

## Liikemeditaatio

*Liikemeditaatio on liikuntamuoto, jossa liike ja sen kokeminen ovat ainoat tavoitteet. Liikemeditaatio on omalle itselle herkistymistä ja kuuntelua, liikkeiden syntymistä spontaanisti sisältäpäin. Liikemeditaatiossa kukin luo oman kokemuksensa ja liikkeensä omilla ehdoillaan, jolloin hän ei koe kilpailun ja arvostelun pelkoa.*

*Liikemeditaatiolla voidaan kehittää aivojen ja hermoston kaikkia puolia ja toimintoja. Se elvyttää ihmisen koko fysiologista toimintaa.*

### Liikkuminen omilla ehdoilla

Liikemeditaatio on sellaista liikkumista, jossa itse liike ja sen kokeminen ovat ainoat tavoitteet. Liikemeditaatiossa tarkkaillaan spontaanisti syntyvää liikettä hyvin keskittyneesti, mutta samalla pysytään rentona ja levollisena. Sisäisesti tarkkaavaisena hyväksytään kaikki syntyvät liikkeet ja myös liikkumattomuus. Liikemeditaatio on omalle itselle herkistymistä ja kuuntelua, liikkeiden syntymistä spontaanisti sisältäpäin. Vaikka liikemeditaatiossa keskitytäänkin kuuntelemaan nimenomaan liikkeitä, niihin liittyy myös erilaisia tunteita, sisäisiä mielikuvia, ajatuksia ja näiden välisiä monimuotoisia kytkentöjä. Uudet oivallukset lisäävät itsetuntemusta monella tasolla.

Monelle ihmiselle liikkumisesta on tullut ahdistava, pelottava, itsetuntoa alentava kokemus siksi, että hänen tapaansa liikkua on arvosteltu tai sitä ei ole pidetty riittävänä. Moni myös kokee itsensä kykenemättömäksi liikkumaan tai lihavaksi, kömpelöksi tai huonokuntoiseksi. Koska liikemeditaatiossa yleensä kukin luo oman kokemuksensa ja liikkeensä omilla ehdoillaan, häviää kilpailu ja arvostelun pelko. Usein meditaatio suoritetaan silmät kiinni, jolloin mitään vertailua tai arvostelua ei synny. Samalla tunnilla voi siis olla aivan erilaisia, eritaitoisia ja erikuntoisia ihmisiä, vaikkapa ammattitanssijoista sellaisiin, jotka eivät koskaan aikaisemmin ole harrastaneet minkäänlaista liikuntaa (ks. *Kuntoliikunta*).

Meditaation jälkeen tavallisesti keskustellaan ohjaajan johdolla osanottajien kokemuksista. Tällöin ohjaaja vain auttaa osanottajia jäsentämään ja kertomaan kokemuksistaan. Arvostelun tapaistakaan palautetta ei anneta. Kaikki tämä parantaa liikemeditaation suorittajan itsetuntoa ja saa aikaan myönteistä suhtautumista omaan kehoon ja se liikkumiseen.

### Spontaani ja ohjattu liikemeditaatio

Sen mukaan miten tarkkarajaisia vetäjän ohjeet ovat, voidaan erottaa kolmenlaista liikemeditaatiota: spontaania, osittain ohjattua ja täysin ohjattua liikemeditaatiota.

Osittain ohjattu liikemeditaatio soveltuu yleensä parhaiten aloittelijoille. Tässä meditaatiomuodossa ohjaaja auttaa oppilasta pääsemään alkuun sekä löytämään itsessään puolia, joita ei muuten tiedostettaisi. Ohjaaja antaa esimerkiksi jonkin alkuasennon, mielikuvan tai muun teeman, jonka puitteissa liikkuja voi helpommin paneutua itseensä. Ohjaaja saattaa ehdottaa, että tutkittaisiin, miten paino siirtyy eri asennoissa ja liikkeissä ja miten säilytämme tasapainomme eri asennoissa. Voidaan tuntea, miten paino siirtyy maahan jalkapohjan kautta, kun kallistutaan esimerkiksi eteen, tai yhdelle jalalle, kun kävellään tai juostaan. Näitä harjoituksia voi itse kokeilla ja kehittää, kun on saanut riittävästi ohjausta.

Eräs toinen tapa on liikkuminen ohjaajan antamien mielikuvien rajoissa. Voidaan kuvitella, että ollaan erittäin painavia, kevyitä, suuria, pieniä tai että liikutaan vedessä, siirapissa tai että esimerkiksi esitetään jotain eläintä. Voidaan myös keskittyä jonkin ruumiinosan liikkeiden

tutkimiseen, kokeilemalla vaikkapa kaikkia olkapään tai niskan mahdollisia liikkeitä ohjaajan opastuksella ja sitten yksin.

Täysin spontaanissa liikemeditaatioissa mennään johonkin itsevalittuun asentoon ja annetaan sisäisten impulssien synnyttämien liikkeiden tulla aivan vapaasti ja kuunnella ja seurataan niitä tarkasti. Voi olla, että ulospäin havaittavaa liikettä ei synny pitkään aikaan. Tästä ei pidä kuitenkaan hermostua, vaan antaa liikkeen löytää tiensä. Samoin kuin liike on ehkä alkanut yhtäkkiä voimakkaasti ja jatkunut hyvinkin energisesti, saattaa se loppuakin aivan yhtäkkiä. Liike saattaa sitten taas alkaa melkein välittömästi aivan toisenlaisena tai vasta pitkän tauon jälkeen.

## *Sisäinen asenne*

Täysin spontaani liikemeditaatio tai osittain ohjattu liikemeditaatio saattavat vaikuttaa samanlaisilta kuin luova improvisaatio, mutta sisäinen asenne on erilainen. Improvisaatioissa on yleensä tavoitteena jatkuva ulospäin näkyvä liike, eli suolletaan jossain mielessä tarinaa. Sitä vastoin liikemeditaatioissa ei pyritä olemaan luovia eikä saamaan aikaan jatkuvaa liikettä.

Liikemeditaatioissa ei siis liikettä ohjailta mielikuvituksella, vaan kuunnellaan impulsseja, jotka syntyvät spontaanisti itsestään. Tärkeää on vain säilyttää tarkkaavaisuus, eräänlainen tietoinen uteliaisuus sekä viattomuus, joka on avoimuutta, herkkyyttä, naiiviutta, arvostelusta vapaata liikkeen seurailemista. Täysin spontaani liikemeditaatio on yleensä antoisaa vasta jonkin verran sitä harjoittaneille. Vasta-alkaja ei usein tunnista omia liikeimpulssejaan. Kyky ja herkkyytensä niiden havaitsemiseen ovat kadonneet. Niinpä osittain ohjattu liikemeditaatio luo pohjan myöhemmälle täysin spontaanille työskentelylle.

Täysin ohjattuja liikemeditaation muotoja on tunnettu jo satoja, jopa tuhansia vuosia. Esimerkiksi intialainen hatha-jooga saatettaisiin lukea täysin ohjatuksi liikemeditaatioksi. Hyvä esimerkki on myös Suomessa tunnettu Tai-ji (ks *jooga* ja *Tai-ji*). Nämä ovat vuosisatojen kokeilulla kehitettyjä liikemuotoja, jotka saavat aikaan tiettyjä toivottuja sisäisiä tiloja. Suorittamalla ohjaajan opettamat liikkeet tarkkaavaisesti ja oikealla tavalla suorittaja pääsee vähitellen näihin tiloihin itse. Näissäkin ohjatuissa liikemeditaatioissa tavoitteena on ennen kaikkea erittäin tarkkaavainen, hienovarainen sisäinen kokemus jokaisen hetken täsmällisestä tilasta.

Spontaanina ja osittain ohjattua liikemeditaatiota voi suorittaa ilman musiikkia tai musiikin kanssa. On myös erityistä musiikkia, jota käytetään nimenomaan liikemeditaatioissa. Musiikilla voi olla impulsseja lisäävä tai rauhoittava vaikutus. Musiikin avulla ohjaaja voi johdatella liikuntaa hitaammaksi tai nopeammaksi, pienemmäksi tai suuremmaksi, dynaamisemmaksi tai levollisemmaksi (ks *Eurytmia* ja *Tanssiterapia*).

## *Liikemeditaation vaikutukset*

Vaikka liikemeditaatioissa ei varsinaisesti olekaan muuta päämäärää kuin päästä yhteyteen oman sisäisen tilan ja siitä syntyvien liikkeiden kanssa, sillä on kaikesta huolimatta monia erittäin hyviä vaikutuksia. Liikemeditaatioissa oppii tuntemaan oman fyysisen ruumiinsa ja sen toiminnan paremmin. Tämä edistää fyysistä pätevyyttä, joka saattaa auttaa esimerkiksi rentoutumista sosiaalisissa tilanteissa. Monelle liikemeditaation aloittaneelle tämä on ollut ensimmäinen kerta, kun hän on saanut olla kahden itsensä kanssa kokematta ulkoisia vaatimuksia. Tällöin arvostelun aiheuttamat jännitykset hiljalleen katoavat ja ihminen pääsee paneutumaan omaan fyysiseen olemukseensa.

Erityisesti osittain ohjatussa liikemeditaatioissa vetäjällä on tilaisuus johdatella meditoijat kokemaan liikkeensä ja ruumiinosansa uusilla tavoilla ja siten kohentamaan taitojaan suorituspainetta. Liikemeditaatio elvyttää verenkiertoa, lymfakiertoa, energiakiertoa ja hermoston toimintaa. Näin tekee muukin liikunta, mutta muihin liikuntamuotoihin verrattuna liikemeditaatiolla uskotaan olevan eräitä etuja. Esimerkiksi monissa urheilulajeissa käytetyt liikkeet ovat rajoitettuja.

Kun tehdään samoja liikkeitä kerta kerran jälkeen, parhaimmatkin urheilusuoritukset rutinoituvat. Niinpä itse hermoratojen ja liikeratojen monipuolistumista ei ehkä tapahdu lainkaan. Tästä myös johtuu, että fysiologisten toimintojen parantuminen tällaisen liikunnan myötä jää vajavaiseksi. Näin käy jopa esimerkiksi sellaisissa monipuolisissa voimistelumuodoissa kuin aerobicjumpassa ja tanssissa (ks *Aerobic*). Näissä liikuntamuodoissa pyritään kyllä kehittämään monia liikkeitä. Kuitenkin liikkeiden ohjailu ja tietynlaisten suoritusten vaatiminen aiheuttaa liikkeiden urautumisen.

Hyvin ohjatussa liikemeditaatiossa vetäjä kehittää tilanteita ja teemoja, joilla liikemeditaation suorittaja löytää itsestään yhä uusia mahdollisuuksia. Täten luodaan hiljalleen yhä avarampi, hienovaraisempi taju ihmisen liikkeen mahdollisuuksista. Siten kehitetään aivojen ja hermoston eri puolia ja toimintoja. Kun ruumiin fysiologiset toiminnot pohjautuvat juuri hermostoon, uskotaan että liikemeditaatiolla on elvyttävä vaikutus ihmisen koko fysiologiseen toimintaan.

### *Liikuntaa ilman suorituspainetta*

Täydellinen suorituspaineen puuttuminen liikemeditaatiossa ja se, että opitaan keskittymään pelkästään tarkkailuun ilman arvostelua, parantaa hiljalleen suoritusta. Tämä tuntuu paradoksaaliselta, koska nimenomaan suoritustahan ei tavoitella. Mutta koska kaikki jännittäminen haittaa hyvää suoritusta, saavutetaan liikemeditaatiolla itse asiassa parhaat suoritukset (ks *Rentoutuminen*). Esimerkiksi Yhdysvalloissa monet huippu-urheilijat ovat käyttäneet liikemeditaatiota kohentaakseen suorituksiaan. Liike hioutuu vähitellen tehokkaaksi mutta rennoksi, koska liikkuja oppii täsmällisesti tarkkailemaan liikkeen syntyä ja toimintaa, mutta ei jännitä sitä. Tämän rennon mutta tehokkaan liikkumistavan ansiosta liikemeditaatiota harrastavat urheilijat välttyvät revähtymiltä, nivelrikoilta, nyrjähdyksiltä ja ylikunnolta. Liikkumisesta tulee sekä tarkoituksenmukaista että sujuvaa ja kaunista.

Liikemeditaatiota on käytetty tehokkaasti myös vammaisten kuntoutuksessa. Esimerkiksi Continuum-liikemeditaatiostudiossa Kaliforniassa on onnistuttu kuntouttamaan osittain halvaantuneita vammaisia pienten sisäisten liikkeiden meditaatioilla.

Parhaimmillaan liikemeditaatiosta voi kehittyä sen harrastajalle kokonainen elämänasenne: kyky suhtautua kaikkiin tilanteisiin tarkkaavaisesti, rennosti ja spontaanisti.