

# Terminologista käsiteanalyysia kehon kuuntelusta

---

*Päivi Peltoniemi*

*Saksan kieli ja kirjallisuus, filosofinen tiedekunta*

*Vaasan yliopisto*

*The purpose of this paper is to analyse the concept of “kehon kuuntelu” (‘listening of the body’) by means of terminological concept analysis, especially satellite system. The concept analysed belongs to the framework of body awareness and, therefore, to the eastern tradition. The research material originates from a Master’s Thesis in sports philosophy. The analysis shows that the research material includes action concept relations, causal concept relations as well as temporal concept relations. In addition to this, the analysis suggests that it is impossible to describe a concept by means of terminological concept analysis only. In this, Merleau-Ponty’s monistic conception of man, i. e. the embodiment and the experiences of man, could also be helpful.*

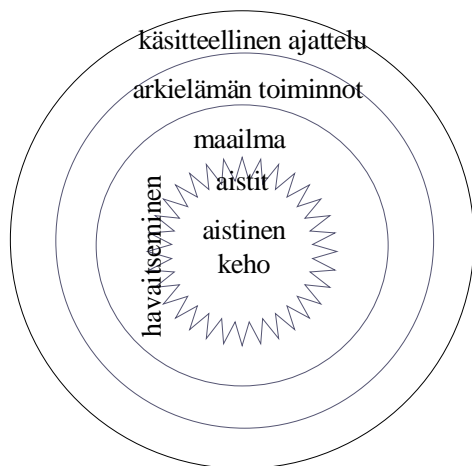
**Avainsanat:** terminologinen käsiteanalyysi, satelliittimalli, liikunnan filosofia, kehotietoisuus, kehon kuuntelu

## 1 Johdanto

Mistä on kysymys, kun Virpi Kuitunen vetäytyy Tour de Skiltä ja palaa kotiin hiomaan olympiakuntoaan perustellen sitä kehon kuuntelulla (YLE.fi 2010)? Kehotietoisuuden (*body awareness*) ja sitä kautta myös kehon kuuntelun käsite on tuttu itämaisestä ajattelusta ja erilaisista liikuntamuodoista, esim. tajjissa ja joogassa. Lisäksi se on tuttu käsite tanssitaiteessa ja vähitellen se saa sijaa myös huippu-urheilussa ja urheiluvalmennuksessa. (Klemola 2002; Parviainen 1995; Vapa 2010.)

Kehotietoisuus on osa tietoisuustaitoja (*mindfulness*). Kehon kuuntelun voi puolestaan nähdä osana kehotietoisuutta. Kehon kuuntelu ei ole mahdollista ilman tietoisuutta kehosta, mutta toisaalta kehon kuuntelu myös kasvattaa kehotietoisuutta. (Klemola 2002: 4.) Taustalla on Merleau-Pontyn monistinen ihmiskäsitys, jossa keskeistä on ihmisen kehona olemisen ensisijaisuus sekä aistisen kehon ja maailman suhde (ks. kuvio 1). Aistisena kehona koko keho tekee havaintoja maailmasta kaikilla aisteilla ja tätä kautta maailma ja kehollinen ihminen nivoutuvat yhteen. (Parviainen 1995: 33.) Kehollinen tieto eli Parviaisen (1995: 33) sanoin ”tietoa-kehossa-ennen-mielen-reflektiota” on

välttämätöntä arkielämän toiminnoille ja vain sen kautta on pohjimmiltaan mahdollista ymmärtää abstraktien käsitteiden merkitykset ja ajatella käsitteellisesti.



**Kuvio 1.** Merleau-Pontyn ihmiskäsitys Parviaisen (1995) pohjalta

Tarkastelen tässä artikkelissa käsitettä *kehon kuuntelu* Vapan (2010) pro gradu -tutkimuksen pohjalta. Hänen mukaansa ”kehon kuuntelu on tietoista huomion suuntaamista kehon sisäisiin tuntemuksiin” ja se ”perustuu kehon sisäisten aistien”, kuten liike- ja asentoaistien ”tuottaman tiedon tulkitsemiseen tajunnan tasolla ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi” eli koetuksi kehon tunteeksi (Vapa 2010: 2).<sup>1</sup>

## 2 Tavoite ja tutkimusmenetelmä

Artikkelini tavoitteena on tutkia ja avata käsitettä *kehon kuuntelu* terminologiaoppiin perustuvan käsiteanalyysin keinoin. Tukeudun terminologisessa käsiteanalyysissä Nuopposen kehittämään (1998; 2000) satelliittimalliin. Se on eräänlainen käsitekartta, jossa tärkein tai keskeisin käsite sijoitetaan kuvion keskelle ja siihen läheisesti liittyvät käsitteet sen ympärille (ks. kuviot 3–8) (Nuopponen 1994: 227). Satelliittimallin avulla tutkittavasta käsitteistöstä voidaan saada kohtuullisen nopeasti yleiskuva. Muodostan esityksessäni liikunnanfilosofisesta käsitteestä *kehon kuuntelu* kokonaiskuvan useiden, suppeampien satelliittimallien pohjalta.

<sup>1</sup> Vapan (2010) kehon kuuntelun määritelmä perustuu käsitteen *kehötietoisuus* määritelmään julkaisussa Mehling, Wolf E., Gopisetty, Viranjini, Daubenmier, Jennifer, Price, Cynthia J., Hecht, Frederick M. & Stewart, Anita (2009). *Body Awareness: Construct and Self-Report Measures*. [lainattu 16.9.2010]. Saatavilla: <http://www.plosone.org/article/info:doi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0005614>.

### **3 Tutkimusaineisto**

Artikkelini tutkimusaineisto on poimittu Vapan (2010) pro gradu -tutkimuksesta *Kehon kuuntelun merkitys urheiluvalmennuksessa*. Tutkimus voidaan katsoa liikunnanfilosofiseksi työksi, vaikka se on valmistunut Jyväskylän yliopiston Liikuntabiologian laitokselta. Tutkimuskysymyksenä kehon kuuntelu liittyy nimittäin liikunnan filosofian taitoppiin, taitoteoriaan, samoin kuin ihmiskäsityksiin ja body-mind -problematiikkaan (ks. Klemola 1989).

Vapan (2010) tutkimuksen tavoitteena on kuvata kehon kuuntelun merkitystä urheiluvalmennuksessa, toisaalta urheilijan, toisaalta valmentajan tai valmennuksen näkökulmasta. Lisäksi hän pohtii kehon kuuntelun huomioimista urheiluvalmennuksessa. Tutkimus on laadullista, fenomenologista tutkimusta, joka avaa ja selkeyttää kehon kuuntelun käsitettä eri näkökulmista.

Vapa itse on huippusuunnistaja ja koulutukseltaan paitsi liikuntatieteilijä, myös ammattivalmentaja. Hän on kouluttanut kuntoilijoita, urheilijoita ja valmentajia luonnonmukaisen urheilun kursseilla ja suunnistuskouluissa vuodesta 2000 lähtien. (Kutila 2006.)

### **4 Terminologinen analyysi käsitteestä *kehon kuuntelu***

Analyysin lähtökohdaksi otan Nuopposen (2006; 2009) toimintakeskeisen satelliittimallin, jossa aineistoa tarkastellaan mm. seuraavien kysymysten avulla: ”mihin kohdistuu”, ”kuka tekee”, ”millä välineillä”, ”millä menetelmällä”, ”missä yhteydessä”, ”milloin”, ”miksi” tai ”mikä tavoitteena” ja ”millä tuloksella” (ks. luvut 4.3–4.6). Aluksi käytän kuitenkin apuna loogisiin eli generisiin käsitesuhteisiin liittyviä taustoittavia kysymyksiä ”mihin liittyy” ja ”mitä erilaisia” (ks. luku 4.1). Sitten etsin vastausta kysymykseen ”mistä koostuu tai muodostuu” ja päädyn kausaalisuhteiden kautta temporaalisuhteisiin (ks. luvut 4.2 ja 5).

#### 4.1 Kehon kuuntelun tyypit

Kuten edeltä ilmeni, kehon kuuntelu liittyy laajempaan kokonaisuuteen, kehotietoisuuteen. Tämä on Vapan (2010: 15) määritelmän perusteella loogisen käsitesuhteen yläkäsite käsitteelle *kehon kuuntelu*:

- (1) Kehotietoisuuden käsitteeseen sisällytän (kehon kuuntelua laajempana) myös ilman huomion suuntaamista tapahtuvan kehon tietoisesta aistimisesta, joka näkyy esimerkiksi spontaanina reagoitina kehon viesteihin. [...]

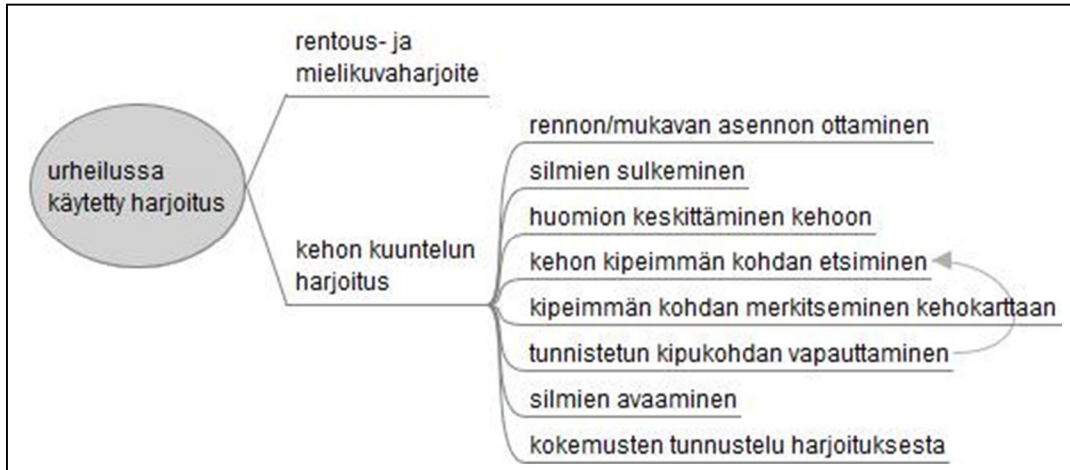
Käsitteelle *kehon kuuntelu* on puolestaan löydettävissä seuraavat tyypit tai lajit, ts. alakäsitteet: *kehon kuuntelu "minä olen kehoni" -näkökulmasta* ja *kehon kuuntelu "minulla on keho" -näkökulmasta*. Vapa (2010: 28) ilmaisee tämän seuraavasti:

- (2) [...] Merleau-Ponty (1945) on määritellyt kehon kuuntelun tarkastelunäkökulmat positiiviksi. [...] voivat olla joko syvempiä "minä olen kehoni" -näkökulmia tai kaukaisempia "minulla on keho" -näkökulmia. [...] Osalle urheilijoista heissä itsessään on vikaa ("minä olen kehoni"), kun taas toiset ilmoittavat syylliseksi ulkoisemman tekijän eli esimerkiksi oikuttelevan kehonsa ("minulla on keho").

Lisäksi käsite *kehon kuuntelu* voidaan jakaa alakäsitteiksi *etsivä eli kipua jäljittävä kehon kuuntelu* ja *kohdistettu eli kehon paikkaan sidottu kehon kuuntelu* (ks. Vapa 2010: 28).

#### 4.2 Kehon kuuntelun harjoituksen osat

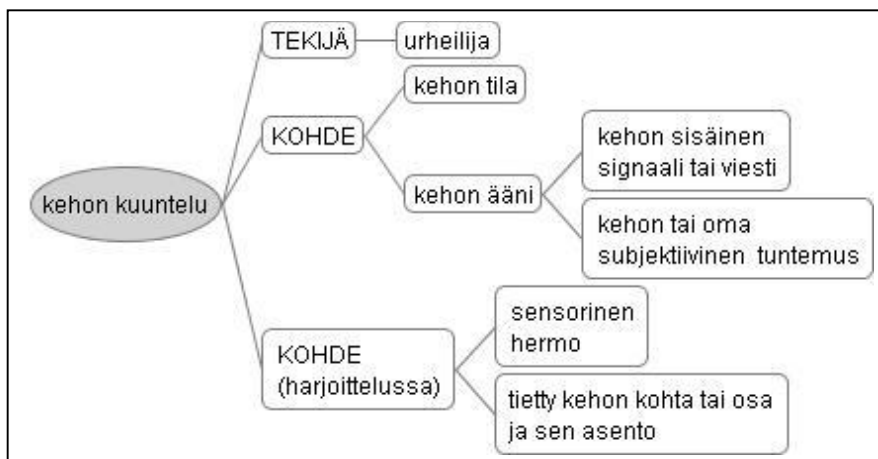
Vapan (2010: 34) mukaan kehon kuuntelun harjoitus vastaa muiden hermostollisten taitojen harjoittelua urheilussa. Lähimpänä sitä ovat erilaiset rentous- ja mielikuvaharjoitteet. Näiden käsitteiden välinen looginen käsitesuhde käy ilmi kuviosta 2. Itse harjoitus koostuu vaiheista (Vapa 2010: 35–36), jotka ovat osina koostumussuhteessa käsitteeseen *kehon kuuntelun harjoitus*. Keskenään vaiheet ovat temporaalisessa käsitesuhteessa, jossa useampi vaihe voi toistua, kuten nuoli kuvaa.



**Kuvio 2.** Kehon kuuntelun harjoituksen osat Vapan (2010: 34–36) tutkimuksen pohjalta

#### 4.3 Kehon kuuntelun ja kehon kuuntelun harjoittelun kohteet ja tekijä

Kehon kuuntelussa tekijää tärkeämmäksi nousee itse toiminta tai tapahtuma ja sen kohde, joten käsitettä *kehon kuuntelu* voidaan tarkastella myös toimintaan ja tapahtumaan liittyvien käsitesuhteiden kautta. Kokemuksellisena käsitteenä sitä ei voi kategorioida tiukasti kummaksikaan. Kehon kuuntelu kohdistuu Vapan (2010: 6–41) mukaan kehon tilaan, kehon ääneen eli erilaisiin kehon sisäisiin tuntemuksiin, kuten kipuun, ja omiin subjektiivisiin tuntemuksiin. Nämä ovat objektsuhteessa käsitteeseen *kehon kuuntelu*.



**Kuvio 3.** Kehon kuuntelun kohteet ja tekijä sekä kehon kuuntelun harjoittelun kohteet Vapan (2010: 6–41) tutkimuksen pohjalta

Kehon kuuntelun suorittajana on yksiselitteisesti urheilija itse, ts. käsite *urheilija* on agenttiivisuhteessa käsitteeseen *kehon kuuntelu*. Vapa (2010: 14) muotoilee tämän seuraavasti:

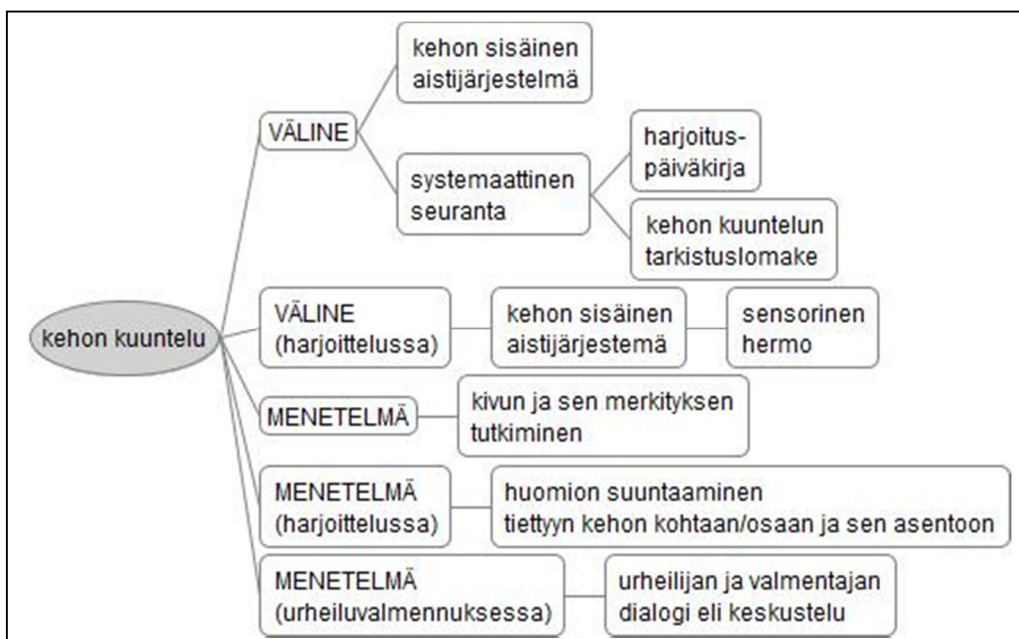
- (3) [...] kehon kuuntelun kannalta ajateltuna urheilija on [...] kehonsa kokija, kun taas valmentaja puolestaan on kehon kokemuksista kertovan urheilijan tulkitseja [...].

Harjoitteluvaiheessa kehon kuuntelu kohdistuu pääosin sensorisiin hermoihin sekä tiettyihin kehon kohtiin tai osiin ja niiden asentoihin (Vapa 2010: 34–35; Klemola 2004).

#### 4.4 Kehon kuuntelun välineet ja menetelmät

Välineet ja menetelmät ovat instrumentaalisuhteessa toimintaan, joka niiden avulla tapahtuu, tässä tapauksessa siis *kehon kuunteluun* (ks. kuvio 4). Kehoa kuunnellaan kehon sisäisillä aistijärjestelmillä tutkimalla kipua ja sen merkitystä keholle, minkä Vapa (2010: 21, 27) ilmaisee seuraavasti:

- (4) [...] vain tutkimalla kipua päästään tietoiseksi sen merkityksestä keholle ja mahdollisille tarvittaville jatkotoimenpiteille. (Wall 2000, s. 61.)



**Kuvio 4.** Kehon kuuntelun välineet ja menetelmät Vapan (2010: 21–42) tutkimuksen pohjalta

Konkreettisenä kehon kuuntelun välineenä Vapa (2010: 35) pitää systemaattista seuranta, kuten (harjoitus)päiväkirjaa ja kehon kuuntelun tarkistuslomaketta.

Erityisesti harjoitteluvaiheessa kehon kuuntelu tapahtuu sensoristen hermojen avulla ja mielikuvamaisella tutkimisella, ts. suuntaamalla huomio tiettyyn kehon kohtaan tai osaan ja sen asentoon (Vapa 2010: 34–35). Urheiluvalmennuksessa keskeisenä menetelmänä taas on urheilijan ja valmentajan dialogi eli keskustelu (Vapa 2010: 42).

- (5) Valmennuksen kannalta keskeistä on Puhakaisen (1997, s. 173–176) esiin nostama dialogi eli keskustelu [...]. Urheilija tunnistaa kehon kuuntelun kautta erilaisia kokemuksia itseltään kertoen niitä [...] omina elämäkerrallisina tarinoinaan. Taitava, kehon kuuntelun huomioiva valmentaja voi ohjata dialogin kautta urheilijaansa löytämään yksittäisten kehon tuntemusten ja tarinoidensa takaa ns. ”kokonaisuuksia” ja ”totuuksia”.

#### 4.5 Kehon kuuntelun edellytykset ja esteet

Kausaalisuhteisiin liittyä yleensä syitä ja seurauksia, estäviä tekijöitä ja sivuvaikutuksia (ks. Nuopponen 2008), mutta tässä aineistossa kausaalisuus ilmenee lähinnä edellytyksinä ja esteinä sekä syinä tai tavoitteina ja tuloksina (ks. luku 4.6). Vapa (2010: 37) luettelee seuraavat edellytykset ja tekijät kehon kuuntelulle:

- (6) Kehon sisäiset signaalit on helpompi havaita, kun ympäristö on vakaa eli turvallinen, rauhallinen ja hiljainen. [...] illalla, kun keho rentoutuu ja valmistautuu yöuneen. [...] yksin ollessa. [...] jos silmät ovat harjoituksen aikana kiinni. Jotkut [...] ovat helpommin havaittavissa paikoillaan ollessa (mm. kehon painopisteeseen liittyvät havainnot). Jotkut [...] liikkeessä (mm. lihasten tila ja yhteistoiminta). [...] Kehon sisäisiä signaaleja on helpompi tulkita, jos niistä voi harjoituksen aikana tai harjoituksen jälkeen halutessaan keskustella jonkun kanssa.

Lisäksi kehon kuuntelun onnistuu parhaiten, kun vireystila on hyvä (Vapa 2010: 27).

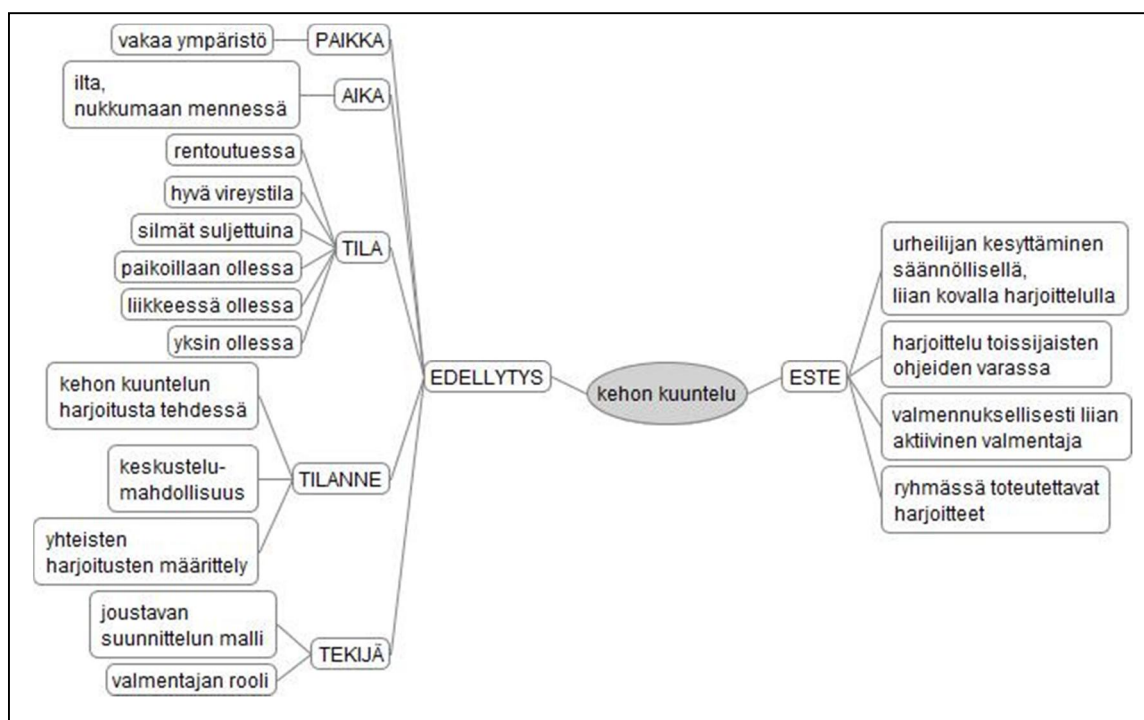
Valmentamiseen liittyen Vapa (2010: 39) sanoo seuraavasti:

- (7) Kouluttajien tulisi jatkossa paremmin huomioida kehon kuuntelun vaatimat tarpeet, kuten yksilöllisyys, ja opettaa näissä tilanteissa joustavan suunnittelun mallia.

Kehon kuuntelua ryhmätilanteissa edistää Vapan (2010: 43) mukaan kehon kuuntelun mahdollistava valmentaja sekä yhteisten urheiluharjoitusten tarkka määrittely:

- (8) [...] urheilijoille kannattaa ryhmävalmennuksessa määritellä tarkasti sellaiset harjoitukset ja harjoituksen osiot, joissa kaikkien urheilijoiden on oltava mukana. Tämä antaa urheilijalle mahdollisuuden säätää kaikkia muita, yksin tai ryhmän sisällä omalla tasolla tehtäviä harjoitteita oman kehon tilan mukaisiksi.

Edellä mainitut tekijät ja edellytykset koskevat kausaalisuhteiden paikkaa, aikaa, tilaa tai olosuhteita ja tilannetta (ks. kuvio 5), jotka mahdollistavat kehon kuuntelemisen ja kuulemisen. Kehon kuuntelua estäviä tekijöitä sitä vastoin ovat Vapan (2010: 33) mukaan mm. urheilijan kesyttäminen säännöllisellä ja liian kovalla harjoittelulla (ks. Puhakainen 1997) sekä valmennuksellisesti liian aktiivinen valmentaja tai harjoittelu toissijaisten ohjeiden varassa. Kehon kuuntelun esteenä voivat olla myös ryhmässä toteutettavat harjoitteet (Vapa 2010: 42), kuten kuvio 5 havainnollistaa.



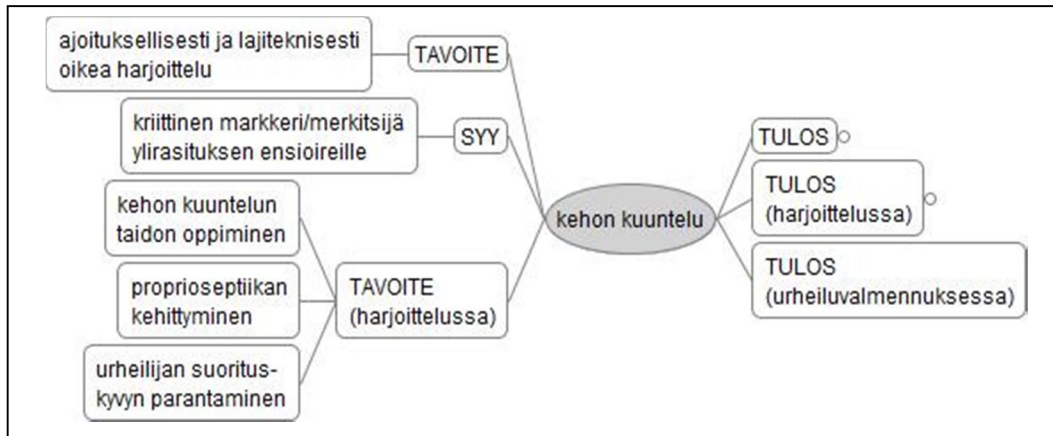
**Kuvio 5.** Kehon kuuntelun edellytykset ja esteet Vapan (2010: 27–43) tutkimuksen pohjalta

#### 4.6 Kehon kuuntelun tavoitteet ja syyt sekä tulokset ja seuraukset

Edellytysten ja esteiden lisäksi (ks. kuvio 5) aineistosta löytyy edelleen kausaalisuhteisiin liittyviä sekä toimintaan ja tapahtumaan kietoutuvia kehon kuuntelun tavoitteita tai syitä, tuloksia tai seurauksia (ks. toisiinsa liittyvät kuviot 6 ja 7). Vapan (2010: 20, 30) mukaan kehon kuuntelua voidaan pitää harjoittelun ajoitusmenetelmänä, koska se toimii kriittisenä merkitsijänä ylläpidon ensioireille.



Kehon kuuntelun harjoittelun tavoitteena on ensisijaisesti kehon kuuntelun taidon oppiminen. Lisäksi tavoitteena on urheilijan suorituskyvyn parantaminen. (Vapa 2010: 36.)



**Kuvio 6.** Kehon kuuntelun tavoitteet ja syyt Vapan (2010: 20–36) tutkimuksen pohjalta

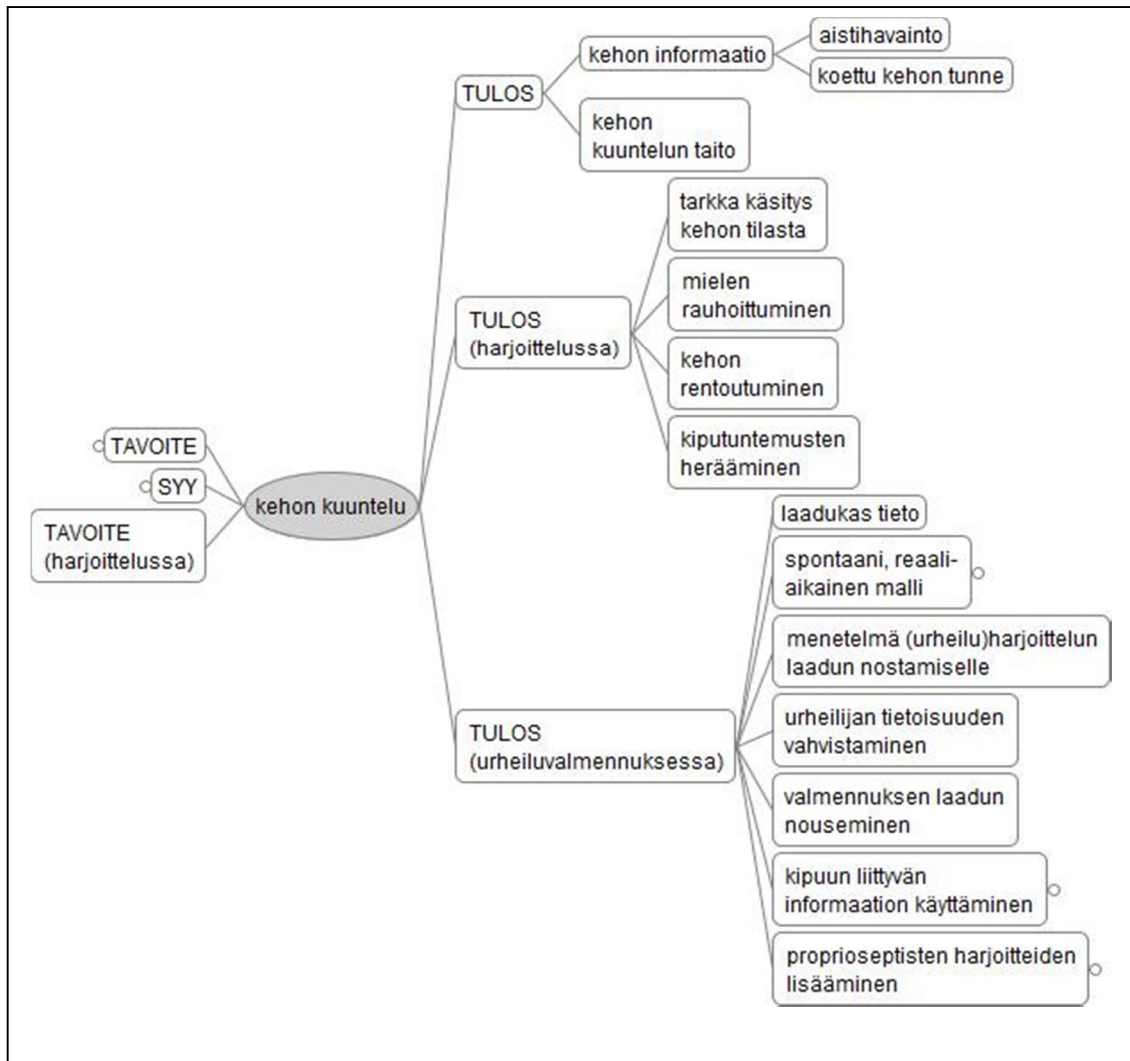
Toiminnan muuttuessa tapahtumaksi kehon kuuntelun tavoitteet tai syyt ovat osin päällekkäisiä kehon kuuntelun tuloksien tai seurauksien kanssa (ks. kuvio 7). Kehon kuuntelun tuloksena on kehon antamaa informaatiota (aistihavaintoja ja koettu kehon tunne) sekä kehon kuuntelemisen ja kuulemisen oppiminen (Vapa 2010: 26–27, 34):

- (9) Wall (2000, s. 37–41) täsmentää [...] määrittelemällä kehon kuuntelun kautta saatavan tiedon kahtiajaon aistihavaintoihin ja tunnekokemuksiin. Aistihavainto on primäärimpi kokemus [...]. Tunnekokemus on puolestaan aistihavaintoon henkilökohtaisen tulkinnan kautta kehittyvä merkitys, joka voi muuttaa aistikokemuksen tunneperäisemmäksi [...]. Kokijan tulkinnasta riippuu, kohdistuuko kehon kuuntelun havainto primääriin aistihavaintoon vai siitä johdettuun tulkintaan eli koettuun kehon tunteeseen.

Kehon kuuntelun harjoittelussa tuloksena on niin ikään tarkka käsitys kehon tilasta. Lisäksi tuloksena voi olla mielen rauhoittuminen ja kehon rentoutuminen, mutta myös kiputuntemusten herääminen. (Vapa 2010: 35–36.) Valmentautumisprosessiin ja valmennukseen saadaan kehon kuuntelun tuloksena laadukasta tietoa. Tuloksena on spontaani reaaliaikainen malli ja mallin opettaminen, kaikkiaan menetelmä urheiluharjoittelun laadun nostamiselle. Lisäksi kehon kuuntelu vahvistaa urheilijan tietoisuutta tilanteestaan sekä lisää valmennuksen laatua ja urheilijan herkkyyttä reagoida kehon ongelmatilanteisiin. (Vapa 2010: 8–42.) Kehon kuuntelu tarkoittaa valmennuksen kannalta myös kipuun liittyvän informaation käyttämisestä. Vapa (2010: 39) sanoo seuraavasti:

- (10) Koska kipuun liittyvää informaatiota voidaan käyttää [urheilu]harjoittelun ohjaamisen ja optimoimisen lisäksi myös kehon parantamiseen ja palautumiseen, pidän kivun kuuntelua urheiluvalmennuksessa yksittäisistä kehon kuuntelun signaaleista tärkeimpänä.

Käytännössä tämä tarkoittaa proprioseptisten harjoitteiden lisäämistä ja kipuun reagoimista jo ensimmäisen kiputuntemusten ilmaantuessa (Vapa 2010: 40–41).



**Kuvio 7.** Kehon kuuntelun tulokset Vapan (2010: 8–42) tutkimuksen pohjalta

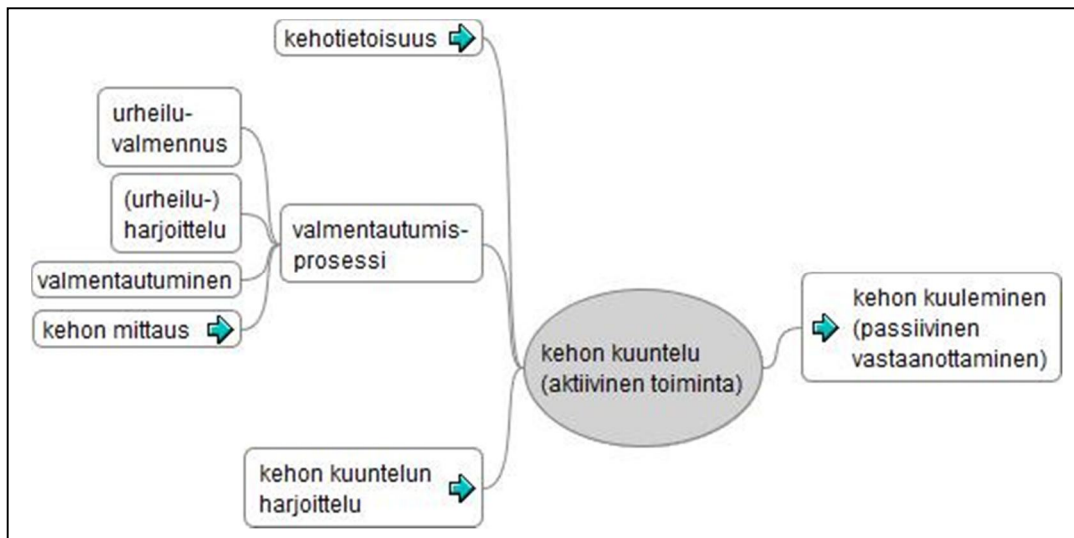
## 5 Yhteenveto: kehon kuuntelun prosessi

Yhteenvetona voidaan todeta, että sisältämiensä toiminta/tapahtuma- ja kausaalisuhteiden lisäksi kehon kuuntelu nousee Vapan (2010) tutkimuksessa prosessiksi, jossa on kyse temporaalisuhteista, kuten nuolet kuviossa 8 havainnollistavat. Kehon kuuntelun taitoa edeltää siten kehon kuuntelun harjoittelu ja sen vaiheita ovat kehon kuuntelu

(aktiivinen yritys kuulla) ja lopulta kehon kuuleminen (passiivinen vastaanottaminen) (Vapa 2010: 16, 36) – toiminnan muuttuminen vähitellen tapahtumaksi:

- (11) [...] kuuntelemisessa on kyse aktiivisesta toiminnasta (yritetään kuulla), kun taas kuulemisessa ydinmerkitys on passiivisessa vastaanottamisessa (kuullaan). Kehoa voi siis kuunnella, mutta olla silti kuulematta sitä.

Vapa (2010: 8–38) puhuu kehon kuuntelun puolesta valmentautumisprosessin osana, sillä se tukee kehon mittaamista valmentautumisessa ja urheiluvalmennuksessa.



**Kuvio 8.** Kehon kuuntelun prosessi yhdistyneenä valmentautumisprosessiin Vapan (2010: 8–38) tutkimuksen pohjalta.

## 6 Lopuksi

Kokemuksellisen kehon kuuntelun käsitteen analysointi avaa mielenkiintoisia ulottuvuuksia myös terminologiseen tapaan tarkastella käsitteitä. Monistisen ihmiskäsityksen mukaan kehon kuuntelun käsitettä – tai mitä tahansa käsitettä – on mahdotonta kuvata pelkästään käsitettä analysoimalla, esimerkiksi terminologisen käsiteanalyysin avulla, sillä siihen tarvitaan myös käsitteen avaaminen kehollisuudesta ja kokemuksesta lähtien. Yhdessä näiden tarkastelutapojen avulla kehon kuuntelun käsitteestä on siten mahdollista luoda laajempi kuva.

Kehon kuuntelu edustaa länsimaissa dualistisesta maailmankuvasta poikkeavaa, monistista tapaa nähdä keho ja mieli ja vielä laajemmin keho ja maailma yhtenä ja samana

(Klemola 2004). Kehon ja mielen erillisyys näkyy terminologiaopin teoriassa, jossa tarkastellaan käsitteitä ja niiden välisiä suhteita. Jos kuitenkin kaksi käsitettä on yksi, kuten *keho* ja *mieli*, niin onko niiden välillä käsitesuhdetta?

## Kirjallisuus

- Klemola, Timo (1989). Mitä on liikunnan filosofia. Teoksessa: *Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta*, 54–73. Vol II. Tampere. [lainattu 16.9.2010]. Saatavana: [http://kotisivukone.fi/files/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/mita\\_on\\_liikunnanfilosofia.pdf](http://kotisivukone.fi/files/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/mita_on_liikunnanfilosofia.pdf).
- Klemola, Timo (2002). Kehontietoisuuden harjoittaminen: *taiji, yi quan* ja seisomisen taito. *Fysioterapia* 6/2002, 4–9. [lainattu 16.9.2010]. Saatavana: [http://kotisivukone.fi/files/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/kehotietoisuuden\\_harjoittaminen.pdf](http://kotisivukone.fi/files/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/kehotietoisuuden_harjoittaminen.pdf).
- Klemola, Timo (2004). *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere: Taju.
- Kutilla, Eveliina (2006). Luomuliikunnan lähettiläs. Julkaisussa: *Lapin diili* 3/2006, 6–9. [lainattu 16.9.2010]. Saatavana: <http://kotisivukone.fi/files/matkaletti.kotisivukone.com/lapindiili/diili306.pdf>.
- Merleau-Ponty, Maurice (1945). *Phenomenology of perception*. London: Colin Smith.
- Nuopponen, Anita (1994). *Begreppssystem för terminologisk analys*. Acta Wasaensia. No 38 Språkvetenskap 5. Vasa: Universitas Wasaensis.
- Nuopponen, Anita (1998). Begriffsbeziehungen und Begriffssysteme. Teoksessa: *Terminologie unter der Lupe*, 164–185. Toim. Christer, Laurén & Heribert Picht. Vienna: TermNet, Internat. Network for Terminology.
- Nuopponen, Anita (2000). Satelliter och system – att integrera begreppssystem i terminologiarbetet. Teoksessa: *I terminologins tjänst*, 128–145. Toim. Anita Nuopponen, Bertha Toft & Johan Myking. Vaasan yliopiston julkaisuja. Selvityksiä ja raportteja 59. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Nuopponen, Anita (2006). A model for structuring concept systems of activity. Teoksessa: *Terminology, Standardization and Technology Transfer*, 83–92. Toim. Yuli Wang, Ye Wang & Ye Tian. Beijing: Encyclopedia of China Publishing House.
- Nuopponen, Anita (2008). Causal Concept Systems. Teoksessa: *Managing Ontologies and Lexical Resources*, 123–136. Toim. Nistrup Madsen, Bodil & Erdman Thomsen, Hanne. TKE 2008, 8th International Conference on Terminology and Knowledge Engineering, Copenhagen, Denmark. Institut for Internationale Sprogstudier og Vidensteknologi (ISV).
- Nuopponen, Anita (2009). Käsiteanalyysia käsiteanalyysista – kohti systemaattista käsiteanalyysia. Teoksessa: *Käännösteoria, ammattikielien ja monikielisyys*, 308–319. Toim. Mona Enell-Nilsson & Niina Nissilä. Vaasan yliopiston käännösteorian, ammattikielten ja monikielisyys tutkimusryhmän julkaisut. N:o 36. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Parviainen, Jaana (1995). Taideteoksen kehollisuus. Kehollisuuden ja tanssiteoksen olemuksesta. Julkaisussa: *niin & näin* 4/1995: 33–37. [lainattu 16.9.2010] Saatavana: [http://www.netn.fi/495/netn\\_495\\_parvi.html](http://www.netn.fi/495/netn_495_parvi.html).
- Puhakainen, Jyri (1997). *Kesytetyt kehot*. Tampere: Taju.
- Vapa, Marko (2010). *Kehon kuuntelun merkitys urheiluvallmennuksessa*. Pro gradu -tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201006242157>.
- Wall, Patrick (2000). *Kivun anatomia*. Helsinki: Art House Oy.
- YLE.fi (2010). *Kuitunen: Tärkeintä on olympialaiset*. [lainattu 16.9.2010]. Saatavana: [http://yle.fi/urheilu/lajit/hiihtolajit/hiihto/2010/01/kuitunen\\_tarkeinta\\_on\\_olympialaiset\\_1370227.html](http://yle.fi/urheilu/lajit/hiihtolajit/hiihto/2010/01/kuitunen_tarkeinta_on_olympialaiset_1370227.html).