

Ervi Sirénin matkassa

Kinesteettisen logoksen äärelle

Eli mihin päättyy liikunnan loputon hyöty, tehokkuus ja tuotteistaminen tekniikan aikakaudella

”Välillä tulee kyllästymisen hetki [...].

Se hetki on tärkeä ja siihen pitää suostua eikä sitä vastaan pidä taistella.

Siihen suostuminen tuottaa usein ennakoimatonta.”

Ervi Sirén

Kiinnostuin Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen professorin Ervi Sirénin (synt. 1948) työstä 1990-luvun lopulla tutkiessani tekniikan merkitystä nykytanssissa. Seurasin Sirénin työskentelyä syksyn 1998 ja havaitsin siinä piirteitä, jotka toimintana ja tuloksina kyseenalaistivat vallitsevat tavat ja käsitykset tekniikan asemasta ja merkityksestä liikunnassa. Sirén on viimeisten parinkymmenen vuoden aikana kehitellyt hienostuneen, omaperäisen ja tuloksellisen työskentelytavan, joka pyrkii välttämään ne ansat, joihin valmiit ja suljetut liike- ja hengitystekniikat meidät helposti joutavat. Sirénin työn käsitteellistäminen ei ole helppoa, ja joudunkin kuvauksessani yksinkertaistamaan hänen jatkuvasti uusiutuvaa, elävää ja refleктоivaa työskentelytapaansa. Etsiessäni käsitteellistä oikeutusta hänen työlleen en voinut olla näkemättä siinä Heideggerin luonnehtiman käsityksen ajattelun *arkhesta*, kinesteettisen ajattelun *arkhesta*.

Improvisoinnin logos

”On hyvä, että päästätte esiin kaikki, mitä osaatte. Keho alkaa kuoriutua ja uusia väyliä alkaa löytyä. Uusi löytyy aina itsestään. Antakaa vain niiden tulla. Ei tarvitse yrittää muuttaa omaa tekemistään väkisin, jos siltä ei tunnu. Ei tarvitse huolestua, vaikka näyttääkin siltä, että keho tuottaa vain yhtä samaa liikettä. Keho ei koskaan lopu, se on loputon, se tuottaa jatkuvasti uutta liikettä ja sitten kun sen aika on, löytyy uusi liike. Ei tarvitse yrittää keksiä. On hyvä välillä pudota yhteen samaan liikkeeseen. Liike alkaa kuitenkin vähitellen muuttua ja muuntua.”²

Vuonna 1981 julkaistussa artikkelissa Maxine Sheets-Johnstone pohtii liikkeellisen ajattelun toteutumista tanssi-improvisoinnissa.³ Hän osoittaa, että ajatteleminen liikkeessä ei sisällä symboliikkaa, vaan on kiinnittynyt jatkuvaan, koettuun dynamiikkaan, jossa liikkeen mahdollisuudet

syntyvät ja ratkeavat. Improvisoidessamme olemme tapahtumasarjassa, jossa erilaisten liikkumisen mahdollisuuksien kautta kartoitamme maailmaa liikkeessä. Tässä spontaanisen luomisen ytimessä kinestesia ja muu havaitseminen (kuuleminen, näkeminen, koskettaminen, haistaminen) ovat yhteen kietoutuneet: havaitsemme liikkeen erilaisia laatuja, kuten sulavuuden, terävyyden, jäykkyyden, raskauden, keveyden, painavuuden. Ajattelemisen liikkeessä ei tarkoita, että ajattelemme liikkeiden avulla. Liike ei ole mentaalisten prosessien tulosta, siten että liikkeet olisivat olemassa ennen kinesteettistä aktiviteettia. Liikkuja ei arvioi mentaalisesti kehon liikkeen potentiaaleja ja sitten ikään kuin valitse niistä sopivat liikkeet käyttöönsä. Improvisoidessaan liikkuja antautuu jatkuvan yllättävän kineettisen tapahtuman pyörteelle. Keho tajuaa pyörteen dynamiikan, johon sen on vedetty mukaan. ”Tajuaminen” viittaa kinesteettiseen älyyn tai, kuten Sheets-Johnstone sitä kutsuu, kineettisen keholliseen logokseen, lyhyesti *kinesteettiseen logokseen*.

Sheets-Johnstone haluaa osoittaa, että liikeimprovisaatiossa löydämme perustavan luovan ajatuksen muodon. Kreikan kielen sanalla *logos* on useita merkityksiä. Ensisijaisesti se viittaa älylliseen periaatteeseen, järkeen, rakenteeseen tai järjestykseen, joka tunkeutuu johonkin tai se on tämän järjestyksen lähde, antaen selityksen tälle järjestykselle. *Logos* tulee verbistä *legein*, joka tarkoittaa ”kokoamista”, ”yhteenkokoamista”, ”yhden asettamista toisen viereen”, ”yhden asian järjestämistä toisen jälkeen”.⁴ Järjestyminen oikeaan kontekstiin antaa asioille mahdollisuuden tulla siksi, mitä ne ovat. Asiat ovat järjestyneet järjen tai ”logoksen” kautta, joka on ikään kuin piilossa oleva ydin.

Sheets-Johnstonelle liikeimprovisaatio dynaamisesti kehittyvänä tilanteena etenee oman logiikkansa mukaan, omien järjestyksensä ja eheyksensä pohjalta. Kinesteettinen logos voi ilmetä vain improvisaatiossa, koska silloin meillä ei ole aikaa harkita liikkeellisiä ratkaisuja rationaalisesti ja symbolisesti. Sheets-Johnstone olettaa täten, että kehon kinesteettinen logos ilmenee vain silloin, kun sym-

bolinen tai käsitteellinen ajattelu ei ehdi mukaan kehon liikkeellisiin ratkaisuihin. Hänen mukaansa koreografiaa (tanssiteosta) tehdessään taiteilija asettuu jo liikkumisensa ulkopuolelle, reflektoiden liikettä esimerkiksi visuaalisymbolisena tapahtumana. Tämä on tietysti välttämätöntä, koska tanssiteos on kinesteettis-visuaalinen taidemuoto. Sheets-Johnstonen mukaan varsin harvoin kykenemme jättäytymään kinesteettisen logoksen varaan. On selvää, että opittu tekniikka ja kehon koordinaatio vaikuttavat niihin liikeratkaisuihin, jotka improvisaatioissa alkavat syntyä. Mutta kuten liikkuja varsin pian huomaa, opittu ei kuitenkaan selitä kaikkia kehon ratkaisuja, koska keho ei toimi automaatin kaltaisesti. Improvisoidessaan liikkuja usein yllättyy, millaiseen liikkeelliseen logokseen hän on vedetty mukaan, millaisia liikkeitä kehosta kehkeytyy.

Sheets-Johnstone pitää liikkumista ja kinestesiä ajattelun yhtenä muotona. Mitä ajattelemisen on? Sheets-Johnstone pyrkii tarkentamaan ajattelun käsitettä ja sitä, kuinka kinesteettinen logos toimii nojautumalla geneettisen psykologian, biologisen etnologian ja kognitiotieteen empiiriseen tutkimukseen. Heideggerin luonnehtima käsitys ajattelemisesta avaa Sheets-Johnstonen kuvaamaa liikkeellistä ajattelua toiseen suuntaan. Heidegger tuskin olisi hyväksynyt käsitystä 'kinesteettisestä ajattelusta' siten kuin Sheets-Johnstone sen esittää. Tuo käsitys kinestesiasta mahdollistaa liikkeen ymmärtämisen yhtenä ajattelun muotona, joka ei edellytä lähtökohdakseen kieltä tai jotakin muuta representaatiota ollakseen ymmärrettävää.⁵ Heidegger taas olettaa, että asumme kielessä, emme puhu vaan "kieli puhuu meissä". Vaikka nämä filosofiat ovat peruslähtökohdiltaan hyvin erilaiset ja osittain täysin epäkoherentit, heideggerilainen käsitys ajattelusta, logoksesta ja asumisesta avaa Sirénin työtä paremmin kuin esimerkiksi kognitiotiede.

Ajattelun reseptiivisyys

"Tässä työskentelyssä suurin muutos, mikä lyhyessä ajassa tapahtuu, on uskaltautuminen heittäytyä tuntemattomaan, tuntemattoman tapahtumiseen. Et tiedä, miten tämä jatkuu, mihin suuntaan se menee. Koen tämän aika isona asiana kanssa, mielenkiintoisena asiana. Sitten kun putoan sinne tuntemattomaan kohtaan, lähtee nousemaan aika hienoja liikkeitä, sellaisia, mitkä ei tapahtuisi normaalilla tekniikkatunnilla, mutta ne on silti hallittuja. Olet tietoinen mitä teet, mutta ne muodot alkaa, ne tavanomaisimmat, alkaa rikkoutua. Siinä on kyllä esimerkiksi hengityksellä tärkeä merkitys, koska se avaa sisältäpäin kehoa. Se vie ikään kuin ajattelua hetkittäin pois. Kun kiinnität hengitykseen huomiota, et ole jatkuvasti analysoimassa, mitä olet tekemässä."⁶

Heideggerille ajattelemisen ei ole psyykkistä toimintaa kuten psykologeille, käsitteellistä toimintaa kuten filosofeille tai fysiologista aivotoimintaa kuten kognitiotieteilijöille. Hän puhuu ajattelemisesta tarkoituksellisen yleisessä merkityksessä, jolloin ajattelemisen olennainen ero ei asetu esimerkiksi arkipäivän ajattelun ja tieteellisen ajattelun välillä. Teknirationaalista asennetta, jonka tunnusmerkkejä on kehystäminen (*Gestell*), kohteen irrottaminen ympäristöstä,

yksiselitteisyys ja operoiminen kohteen nimillä ja merkeillä, Heidegger kutsuu "yksiraiteiseksi" (*eingleisiges Denken*) tai "laskevaksi ajatteluksi" (*rechnende Denken*). Tällainen teknirationaalinen ajattelu ilmenee sellaisissa toimissa kuten representaatio, objektivoiminen, käsitteellistäminen, arvioiminen, organisoiminen, manipuloiminen, suunnitteleminen tai taloudellisuus. Heidegger pitää laskevaa ajattelua modernin teknologisen aikakauden huomaamattomana valtamuotona, joka vallitsee niin arki-ajattelussa, tieteellisessä kuin taiteellisessa ajattelussa.⁷ Hän pyrkii löytämään ulospääsytien yksiraiteisesta ajattelusta; tällaisen ajattelun hän nimeää "mietiskeleväksi ajatteluksi" (*besinnliches Denken* tai *Nachdenken*). Mietiskelevä ajattelemisen ei ole käsitteillä operoivaa, se ei hanki tietoa kuten tiede tuottaa tietoa, se ei myöskään tuota käytännöllistä viisautta. Se on hyödytöntä, silloin kun päämäärämme on hallita asioita.

Ensi silmäyksellä näyttäisi siltä, että mietiskelevä ajattelu viittaisi jonkinlaiseen meditaatioon. Lähestyn kuitenkin (mietiskelevää) ajattelua toista kautta. Laskevan ajattelun mahdottomuus käy ilmi meille vasta, kun yritämme hallita ja järjesteää elämän arvaamattomia käännekohtia ja pudotuksia: pettymyksiä, onnea, onnettomuuksia, rakkautta, kuolemia, syntymiä. Laskeva ajattelu suhtautuu näihin yllättäviin käännteisiin suunnitelmien muutoksina, itsen ja muiden ihmisten tekemistä virheinä tai tekniikan heikkouksina. Vaikka se yrittää ratkaista asioita korjaamalla virheitä, suunnitella ja ennakoita asioita paremmin, "elämän hallinta" on mahdotonta. Mietiskelevälle ajattelemiselle elämän odottamattomista käännteistä avautuu tie olevan todellisen luonteen ymmärtämiseen. Elämän mahdottomat ja ratkaisemattomat tilanteet ovat eräänlainen kutsu oppia ajattelemista.

Laskevan ja mietiskelevän ajattelun välissä ei ole siltaa; niiden väliin jäävä kuilu on hypättävä. Tämä heittäytyminen tuottaa Heideggeria tutkivalle ongelmia, koska ajattelemista ei voi perimmältään ymmärtää Heideggerin filosofian tai edes Heideggerin ajattelun pohjalta. Ajattelemisen on alusta (*arkhe*) lähtevää, joten se ei palaudu opittuihin lähtökohtiin.⁸ Heidegger vertaa mietiskelevää ajattelua eläimeen, joka seuraa hajua vaiston varassa.⁹ Eläin antautuu hajulle kokonaan. Heidegger muistuttaa: "Mietiskelevä ajattelemisen 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."¹⁰ Vaikka ajattelemisen on toiminnallista ja synnyttävää, ajattelun suurin ponnistus on odottaa ilman kohdetta ja päämäärää. Ajattelemisella ei ole kohdetta, koska on perimmältään reseptiivistä, vastaanottavaa toimintaa, kuuntelemista.

Kun laskevassa ajattelussa pyrimme omistamaan maailman ja mukautamme sen toiveitamme ja tarpeitamme vastaavaksi, mietiskelevässä ajattelussa *asumme* (*Bauen*) maailmaa. Tällainen reseptiivisyys ei ole passiivisuutta tai mekaanista vastaanottamisesta vaan eräänlaista alttiutta vastaanottaa yllättäviä tilanteita asettumatta vastaan tai alistumatta tapahtumien valtaan. Vastaanottavuus tarkoittaa myös sitä, että emme voi koskaan kokonaan hylätä laskevaa ajattelua ja siirtyä vain mietiskelevään ajatteluun. Heidegger muistuttaa: "Näin ollen on kaksi ajattelun tapaa, jotka kumpikin ovat joskus oikeutettuja ja tarpeellisia: laskeva ajattelu ja mietiskelevä ajattelemisen."¹¹

Hänen mukaansa mietiskelevän ajattelun oudoin piirre on sen yksinkertaisuus. Tämä yksinkertaisuus ei ole matemaattista selkeyttä tai naiivia helppoutta. Mietiskelevää ajattelemista voisi luonnehtia *esirationaaliseksi*, koska se pyrkii rationaalisuuden ja epärationaalisuuden taakse. Laskevasta ajattelusta yksiraiteista tekee ennen kaikkea se, että se kategorisoi kaiken muun ajattelun epärationaaliseksi, vastuuttomaksi ja epäkypsäksi. Esirationaalinen mietiskelevä ajattelemisen on ankaraa, sen pyrkiessä pitäytymään omaan ”elementtiinsä”.¹² Kuten kalan elementti on vesi, jossa se hengittää ja liikkuu, ajattelun elementti on ”olevan reseptiivisyys”, *silleen jättäminen (Gelassenheit)*. Syvällisin silleen jättämisen piirre ei ole se, mitä ihminen tekee, vaan rakenne, jota olemisen tekee. Vain tällä tavalla ajattelemisen voi sallia olemisen monimuotoisuuden toteutumisen ja sen *logoksen* yksinkertaisuuden.

Kun ajattelu irrottautuu päämääristä, se ei voi asettaa menetelmällistä koneistoa etukäteen, jolla se voisi pureutua asiaan ja hallita sitä. *Näin ajattelemisen ei voi koskaan olla tekniikkaa*. Teknisrationaalinen toimeliaisuus, joka kehittää yhä enemmän erilaisia tekniikoita päästäkseen asettamaansa tavoitteeseen, pyrkii suorittamiseen asumisen sijaan. Liike (*Bewegung*) ja toiminnallisuus on mietiskelevässä ajattelussa olennaista, vaikka ajattelu juuri pidättäytyy kaikenlaisesta toimeliaisuudesta. Liike ei ole tässä vain metafora, vaan kyse on tietynlaista silleen jättämisestä liikkeessä.

Nykyinen liikuntakulttuuri tuotteena

”Mitä enemmän tätä tekee, sitä lähemmäs pääsee sitä perustavaa laatua olevaa liikettä, mikä on kaikkien tekniikoiden taustalla. Lähdet kehittämään omaa persoonasi ja sitten alkaakin löytyä sellainen, ikään kuin ameban, solun syke. Se on kaikkien meidän sisällä. Se on energian spiraalimainen liike kaikkien meidän sisällä. Tässä työskentelyssä se löytyy ja siten tullaan kysymykseen, että mikä se oma liike sitten on? Ja mikä on sitten minä? Vai onko sellaista olemassakaan? Kun etsit ja vihdoinkin olet löytänyt itseni, niin mikä se itse sitten on? Vai onko sekin muuttuvaa. Nämä ovat sellaisia kysymyksiä, että en ole mitään perimmäistä vastausta mihinkään löytänyt. Tämä on sellaista kulkeamista. Olen jossakin tiedon kohdassa, kuten nyt on, ei sen kummempaa.”¹³

Nykyistä urheilu- ja liikuntakulttuuria on vaikea kritisoida Heideggeriin vedoten, koska liikuntaväki pitää hyveinä ja tavoitteina kaikkea sitä, minkä Heidegger näkee laskevan ajattelun vaaroina. Tämän vuoksi liikunta- ja urheilukulttuuria voidaan pitää lähes ideaalitapauksena, kun yritämme löytää konkreettista esimerkkiä sille, miten tämä teknisrationaalinen ajattelu voi ottaa meistä täysin huomaamattamme vallan.¹⁴

Liikunnasta ja urheilusta on tullut varsin kannattavaa liiketaloudellista toimintaa viimeisten 30 vuoden aikaan. En tarkoita vain huippu-urheilua yhdenlaisena viihdetuotantona tai urheiluvälineiden kauppana vaan liikuntalajien, tekniikoiden ja liikkeistöiden *tuotteistamista*. Varsin yksinkertaisesta liiketoistosta sopivia apuvälineitä käyttäen

voidaan rakentaa markkinoitava liikuntatuote. Liikuntatuotteen pitää olla selkeästi määriteltävä tietynpituinen mahdollisimman yksinkertainen liikuntasuorite: aerobic, muokkaus, fatburning, latinobic, spinning, stretch, body pump. Liikuntatuotteet valmistetaan aina tiettyä välineellistä tavoitetta varten kuten hapenottokyvyn lisäämistä tai reisien kiinteysttämistä. Liikuntakeskukset eri puolilla maailman tarjoavat samoja muodin mukaan vaihtelevia jumpakimaraita.¹⁵ Tuotekehittely edellyttää, että liikuntaohjaajat valmistavat uudelle kaudelle uuden tuotteen, jossa on edellisistä poiketen joko jokin uusi askelkuvio, uusi musiikki tai uusi liikuntaväline käytössä. Jotta tuotteen myymisellä voisi rikastua, edellytyksenä on, että liikesuoritteen omistaja hakee tuotteelleen tuotemerkin ja perii siitä lisenssiä. Salilla tuotteen ostaja on ennen kaikkea kuluttaja. Hän ei polta vain rasvaa, vaan kuluttaa jokaisen liikkeen loppuun asti saavuttaakseen sille asetetun päämäärän mahdollisimman tehokkaasti. Hän pinnistaa jaksakseen suorittaa kaikki vaaditut liikkeet siten kuin ohjaaja näyttää, tietyssä ajassa.

Se, mitä jää puitteen ulkopuolelle, kiinnostaa vain harvoja. Tekniikka ja tarkasti hahmotettu liikerata luovat keholle puitteen (*Gestell*) eli liikkeistön, joka sekä avaa että rajoittavat kehon kinesteettisiä potentiaaleja.¹⁶ Kun liikkeen esiin tuleminen on ennakkoon tiedetty, oikean liikeradan ja pelisääntöjen ulkopuolelle poikkeaminen tuomitaan virheeksi. Sheets-Johnstonen mukaan varsin harvoin kykenemme jättäytymään kinesteettisen *logoksen* varaan, ylittämään puitteen ja teknisrationaalisen asenteen liikkeeseen. Aivan kuten liike häviää käytännöllisyyteen aerobicitunnilla tai juoksumatolla, se kulutetaan loppuun jokapäiväisen elämän toiminnassa kuten siivotessa tai ruokaa tehdessä. Kinesteettisen *logoksen* seuraaminen ei ole mahdollista, jos puite asettaa jo ennakkoon liikkumisen luonteen. Tarvitaan kokonaan uutta alkua, joka murtaa tämän puitteen. Olisi kuitenkin naiivia väittää, että esimerkiksi improvisointi sinänsä johtaisi liikkeelliseen ajatteluun ja ajattelun reseptiivisyyteen. Liikkumisen tekniikoiden vallasta irrottautuminen ei onnistu kieltämällä tai hylkäämällä tekniikat, sikäli kuin niiden hylkääminen koskaan edes voi olla mahdollista.

Mitä teknisrationaalisen asenteen ylittäminen voisi tarkoittaa? Miten voi liikkua ponnistelematta, sitoutumatta suljettuun tekniikkaan ja toistamatta jotakin vakiintunutta liikkeistöä? Mitä tarkoittaa liikkeessä silleen jättäminen ellei se ole liikkumattomuutta? Satunnainen liikeimprovisaatio tai epäsystemaattinen harjoittelu eivät voi johtaa kinesteettisen *logoksen* äärelle, koska liikkuja tarvitsee tietoa, taitoa ja ymmärrystä kinestesiasta voidakseen kyseenalaistaa liikkumisen tekniikan puitteen.¹⁷ Kehontekniikat eivät ole vain urheilun ja liikunnan asia vaan läsnä ihmisen liikkeessä syntymästä kuolemaan. Miten voi rakentaa liikkumisen metodia ajautumatta aina vain uuteen suljettuun liikkeistöön ja tekniikkaan? Tarvitaan hyppyä Heideggerin filosofiasta kinesteettisen ajattelun *arkheen*.

Suorittamisesta asumiseen

”Hiljaisuus oli minulle itselleni ensin vaikeaa. Sen vaikeus oli minusta sellainen merkki, että tätä minun täytyy harjoitella. Hiljaisuuden merkitys on lähtenyt minulla

ajatuksesta, että en voi koskaan täyttää sitä odotusta 'että kun mä vielä treenaan niin musta tulee niin ja niin hyvä'. Sitä odotusta ei voi koskaan täyttää. Tällaisten asioiden kautta tanssin helppous on minulle aika tärkeä asia. Se ei tarkoita sitä, ettei käytettäisi voimaa ja ettei se voisi olla rasittavaa – se on. Mutta olisi löydettävä helpompia väyliä päästä tuloksiin.”¹⁸

Sirén pitää monien perinteisten tanssituntien ongelmana sitä, että tanssijoita opetetaan, kuinka käydään läpi erilaiset tanssinumerot, mutta he eivät tanssi, koska he eivät ole ”tanssimisen tilassa”.¹⁹ Sirén puhuu ”olemisesta” tietynlaisen liikkeessä ”asumisen” löytämisenä. Tanssijat keskittyvät muistamaan rationaalisesti tanssitekniikkatunneilla, milloin vasen jalka aloittaa, milloin oikea, samalla kun he menettävät olemisen, asumisen liikkeessä. He työskentelevät ankarasti suorittaakseen monimutkaiset askelsarjat teknisesti oikein, keskittyen kehon linjaukseen ja oikeaan rytmiin, laskemalla mielessään kaiken aikaa tahtia. Liikkeen tarkan ulkoisen hallinnan lisäksi perinteinen tanssinopetus korostaa pitkäjänteistä työtä, loputonta toista ja kovaa fyysistä harjoittelua.

Sirénille tapa, jolla tanssitekniikkaa opetetaan, tukahduttaa tanssimisen asumisen ulottuvuuden. Kehon linjaus ja liikkeen tarkka ulkoinen hahmotus ovat vasta toissijaisia tanssin opetuksen tavoitteita.²⁰ Ne ovat enemmänkin seurauksia, eivät opetuksen lähtökohtia. Ensimmäinen tavoite löytää asumisen liikkeessä, jonka edellytyksenä ovat kylästyksen kokemukset, katsomisen kohteena olemisesta luopuminen, unen ja valveen rajatilan löytäminen ja antautumisen kokemukset. Millainen tanssinopettaja sitten usuttaa oppilaat nukahtamaan tanssitunnilla? Millainen tanssinopettaja pitää juuri unen ja valveen rajatilaa tanssimisen luovuuden yhtenä tärkeänä lähtökohtana?

Kuten kontakti-improvisaatio ja rentoustekniikka (*Release*-tekniikka) Siren korostaa oman kehon topografian hahmotusta ja kehon tietoisuuden hermistämistä. Kehon topografia tarkoittaa kehon potentiaalien kartoitusta, ei vain ensimmäisten, totunnaisten, erilaisista opituista liikkeistöistä syntyvien liikeratojen automaatiota, lyhyesti tekniikka. Ilman kehon topografian mahdollisuuksien kehittämistä liikkuvuutemme jäisi vain arkipäivän käyttöliikkeiksi tai opittujen tanssin liikeratojen toistoksi, tanssitekniikaksi. Nykytanssin ”sisäisestä ulkoiseen” -metodit, joilla tarkoitan tässä lähinnä Sirénin työskentelytapaa, kontakti-improvisaatiota ja rentoustekniikkaa, hahmottavat kehon sisäistä karttaa. Kuitenkin tämä sisäinen fokus avaa usein myös portin *sekundaarille liikkeelle*, kehon linjaukselle ja liikkeen tarkan ulkoisen muodon hahmottamiselle. Ilman liikkeessä asumista, *primääriä liikettä* tanssijat oppivat tietysti tanssitekniikkaa, mutta käyttävät kehoaan liikkeen tuottamisessa välineellisesti, siten kuin heiltä tilanteesta riippuen sitä pyydetään.

Korostaessaan kehon tietoisuudelle hermistymistä, tanssimisen tilaa ja kehon topografian tuntemista Sirén palasi yksinkertaisiin liikkeisiin, kuten niin moni tanssiopettaja ennen häntä ja hänen jälkeensä on tehnyt. Toisin kuin monet amerikkalaiset postmodernin tanssin opettajat, jotka päätyivät arkipäiväisiin liikkeisiin kuten juoksemiseen, kävelemiseen, kierimiseen, Sirén alkoi työstää liikettä yhä

yksinkertaisempaan suuntaan. Hänen koreografioinnin ja opetuksensa ydin ovat ns. alkuliikkeet, joita kutsun ”arkkiliikkeiksi”. ’Arkki’ viittaa ensimmäiseen asiaan – *arkheen* – josta jotakin on tai on määrä tulla. ’Arkkiliikkeestä’ tai ’alkuliikkeestä’ voidaan puhua samassa merkityksessä kuin puhutaan arkki-tyypeistä tai arkki-tehtuurista.

Arkkiliikkeet

”Kissaliikekin – kuka tahansa osaa tehdä sen. Mutta kuka suostuu menemään itsensä sisälle? Se on se, mikä taas tekee siitä kokonaan toisen asian.”²¹

Arkkiliikkeet eivät ole liikkeitä samassa merkityksessä kuin baletin yksittäisistä liikkeistä ja asennoista (*blié, attitude, battement, assemblé*) koostuu liikkeistö. Arkkiliikkeitä ei voi demonstroida ja jäljitellä, koska niiden olennaiset piirteet eivät ole näkyviä. Tavallaan ne vaikuttavat primääreinä liikkeinä ”pohjalla” suunnaten ja ohjaten sekundaariliikkeitä. Arkkiliikkeet ovat luonteeltaan yksinkertaisia, toistuvia, syklistä, spiraalin kiertyviä liikkeitä. Niiden alkukohta tai piste ”sijaitsee” tietyssä kohtaa kehon topografiassa esimerkiksi olkanivelissä. Arkkiliike ei ole kuitenkaan olkapään pyörittystä. Se on pyörivän liikkeen paikantamista olkapäähän, liikkeen sallimista tapahtua olkapäässä, siten että liike kuitenkin vaikuttaa muihin kehon osiin tai niin, että liikkeen ”piste”, liikkuva kohta siirtyy muihin kehon osiin liikkeen muuntautuessa vähitellen. Juuri liikkeen spiraalisuus viittaa tässä liikkeen muuntautumiseen, liike ei toistu samanlaisena symmetrisenä ratana.

Yksi arkkiliikkeistä ”kissaliike” viittaa kissojen tapaan uida pyörittämällä etutassuja toistensa ympäri. Liikkuja aloittaa jalat hieman koukussa seisten pyörittämällä kämmeniä toistensa ympäri vatsan korkeudella käsivarret koukussa. Aluksi vain kämmenet pyörivät toistensa ympäri liikkeen pitäytyessä kyynärpäistä kämmeniin. Ympyrä, ikään kuin pallo edessä, saattaa suurentua vähitellen niin, että käsivarret olkapäihin asti tekevät ympyrää. Liikkeen alkukohta voi vähitellen siirtyä kämmenistä, olkavarsista selkärangan ja selkärangan eri osiin. Liike voi avautua käsien pyörittämiseksi suoriksi olkavarsista, isoiksi kaariksi sivulla. Käsien voimasta johtuen jalat voivat ottaa askelia eteen ja taakse. Kädet voivat koukistua, liikkeen painopisteen siirtymässä lapoihin, jolloin lavat kauhovat ikään kuin vettä rintauinnissa. Ylävartalo voi kallistua eteen, jolloin kädet jäävät roikkumaan rentoina eteen ja liike muuttuu hienovaraiseksi olkavarsien nostoksi.

Liikkeeseen ei yritetä tehdä muutoksia, liikkuja pyrkii ikään kuin pitäytymään ankarasti arkkiliikkeessä. Johtuen spiraalisuudesta arkkiliike alkaa hiljaa muuntautua toiseksi. Toistuva liike synnyttää vähitellen spiraalin, jossa uusi liike ei koskaan täysin sama kuin edellinen. Myös liikkeen keskus, piste ikään kuin kulkee kehossa, vaikka liikkuja pyrkii säilyttämään kaiken aikaa yhteytensä arkkiliikkeeseen. Arkkiliike tavallaan avaa liikkeen loputtoman vaihtelun mahdollisuuden ja liikkumisen potentiaalit, samalla kun itse arkkiliike jää transsendentiksi liikkujalle. Liikkuja ei koskaan voi tavoittaa arkkiliikkeen perimmäistä muotoa sen yksinkertaisuudesta huolimatta tai juuri siitä johtuen.

Arkkiliikkeet ovat yksinkertaisia, lähes kuka tahansa kykenee tekemään niitä. Niiden tekemisen vaikeus piileekin toisaalla kuin teknisessä suorittamisessa tai fyysisessä raskaudessa. Arkkiliikkeet ovat ikään kuin portteja tai navigointipisteitä, joiden mukaan liikkuja kartoittaa omaa liikkumisensa maaperää tai liikkeiden valtamerta, jonne hänet on heitetty. Tavallaan se avaa tutkimusmatkan oman kehon tuntemattomaan maaperään ilman liikkeistöä ja suljetun tekniikan rajoituksia silti omalla systemaattisella tavallaan. Omaa kehoaan kartoittaessaan liikkujan kineettiset pisteet kehossa muuttuvat, lisääntyvät, rikastuvat ja saavat uusia värejä ja sävyjä. Tosin arkkiliike ei välttämättä aina avaudu kehossa spiraaliksi, liikkuja saattaa vain toistaa samaa yksinkertaista liikettä samalla rytmillä ja voimakäytöllä löytämättä siitä muuntautumisen kohtia. Liike ei avaudu sisään tai ulospäin. Tällöin yksinkertaisen liikkeen toistaminen aiheuttaa usein turhautumista ja ikävystymistä.

Oli tavallista, että turhautuminen herätti aggressiota opiskelijoissa, jotka tunsivat epäonnistuvansa. Sirénin mukaan kaikki kokemukset ja tunteet ovat mahdollisia ja sallittuja, vaikka niitä ei tarkoituksellisesti herätellä. Arkkiliikkeiden yhtenä ideana on liikekokemuksen yhdistyminen kehon emotionaaliseen karttaan. Liikkumisen myötä myös kehon emotionaalinen kartta alkaa hahmottua ja tarkentua. Perinteiset tanssitekniikat sivuuttavat *emotionaalisen kineestiesian*: emotionaalinen ulottuvuus liikkeeseen kehittyvä vasta ilmaisen myötä tekniikan jälkeen. Ensimmäinen liike on ”puhdasta liikettä” emootioista erotettua kuten klassisen mekaniikan liikekäsitteily edellyttää.

Sirénin arkkiliikkeistä avautuu uudenlainen liikkeen tuottamis- ja jäsentämistapa. Näin syntyviä liikkeitä ei voi teknisesti jakaa osiin ja yhdistellä toisiinsa kuten ollut tapana tehdä tanssitekniikkatunnilla. Tanssijan tekninen virtuositeetti punnitaan usein tietyillä taitoa vaativilla liikkeillä kuten symmetristen piruettien määrällä tai vakaana tasapainona jalan nostoissa ylös. Tekniikkaharjoitukset, jotka tähtäävät näiden taitojen hallintaa, johtavat harvojen kohdalla hedelmälliseen tulokseen. Sen sijaan arkkiliikkeen löytänyt liikkuja saattaa päästä helposti näihin virtuoosiin suoriin: hän löytää itsensä tekemästä tarkkoja, hallittuja, taitoa vaativia liikkeitä.

Liike voi muuntua tietyissä rajoissa ”tehtävän sisällä” eli toisin sanoen niiden ohjeiden puitteissa, jotka Sirén arkkiliikkeelle antaa. Tehtävien käyttö antaa opiskelijoille enemmän tilaa tehdä itse ratkaisuja liikkumisen suhteen ja arvioida omaa liikkumistaan. Toisin kuin perinteisellä tekniikkatunnilla, jossa liike on tarkkaan määrätty, Sirénin tunnilta ”tehtävän sisällä” on erilaisia mahdollisuuksia tuottaa liikettä.²² Keskittyessään työskentelyyn opiskelijat unohtavat vähitellen sen, miltä he näyttävät, he unohtavat poseerata ja ajatella kehon linjausta. He alkavat keskittyä kehon topografiaan, liikkeen syntyemiseen sisältäpäin. Kehon topografian monet piilossa olleet yksityiskohdat alkavat avautua ja oman kehon maaperä tarkentua. Löytyy paikkoja, kohtia ja pisteitä, joista liikkuja ei ole ollut aikaisemmin tietoinen. Asuminen liikkeessä ei ole aina miellyttävä kokemus. Päinvastoin arkkiliikkeessä eteen nousee tunteita ja kokemuksia, jotka koettelevat liikkujien sietokykyä. Jotkut opiskelijat löysivät kehonsa kartalta kroonisia kiputiloja, joihin he eivät olleet aikaisemmin kiinnittäneet huomiota nopeassa, teknisessä

ja suoritukseen tähtäävässä liikkeessä. Eräs opiskelija kertoi, että hänen on enää vaikeaa pysäyttää liikettä. Liike sykkii hänessä iltaisin.²³

Äänihengitys

”Olen tullut pikkuisen varovaisemmaksi, silloin kun työskennellään hengityksen ja äänen kanssa. En tarkoita, ettenkö haluaisi, että niitä käytetään opetuksessa. Mutta aina kun puututaan hengitykseen, vaikka vain niin, että se huomioidaan, kuva itsestä muuttuu. Hengitys ja ääni ovat niin intiimi asia. Kun työskennellään hengityksen ja äänen kanssa, täytyy olla oma [opettajan] kokemusellinen tieto, mitä silloin saattaa tapahtua. Silloinkin kun on tietoa, pitää vain kysellä [opiskelijoilta], mitä tapahtuu. Yritän kysellä, että opiskelijat voisivat sanoa, kun tapahtuu jotakin ihanaa, mutta usein ollaan valmiimpia sanomaan, että ei ole hirveen hyvä olo tai on ristiriitainen olo. Puhun aika paljon siitä, mitä oma ääni on ja mitä se merkitsee. Mutta opiskelijat ovat aika nuoria kuitenkin. Työskentely äänen kanssa pitäisi rakentavaa, eikä heitä saisi hajottaa. En aina tiedä, kuinka pitkälle äänen ja hengityksen kanssa pitäisi sitten päästä.”²⁴

Hengitystekniikat pakottavat ja rajaavat hengitystä samalla tavalla kuin liiketekniikat ja liikkeistöt asettavat puitteen liikkumiselle. Sirén ei opeta hengitystekniikkaa, hengitystä ei pyritä kontrolloimaan tai hallitsemaan. Hän käyttää äänihengitystä ”pehmentääkseen” kehoa sisäkautta, avatakseen kehossa kaiken aikaan syntyviä lukkoja. Sirénin mukaan hengitykseen puuttuminen on aina astumista kehon herkimille alueille, joten hengityksen ohjaaminen jollakin suljetulla tekniikalla saattaa rikkoa hauraan kehon alkupeistä yhtenäisyyttä.

Kieli asetetaan kitalakeen etuhampaiden taakse yläpuolelle, suu hieman raollaan, jolloin uloshengitys synnyttää kielen kärkiosassa sihisevän äänen. Tämä ”käärmehengitys” voidaan ”viedä” kehon eri osiin, ajatella äänihengitystä esimerkiksi niskaan tai olkapäihin. Kun hengitys viedään johonkin kehon kohtaan, syntyy vähitellen tilanne, että liike sulautuu ääneksi tai ääni synnyttää liikkeen. Äänihengitys on erässä mielessä arkkiliikkeen yksi muoto pikemminkin kuin liikkeestä irrotettu asia.

Sirénin mukaan äänen kanssa työskentely edellyttää tunnistaa kahteen tuntiin kestävästä työskentelystä. ”Liikettä odotellaan äänen” kanssa kuten Siren asian kiteyttää. Sirén kehitti äänihengityksen *Continuum*-työskentelystä, jossa yhden äänen kanssa työskennellään useita tunteja, pidetään tauko ja taas jatketaan jopa kaksi vuorokautta. Vasta useamman tunnin äänityöskentelyn jälkeen on mahdollista laskeutua äänen, hengityksen ja liikkeen sulautuneeseen tilaan. Ääni helpottaa myös arkkiliikkeen löytämistä. On viivytävä liikkeessä pitkään, ennen kuin on mahdollista päästä liikkeen ”yttimeen”. Kun liikkuja on kerran löytänyt liikkeen, seuraavalla kerralla sama asia tulee helpommin. Sirénin ei opeta äänenmuodostusta, vaan hän ohjaa äänihengityksellä kuuntelemaan omaa kehoaan. Työskentelyn myötä opitut tekemisen rakenteet alkavat vähitellen murtua.

Tämä ei suinkaan johda kaaokseen, vaan liikkumisen kar-
tastosta alkaa kehkeytyä uusi hienovaraisempi rakenne.

Jotakin alkaa tapahtua

”Minulle on monet kerrat tapahtunut, että suuret oival-
lukset ovat tulleet silloin, kun olen ollut tosi rajatussa
tilanteessa. En voi liikkua tai en pääse liikkumaan mi-
hinkään tai jotain. Ei suinkaan silloin, että voisin tehdä
kaikkea. Tämä on tällainen huvittava juttu suoraan
sanoen. [...] Ja sitten se kohta, että ei oikein tapahdu
mitään, se on hankalaa tanssijoille.”²⁵

Sirén ei opeta hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta tai
tanssi-improvisaatiota. Arkkiliikkeiden, liiketehtävien ja
äänihengityksen kautta liikkuja kartoittaa oma kehon to-
pografiaansa ja löytää vähitellen tien liikkeessä asumiseen.
Sirénin mukaan luovuus ja oivallukset tapahtuvat usein
juuri tilanteissa, joissa mahdollisuudet ovat rajatut. Mah-
dottomilta näyttävät tilanteet ”pakottavat” etsimään tutusta
poikkeavia ratkaisuja. Luovuus ei synny näin vapauttamalla
ja avaamalla kaikki potentiaaliset mahdollisuudet, vaan
todellisia oivalluksia syntyy usein vasta, kun on päädytty
umpikujaan. Olennainen piirre Sirénin työskentelyssä on,
että liikkumisen rajallisuus ja kyllästyminen eivät johda
työskentelyn katkeamiseen vaan tällaiset kohdat ovat siltoja
ja tienviittoja suunnanmuutokseen tai siirtymisiä uuden-
laiseen liikkeen tuottamiseen.

Sirénille liikeimprovisointi arkkiliikkeiden, äänihengi-
tyksen ja tehtävien pohjalta on odottamista, ”että jotakin al-
kaisi tapahtua”. Se on samanlaista odottamista kuin odottaa
omenoiden kypsymistä, silloin kun näemme omenapuun
kukassa, paitsi että liikkeen *telosta* ei voi tietää. Sirénin
mukaan liike ei ole jonkin saamista aikaan vaan jonkin
sallimista tapahtua. Tämä ”silleen jättämisen” asenne ei tar-
koita passiivisuutta eikä kyse ole myöskään haltuunotosta.
Anne Halprinin sanoin: kun sallimme liikkeen kasvamisen,
jotakin alkaa tapahtua.²⁶ Tämä liikkeen tapahtuminen
toteutuu vasta tekemättä jättämisen kautta, sitten kun
liikkuja ei enää yritä aktiivisesti tehdä, keksiä tai luoda liik-
keitä. Sirénin mukaa tämä ”jotakin alkaa tapahtua” saattaa
kestää kuusi kuukautta, vuoden, kaksi vuotta, kymmenen
vuotta, kaksikymmentä vuotta.

Sirénin käsitys odottamisesta on hämmästyttävän sa-
mankaltainen Heideggerin silleen jättämisen kanssa. Siksi
Sirénin työskentelytapa on herättänyt epäilyä ja on vaikeasti
ymmärrettävissä monille puritaanisen tanssikoulutuksen
kannattajille puhumattakaan liikunta- ja urheilukoulutta-
jista. Liikunnan kentällä vallitsee vahva usko siihen, että
ainoastaan ankaralla fyysisellä työllä ja hyvin hiotulla tekni-
kalla voidaan toteuttaa asetetut tavoitteet. Pakottautuminen
liikkeeseen, liikkeen hallitseminen teknisrationaalisesti ja
tavoitteellinen harjoittelurutiini tuottavat tuloksia, mutta
ne eivät johda luovaan, reseptiiviseen ja reflektiiviseen liik-
keessä asumiseen. Liikkeessä asumisen oudon piirre on sen
helppous ja yksinkertaisuus: liike alkaa kannatella liikkujaa
ja paljastaa loppumattoman rikkaan maailmansa.²⁷

Sirénin käsitys liikkeestä poikkeaa täysin klassisen
mekaniikan liikekäsituksesta, joka pitää edelleen nykyistä

liikunta- ja urheilukulttuuria vankassa otteessaan.²⁸ Liike
on Sirénille eräänlainen ”elementti”, johon astumme,
jonka valtaan ja armoille antaudumme. Käsitys liikkeestä
elementtinä poikkeaa radikaalisti klassisen mekaniikan liik-
keestä vektorina, jolla on selkeä alku- ja loppupiste. Sirénin
liikekäsitystä voisi verrata meduusan liikkeeseen. Meren ja
meduusan muodostama kehämäinen liike kaikuu ja resonoii
lakkaamatta meduusan läpinäkyvissä lonkeroissa ilman
symmetriaa, hierarkiaa tai alkua ja loppua. Meduusan kines-
teettiseen maailmaan joutuminen on painajaismaista liikku-
jalle, jonka ponnistelu tähtää tietynpituisen ja mitattavaan
liikesuoritukseen. Meduusan asumisen liikkeessä edellyttää
pitkäkestoisuutta, odottamista, kyllästyminen ylittämistä,
tunteiden nousua pinnalle, refleksiivisyyttä, reseptiivisyyttä
ja uskallusta antautua pohjattoman ja tuntemattoman
meren käyntiin. Voimme vain odottaa, jotakin meissä alkaa
tapahtua.²⁹

Viitteet

1. Tarkoitan tässä ”valmiilla” ja ”suljetuilla” sellaisia tekniikoita, jotka ovat asennoiltaan, liikkeiltään ja hengitysrytmiltään valmiiksi koodinoitujia; muutos joka tapahtuu, tapahtuu liikkuvassa subjektissa, ei koskaan tekniikan järjestyksessä. Suljettuja tekniikoita ovat esimerkiksi monet itämaiset liikuntatekniikat kuten astanga-jooga tai taiji. Liikkuja ei voi reflektoida, kyseenalaistaa tai muuttaa itse tekniikkaa, koska hän on aina oppilas suhteessa tekniikan vuosisatoja vanhaan ”auktoriteettiin”.
2. Tutkimuspäiväkirja 2.9.1998.
3. Sheets-Johnstone 1999.
4. *Der Satz vom Grund* (vastedes SG), 178.
5. Sheets-Johnstone vetoaa lasten kehityspsykologiaan osoittaakseen, että kinestesian ja liikkeen kautta oivallamme asioiden merkityksiä ennen kuin kykenemme esittämään niitä kielellisesti. Meidän ei tulisi puhua esikielellisestä ja kielellisestä vaiheesta vaan kineettisestä ja jälkikineettisestä vaiheesta. Toisin sanoen kielellistä vaihetta pitäisi kutsua *jälkikineettiseksi* (post-kinetic) vaiheeksi (Sheets-Johnstone 1999, 506).
6. Sirén 23.9.1999.
7. *Was heisst Denken?* (vastedes WhD), 54.
8. Aristoteles luonnehtii *arkhea* seuraavasti. ”Aluksi sanomme sitä asian osaa, josta voi ensimmäiseksi lähteä liikkeelle, esimerkiksi viivalla ja tiellä on alku vastakkaisissa päissä. Aluksi sanotaan myös sitä, mistä kukin voi syntyä parhaiten. Niinpä esimerkiksi jonkin asian opiskelussa ei aina ole aloitettava ensimmäisestä tai asian alusta, vaan siitä, mistä johonkin kuuluvana kokonaisuus ensimmäiseksi lähtee synty-mään; sellainen on esimerkiksi laivan köli tai talon perustus – eläinten osalta toiset olettavat sydämen, toiset aivojen ja toiset jonkin muun olevan tällainen. Edelleen aluksi sanotaan sitä, mistä kokonaisuuteen kuulumattomana jokin syntyy ja mistä liike ja muutos luonostaan ensiksi syntyvät, esimerkiksi siten kuin lapsi syntyy isästään ja äidistään ja riita loukkauksesta.” (Met. 1012b35–1013a9)
9. WhD, 172.
10. *Silleen jättäminen / Gelassenheit*, 13.
11. *Ibid.*
12. Caputo 1984, 197.
13. Siren 11.8.1998.
14. Urheilun asettaman puitteen (Tekniikan kysyminen, 38) vaatimukset urheilijalle ovat niin itsestään selviä, että puitetta itseään, sen rajoja tai mielekkyyttä ei kyseenalaisteta tai ihmetellä. On luonnollista tahi koomista suunnitella omakotitaloonsa huoneilman hapenmäärää säätelevä laitteisto, joka vastaa korkeanpaikan ilmanalaa. Miksi lähteä vuoristoon harjoittelemaan, jos vastaavan hyödyn voi saada katsomalla televisiota omalla sohvalla?
15. Monet suomalaiset liikuntakeskukset käyttävät uusiseelantilainen liikunta-alan yrityksen Les Mills International valmistamia liikuntatuotteita: bodypump, bodybalance, bodystep, jne. Lisenssijärjestelmässä mukana olevat salit ovat samalla osa kansainvälistä organisaatiota, joka tarjoaa johtamistaitoihin ja videoiden arviointiin liittyviä koulutuksia. Les Mills Body Training Systems sisältää kolmen kuukauden välein vaihtuvan liikuntaohjelman, jonka kehittämiseen on osallistunut fysioterapeutteja ja lääkärejä. Liikuntatuotteiden globaalin markkinoinnin takia asiakkaat tietävät aina etukäteen minikäläisen tuotteen ovat ostaneet, koska liikuntatuote on ohjaajasta riippumaton.
16. Parviainen 2002, 37.
17. Parviainen 2000.
18. Jännes 1999.
19. Tämä luonnehdinta ”tanssimisen tilasta” on Simon Fortilta (Banes 1987, 35). Kirsi Monni puhuu tanssijan *vireestä* (Monni 2004, Haar 1993, 36–37). Hänen mukaansa tanssijat eivät tanssi toistensa kanssa visuaalisen muodon välityksellä vaan liikkeen kinesteettisen tapahtumisen jaetussa virittyneisyydessä.
20. Novack 1990, 119.
21. Sirén 23.9.1999.
22. Tällaiseen tehtävälähtöiseen improvisaatiolle perustuvaan opetusmetodiin ovat päätyneet muutkin tanssinopettajat kuten Anna Halprin (Halprin 1995, 6).
23. Opiskelijoiden haastattelu 21.10.1998.
24. Siren 11.8.1998.
25. Sirén 23.9.1999.
26. Brown 1979, 133.
27. Banes 1987, 34–5.
28. Parviainen 2003, 145.
29. Kiitokset Ervi Sirénille ja Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen vuoden 1998 syksyllä aloittaneelle I vuosikurssin opiskelijoille: Arille, Jannelle, Kaisalle, Katrille, Marjalle, Pauliinalle, Sadulle, Sarille, Simolle Terhille sekä säestäjä Petrille.

Kirjallisuus

- Banes, Sally, *Terpsichore in Sneakers: Post-Modern Dance*. Wesleyan University Press, Middletown 1987.
- Brown, Jean Morrison, *The Vision of Modern Dance*. Princeton Book Company, Princeton 1979.
- Caputo, John D., *Mystical Elements in Heidegger's Thought*. Ohio University Press, Athens 1984.
- Haar, Michael, *Heidegger and the Essence of Man*. (Martin Heidegger, 1983). Engl. William McNeill. State University of New York Press, Albany 1993.
- Halprin, Anna, *Moving Toward Life: Five Decades of Transformative Dance*. Wesley University Press, Hanover 1995.
- Heidegger, Martin, Tekniikan kysyminen (Die Frage nach der Technik, 1949/1955). Suom. Vesa Jaaksi. *niin & näin* 2/94, 31–40.
- Heidegger, Martin, *Silleen jättäminen*. (Gelassenheit, 1955). Suom. Reijo Kupiainen. 23°45, Tampere 2002.
- Heidegger, Martin, *Was heisst Denken?* (1954). Niemeyer, Tübingen 1984.
- Heidegger, Martin, *Der Satz vom Grund*. Neske, Pfullingen 1965.
- Heidegger, Martin, *Gelassenheit* (1955). 2. p. Neske, Pfullingen 1960.
- Jännes, Laura, Professori Ervi Sirén; Ihminen on jo riittävän hyvä. <http://www.teak.fi/teak/Teak299/5.html>. Laina 10.11.1999.
- Monni, Kirsi, *Olemisen välehtivä liike – Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja*. Väitöskirja esitarkastusvaiheessa 15.3.2004.
- Novack, Cynthia J., *Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture*. The University of Wisconsin Press, Madison 1990.
- Parviainen, Jaana, Kehollinen tieto ja taito, *Ajatus: Suomen Filosofisen yhdistyksen vuosikirja*, vol. 57, 2000, 147–66.
- Parviainen, Jaana, Tekniikan ulottuvuudet nykytanssissa. *Liikunta & tiede*, 1/2002, 34–40.
- Parviainen, Jaana, Kinestesia ja matematisoitu liike: Galilein, Aristoteleen ja Husserlin liikekäsitteiden jäljillä, *Tiede & edistys*, 2/03, 144–58.
- Sheets-Johnstone, Maxine, *The Primacy of Movement*. Benjamins, Amsterdam 1999.

Painamattomat lähteet

- Ervi Sirénin haastattelu, Teatterikorkeakoulu, Tanssitaiteenlaitos, 11.8.1998.
- Ervi Sirénin haastattelu, Teatterikorkeakoulu, Tanssitaiteenlaitos, 23.9.1999.
- I vuosikurssin opiskelijoiden haastattelu, Teatterikorkeakoulu, Tanssitaiteenlaitos, 21.10.1998.
- Tutkimuspäiväkirja Ervin Sirenin I vuosikurssin tanssijantyön ja nykytanssin opetustunneista ajalla 1.9–31.10.1998.