erillisiä. [...] Idän filosofioissa kehon ja mielen yhteyttä pidetään yleensä saavutuksena enemmän kuin olemuksellisena suhteena.<sup>347</sup>

Buddhalaisuudessa tätä käytännöllistä itsensä harjoittelua on kuvattu sanalla *shygyo* (*personal cultivation*). Harjoituksen tarkoituksena on koko persoonallisuuden kehittäminen.<sup>348</sup> Idässä ihmisen kasvun tavoitteena on siis kehon ja mielen yhteys tai ykseys, integriteetti. Tämä on harjoituksen tulos, jonka eteen ihmisen on kuitenkin ponnistettava. Saavutuksen toteutuessa luodaan samalla perusta sekä eettiselle, esteettiselle että tiedolliselle kokemukselle.<sup>349</sup> Klemo-

---

<sup>344</sup> Rauhala 1991, 38-39.

<sup>345</sup> Koski 2000, 177.

<sup>346</sup> Klemola 1998b, 257; Lee 2001, 45.

<sup>347</sup> Kasulis 1987, 1. ”[...] Asian traditions typically do not sharply separate the mind from body. Although the mind and body may conceptually distinguishable from some perspectives, they are not assumed to be ontologically distinct. [...] Eastern philosophies generally treat mind-body unity as an *achievement*, rather than an essential relation.” Käännös Klemola (2004, 88).

<sup>348</sup> Yuasa 1987a, 25, 85.

<sup>349</sup> Klemola 2004, 88.

lan mukaan on hyvä huomata, että etiikan kannalta ”buddhalaisuudessa ei yleensä ajatella, että on olemassa jokin äkillinen tapahtuma, valaistuminen, jonka koettuaan ihminen muuttuu samalla totaaliseksi toisenlaiseksi ihmiseksi, kypsäksi eettiseksi persoonaksi. Yleinen buddhalainen näkemys on, että kyseessä on pitkäaikainen prosessi.”<sup>350</sup>

Yuasan mukaan länsimaalainen voi todennäköisesti jossain määrin ymmärtää mielen ja kehon yhtenäisyyden yhtenä tavoitteena. Urheilija voi esimerkiksi mielellään ohjata kehonsa lihaksistoa. Tavallisesti tätä toimintaa ei nähdä varsinaisesti yhtenä kokonaisuutena, vaan usein ajatellaan, että mieli ja keho toimivat kuitenkin erillisinä toisistaan. Yuasa näkee, että ainoastaan pitkäaikaisen ja kumulatiivisen harjoittelun kautta voimme asteittain lähestyä keho-mielen (*body-mind*) erottamattomuutta. Hänen mielestään nykyaikaisessa urheilussa on kuitenkin vallalla käsitys, että kehon kapasiteetin harjoittaminen ja laajentaminen eivät liity mitenkään yksilön moraalisesta persoonallisuudesta laajentamiseen eli mielen harjoittamiseen. Itämaisen käsityksen mukaan fyysinen harjoitus, joka ei samalla ole mielen harjoitusta, on jollakin tapaa vääristynyt. Kuten edellä on moneen otteeseen tullut jo ilmi, itämaisessä näkemyksessä korostuu ajatus siitä, että mieli ja keho eivät ole pohjimmiltaan erotettavissa. Tästä johtuen idän kamppailutaidot ovat jo muinaisista ajoista lähtien pitäneet arvossa ulospäin näkyvää toiminnallisuutta eräänä meditaation muotona.<sup>351</sup>

Eräässä määritelmässä, joka liittyy länsimaiseen urheilijan psyykkiseen valmennukseen, tämä fyysisen ja psyykkisen toiminnan yhdentyminen (integraatio) kuvaillaan seuraavasti: ”Tiettyssä kilpailu- ja ottelutilanteessa on toiminta yhdentynyt silloin, kun urheilijan sekä fyysiset että psyykkiset voimat on pysyvästi suunnattu asetetun päämäärän saavuttamisen hyväksi.” Kyseessä on siis harmoninen suoritus, joka on vaivaton, pakoton ja miellyttävä. Siihen saattaa liittyä myös käsittämätön helppouden tunne ja sisäinen rauhallisuus, jota useinkin kuvataan termillä huippukokemus.<sup>352</sup> Edellä mainittu kehon ja mielen integraatio on näin alistettu tietyn päämäärän, joka useinkin on voittaminen, saavuttamiseksi. Kehon ja mielen integraatio voi olla myös muutakin:

---

<sup>350</sup> Klemola 2004, 252.

<sup>351</sup> Yuasa 1987, 24. Ilmaisua ”*body-mind*” liittyy Yuasan käyttämään japaninkieliseen termiin ”*shinjin ic-hinyo*”, jonka Kasulis kääntää englanniksi ”*the oneness of body-mind*”. Lee (2001, 45) käyttää korealaista ilmaisu *simsin-ilyo* (mind-body in oneness): ”In other words, the ultimate goal of taekwondo training is make one resolve by itself how refine ones body and mind by trying to archive the state of *simsin-ilyo* voluntarily and actively on the basis of the human instinct to live in harmony with nature.”

<sup>352</sup> Jansson 1990, 17-19. Ks. myös Puhakainen 1995, 149-150.

Vitaalisessa elämän virran [jap. *ki*, JH] kokemuksessa on mukana tietoisuuden elementti, mutta myös kehollinen elementti. Intensiivisessä kokemuksessa kehontietoisuudesta keho ja mieli ikään kuin yhtyvät tässä vitaalissa voimassa, jota voimme kutsua yksinkertaiseksi vain – elämäksi. Kokemus mielen ja kehon integraatiosta on intensiivistä elämän kokemista tässä ja nyt. Koska kokemus on kehollinen, se on välttämättä tässä hetkessä, läsnäolossa. Siinä ego-tietoisuuden ekstaattisuus jää periferiaan ja tietoisuuden keskiöön asettuu läsnäolo ja sen syvyys. Tämä kokemus on hyvin kehollinen, ruumiillinen, kokemus elämän läsnäolosta minun kehossani, tai paremminkin – minussa.<sup>353</sup>

Kun meillä on intensiivinen kokemus kehontietoisuudesta, jossa keho ja mieli ikään kuin yhtyvät, koemme elämänvirran vahvana ja täytenä:

Voima on kokemuksena sisäisen energian valtavuus ja sitä voi kutsua 'elämää kohti olemiseksi', koska faktisena kokemuksena on kysymys elämän voiman kokemuksesta, mitä taas kuolemaa kohti oleminen ei ole. [...] Elämää-kohti-oleminen viittaa siihen tiedostettuun kokemukseen, että oma eläminen voi muuttua laadullisesti paremmaksi, täydemmäksi elämäksi, joka viittaa täten varsinaistumisen mahdollisuuden konkretisoitumiseen.<sup>354</sup>

Puhakaisen mukaan etenkin huippu-urheilussa, jossa pyritään ottamaan kaikki mahdollinen ja mahdoton hallintaan, alistetaan myös ihmisen epätavalliset tajunnan tilat pakonomaisen voittamisen välineelliseen palvelukseen. Huippukokemukset pyritään saattamaan menetelmiksi, joilla ne voitaisiin siirtää esim. valmentajalta valmennettavalle. Herää kysymys, ”mikä toisen ihmisen kilpailullisessa voittamisessa voisi olla niin tärkeää, että ihmisen kaikkein hienoimmat kokemuksen muodot edes yritetään saada esineellistävän ja hallintaan tähtäävän urheiluteknologian piiriin.”<sup>355</sup> Puhakainen jatkaa:

Sen sijaan voi varauksettomasti yhtyä senkaltaisiin pyrkimyksiin, joissa erilaisia mystisiä, käsittelemättömiä ja pyhiä kokemuksia tavoitellaan todellisuuden ykseyden kokemusten vaalimiseksi ja itseyden kehittämiseksi. Mikä tahansa liikunta, valmentautuminen sekä huippu-urheilussa myös itse kilpailu voi olla tienä kohti *varsinaista olemista ja eheää itseyttä*. Liike

---

<sup>353</sup> Klemola 2004, 226-227.

<sup>354</sup> Koski 2005, 187. Elämän(voiman) kokemus vaikuttaa Kosken mukaan käänteiseltä Heideggerin käsitteelle kuolemaa-kohti-oleminen, joka siis viittaa aikaisemmin esitettyyn Heideggerin ajatukseen siitä, miten tietoisuus kuoleman olemassaolosta suuntaa yksilöä kohti autenttisuutta. (Koski 2005, 186.)

<sup>355</sup> Puhakainen 1995, 150.

voi olla tie kohti ihmisenä olemisen perusmahdollisuuksien löytämistä ja tunnistamista, koska liikkuvina olemme osa olemisen kenttää. Jos huippu-urheilussa tullaan tätä kautta joskus sattunnaisesti ja välähdyksenomaisesti portittomalle portille, niin tervehdittäköön sitä ilolla, samalla kun näkymätöntä kunnioitettakoon syvällä hiljaisuudella.<sup>356</sup>

Kiinalainen klassikko *Tao te ching* alkaa sanoin: ”Tao, joka voidaan sanoin ilmaista, ei ole muuttumaton Tao.”<sup>357</sup> Klemola toteaa: ”Sen, minkä tao jättää sanomatta, mitä se ei kykenekään ilmaisemaan, on se mitä zenin mukaan ei voikaan sanoin ilmaista.”<sup>358</sup> Tässä ollaan hyvin lähellä Heideggerin laskevan ja mietiskelevän ajattelun vertailua; Tao on jotakin, jota ei voida tavoittaa länsimaisen filosofian käsittein, laskelmoiden, vaan on antauduttava meditatiiviselle kokemukselle, jossa tärkeintä ei ole varsinainen päämäärä, vaan matkalla oleminen.

Itämaisten kamppailulajien perinteisiin liittyy myös ajatus siitä, että toiminnallinen liikuntamuoto voi olla myös elämäntapa, tie. Tällöin toimintaa ei harjoiteta välittömän hyödyn vuoksi, vaan tarkoituksena on kehittää ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta<sup>359</sup>. Seuraavassa luvussa paneudun tähän liikunnallisen elämäntavan näkökulmaan tarkemmin.

---

<sup>356</sup> Puhakainen 1995, 150-151. Ilmaisui ”portiton portti” on peräisin zen-buddhalaisuuden klassisesta ja kuuluisasta zen -kertomusten kokoelmasta *Wu-men-kuan* (Portiton portti). Se viittaa kokoelmassa ilmenevään ajatukseen, että zenillä ei ole ”porttia”: ”Zen perustuu buddhamieleen. Sisäänkäynti Totuuteen on portiton. Jos se on alusta alkaen portiton, miten siitä kuljetaan?” (Wu-men 1995, 15). Zen siis viittaa kokemuksellisuuteen, jota pyritään myös käsitteellisesti ilmentämään, eikä käsitteiden välisiin suhteisiin. Ihmisellä, niin idässä kuin lännelläkin, on tapana takertua käsitteisiin, joiden kautta he pyrkivät ymmärtämään maailmaa. Me ihmiset pyrimme siis ymmärtämään käsitteitä sen sijaan, että pyrkisimme ymmärtämään maailmaa, vaikka tiedämme, että maailma ei ole tyhjentävästi kuvattavissa käsitteiden avulla. (Koski 2000, 130).

<sup>357</sup> Nieminen 1956, 85 (Tao Te Ching). Niemisen (1991, 16) mukaan sanan ”tao” alkuperäinen, konkreettinen merkitys on ”tie”. Muita merkityksiä ovat ”tie, jota pitkin edetään” ja ”menettelytapa” sekä lopuksi Tao, ”luonnon toimintatapa”.

<sup>358</sup> Klemola 1998a, 65.

<sup>359</sup> Koski 2000, 145.



## 8. Liikunta elämäntapana

Zeniin perustuvissa harjoitusmenetelmissä ilmenee tien (jap. *do*, kiinaksi *tao*) käsite; itsensä tutkiminen on tien kulkemista, se on jatkuvaa ja jokapäiväistä harjoittamista, jossa todellisen itsen luonteen oivaltaminen saattaa antaa odottaa itseään koko elämän ajan.<sup>360</sup> *Do* on loppuliitteenä useimpien itämaisten kamppailulajien nimessä juuri tien merkityksissä. Se voi lisäksi ilmaista myös eettistä järjestelmää tai suhtautumistapaa. Esim. *taekwon* ilmaisee ihmisen keho (jalka-käsi) ja *do* tien lisäksi henkisyttä ja mieltä. Keho on siis harjoituksen näkyvä, ulkoinen ilmentymä, joka toimii näkymättömän mielen kanssa. Harjoitus tähtää mielen ja kehon tasapainoon.<sup>361</sup> Tässä ei ole tarkoitus tehdä keinotekoisia jakoa fyysiseen ja henkiseen, vaan kysymys on kokonaisuudesta, ihmisestä joka toimii, liikkuu, harjoittelee ja kokee. Voitaisiin puhua myös harjoituksen tiestä, jossa taekwondo on eräänlainen metodi, fyysinen ilmiö, jolla voidaan toteuttaa ihmisen olemisen tapaa. Harjoituksen tie kulkee siis ulkoisesta olemuksesta kohti sisäistä kokemusta.

Myös Heidegger käyttää monessa yhteydessä tien (*Weg*) ajatusta; mm. *Olemisen ja ajan* lopusta löytyy ilmaus: ”On etsittävä *tietä* ontologisen peruskysymyksen valaisemiseksi, ja *kuljettava* tätä tietä. Se, onko tämä *ainoa* tai edes *oikea* tie, voidaan ratkaista vasta kun *tietä on seurattu*.”<sup>362</sup> Ja vuonna 1936 hän kirjoitti: ”Oleminen ja aika on tie eikä suojapaikka. Hänen, joka ei pysty kävelemään, ei tulisi turvautuakaan siihen.”<sup>363</sup>

Mitä tarkoitamme sillä, että sanomme jonkin asian olevan meille elämäntapa? J.P. Roos määrittelee elämäntavan seuraavasti:

---

<sup>360</sup> Klemola 1998a, 64.

<sup>361</sup> Lee 2001, 44-46.

<sup>362</sup> Heidegger 2001, 513-514. On huomattava, että Heidegger tunsi itämaista ajattelua; 1940-luvulla hän työskenteli kiinalaisen professori Hsiao kanssa kääntääkseen kiinalaisen klassikon *Tao te chingin* saksaksi. Hsiao on kääntänyt mainitun kiinalaisen klassikon italiaksi v. 1941. (Ks. Hsiao 1987; Klemola 2004, 181). Heideggerillä oli jo 1920-luvulla japanilaisia oppilaita (mm. Hajime Tanabe ja Kiyoshi Miki). Hän on edelleen luetuimpia ja käännetyimpiä länsimaisia filosofejia Japanissa. (Kupiainen 1991, 101; Yuasa 1987b, 155-174.)

<sup>363</sup> ”*Being and Time* is a way and not a shelter. Whoever cannot walk should not take refuge in it.” Schelling (1936) Sitaatti: Parkes 1987, 106.

Sillä tarkoitetaan säännönmukaisia, merkitseviä toimintoja ja valintoja, jotka täyttävät ihmisten jokapäiväisen elämän: työn, kulutuksen, asumisen, vapaa-ajan, perhe-elämän. Usein elämäntapa tiivistetään johonkin hallitsevaan piirteeseen (perhekeskeisyys, työ, liikunta). Oikeampaa on kuitenkin sanoa, että elämäntapa on aina ominaisuuksien kasautuma. Kun sanotaan, että esimerkiksi hölkkä on elämäntapa, tarkoitetaan että hölkkään liittyy monia muita asioita: tietynlainen ajankäyttö, ruokavalio, tietyt kanssakäymisen muodot, kurinalaisuus, tavoitteellisuus. Elämäntapa on siis kokonaisuus, tietty järjestelmä, vastakohtana järjestymättömälle, ristiriitaiselle elämälle. [...] Kysymys on jostain toistuvasta, uusiutuvasta, hitaasti muuttuvasta, ja toisaalta elämäntapaa ohjaavat paljolta sellaiset sisäistetyt, ruumiilliset valinnat, joita emme itse hallitse.<sup>364</sup>

Mikä on sitten liikunnan ja elämäntavan suhde? Voidaanko liikunta nähdä elämäntapana? Roos vastaa tähän myöntävästi ja kieltävästi: ”*Liikunta ei ole suoranainen elämäntapa, se on vain yksi alue jolla elämäntapaa ilmennetään, toteutetaan käytännössä. Liikunta voi samanaikaisesti olla monien erilaisten elämäntapojen osa.*”<sup>365</sup> Tällöin voitaneen puhua myös liikunnallisesta elämäntavasta.

Kun harjoitusta ei suoriteta vain sen käytännöllisten päämäärien vuoksi, vaan myös kehittämään ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta, tulee toiminnasta tie, joka voi olla elämäntapa. Tässä on olennaista se, miten omistaudutaan harjoitukselle, jolla tavoitellaan parempaa ymmärrystä itsestä ja maailmasta. Tämä näkyy myös ihmisen elämässä.<sup>366</sup> ”Harjoittelun painopiste on siirtynyt elämää kokonaisuutena huomioonottavaan näkökulmaan.”<sup>367</sup> Joogan ja zen-budon perinteissä elämäntapa on fyysistä ja henkistä itsen harjoitusta. Näiden teiden ideaali on tie, joka ei ole tie. Harjoitus on siis muuttunut elämäntavaksi, joka on samalla tapaa ihmisen elämään kiinteästi kuuluva olemisentapa, kuten syöminen, nukkuminen jne.<sup>368</sup> Harjoituksen tavoitteena ei ole kuitenkaan pelkästään fyysisten taitojen oppiminen, vaan ennen kaikkea em. itsen ja maailman ymmärtäminen<sup>369</sup>. ”Harjoitus elämäntapana ylittää harjoituksen pelkkänä harjoituspaikassa tapahtuvana suorituksena. Harjoituspaikan ja arkimaailman välillä ei ole mitään eroa.” Tällä Koski tarkoittaa sitä, että saman keskittyneen ja tarkkaavaisen asenteen,

---

<sup>364</sup> Roos 1989, 9.

<sup>365</sup> Roos 1989, 17.

<sup>366</sup> Klemola 2002, 123; Koski 2000, 145; Klemola 1998b, 260.

<sup>367</sup> Koski 2005, 148-149.

<sup>368</sup> Koski 2000, 146.

<sup>369</sup> Koski 2000, 153; Klemola 1998b, 254.

joka budokalla (budon harjoittaja) on harjoituksissa, pitäisi seurata häntä myös jokapäiväiseen elämään ja näin ollen harjoituksesta olisi tultava elämänasenne. Tekemiseen keskittymisen kautta eli sen seurauksena tullaan yhdeksi tekemänsä kanssa.<sup>370</sup> Harjoituspaikan idea laajenee:

Harjoitus ei tapahdu enää pelkästään dojolla, vaan koko elämästä kaikissa tilanteissaan tulee yksi suuri harjoituspaikka. Kaikki se, mitä dojolla on opittu, on sovellettava jokapäiväisessä elämässä. [Harjoittelija, JH] tutkii silloin oman harjoittelunsa ja koko elämänsä suhdetta. Hän pyrkii oppimaan sen, miten sitä, mitä on oppinut harjoituksessa, voi soveltaa jokapäiväisen elämän vaihtelevissa tilanteissa. [...] Tutkiessaan omaa mieltään hän pyrkii aluksi kehittymään mahdollisemman taitavaksi [lajissaan, JH], mutta hiljalleen hänen päämääränsä muuttuu. Hän kiinnostuu mielensä mahdollisuuksista ja asettaa uuden päämäärän: itsensä ymmärtämisen yleisemmin, koko persoonallisuutensa kehittämisen; siis kasvun ihmisenä.<sup>371</sup>

Harjoituksen aikaansaamat tuntemukset vaihtelevat sen tuottamista negatiivisista tuntemuksista aina mahdollisiin inhimillisen lopputilan toteutumisiin. Negatiiviset tuntemukset aikaansaavat harjoituksen lopettamisen ja lopputilan toteutuminen puolestaan voi merkitä esim. mielenrauhan saavuttamista tai valaistumista. Kun liikunta toimii perenniaalisena harjoituksena, saadaan sen avulla elämään lisää elämänlaatua, joka ilmenee esim. stressin vähenemisenä ja mielenrauhan lisääntymisenä. Myös motivaatio liikunnan harjoittamiseen säilyy, kun liikunta koetaan positiivisena, elämään todellista sisältöä antavana harjoituksena.<sup>372</sup>

Tietenkin elämään kuuluu se, että mielialamme ja tuntemuksemme eivät ole jatkuvasti samanlaisia ja staattisia, vaan ne ovat alati muuttuvia. Se, mitä maailmassa kulloinkin kohtaamme omassa tilanteissamme, vaikuttaa meihin. Heidegger ilmaisee tätä jollakin mielellä olemista käsitteellä virittyneisyys (*Befindlichkeit*).<sup>373</sup> Tässä virittyneisyydessä voidaan nähdä kaksi perustavanlaatuaista tapaa, positiivinen ja negatiivinen. Rauhala kutsuu näitä tapoja suotuisaksi ja epäsuotuisaksi. Jälkimmäistä kokemuslaatua edustavat esim. masennus, viha, ahdistus jne. Erilaiset negatiiviset kokemuslaadut kuuluvat tietysti elämään, mutta pitkään jatkuvina ja perusvirittyneisyyteen vaikuttavina ne voivat saada patologisen asteen. Suotuisia

---

<sup>370</sup> Koski 2000, 147, 152; ks. myös Klemola 1998b, 260-261.

<sup>371</sup> Klemola 1998b, 260-261. Dojo (jap.) = tien paikka, budolajien harjoituspaikka, koreaksi *dojang*.

<sup>372</sup> Koski 2000, 177; ks. myös Välipakka 2005, 62-63.

<sup>373</sup> Heidegger 2001, 174. "[...] oleminen 'täällä' on mielialan valtaamaa" (Heidegger 2001, 175).

kokemuslaatuja edustavat positiiviset tunteet ja tilat kuten ilo, hyväntuulisuus, elinvoimaisuus jne.<sup>374</sup>

Klemolan mukaan voimme vaikuttaa perusviritykseen joko (1) sisäisten elementtien kautta harjoittamalla kehoamme ja samalla mieltämme tai (2) etsimällä sellainen ulkoinen tila, joka vaikuttaa suotuisalla tavalla sisäiseen tilaamme, Rauhalan termein ilmaistuna ”resonoi” eräällä tavalla koko olemuksessamme. Vaikutamme tällöin siis situaatiomme ulkoisiin elementteihin. Edelliset vaihtoehdot yhdistyvät, kun harjoituspaikka valitaan tietoisesti. Idän perinteissä tällainen paikka on harjoitussali. ”Harjoituksen paikan ’ilmapiiri’ on olennainen osa itse harjoitusta, koska kokemuksemme ympäröivästä tilasta ja sisäisestä tilastamme heijastavat toisiaan.”<sup>375</sup>

Harjoituspaikalla on ainakin alussa vaikutusta perusviritykseen. Kun tiedän, että olen illalla menossa harjoitukseen joko ohjaamaan tai osallistumaan niihin, olen virittäytynyt johonkin tiettyyn mielentilaan ennen varsinaista harjoitusta. Tämä virittäytyminen voi olla tietoisesta tai tiedostamatonta. Saatan pohtia illan aihetta, itse harjoituksia tai jopa harjoituksen jälkeisiä asioita. Mielessäni saattaa olla muistikuvia edellisistä harjoituksista ja nämä muistikuvat saattavat luoda ennako-odotuksia tulevasta. Tämä mielentila ei ole aina samanlainen, vaan se vaihtelee. Saatan olla joskus väsynyt (henkisesti tai fyysisesti) ja joudun tekemään tahdonponnistuksen saadakseni itseni liikkeelle. Minulle on voinut tulla kiire ja olen myöhässä, ja tämä aiheuttaa jälleen erilaisen perusvirityksen mielentilaan.

Harjoituspaikalla on merkitystä myös siinä mielessä, että se on tila, jossa voi unohtaa itsensä ja mahdolliset mieltä painavat asiat. Voi tavallaan tehdä fenomenologisen reduktion siinä mielessä, että ”sulkeistaa” hetkellisesti ulkomaailman. Mitä pitempää jotakin lajia on harrastanut, sitä helpompaa on löytää harjoitukseen keskittynyt mielentila ja myös ulkomaailman ”unohtaminen” tapahtuu helpommin. Harjoituspaikkaan liittyy eräs sosiaalinen aspekti: siellä on myös muita ihmisiä, jotka ovat tulleet tietoisesti juuri sinne. Tämä saa aikaan harjoituksen ilmapiirin; riippumatta siitä, mitkä ovat kulloinkin paikalla olevien ihmisten sen hetkiset tarkoitusperät juuri sen harjoituksen suhteen, ovat he kuitenkin tulleet harjoittelemaan yhdessä samalla metodilla. Olemme siis samalla harjoituksen tiellä. Ihmisten taustoilla ja siviilielämällä ei sinällään ole merkitystä itse harjoituksen kulkuun. Tässä tapahtuu jälleen eräänlainen fenomenologinen reduktio. Huomio pyritään siis siirtämään kulloiseenkin toimintaan

---

<sup>374</sup> Rauhala 1985, 89-102.

<sup>375</sup> Klemola 2004, 228.

itseensä. Kamppailulajien luonteesta johtuen esim. pariharjoittelussa on keskityttävä juuri siihen mitä kulloinkin on tekemässä, koska muutoin saattaa vahingoittaa harjoitustoveriaan pahastikin. On siis oltava läsnä ja hereillä ”tässä ja nyt”. Harjoittelu on kuin liikkuvaa meditaatiota, jonka tarkoituksena on mielessä tapahtuvan häiritsevän diskurssin hiljentäminen. Tavoitteena on huomion kohdistaminen välittömään olemiseen ja siihen, mitä on juuri sillä hetkellä tekemässä. Harjoituksella on näin ollen myös monella tapaa mieltä puhdistava vaikutus. Harjoituksen jälkeen on useastikin sellainen tunne, että mieltä vaivaavat asiat ovat jääneet jonnekin harjoitussalin uumeniin. Tässä on yksi syy siihen, miksi harjoitussalille palaa aina kerta toisensa jälkeen. Tarkoituksena tällöin ei ole etsiä noita ”kadonneita” huolia, vaan antaa itselleen jälleen uusi mahdollisuus henkiseen puhdistumiseen. Tässä ”liikkuvassa meditaatiossa” tapahtuu tietenkin samalla myös fyysinen puhdistuminen.

Koemme jatkuvasti erilaisia muutoksia sisäisissä kokemuslaaduissamme ja nämä värittävät olemassaoloamme voimakkaasti. Harjoituksen ajallinen kesto ja intensiivisyys vaikuttavat siihen, miten pysyviä nämä virityksemme muutokset ovat. Harjoituksen aikana virityksemme muuttuu toisenlaiseksi ja harjoituksen jälkeen tunnemme vielä harjoituksen aikaansaamaa resonointia kehossamme ja mielessämme. Tämä resonointi muuttaa perusviritystämme vielä jonkin tietyn ajan harjoituksen jälkeenkin. Perusvirityksen muutos voi olla luonteeltaan pysyvääkin. Kokemuslaatujen muutoksista tulee yhä pysyvämpiä ja pitkäaikaisempia, kun kehon ja mielen harjoitus muuttuu elämäntavalliseksi tieksi. Harjoituksen aluksi pystymme muuttamaan perusviritystämme vain hetkellisesti, mutta harjoituksen hiljalleen edistyessä myös sen vaikutus koko eksistenssin virittyneisyyteen syvenee ja pitenee. Voidaankin ajatella, että harjoitus elämäntapana tarkoittaa sitä, että ”harjoituksella on saavutettu koko eksistenssiä värittävä sisäinen tila.”<sup>376</sup>

Liikunta elämäntapana voi myös muuttua kokonaisuutena positiivisesta kokemuksesta negatiiviseen kokemukseen. Kun harjoittelu koetaan merkitykselliseksi, halutaan siihen myös sitoutua ja siitä tulee näin luonnollinen olemistavan osa. Harjoittelemiseen halutaan palata uudelleen ja uudelleen. Jos tuo sitoutuminen kuitenkin alkaa näytellä liian suurta osaa yksilön koko muussa elämässä (esim. kilpailuvietin tai mielihyvän tuottamisen korostaminen), voi liikunnallinen harjoittelu saada pian pakkomielleisyyden ja fanaattisuuden piirteitä.<sup>377</sup> Tavoitteellinen kilpaurheilu tiukkoine harjoitusohjelmineen saattaa joillekin yksilöille olla ponnah-

---

<sup>376</sup> Klemola 2004, 230-231.

<sup>377</sup> Ks. Koski 2005, 138-139.

duslauta negatiiviseen kierteeseen, jonka tuloksena onkin henkisen kasvun sijaan henkinen (ja fyysinen) loppuun palaminen. Tällöin liikunta ja urheilu voivat jättää kielteisen merkityksen yksilön koko jäljelle olevalle elämänkaarelle.

Harjoituksen ja elämäntavan välinen suhde voidaan Kosken mukaan ymmärtää ihmisen toiminnan ja tietoisuuden väliseksi suhteeksi. Harjoitus ei saa olla yksinomaan ajatusten reflektointia, mutta toisaalta, jotta kokemusten merkitykset ymmärtäisi ja osaisi suhteuttaa ne elämän kokonaisuuteen, ne on reflektoitava.<sup>378</sup> Perenniaalisissa traditioissa elämäntavan taustalla vaikuttaa filosofia, joka sisältää rationaalisen viitekehyksen. Tämän kehyksen avulla harjoituksen tuottamat kokemukset tulkitaan ja ymmärretään käsitteellisesti. Vaikkakin keho on ihmisen olemisen keskipiste ja ensisijainen kokija, se ei kuitenkaan käsitteellisesti ymmärrä kokemaansa, vaan tietoisesti saattamiseen tarvitaan rationaalista ajattelua. Kokemuksen jäsentämiseen ja työstämiseen tarvitaan välineistö, jonka tarjoaa kulloisenkin liikuntatradition perinne (filosofia, ihmiskuva, kehon ja itsen kuuntelu). Sen avulla kehon merkitykselliset kokemukset kyetään sijoittamaan ihmisen elämän kokonaisuuteen.<sup>379</sup> Traditio ohjaa harjoittelijan kohti elämäntapaa, jossa on mahdollista tapahtua todellisuuden omakohtainen oivaltaminen. Samalla se on matka kohti todellista itseä. Jos nämä molemmat kohdataan, harjoittelijan suhde elämään tulee elinvoimaiseksi ja vapautuneeksi. Voidaan sanoa, ”että harjoituksen ja tien kulkemisen tavoite on **oman olemassaolon kokemuksellinen löytäminen.**”<sup>380</sup>

Kun länsimainen ihminen harjoittaa itseään, tekee hän sen voittaakseen, ollakseen paras tai pysyäkseen hyvässä kunnossa. Tekemisen lopputulos nousee tärkeään rooliin. Tällöin hän on useinkin kykenemätön nauttimaan itse tekemisestä, harjoittelusta sinänsä. Perinteisen budon harrastajalle on tärkeää itse matkalla olo, tekemisen prosessi, ei maali ja lopputulos. Kiinnostuksen kohteena on se, ”onko hän harjoituksensa aikana onnistunut taivaltamaan eteenpäin edes lyhyen matkaa ihmiseksi tulemisen tiellä.”<sup>381</sup> Tekemisen lopputuloksen erilainen painotus idän ja lännen välillä näkyy myös siinä, että länsimainen ihminen etsii yleensä elämälleen tarkoitusta, kun taas esim. kiinalainen etsii tapaa elää.

---

<sup>378</sup> Koski 2000, 180.

<sup>379</sup> Koski 2000, 181.

<sup>380</sup> Koski 2000, 182.

<sup>381</sup> Klemola 2002, 140. Ks. myös Lee 2001, 46.

## 9. Lopuksi

Aasialaisissa kulttuureissa vallitsee siis yleinen ajattelutapa siitä, että kehon harjoituksella voidaan harjoittaa myös mieltä. Harjoitusmenetelminä toimivat yleensä opettajan imitointi ja liikkeen jatkuva toistaminen. Nämä aasialaisessa kulttuuripiireissä syntyneet menetelmät voidaankin nähdä ”kehollisina tekniikoina, jotka tähtäävät mielen vapauttamiseen kohti syvempää oivallusta itsen luonteesta.” Mieli voi harjoitusmenetelmän avulla avautua kypsyyteen, jossa se oivaltaa tekniikan perimmäisen olemuksen. Periaatteen, jolla tekniikka alkaa sujua spontaanilla ja vapaalla tavalla. Lukuisilla toistoilla tavoitellaan mielentilaa, jossa mieli tyhjenee kaikista ennako-oletuksista. Tähän liittyy myös minän poispuudottaminen.<sup>382</sup>

Zen-harjoituksen näkökulmasta katsottuna budo voidaan mieltää liikkuvaksi meditaatioksi, jonka tarkoituksena on siis diskursiivisen mielen hiljentäminen. Tavoitteena on ”sisäisen ja ulkoisen diskurssin lopettaminen ja huomion kohdistaminen välittömään olemiseen ja tekemiseen ’tässä ja nyt’”.<sup>383</sup> Kun elämme jokapäiväistä elämäämme, vietämme suuremman osan ajastamme epätodellisessa maailmassa. Tässä mielikuvien maailmassa haikailemme menneiden aikojen perään, suunnittelemme tulevaisuuttamme tai katselemme (esim. TV) jonkun toisen luomia mielikuvia. Päämme on koko ajan täynnä erilaisia teorioita ja abstraktioita.<sup>384</sup>

”Kaikki tekniikat, jotka pyrkivät egon diskurssin hiljentämiseen, jatkuvan puheen pysäyttämiseen, jotta ihminen saisi mahdollisuuden ymmärtää paremmin itseään ja maailmaa, ovat menetelmiä oman todellisen itsen löytämiseksi ja olevan konstituomiseksi. Ne ovat Heideggerin tarkoittamassa mielessä silleen-jättämistä, olemista olevalle avoimuutena.”<sup>385</sup>

Eräs fyysisen harjoitukseen liittyvä kokemuksellinen elementti on läsnäolon taito. Kun teemme kehollamme jotakin hyvin keskittyneesti, olemme myös läsnä siinä hetkessä, jota elämme.

---

<sup>382</sup> Klemola 1998b, 267.

<sup>383</sup> Koski 2000, 149.

<sup>384</sup> Klemola 2002, 132.

<sup>385</sup> Koski 2000, 151.

Tähän hetkeen on helppo kadottaa itsensä ja kokemuksensa ajan kulumisesta. Tekijä ja tekeminen sulautuvat yhteen, jako subjektiin ja objektiin katoa jättäen jäljelle vain tekemisen. Ihminen tulee myös hyvin konkreettisella tavalla lähelle maailmaa. Ajatukset keskittyvät vain yhteen kohteeseen. ”Mieli ja keho, ajatus ja liike sulautuvat yhdeksi. Kahtia jaettu tulee hetkeksi kokonaiseksi.”<sup>386</sup>

Toisaalta on tietenkin huomattava, että kehollisen taidon oppimisen kannalta jonkinlainen oman kehon objektivointi nousee esiin. Kun opettaja näyttää (ei selitä) uudesta liikkeestä mallisuorituksen, muodostuu oppilaalle visuaalinen aistihavainto opettajan objektikehon liikkeestä. Tätä liikettä oppilas sitten yrittää matkia ja saadakseen palautetta onnistumisesta, on hänellä tähän kaksi mahdollisuutta: hän voi nähdä objektikehonsa liikkeen joko suoraan (tai mahdollisesti peilin kautta) tai kuunnella oman kehonsa sisäistä palautetta. Kyseessä on siis valinta sisäinen ja ulkoisen kontrollin välillä. Sisäisen kontrollin vaihtoehdossa oppilas pyrkii kuuntelemaan kehonsa liikettä ”sisäkautta” ja saattamaan kokemansa liikkeen ja mallimielikuvan (idean) sopusointuun toistensa kanssa.<sup>387</sup> Tästä ponnistelusta on Klemolan mukaan seurauksena dualistinen kokemus siitä, että mieli ja keho tuntuvat toisistaan erillisinä komponentteina, jotka eivät kohtaa. Kokemus liittyy kuitenkin vain harjoituksen alkuvaiheeseen ja oppilaan edistyessä kehon liike alkaa hiljalleen lähestyä mielikuvaa. Tällöin kokemus kehon ja mielen erillisyydestä katoaa ja tapahtuu eräänlainen kehon ja mielen yhteensulautuminen. Opittu taito toimii tässä kehon ja mielen yhdistäjänä.<sup>388</sup> ”Harjoitusprosessin aikana kokemuksellinen suhde harjoitukseen muuttuu vähitellen kankeasta ja tietoisuuden ohjaamasta toiminnasta kehon oman sujuvan hallintalogiikan suuntaan (eli kehon välittömäksi toiminnaksi).”<sup>389</sup> Harjoittelija käyttää kehoaan apuna pyrkiessään realisoimaan tietoisuudessaan olevan suorituksen idean. Mitä enemmän hän harjoittelee, sitä enemmän liike on hänen tietoisuudessaan olevan idean kaltainen. Tästä seuraa lopputuloksena kokonainen suoritus, jossa keho toimii yhtenä pisteenä yhdistäen alun (idean) ja lopun toisiinsa. Suoritus tapahtuu koetussa kehossa **kokonaisuutena**, ei tietoisuuden jäsentämänä ideana ja lopputuloksena. ”Suoritushetkellä ihminen ei ajattele ajan kulumista eikä tarkkaile itseään tietoisesti toimivana ikään kuin sivus-

---

<sup>386</sup> Klemola 2002, 132.

<sup>387</sup> Klemola 2004, 104-107. Tyypillinen japanilainen budon opettaja haluaa siis välittää ensin mielikuvan ilman sanallista selitystä. Opetus tapahtuu näyttämällä eikä analysoimalla tekniikan yksityiskohtia. (Klemola 2004, 102.) Tästä johtuen idän perinteissä myös opettajan on kyettävä suorittamaan opetettava tekniikka (vrt. länsimaiset lajit ja valmennusmenetelmät; valmentajan ei tarvitse välttämättä olla lajinsa taitaja).

<sup>388</sup> Klemola 2004, 110, 228-229; Ks. myös Lee 2001, 53.

<sup>389</sup> Koski 2000, 91.



ta. Merkityksellistä on suoritus, johon tietoisuus on keskittynyt ja joka muodostaa tietoisuuden sen hetkisen olemisen todellisuuden.”<sup>390</sup>

Emme ensisijaisesti harjoita itseämme jotakin päämäärää varten, joka odottaa tuolla jossakin. Emme seiso, tai istu, tee *taijia* tai *yi quania* saavuttaaksemme jotakin, joka ei ole jo läsnä. Samoin emme harjoittele *taijia* tai *yi quania* pääasiassa siksi, että haluamme tulla joksikin, vaan harjoittelu itsestään on elämää täytenä, jotakin, jota haluamme tehdä sen itsensä takia. Tietenkin opimme myös erilaisia taitoja ja näiden taitojen oppiminen on osa tätä prosessia. Zenin näkökulmasta korkein taito on nähdä maailma sellaisena kuin se on, elää hetki sellaisena kuin se tulee – tietoisesti. Jos ajattelemme harjoituksen päämäärää, emme kykene olemaan läsnä siinä hetkessä, jossa harjoitteleme. – Ja kaikki tämä ei tarkoita sitä, että emme voisi asettaa itsellemme tavoitteita, päämääriä ja pyrkiä saavuttamaan niitä. Kyse on ennemminkin siitä, että tulemme tietoiseksi harjoituksesta prosessina, elämme tätä prosessia mahdollisemman tietoisena. Se tarkoittaa kaiken ylimääräisen pudottamista pois. On pudotettava pois kaikki jännitykset, mutta myös avattava mieli. Zen-mestari Dogenilla oli tapana toistaa: *Pudota pois keho ja mieli!* Ehkä vaikeinta on pudottaa pois kaikki oppimamme käsitykset itsestämme ja muista, kaikki roolit, joita jatkuvasti vedämme, kaikki halumme näyttää ja olla jotakin”<sup>391</sup>

Kun ihminen tekee harjoituksia, jotka poistavat mielen ja kehon erillisyyden kokemisen, liikkuu hän kokonaisuutena ja tällä voi olla kokonaistava vaikutus koko ihmisen elämään. Positiiviset ja kannustavat muistot innostavat ihmistä aktiivisuuteen ja uudistamaan erillisyyttä poistavan liikunnallisen harjoituksen. Merleau-Ponty korostaa itämaisten traditioiden tapaan kehon merkitystä ihmisen elämässä. Heidegger puolestaan korostaa esim. zenbuddhalaisuuden tapaan meditatiivista ajattelua. Terve ja elinvoivainen keho muodostaa eräänlaisen perustan sille, että ihminen etsii ja kurottaa kohti mahdollisia potentiaalejaan. ”Mitä elinvoimaisempi ihminen on, sitä enemmän hän pystyy vaikuttamaan todellisuuteen ja toisaalta vastaanottamaan maailman vaikutteita ja yleensäkin olioita itseensä.”<sup>392</sup> Tavoitteena on oman elämän haltuunotto ja tulla tätä kautta tulla oman elämänsä subjektiksi.<sup>393</sup> Miten nämä realisoituneet potentiaalit näkyvät yksilössä itsessään? Koski kirjoittaa seuraavaa:

---

<sup>390</sup> Koski 2000, 92.

<sup>391</sup> Klemola 2004, 224-225; ks. myös Koski 2000, 152.

<sup>392</sup> Koski 2000, 175.

<sup>393</sup> Koski 2000, 177-178.

Kokemus oman sisäisen energian realisoitumisesta on kohottava. Elämä tuntuu täysipainoisemmalta ja 'enemmältä'. Oleminen muuttuu laadullisesti paremmaksi. On tarmoa tarttua asioihin, tylsyys ja mitäänsanomattomuus vähenevät, mielekkäiden asioiden määrä kasvaa, elämä on mukavampaa, negatiiviseen tarrautuminen vähenee kun suuntautuu positiiviseen, joka on merkityksellisempää.<sup>394</sup>

Liikunnan avulla voidaan hankkia liikunnallista kyvykkyyttä ja erilaisia taitoja. Perenniaaliin tavoitteisiin (vapautuminen, mielenrauha, viisaus) tähtäävien traditioiden harjoituksien tavoitteena on myös itsetuntemuksen kasvu. Liikunnan avulla ihminen voi siis tutkia itseään. Tämä voi olla tietoista tai tiedostamatonta. Keho on olemisemme keskus ja harjoituksen kautta tästä omasta kehosta ja maailmassa olosta tullaan tietoisemmiksi. Kun yksilö toimii aktiivisesti itsetuntemuksen kasvun lisäämiseksi, lisääntyy myös samalla todellisuuden tiedostaminen ja ymmärtäminen. Parantunut itseymmärrys omista realisoituneista potentiaaleista laajentaa toimintahorisontin myös tulevaisuuden suuntaan. Ihminen on avoin maailmalle ja suhtautuu tulevaisuuteen luottavasti.<sup>395</sup>

Suhtautumalla liikuntaan harjoituksena ihminen voi tavoitella sellaisia kokemuksia, jotka purkavat ja poistavat vieraantumista ja ihmisen ja maailman välistä erillisyyttä. [...] olemassaolo koetaan rauhallisena ja seesteisenä. Nämä ovat arvokkaita ihmisen elämään liittyviä eksistentiaalisia kokemuksia, jotka lisäävät hänen elämänsä laatua. Harjoituksen tuottamien kokemusten ja niiden itseensä suhteuttamisen kautta ihmisen on mahdollista ymmärtää enemmän itsestään, ihmisten välisistä suhteista ja maailmasta, mikä välittyy myös hänen arkeensa.<sup>396</sup>

Fyysisen harjoituksen avulla voi siis tavoitella hyvää elämää. Fyysinen harjoitus voi olla kilpaurheilijalle tulosten saavuttamisen väline, tanssijalle ilmaisun muoto tai kuntoliikuntaa kaikille ihmisille. Mutta se voi olla muutakin. Ihminen voi harrastaa liikuntaa monista lähtökohdista käsin, mutta hän voi myös omistautua asialle niin, että harjoituksesta tulee hänen normaaliin elämäänsä kuuluva olennainen alue. Se ei ole pelkästään osa, vaan keskeinen hänen elämäänsä jäsentävä periaate. Parhaassa tapauksessa tämä elämäntapa laajenee niin, että harjoituksen, harjoituspaikan ja arkimaailman välillä ei ole mitään eroa. Harjoitus on tällöin muuttunut elämäntavaksi, jossa tärkeintä on kokemuksellinen matkalla olo.

---

<sup>394</sup> Koski 2005, 189-190.

<sup>395</sup> Koski 2000, 178-179.

<sup>396</sup> Koski 2000, 179.

# Lähteet

- Abe, Masao: *Zen and Western Thought*. MacMillan Press Ltd., London 1985.
- Chan, Stephen: The Construction and Export of Culture as Artefact: The case of Japanese Martial Arts. *Body & Society*, Vol 6 (1) 2000, s. 69-74.
- Fung, Yu-lan: A Short History of Chinese philosophy. Teoksessa *Selected Philosophical Writings of Fung Yu-lan*. 2 p. Foreign Languages Press, Beijing 1998. s.193-567.
- Eichberg, Henning: *Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Kohti ruumiin ja urheilun uutta sosiaalityötä*. Artikkelikokoelma, eri suomentajia, teoksen artikkelit julkaistu alun perin ulkomailla eri lehdissä 1983-1985. Vastapaino, Jyväskylä, 1987.
- Euroopan komissio: *Urheilun eurooppalainen malli*. Pääosasto X, Urheilu. 1998.  
[Http://europa.eu.int/comm/sport/action\\_sports/historique/docs/doc\\_consult\\_fi.pdf](http://europa.eu.int/comm/sport/action_sports/historique/docs/doc_consult_fi.pdf) (ref. 01.04.2006)
- Gothóni, Rene & Mahapañña (Niinimäki, Mikael): *Buddhalainen sanasto ja symboliikka*. Gaudeamus. Painokaari Oy, Helsinki 1990.
- Haaparanta, Leila: Voiko kokemuksen virtaa analysoida? Teoksessa Haaparanta ja Oesch (toim.) *Kokemus*. Acta Philosophica Tamperensia, Vol. 1. Tampere University Press, Tampere 2002, s. 308-324.
- Heidegger, Martin: Silleen jättäminen. Teoksessa *Silleen jättäminen*. Suomeksi tulkinnut Reijo Kupiainen. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol. XIX, s.21-42. Tampereen yliopisto. Jäljennepalvelu, Tampere 1991, s. 21-42.
- Heidegger, Martin: Silleen jättämisen pohtimiseksi. Peltotiekeskustelu ajattelemisesta. Teoksessa *Silleen jättäminen*. Suomeksi tulkinnut Reijo Kupiainen. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol. XIX, Tampereen yliopisto. Jäljennepalvelu, Tampere 1991, s.43-99.
- Heidegger, Martin: *Oleminen ja aika*. (Sein und Zeit, 1927). 2.p. Suomennus Reijo Kupiainen. Vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2001.
- Heinämaa, Sara: Loogista tutkimusta ruumiinfenomenologiaan. Teoksessa Niiniluoto & Saarinen (toim.) 2002, s. 261-301.
- Himanka, Juha: Esipuhe. Teoksessa Husserl 1995 (1907), s. 9-23.

- Hsiao, Paul Shih-yi: Heidegger and Our Translation of the Tao Te Ching. Teoksessa Graham Parkes (edit. ) 1987, s. 93-101.
- Husserl, Edmund: *Fenomenologian idea. Viisi luentoa*. Suomennus Juha Himanka, Janita Hämäläinen, Hannu Sivenius. Loki-Kirjat. Paino Like Oy, Helsinki 1995 (1907).
- Jansson, Laura: *Urheilijan psyykinen valmennus*. 2. uudistettu painos. Otava, Keuruu 1990.
- Kanerva, Jari: Koska urheilukeskustelu on ikuista. *Liikunta & Tiede* 5-6/03, s. 52-55.
- Kang, Won Sik & Lee, Kyong Myong: *A Modern History of Taekwondo*. Translated by Glens U. and students. March, 1999. [Http://www.stanford.edu/group/Taekwondo/documents/tkd\\_history.pdf](http://www.stanford.edu/group/Taekwondo/documents/tkd_history.pdf) (ref. 01.04.2006)
- Kasulis, T.P.: *Zen Action, Zen Person*. 3.p. University Press of Hawaii, Honolulu 1989.
- Kauppi, Raili: Philosophia perennis ja sen merkitys ihmiselle. Teoksessa Klemola (toim.) 1992, s. 1-19. Esitelmä (11.05.1977), joka on julkaistu aiemmin Jyväskylän yliopiston filosofisen laitoksen sarjassa 9/78.
- Klemola, Timo: *Karate-do. Budon filosofiaa*. Otava, Keuruu 1988.
- Klemola, Timo: *Taiji. Liikettä hiljaisuudessa. Hiljaisuutta liikkeessä*. Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki 1990.
- Klemola, Timo (toim.): *Toinen filosofia. Mitä on filosofia perennis?* Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta XXI. Tampereen yliopisto, Tampere 1992.
- Klemola, Timo: *Ruumis liikkuu – liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol. 66. Tampereen yliopisto. Jäljennepalvelu, Tampere 1998a.
- Klemola, Timo: *Zen-karate*. Otavan kirjapaino, Keuruu 1998b.
- Klemola, Timo: *Budokirja. Kirjoituksia urheilusta, zenistä ja kamppailutaidoista*. Tampereen yliopistopaino, Tampere 2002.
- Klemola, Timo: *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere University Press, Tampere 2004.
- Kokkonen, Jouko: Liikunta kestää keinotodellisuuden. *Liikunta & Tiede* 5-6/03. s. 64-66.
- Kokkonen, Jouko: Valistuskin on vallankäyttöä. Jussi Turtiaisen haastattelu. *Liikunta & Tiede* 5-6/03, s. 9.

- Kolehmainen, Taru: Ruumis, kalmo vai keho? *Helsingin Sanomat* 03.07.2001.  
[Http://www.kotus.fi/kielitoimisto/usein\\_esitettyja\\_kysymyksiä/ruumis\\_kalmo\\_keho.shtml](http://www.kotus.fi/kielitoimisto/usein_esitettyja_kysymyksiä/ruumis_kalmo_keho.shtml) (ref. 01.04.2006)
- Koski, Tapio: Keho, minä ja kehonrakennus. *Liikunta ja Tiede* 1/90, s. 13-15.
- Koski, Tapio: *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä*. Tampere University Press. City-offset Oy, Tampere 2000. Väitöskirja on saatavana myös sähköisenä: <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-4911-8.pdf> (ref. 01.04.2006)
- Koski, Tapio: Mieheksi kasvaminen ja kamppailutaidot. *Liikunta & Tiede* 3-4/2001, s. 31-33.
- Koski, Tapio: D.T. Suzuki ja zen – kuuta osoittavat sormet. *Niin & Näin* 2/2002, s. 94-99.
- Koski, Tapio: *Juoksemisen filosofia. Kestävyyssuoksen monet ulottuvuudet – miten lihan kautta voi haastaa itsensä*. Tampere University Press. Tampereen Yliopistopaino, Tampere 2005.
- Knuuttila, Seppo: Häviämisen häpeä. Teoksessa Sironen, Esa & Tiihonen, Arto & Veijola, Soile (toim.) *Urheilukirja*. Vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 1992, s. 87-96.
- Kuhmonen, Petri: Merleau-Pontyn fenomenologiaa. Teoksessa Laine, Timo & Kuhmonen, Petri *Filosofinen antropologia*. Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi 1995. Saatavana myös sähköisesti: <http://www.avoin.jyu.fi/filosofia/apina4.htm> (ref. 01.04.2006)
- Lee, Kyong Myong: *Taekwondo. Philosophy & Culture*. Hollym, Seoul 2001.
- Laitakari, Jukka: Terveysvivistys on monen osasen summa. *Liikunta & Tiede* 5/2005, s. 53-54.
- Merleau-Ponty, Maurice: *Phenomenology of Perception*. Translated from the French by Colin Smith. Routledge & Kegan Paul, Suffolk 1986.
- Merleau-Ponty, Maurice: Esipuhe ”Havainnon fenomenologiaan”. Suom. Antti Kauppinen. *Tiede & Edistys* 3/2000, s. 170-182.
- Nieminen, Pertti: *Joutilaan vaelluksesta. Lukuja Chuantgtsen kirjasta*. Otava, Keuruu 1991.
- Niiniluoto, Ilkka: Filosofian mahdollisuudet liikunnan selittäjänä. Teoksessa Juha Heikkala & Teijo Pyykkönen (toim.). *Tutkimuskohteena liikunta ja filosofia*. Liikuntatieteellisen Seuran moniste n:o 4, Helsinki 1989.
- Niiniluoto, Ilkka & Saarinen, Esa (toim.): *Nykyajan filosofia*. WSOY, Helsinki 2002.
- Parkes, Graham (edit.): *Heidegger and Asian Thought*. University of Hawaii Press, Honolulu 1987.
- Parkes, Graham: Thoughts on the Way. Teoksessa Graham Parkes (edit. ) 1987, s. 105-144.

- Parviainen, Jaana: Taideteoksen kehollisuus. *Niin & Näin* 4/95, s. 33-37.
- Puhakainen, Jyri: *Kohti ihmisen valmentamista*. Tampereen yliopisto. Jäljennepalvelu, Tampere 1995.
- Puhakainen, Jyri: *Kesytyt kehot*. Tampere University Press. Vammalan Kirjapaino Oy, Vammala 1998.
- Puhakainen, Jyri: *Persoonan puolustaja. Lauri Rauhala ihmistutkimuksen pioneerina*. 2. painos. Like. Hakapaino, Helsinki 2001.
- Rauhala, Lauri: *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. 2. tarkistettu painos. Gaudeamus. Gummerus Oy, Jyväskylä 1985.
- Rauhala, Lauri: *Meditaatio*. Otava, Keuruu 1986.
- Rauhala, Lauri: *Humanistinen psykologia*. Yliopistopaino, Helsinki 1991.
- Rauhala, Lauri: *Tajunnan itsepuolustus*. Yliopistopaino, Helsinki 1995.
- Roos, J.P.: *Liikunta ja elämäntapa. Nautintoa vai itsekuria*. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisu- ja 14. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä 1989.
- Roos, J.P.: *Maratonmiehen elämä*. [Http://www.valt.helsinki.fi/staff/jproos/maresip.htm](http://www.valt.helsinki.fi/staff/jproos/maresip.htm). 1995. (ref. 28.07.2005).
- Saarinen, Esa: Fenomenologia ja eksistentialismi. Teoksessa Niiniluoto & Saarinen (toim.) 2002, s. 215-260.
- Salmi, Reijo: Liikunnan arvot ja arvostukset. Lisäpuheenvuoro. Teoksessa Suurnäkki (toim.) 1979, s.72-75.
- Sayre, Shay & King, Cynthia: *Entertainment & Society. Audiences, Trends, and Impacts*. Sage Publications Inc., California 2003.
- Scheler, Max: *Formalism in Ethics and Non-formal Ethics of Values (Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik)*. Translated by Manfred S. Frings and Roger L. Funk. Northwestern University Press, Evanston 1973.
- Schrag, Calvin O.: The Lived Body as a Phenomenological Datum. Teoksessa (ed.) William J. Morgan & Klaus V. Meier *Philosophic Inquiry in Sport*. Human Kinetics Publisher, Illinois 1988, s. 109-118.
- Schmitt, Charles B.: Perenniaalinen filosofia Agostino Steucosta Leibnisiin. Suomennos Ismo Koskinen. *Niin & Näin* 4/2001, s. 28-39.
- Silenius, Petteri: *Aikido – harmonisen voiman tie*. WSOY, Porvoo 1991.

- Silvennoinen, Martti: Liikunnan arvot ja arvostukset. Teoksessa Suurnäkki (toim.) 1979, s.54-71.
- Silvennoinen, Martti: Näin minä sen ajattelen. *Liikunta & Tiede* 5-6/03, s. 40-43.
- Sironen, Esa: Uuden liikuntakulttuurin visiot. Teoksessa Sironen Esa (toim.) *Uuteen liikuntakulttuuriin*. Vastapaino. Gummerus Oy, Jyväskylä 1988.
- Sokolowski, Robert: *Introduction to Phenomenology*. Cambridge University Press, Cambridge 2000.
- Steiner, George: *Heidegger*. Gaudeamus. Tammer-Paino Oy, Tampere 1997.
- Suhonen, Alpo: *Kirje urheilijalle*. WSOY, Helsinki 2002.
- Suurnäkki, Timo (toim.): *Liikuntafilosofia-seminaari Valkeakoskella 20.-21.6.1979. Seminaariraportti*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 72. LTS, Kangasala 1979.
- Tikkanen, Tiina: Ihmisen liikkuva oleminen. Teoksessa Varto (toim.) 1990, s. 1-10.
- UKK -instituutti: *Terveyskunnan ja fyysisen toimintakyvyn edistäminen*. Tutkimus/terveysliikunta /terveyskunto. [Http://www.ukkinstituutti.fi/fi/terveyskunto](http://www.ukkinstituutti.fi/fi/terveyskunto) (ref. 01.04.2006)
- Varto, Juha (toim.): *Liikunnan filosofia. Eri tarkastelukulmia*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta XIII. Tampereen yliopisto, Tampere 1990.
- Varto, Juha: Filosofia ja perenniaalinen filosofia. Eräitä systematiikan kysymyksiä. Teoksessa Klemola (toim.) 1992, s. 91-144.
- Varto, Juha: *Nuoruuden viisaus ja muita kirjeitä peruskysymyksistä*. 2. painos. Tampereen yliopisto, Tampere 1995.
- Varto, Juha: Heideggerin alkuperäinen etiikka. Eräs mahdollinen tulkinta siitä, mitä Oleminen ja aika on. Teoksessa Kakkori, Leena (toim.): *Katseen tarkentaminen, kirjoituksia Martin Heideggerin Olemisesta ja ajasta*. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä 2003.
- Välipakka, Inka: Fyysinen pääoma sosiaalisessa toimijuudessa. Liikkuminen ja kehollisen eläytymisen taito. *Niin & Näin* 2/2005, s. 57-63.
- Watts, Alan W.: *Psykoterapiaa idästä ja lännestä*. Kustannusosakeyhtiö Otava, Keuruu 1977.
- Watts, Alan W.: *Zen*. 3.painos, Kustannusosakeyhtiö Otava, Keuruu 2002.
- Wu-men: *Portiton portti. Zenkertomuksia*. 2. painos. Suomentanut Tae Hye (Mikael Niinimäki). Basam Books Oy, Helsinki 1995.

Yuasa, Yasuo: *The Body. Toward an Eastern Mind-Body Theory*. State University of New York Press, Albany 1987a.

Yuasa, Yasuo: The Encounter of Modern Japanese Philosophy with Heidegger. Teoksessa Graham Parkes (edit.) 1987b, s. 155-174.