



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ – AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
- KULTTUURIALA

NELJÄ MIELEN AIKAA

Raportti taiteellisesta opinnäytetyöstä

TEKIJÄ/T: Noora Luoma

Koulutusala Kulttuuriala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Noora Luoma	
Työn nimi Neljä Mielen Aikaa – raportti taiteellisesta opinnäytetyöstä	
Päiväys	23.4.2019
Sivumäärä/Liitteet	26
Ohjaaja(t) Eeri Pihlajakari Terhi Kuokkanen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Itä-Suomen tanssin aluekeskus	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Neljä Mielen Aikaa on taiteellinen opinnäytetyö, jossa tutkitaan neljän vuodenajan vaikutusta mielialoihin tanssin keinoin. Teos esitettiin Kuopiossa Sotku -teatterilla kaksi kertaa, 28.2.2019 ja 2.3.2019.</p> <p>Tässä raportissa avataan teoksen taustaa, lähtökohtia, työskentelymenetelmiä ja teoksen koreografista prosessia. Raportissa kerrotaan myös työhön vaikuttaneista teoreettisista tiedoista sekä esitellään muutama esimerkki samaa aihepiiriä käsittelevistä tanssiteoksista. Teos oli yhdistelmä videoteosta ja sooloteosta. Teos pohjautui Noora Luoman henkilökohtaisiin havaintoihin ja päiväkirjoihin vuoden ajalta. Raportissa avataan ajatuksia siitä, miten nämä havainnot vaikuttivat koreografisiin valintoihin ja ratkaisuihin.</p> <p>Teoksen työstö aloitettiin keväällä 2018 ja se jatkui aina esityksiin saakka kevääseen 2019. Prosessin aikana koreografi on saanut palautetta sekä ohjaajalta, muilta opiskelijoilta että katsojilta. Teoksen tuloksena koreografian käsitys omasta luontosuhteestaan sekä mielen ja vuodenaikojen yhteydestä syventyi merkittävästi. Koreografi oppi prosessin aikana käyttämään improvisaatiota osana tanssiteosta.</p>	
Avainsanat tanssi, luonto, vuodenaikat, koreografia, improvisaatio, video, soolo	

Field of Study			
Culture			
Degree Programme			
Degree Programme in Dance Pedagogy			
Author(s)			
Noora Luoma			
Title of Thesis			
Neljä Mielen Aikaa – A Report on an Artistic Thesis			
Date	23.4.2019	Pages/Appendices	26
Supervisor(s)			
Eeri Pihlajakari			
Terhi Kuokkanen			
Client Organisation /Partners			
ITAK – The regional Center of Eastern Finland			
Abstract			
<p>Neljä Mielen Aikaa is an artistic thesis where the four seasons of nature and how they affect on human mind are studied trough dance. The artistic thesis was performed twice at Sotku -theatre, on 28.2.2019 and 2.3.2019.</p> <p>This report describes the background, the basis, working methods and the choreographic process of the thesis. The report also contains information about the theoretical basis of the subject and introduces a few examples of other dance pieces about similar subject. The artistic thesis was a combination of a video and a traditional solo dance. The thesis was based on personal observations and diaries of Noora Luoma. The report opens up the relationship between these observations and the choreographic choices and decisions.</p> <p>The process of the artistic thesis started in the spring 2018 and continued all the way to the performance dates in the spring 2019. Throughout the process, the choreographer has had feedback from the supervisors, other students and the audience. The result of this work consists of the choreographer’s deeper understanding of nature and the connection between four seasons and mind. The choreographer learned about using improvisation as a part of a choreography.</p>			
Keywords			
dance, nature, four seasons, choreography, improvisation, video, solo			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	AIHEEN VALINTA	6
3	VUODENAJAT JA MIELI	7
3.1	Ihminen osana luontoa	7
3.2	Omat havainnot	8
4	TANSSI JA LUONTO	11
4.1	Butoh	11
4.2	Suomalaisten tanssin tekijöiden teoksia luontosuhteesta	11
4.3	Neljä vuodenaikaa tanssissa	12
5	KÄYTTÄMIÄNI TYÖKALUJA LIIKKEEN LUOMISEEN	13
5.1	Autenttinen liike	13
5.2	Tekstilähtöinen improvisaatio	14
6	KOREOGRAFINEN PROSESSI	16
6.1	Tekstistä videoksi	16
6.2	Musiikki	17
6.3	Liikemateriaalin rakentaminen	18
6.4	Tilankäyttö	19
6.5	Kokonaisuus	19
6.6	Esitykset	22
7	PALAUTE JA POHDINTA	24
	LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Lähdin taiteellisessa työssäni tutkimaan Suomen vuodenaikojen vaikutusta mieleen tanssin keinoin. Työvälineinäni minulla toimi päiväkirja, videokamera ja oma keho. Työstin teosta lähinnä omien kokemusteni pohjalta, kuitenkin myös tieteellistä materiaalia lueskellen. Lopputuloksena syntyi yhden ihmisen tutkimus ja kokemus suomalaisesta neljän vuodenajan syklistä.

Työskentelytapana minulla oli tekstipohjainen, autenttisen liikkeen periaatteita hyödyntävä improvisaatio. Jokaista vuodenaikaa kohden kuvattiin yksi improvisaatiovideo valitsemassani paikassa. Kuvauspaikat olivat luonnossa. Improvisaatiovideot kuvattiin arvottomatta liikettä ja koska halusin pitää mahdollisimman paljon kiinni liikkeen ja läsnäolon aitoudesta, videot kuvattiin yhdellä otolla. Improvisaation kuvaamisen jälkeen kirjoitin muistiinpanoja muistijäljekseni itselleni.

Improvisaatiovideoiden pohjalta muusikko sävelsi jokaiseen videoon oman musiikin. Varsinainen koreografia syntyi improvisaatiovideon ja musiikin pohjalta. Rakensin koreografian niin, että se keskusteli taustalla olevan videon kanssa. Koreografian rakentamisessa hyödynsin paljon myös tekstejäni ja poimin sieltä asioita, mitä halusin korostaa. Lopputuloksena syntyi neliosainen sooloteos. Teos toimii minulle kehollisena päiväkirjana vuodenaajoista ja niiden sykleistä.

Tässä raportissa avaan teoksen lähtökohtia, prosessia ja ajatuksiani. Pohdin paitsi omia kokemuksiani, myös ylipäättään ihmisen luontosuhdetta. Pohdin myös luonnon ja tanssin välistä suhdetta niistä näkökulmista, jotka olen kokenut itselleni mielekkääksi työtä tehdessäni. Lisäksi kuvailen valitsemaani työtapaa, eli tekstilähtöistä improvisaatiota autenttisen liikkeen ajatusta hyödyntäen.

2 AIHEEN VALINTA

Tanssin lisäksi yksi suuri intohimoni on luonto ja luonnossa liikkuminen. Tanssissa ja luonnossa oleskelussa on minulle myös paljon samaa: unohdan täysin kaiken muun ja olen läsnä vain siinä hetkessä. Saavutan samankaltaisen flow-tilan niin puolen tunnin improvisaatiohetkessä kuin kolmen päivän vaelluksellakin. Minulle olikin siis enemmän kuin luonnollista yhdistää nämä kaksi minua liikuttavaa asiaa opinnäytetyöhöni.

Kipinä lähteä tutkimaan vuodenaikoja syttyi, kun muutin uuteen asuntoon. Uusi asunto sijaitsi kerrostalon ylimmässä kerroksessa, valoa tulvi jokaisesta valtavasta ikkunasta ja jokaisena aamuna ensimmäinen näkymäni aukesi Kallavedelle. Olin aikaisemmin asunut paljon pimeämmissä asunnoissa ja maatasossa, jossa ikkunoista ei ollut näkynyt juuri parkkipaikkaa pidemmälle, joten tämä oli minulle uutta. Aloin havaitsemaan, kuinka selkeästi ulkona vallitseva säätila vaikutti mielialaani jo heti aamusta alkaen.

Olen aina ollut kiinnostunut ihmisestä psykofyysisenä kokonaisuutena ja olen elämäni aikana monesti kiinnittänyt huomiota siihen, miten moni asia on aina kytköksissä johonkin toiseen asiaan. Tanssiessa psykofyysisyys havainnollistuu minulle itselleni kaikkein konkreettisimmin. Näistä huomioista kiinnostuneena halusin lähteä tutkimaan omaa yksilöllistä käyttäytymistäni ja mielialani muutoksia eri vuodenaikojen ja säätilojen mukaan. Työssäni pyrin tuomaan niitä itsestäni ulos nimenomaan tanssin kautta.

3 VUODENAJAT JA MIELI

Tässä kappaleessa avaan minua kiinnostavia аспектеjä liittyen vuodenaikojen ja mielen väliseen vuorovaikutukseen. Kerron myös omista havainnoistani jokaiseen vuodenaikaan liittyen päiväkirjapohdintojen avulla.

3.1 Ihminen osana luontoa

Ihminen on monen tekijän summa; orgaaninen olento, jota muokkaavat monet tekijät niin ihmisen sisäisessä kuin ulkoisessakin maailmassa. Kun mieli ja keho toimivat yhdessä, ihminen voidaan mieltää psykofyysiseksi kokonaisuudeksi. Psykofyysistä ihmistä muokkaavat monet eri asiat, joista yksi suurimmista on ympäristö. Ympäristö voidaan lisäksi rajata vielä fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. (Järvilehto, 1994.) Omassa työssäni käsittelin enemmän fyysistä ympäristöä ja fyysisestä ympäristöstä halusin lähteä rajaamaan vielä tarkemmin niin, että fyysinen ympäristö koskettaisi lähinnä luontoa ja luonnonilmiöitä kuten säätä ja vuodenaikoja.

Yksi esimerkki ympäristön vaikutuksesta ihmiseen on jokaisen oma yksilöllinen sisäinen kello. Tämä sisäinen kello toimii yhteistyössä niin geenien, hormonierityksen kuin näköhermostonkin kanssa. Näköhermoston avulla sisäinen kello tahdistaa itsensä luonnon rytmin, eli päivänvalon kanssa. Kun päivänvalon rytmissä tapahtuu muutoksia, sisäinen kellomme on alttiina niille. Kaupungistuneessa yhteiskunnassa elämää kuitenkin määrää eri rytmit, jolloin sisäisen kellon muutokset ovat ristiriidassa muun elämänrytmin kanssa. Erityisesti pohjoisilla leveysasteilla tämä voi koitua ajoittain ongelmalliseksi. (Patronen, 2007.)

Kun taas tutkitaan valon vaikutusta ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin, nähdään selvä seuraussuhde fyysisen ympäristön ja psyykkisen maailman välillä. Esimerkiksi kaamosmasennus on erityisesti suomalaisille erityisen tuttu termi. Vaikka ei suoranaista masennusta kokisikaan sairastavansa, moni kuitenkin huomaa talvisin olevansa eri lailla uupunut kuin esimerkiksi keväisin tai syksyisin. Arviolta noin 1% suomalaisista sairastaa kaamosmasennusta, mutta tämän lisäksi noin 10-30% kärsii kaamosväsymyksen oireista. Kaamosmasennuksen oireet alkavat varhaisimmillaan lokakuussa, ovat pahimmillaan marraskuusta tammikuuhun ja alkavat pikkuhiljaa helpottaa helmikuun ja maaliskuun aikana, häviten kokonaan kesän tullessa. (Huttunen, 2017.)

Toisille talven jälkeinen kevään valo on helpotus. Jokainen reagoi kuitenkin valoon yksilöllisesti. Psykologi Turunen (2016) huomauttaakin, kuinka osalla ihmisistä keväisin lisääntyvä valon määrä aiheuttaaakin vastoin odotuksia kevätväsymystä. Turunen kirjoittaa myös, kuinka itsemurhatilastoissa on kasvava piikki aina kevättulvien aikaan. Patronen (2007) kuvailee, kuinka keväinen auringonvalon

lisääntyminen erityisesti illalla aiheuttaa sisäisen kellon hidastumista ja samalla valon lisääntyminen voi aiheuttaa jopa liiallista fyysistä ja psyykkistä aktiivisuutta. Myös kesän valoisat yöt ja selkeiden luonnon aikamerkkien puuttuminen saattavat Patrosen mukaan aiheuttaa sen, että vuorokausirytmit muuttuvat suorastaan kaoottiseksi.

3.2 Omat havainnot

Keväällä 2018 opinnäytetyön aiheen päätettyäni aloin pitämään sääpäiväkirjaa, johon kokosin omia havaintojani kyseisenä vuodenaikana koetuista tuntemuksista. Päiväkirjan pitäminen jatkui aina talveen 2019 saakka, joten sain noin vuoden mittaiselta jaksolta jokaisesta vuodenaikasta havaintoja. Osa havainnoista tuli yllätyksenä itsellenikin ja opinkin paljon uutta itsestäni.

Kevät

Olen aina kokenut kuuluvani siihen ihmisryhmään, jolle keväinen valon lisääntyminen talven jälkeen on helpottavaa. Tämä kevät tuntui kuitenkin myös melko raskaalta. Takatalven tai räntäsateen yllättäessä mieli painui helposti maihin. Toive talven loppumisesta ja lopulta myös kesän tulemisesta kannatteli kuitenkin vahvasti läpi kevään. Kevät tuntui ikään kuin pakolliselta välivaiheelta ennen itselleni mieluisan kesän tuleamista.

Kulunut kevät on ollut taas poikkeuksellisen kylmä. Kuukausi sitten Kuopiossa oli vielä melkein metri lunta. Onneksi alkaa jo olemaan valoisaa. Se antaa toivoa että tästäkin keväästä selvitään. Vaikka välillä tuntuu vielä, että kevään loppuun on pitkä aika. Mieliala on heilunut ylös-alas todella rajusti. Yhdessä sään ja lämmön kanssa. Jaksaminen siinä mukana.

[...]olen huomannut konkreettisesti kuinka sateisina ja sumuisina aamuina olo on itselläkin ollut sateinen ja sumuinen ja vetämätön. Aurinkoisina aamuina taas on tuntunut että energiaa ja elämäniloa olisi vaikka muille jakaa.

Mutta aion päättäväisesti vain uskoa, että kaikki kääntyy vielä parhain päin. Valo tulee lisääntymään, lumi tulee sulamaan ja aurinko tulee lämmittämään. Se on vain fakta.

(Noora Luoma, kooste päiväkirjasta, 2018)

Kesä

Kesän havainnot olivat itselleni ehkäpä suurin yllätys. Olen pitänyt aina itsenäni kesäihmisenä, jolle auringon valo ja lämpö on kaikki kaikessa. Vuoden 2018 hellekesä oli kuitenkin minulle liikaa ja koin jopa

ahdistuvani jatkuvista "hyvistä säistä". Myös kesän jälkeisen syksyn uudet kuviot ahdistivat ja vaikeuttivat hetkessä elämistä. Uiminen ja järvet olivat kuitenkin minulle tärkeitä.

Kulunut kesä on ollut ennätyskuuma. Olen yrittänyt nauttia näistä säistä täysin rinnoin, mutta se ei tunnu olevan enää niin helppoa kuin ennen. Kuumuus on ollut myös osittain jotenkin lamaannuttavaa.

Uuden elämäntilantaan alkaminen syksyllä on myös jännittänyt koko kesän. Ihan liikaakin. En ole osannut elää hetkessä. Mutta uinut olen paljon. Rakastan järviä. Vesi on lämmintä ja armollista, mikään ei tunnu niin painavalta kuin maalla.

Kaipaen myös puhdistavaa sadetta, kunnon ukkosmyrskyä jonka jälkeen olisi helpompi hengittää. Ukkosmyrskyn aikana en myöskään mieti mitään muuta kuin ukkosta ja vain ihailen. Paitsi päätä alkaa aina ukkosella särkeä.

(Noora Luoma, kooste päiväkirjasta, 2018)

Syksy

Koen syksyn usein melko sekavana aikana, sekä säiden että oman mielentilani puolesta. Omalla tavallaan syksy on yksi suosikkivuodenaikani, mutta siihen liittyy myös aina haikeus kesän päättymisestä ja talven tulosta.

Syksyn viileät ilmat oli aluksi kuumien kesän jälkeen ihana helpotus. Tuntui että pystyi hengittää taas. Sitten tuli vuorotellen hiton kylmä ja hiton kuuma. Satoi eräänä lauantaina rakeita ja räntää, pari viikkoa sen jälkeen oli melkein 20 astetta lämmintä. Tuntui jotenkin, ettei edes yllätä enää.

En halua skipata syksyä, en halua suoraan talveen, mutta en kuitenkaan halua enää kesän läkähdyttävää lämpöäkkään. Syksy on se viimeinen armopala, josta koittaa pitää mahdollisimman pitkälle kiinni vielä vaikka viimeisetkin lehdet olis jo ajat sitten tippuneet. Värejä ei voi kun ihastella, ja silti samaan aikaan se tuo käsittämättömän haikean fiiliksen. Joka vuosi. Merkki päättymisestä. Toisin kuin keväällä, tämä päättymisen ei kuitenkaan tunnu siltä, että jotain uutta alkaisi. On vain loppumista.

Haluan olla tässä tilanteessa ja hetkessä vähän pidempään, miksi se on niin lyhyt. Syksy onkin ristiriitaista seesteisyyden, odottamisen, levottomuuden ja levollisuuden aikaa. Syksy on samaan aikaan hetkessä elämistä ja tulevaan valmistautumista. Ja hirmu ohimenevää.

(Noora Luoma, kooste päiväkirjasta, 2018)

Talvi

Myös talven aikana kirjatut havainnot olivat itselleni yllätys. Ennakko-oletuksena olin ajatellut inhoavani talvea, mutta synkän syystalven vaihduttua lumiseen ja sitä kautta valoisampaan talveen, tunnelmani olivatkin yllättävän seesteiset. Aurinkoisia päiviä olin osannut arvostaa huomattavasti enemmän, kun niitä oli vain harvoin, verrattuna taas vaikkapa kesän jatkuvaan auringonpaisteeseen. Väsymys oli enemmänkin yhteydessä pilviseen ja harmaaseen säähän kuin päivän pituuteen, vaikka olen usein ajatellut kärsiväni jonkinasteisista kaamosoireista. Valitsin videon kuvauspäiväksi yhden harvinaisista, aurinkoisista talvipäivistä. Tämä valinta tapahtui spontaanisti auringonvalon innoittamana energiapuuskana.

Alkutalven pimeys oli hirveää. Tuntui jossain vaiheessa että eli jatkuvasti itsekin jossain hämärätilassa, jossain päivän ja yön välissä. Aluksi pienikin pakkanen tuntui myös ihan kauhean kylmältä. Koko ajan vaan pimeää ja kylmää.

Mutta sitten tuli lumi kunnolla maahan ja pimeyskään ei enää ollut niin pimeää. Kaikki onkin yhtäkkiä ihan älyttömän kaunista. Tuntuu, että koko ajan pitää pysähtyä katsomaan jotain kaunista.

Ja sitten se aurinko. Silloin harvoin kun se paistaa sen pari tuntia, tuntuu että siitä saa kerralla koko vuoden energiat. Mieliala napsahtaa heti kolme kertaa paremmaksi ja iskee mystisiä inspiraatiohetkiä. Ihan kuin se muka lämmittäisikin keskellä tammikuuta... Jos vain näitä aurinkoisia päiviä olisi talvessa useammin, sitä jaksaisi paremmin. Mutta todellisuushan on se, että ne valoisat päivät ovat vain pieniä yksittäisiä d-vitamiinipillereitä muuten harmaassa ja pilvisessä neljän kuukauden jaksossa

Pakkasiinkin tottuu. Niistä alkaa jopa jollain sairaalla tapaa nauttimaan - mitä ekstremempää kylmyyttä, sen enemmän tuntee olevansa elossa. Vaikka ei se silti miellyttävältä tunnu.

(Noora Luoma, kooste päiväkirjasta, 2018, 2019)

4 TANSSI JA LUONTO

Tässä kappaleessa kerron muutamien esimerkein, miten tanssin ja luonnon välistä suhdetta on käsitelty aiemmin tanssitaiteen saralla. Esittelen lyhyesti muutamia esimerkkejä näistä. Valitsemani esimerkit ovat herättäneet minussa erityistä mielenkiintoa prosessin aikana ja osassa niistä on paljon yhtäläisyyksiä oman taiteellisen työni kanssa. Kerron myös, miten nämä erilaiset luontosuhteen käsittelytavat herättelivät ajatusprosessiani omaa teosteni kohtaan.

4.1 Butoh

Butoh on Japanissa toisen maailmansodan jälkeen syntynyt tanssia ja teatteria yhdistelevä taidemuoto. Butoh'ssa luonto on suuressa roolissa. Butohia voidaan esimerkiksi tanssia luonnossa, jolloin tanssija parantaa itseään luonnon avulla. (Fraleigh, 2010, 38-39.) Tunnettu butoh-koreografi Kasai vertaa tanssijan yhteyttä luontoon sormenkynnen kasvuun: kynsi ei kasva erillisenä vaan on aina kiinnittyneenä sormeen ja sitä kautta ihmiseen. Samalla tavalla tanssija on aina kiinnittyneenä omaan ympäröivään maailmaan, jossa luonto näyttelee isoa roolia ja kasvaa sen mukana. Butoh-filosofian mukaan emme pääse erilliseksi luonnosta, vaikka yrittäisimme (2010, 41.)

Minua koskettaa erityisesti ajatus luonnon parantavasta vaikutuksesta ja tunnistan myös itsessäni, kuinka luonnolla on rauhoittava vaikutus. Käsitys luonnosta ihmismielen omana lääkkeenä on mielestäni melko universaali ja sovellettavissa kulttuurista riippumatta: metsä vaikuttaa samalla tavalla niin Japanissa kuin Suomessakin. Myös huomio siitä, kuinka ihminen on kiinnittynyt luontoon eikä pääse siitä pyristelemään irti vaikka yrittäisi on minulle tärkeä.

4.2 Suomalaisen tanssin tekijöiden teoksia luontosuhteesta

Suomalainen tanssija-koreografi Veli Lehtovaara on tutkinut tanssitaiteen keinoin ihmisen, kulttuurin ja luonnon välistä suhdetta. Lehtovaaran tutkimustyössä tärkeä lähtökohta on ihmisen kehollisuus, kehon yhteys luontoon ja keho osana luontoa, sillä Lehtovaaran mukaan luonto on sekä ihmisen ympärillä, että ihmisen sisällä. Lehtovaara kokee myös, että liikkeessaan tanssijan luontosuhde muuttuu kokemukselliseksi ja keholliseksi. (Lehtovaara, 2016.) Lehtovaaran tutkimuksen luontosuhteessa on mielestäni hyvin paljon samaa kuin butoh'n filosofiassa. Erityisesti Lehtovaaran huomiosta tanssijan luontosuhteesta olen samaa mieltä. Koin myös itse omassa työskentelyssäni, kuinka luonnossa tanssiminen muutti omaa kokemustani luonnosta konkreettisemmaksi.

Hanna Pihkon, Salli Berghällin ja Riikka Siiralan koreografia Saaren halkeamia esitettiin keskellä luontoa Helsingin Vallisaareissa elokuussa 2018. Teoksessa työryhmä oli pohtinut luonnon arvostusta ja suojelua ja kuinka taide voisi näitä omalta osaltaan edistää. Kriitikko Hannulan arvio tuo mielenkiintoisen

näkökulman teoksen esittelyyn katsojan roolissa. Hannula oli kiinnittänyt erityisen paljon huomiota siihen, miten liikekielen yhteys luontoon näkyi monin eri tavoin ja miten maiseman ja liikkeen sopusointu tavoitti jotain sellaista, mitä ei perinteisessä esitystilassa olisi tavoitettu. (Hannula, 2018.) Hannulan arvion perusteella tässä teoksessa on myös omalla tavallaan saavutettu butoh'mainen yhteys luontoon. Arviossa minun huomioni kiinnittyi erityisesti siihen, kuinka Hannula on noteerannut maiseman ja liikkeen sulautuvan yhteen. Omassa työssäni pyrin tavoittelemaan samankaltaista tunnelmaa.

4.3 Neljä vuodenaikaa tanssissa

Vuodenaikojen kiertoa on tanssissa käsitelty aiemminkin. Mielenkiintoisesti vuodenaikoja on käsitellyt Merce Cunninghamin tanssiteoksessaan *The Seasons*. Teos on vuodelta 1947. Teoksessa Cunningham tutki yhdessä säveltäjänsä John Cagen kanssa muunmuassa hindulaisen filosofian aspekteja ja rinnasti vuodenaikat tunteisiin. Teoksessa talvi edusti rauhallisuutta, kevät luovuutta, kesä säilyvyyttä ja syksy tuhoa. Cunningham käsitteli teoksessaan vuodenaikoja abstraktisti, mutta ne tulivat esille tunteiden ja tiettyjen elämäntapahtumien kautta. (www.mercecunningham.com.)

Tässä teoksessa minua kiinnosti tapa, jolla Cunningham ja Cage olivat päättäneet lähestyä vuodenaikoja tunteiden kautta. Itselleni samankaltainen työskentelytapa olisi tosin ollut liian rajaava, sillä halusin sallia itselleni kaikki tunteet läpi vuodenaikojen ja sitä kautta olla myös rehellinen itselleni. Minun tapauksessani rajausta tapahtui vasta enemmänkin improvisaation kuvaamisen jälkeen.

Laura Jantusen ja hänen työryhmänsä teossarjansa ensimmäinen osa, *Talvi* sai ensi-iltansa tammikuussa 2019 Kaapelitehtaalla, hyvin lähellä oman opinnäytetyöni esityksiä. Koko teossarja on nimeltään *Neljä vuodenaikaa*. *Talvi* -teoksen lähtökohdat ovat olleet talven tilallisissa, tunnelmallisissa ja mielensisäisissä maailmoissa ja teossarjan teokset on rakennettu ja tullaan rakentamaan jokaisena vuodenaikana vahvasti kyseessä olevasta vuodenaikasta vaikuttuen. (www.zodiak.fi)

5 KÄYTTÄMIÄNI TYÖKALUJA LIIKKEEN LUOMISEEN

Tässä kappaleessa esittelen käyttämiäni työkaluja, joita hyödynsin liikkeen luomisessa. Pyrin myös avaamaan valintojani siihen, miten lähdin omaa liikettäni rakentamaan tekstiä, improvisaatiota ja autenttista liikettä hyödyntämällä.

5.1 Autenttinen liike

Autenttinen liike on Mary Starks-Whitehousen 1950-luvulla kehittämä liikkeen tuottamisen metodi. Se pyrkii syventämään kehotietoisuutta ja Whitehouse kutsuikin itse metodiaan nimellä "Movement in depth", liikettä syvyydessä. (Monni, 2004, 41-42.) Monni selventää autenttisen käsitettä seuraavasti:

"Autenttinen liike -työskentelyssä käsitteellä autenttinen viitataan kehotietoisuuteen havainnoituvan ennakoimattoman liikkeen maailmanyhteyden tutkimiseen."
(2004, 44.)

Autenttisessa liikkeessä keho heijastaa kulttuurista, historiallista ja ennen kaikkea yksilöllistä ja subjektiivista yhteyttä maailmaan. Liike on ennakoimatonta, mutta tietoisesti havaittua sekä liikkujan että havainnoijan toimesta. Kyse on sisäisestä dialogista, jossa liike herättää reaktioita ajatuksissa ja mielessä ja johdattaa reflektioon. Whitehousen kuvailee, kuinka keho ja liike toimii ohjaajana kohti tiedostamatonta ja miten tanssiessaan ihminen ilmaisee niitä tunteita, olotiloja ja ajatuksia, jotka jäävät sanojen ulkopuolelle. (2004, 44-45.) Minusta tämä on kauniisti sanoitettu ja koen, että puhtaimmillaan tanssi onkin juuri tätä: oman sisäisen maailman heijastamista ja tulkintaa sekä tuomista näkyväksi.

Yksinkertaisimmillaan autenttisessa työskentelyssä on kyse liikkujan ja näkijän (witness) välisestä suhteesta. Tärkeää on, että paitsi liikkujalla, myös näkijällä on ennakoimaton asenne liikkujaa kohtaan. Näkijän on huomioitava liikkuja siinä tilassa, olossa ja paikassa, missä liikkuja sillä hetkellä on, eikä antaa omien ennakkokäsitysten liikkujasta ohjailta ajatuksiaan ja havaintojaan. (2004, 51)

Minua kiinnosti omassa työssäni lähestyä improvisaatiota osittain autenttisen liikkeen näkökulmasta. Autenttinen liike ei ole minulle kovin tuttu työkalu, enkä siksi myöskään koe, että työtapani olisi puhtaasti pohjautunut vain autenttiseen liikkeeseen. Yritin kuitenkin hyödyntää tiettyjä elementtejä autenttisesta työskentelystä.

Erityisesti pyrin saamaan mielen ja kehon välisen keskusteluyhteyden mahdollisimman avoimeksi sekä havainnoida tietoisesti ympäristöä ja liikettäni. Mielessäni oli liikkuessani kuitenkin tuoreeltaan päiväkirjatekstini. Näin ollen siinä, miten mieleni ja kehoni kävivät dialogia, oli autenttisen työskentelyn

maailmasta poiketen tietty raja. Koska liikuin ulkona, sallin itseni vaikuttua toisinaan melko voimakkaastikin ympäristöstä

Autenttisessa työskentelyssä korostetaan liikkeen ulkopuolista ja arvottomatonta havainnointia. Omassa työskentelyssäni tämä toteutui hieman kiertotietä. Liikkuessani kamera sai olla sillä hetkellä liikkeeni näkijä. Kun videot oli kuvattu, yritin asettaa liikkeeni ulkopuolelle ja toimia itse itseni näkijä. Minulle tämä tarkoitti käytännössä sitä, että videoita jälkikäteen katsoessani pyrin pois liikkeen arvottamisesta.

Lopputuloksena koin, että autenttisen työskentelyn periaatteita hyödyntämällä liikkeestä tuli luonnollisempaa, kuin jos olisin improvisoinut ilman tätä näkökulmaa. Havaitsin liikekielessäni videoissa selvästi vähemmän minulle yleisiä ja ominaisia manereita. Liike oli myös minimalisitsemppaa ja jollain tavalla selkeämpää sekä arkisempaa.

5.2 Tekstilähtöinen improvisaatio

Väitöskirjassaan Heimonen kuvailee, kuinka hänelle tanssiminen ja kirjoittaminen yhdistettynä työkaluna estää jähmettymisen ja auttaa paremmin pysymään kirjoitetun asian äärellä. Heimonen saattaa kesken liikkeen kysyä itseltään kirjoitetun tekstin merkityksiä. (Heimonen, 2010, 23.) Äidinkieli on paitsi puhuttu kieli, myös osa identiteettiä, sillä sen ympärillä on kasvettu pienestä pitäen. Siksi omalla kielellä liikkeestä kirjoittaminen on myös avoimempi portti näiden kahden eri maailman, kirjoittamisen ja liikkeen, välillä. (2010, 36.)

"Kieli on lähellä liikettä, ruumiillisuuttani ja tanssimisen kokemusta"

(Kirsi Heimonen, 2010, 36.)

Heimosen ajatuksiin pohjaten koin, että tekstilähtöinen improvisaatio oli minulle hyvä keino lähestyä taiteellista työtä. Kirjoittamalla saan konkretisoitua sellaisia ajatuksia itselleni, jotka muuten usein jäisivät epämääräisiksi. Lukemalla nämä kirjoittamani ajatukseni, ne saavat aikaan jälleen uudenlaisia ajatuksia ja havaintoja. Kinesteettisenä ihmisenä minulle on myös luontevaa heijastaa ajatuksia kehon kautta. Näin ollen pureksin ajatukseni työssäni kolmeen kertaan: ensin kirjoittamalla, sitten lukemalla ja viimeiseksi vielä liikkumalla. Kirjoitin myös ylös kokemuksiani ja tuntemuksiani heti liikkeen kuvaamisen jälkeen. Nämä toimivat minulle myöhemmin ikään kuin muistutuksina siitä, mitä olin liikkuessani havainnut.

Tekstit ja niiden herättämät ajatukset ja tunteet olivat minulle niitä sanattomia maailmoja, joista Whitehousekin puhui. Näitä yritin omalla liikkeelläni heijastaa. Tekstien mielessä pitäminen ei kuitenkaan tarkoittanut, että liike olisi ollut jotenkin suunniteltua. Pyrkimykseni olikin liikkeen ennakoimattomuus autenttisen työskentelyn tapaan.

Halusin, että katkealmia päiväkirjateksteistäni heijastettaisiin myös projisointikankaalle. Koin, että näin sain paremmin avattua paitsi omia ajatuksiani myös prosessiani katsojalle. Näin ollen teksti ei enää ollut pelkästään työkalu, vaan myös koreografinen elementti itse teoksessa.

6 KOREOGRAFINEN PROSESSI

Tässä kappaleessa avaan koreografista prosessia ja teoksen kokonaisuutta. Koreografia oli vuodenaikojen lukumäärän mukaisesti neliosainen. Jokainen osa työstettiin kolmessa vaiheessa, lähtien päiväkirjojen tekstistä ja päättyen lavalle. Musiikin sävelsi videoiden ja tekstien pohjalta muusikko Niko Törmä. Teos Neljä Mielen Aikaa esitettiin Sotku-teatterilla kaksi kertaa: 28.2.2019 ja 2.3.2019

6.1 Tekstistä videoksi

Ensimmäinen vaihe koostui päiväkirjojen tekstien tulkitsemisesta liikkeellisesti ja tämän liikkeen taltioimisesta kameralle. Koska päiväkirjojen tekstit oli koottu pitkin kuluva vuodenaikaa, luin ne muistinvirkistämiseksi vielä kertaalleen juuri ennen REC-napin painallusta. Liike oli improvisaatiota, mutta autenttisen liikkeen periaatteita kunnioittaen yritin liikkuessani olla arvottamatta liikettä ja antaa kehon heijastaa omaa maailmankuvaansa juuri lukemani tekstit vielä tuoreeltaan mielessä. Sallin liikkeeni vaikuttua myös ympäristöstä. Koska halusin, että liike on mahdollisimman autenttista, liike kuvattiin yhdellä otolla. Yritin myös olla arvottamatta liikettä, kun jälkikäteen toimin itse oman liikkeeni havainnoijana.

Liikkuminen kameran edessä jännitti jonkin verran ja se mielestäni näkyy osittain liikkeessä. Yritin pitää kameraa mielessäni ikään kuin liikkeen tarkkailijana ja havaitsijana autenttisen liiketyöskentelyn periaatteen mukaisesti ja tämä helpotti jännitystä jonkin verran. Odotin myös, että olisin kokenut liikkujana suurempia paineita siitä, että improvisaatio kuvattiin vain kerran. Jostain syystä tällä tiedolla oli minuun kuitenkin jopa päinvastainen vaikutus; tarkoitus oli kuitenkin olla arvottamatta liikettä. Kun taas jälkeenpäin toimin videon katsojana, liikkeen arvottomuus olikin sitten jo vaikeampaa. Pidin silti pääni enkä lähtenyt kuvaamaan improvisaatiota enää uudestaan, vaikka välillä mieli tekikin.

Kuvauspaikan valinta oli osittain harkittua, osittain käytännön asioiden sanelemaa. Kevään videon kuvaus oli osittain kiireellisen aikataulun vuoksi pakon sanelemana kuvattava Norjan matkallani, toisaalta taas tietoinen valinta kauniiden maisemien vuoksi. Sekä kesän ja talven videot kuvattiin paikassa, joka on Kuopiossa muodostunut minulle tärkeäksi. Kesän videon kuvausajankohdaksi valikoitui myöhäinen ilta, sillä halusin korostaa kesän painavaa tunnelmaa ja toisaalta illan tuomaa helpotusta päivän porottavasta auringosta. Syksyn video kuvattiin syysloman aikana reissussa kotikaupungissani Seinäjoella aikataulujen sanelemana. Paikaksi valikoitui minulle nuoruuden rakas joentörmä.



KUVA 1. Kuvakaappaus kevät -improvisaatiovideosta. 28.4.2018.

Videoiden kuvaamisen jälkeen kirjoitin kokemuksiani improvisaatiohetkestä ylös, ikään kuin jatkeeksi päiväkirjalle. Kirjoitin muistiin tunnelmia, havaintoja ja ajatuksia, joita minulle improvisoidessani heräsi. Nämä tekstit toimivat minulle myöhemmin muistijälkinä improvisaatiohetkistä.

6.2 Musiikki

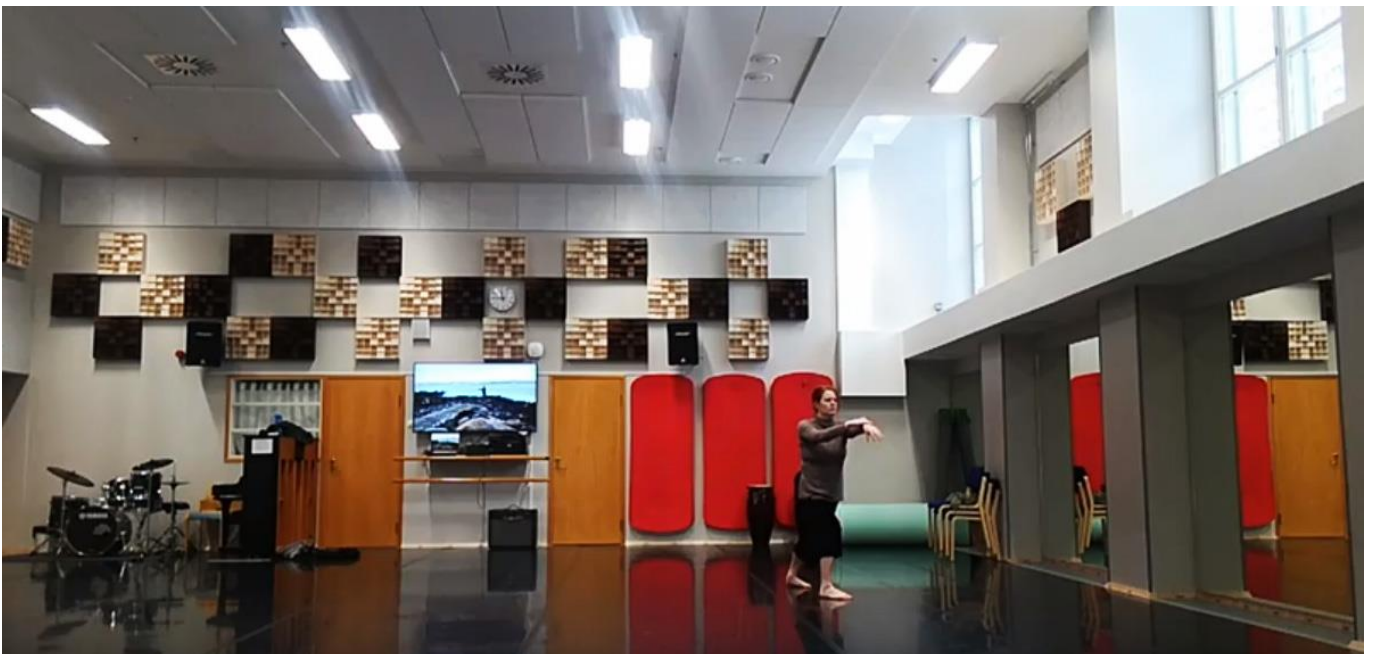
Olen tanssijana ja koreografina yleensä hyvin musiikkilähtöinen ja otan paljon impulsseja musiikista. Tässä teoksessa halusin kuitenkin, että impulssi liikkeeseen syntyy tekstin ja ympäristön vaikutuksesta, joten jätin improvisaatiovaiheessa musiikin tietoisesti kokonaan pois. Halusin kuitenkin videoihin musiikin mukaan, sillä se auttaa paitsi luomaan haluttua tunnelmaa, myös rytmittämään muuten osittain vellovaa liikettä.

Minulle syntyi mielikuva, että teoksessa toimisi parhaiten varta vasten videoihin sävelletty musiikki, sillä siten musiikki ja liike keskustelisivat paremmin keskenään kuin jossain erillisessä, valmiissa musiikkikappaleessa. Pyysin avukseni muusikko Niko Törmää. Törmä sai minulta ohjenuorakseen ja avukseen muutaman musiikkikappaleen, joissa oli haluttua tunnelmaa, sekä päiväkirjatekstini. Näiden pohjalta Törmä sävelsi yksi video ja yksi vuodenaika kerrallaan musiikit teokseen. Omalta osaltaan koin, että musiikki oli elementti, joka teki muuten irrallisen tuntuisista improvisaatiovideoista tanssia. Lisäksi nämä Törmän sävelletyt musiikkikappaleet toimivat rakenteellisena apuna lähtiessäni koreografoimaan liikettä lavalle.

6.3 Liikemateriaalin rakentaminen

Pohdin aluksi pitkään, että haluanko tuoda liikettä lavalle ylipäättään vai koostuisiko työn taiteellinen osa pelkistä videoista. Kiinnostuin kuitenkin videon käyttämisestä koreografisena elementtinä niin paljon, että päädyin tuomaan liikettä myös lavalla. Tämä omalta osaltaan pakotti minut sukeltamaan syvemmälle improvisoimani liikekielen pariin ja analysoimaan liikettä suhteessa teksteihin. Loppujen lopuksi koin, että liikkeen tuonti lavalle oli se viimeinen puuttuva palanen, joka satoi nämä kaikki muut elementit yhteen.

Lähtiessäni rakentamaan liikettä videon improvisaation pohjalta päätin jo alkuvaiheessa, että en haluaisi suoraan kopioida videoilla näkyvää liikemateriaalia, vaan pikemminkin keskustella sen kanssa. Otin avukseni tekstit, joiden pohjalta improvisaatiot oli kuvattu sekä tekstit, jotka olin kirjoittanut heti improvisaation kuvaamisen jälkeen. Lähdin analysoimaan vuodenaika kerrallaan, miten tekstit ja videolla näkyvä liike heijastivat toisiaan, mitä tekstissä lukevaa ehkä osasin tulkita improvisaation liikekielestä ja mitä ehkä vielä haluaisin korostaa.



KUVA 2. Kuvakaappaus harjoituksissa kuvatusta videosta. 12.2.2019

Seuraava vaihe koostui videon liikemateriaalin opettelusta. Tässä vaiheessa myös Törmän musiikeilla oli tärkeä rooli, sillä sain niistä apua liikkeiden dynamiikkaan, rytmityksiin ja ajoituksiin. Kun olin saanut liikemateriaalin karkeasti kehooni, aloin varioida sitä aiemmin tekemieni havaintojen pohjalta. Pyrin liikkeen avulla tuomaan ilmi melko konkreettisestikin teksteissä kirjattuja asioita. Näiden pohjalta syntyi lavalla tapahtuva koreografia.

6.4 Tilankäyttö

Yksi rajoittava tekijä koreografian rakentamisessa oli videoprojektorin sijainti. Koska projisointikangas sijaitsi keskellä takana ja projisointi heijastui kankaan etupuolelta, oli vaarana, että projektorin valo osuisi myös minuun liikkuessani tilassa. En halunnut tätä efektiä käyttää ennen teoksen viimeistä osaa. Käytyäni keskustelua valomies Veli Pekka Kurosen kanssa minulle vahvistui, että tilan keskiosan käyttöä tulisi välttää. Näin ollen liikkumatila lavalla rajautui molemmilla reunoilla kahdeksi kaistaleeksi ja lavan etuosassa yhteen poikittaiseen osioon.

Päädyin kuitenkin hyödyntämään tätä tilarajausta teoksessani niin, että kasvatin tilan käyttöä aina osio kerrallaan. Toivoin näille kaistaleille tarkasti rajatut valot, jotka edustivat minulle jokaisen vuodenajan omaa polkua. Kaistale ja polku kerrallaan liiketila kasvoi koko tilaa ympäröiväksi, ikään kuin neljän vuodenajan sykli olisi sulkeutunut. Teoksen viimeisessä osiossa en enää vältellyt projektorin valoa, vaan tanssin sen valossa, projisoinnin heijastuessa sekä päälleni että taakseni.

6.5 Kokonaisuus

Kun videon liikemateriaalin ja lavalla tapahtuva liikemateriaali oli karkeasti kasassa, aloin yhdistämään näitä kahta. Harjoitteluvaiheessa minulla toimi apunani kotona ja tanssisalissa joko kannettava tietokone tai televisio, johon tietokoneen sai yhdistettyä. Näin pystyin harjoittelemaan liikkumista suhteessa videoon. Kuvaamalla sain myös jonkinlaista käsitystä siitä, miltä lopputulos tulisi näyttämään. Kuvasin treeneissä melko usein, sillä se oli ainoa keino asettua itsensä ulkopuolelle ja pystyä hahmottamaan kokonaisuutta.

Kevät

Pyrin luomaan kevään osioon seesteisen tunnelman, pohjaten tekstissä ilmenevään toivoon ja odotukseen talven vaihtumisesta kesäksi. Mielialojen ailahtelu näkyi minulle tasapainoiluissa ja heijaavissa painonsiirroissa. Läpi koko kevään osion liike oli melko hidasta, itselleni lähes hidastetun tuntuista. Tämä kuvasi kevään harmautta, hidasta ja vetämätöntä oloa, joka näkyi paitsi tekstissä, myös videolla vallitsevassa pilvisessä säässä ja räntäsateessa. Liikkeen tahti kuitenkin kiihtyi aavistuksen loppua kohden kertoen auringonvalon tuomasta energiasta ja loppukevään valosta.

Paluu kevään videoon herätti minussa jonkinasteista rauhallisuutta. Jälkikäteen kevättä ajatellen minulle ei ollut jäänyt päällimmäisenä mieleen harmaus tai mielialojen ailahtelu. Muistan videota kuvattaessa ajatelleeni, kuinka loputtoman pitkältä ja harmaalta kevät tuntui. Muistijälki keväästä oli silti paljon harmonisempi ja tasapainoisempi. Luotin kuitenkin päiväkirjatekstieni sisältöön enemmän, kuin omiin muistikuviiini ja rakensin liikemateriaalin enemmän teksteihin nojaten.

Kesä

Teoksen toisessa osassa käsittelin kesää ja erityisesti sen aiheuttamia tukaluuden ja levottomuuden tunteita. Poimin videolla näkyviä nykäyksiä ja tärinää ja korostin niitä lavalla. Esimerkiksi useasti toistuva käsien tärinä linkittyi minulle kuumuuteen, kuivuuteen ja ahdistukseen, pään liikkeet taas edustivat niin nestehukasta kuin ukkosestakin johtuvaa päänsärkyä. Toistuvat edestakaiset liikkeet edustivat minulle hetkessä elämisen vaikeutta. Jatkuva katseen hakeminen ja etsiytyminen tilaan oli minulle tapa välittää levottomuutta ja paikallaan olon vaikeutta. Vesi oli tärkeässä osassa minulle läpi kesän, joten peilasin liikkeessäni veden roiskimista niin käsillä, hiuksilla kuin jaloillakin. Pysähtymisillä pyrin korostamaan veden minulle tuomaa rauhoittava oloa.



KUVA 3. Kesä. Kuva: Iris Järveläinen. 2.3.2019.

Kesän videon katselu jälkikäteen aiheutti minussa suurta ahdistusta. Ei siis ollut kovinkaan vaikea palata kesän videon ja päiväkirjatekstien maailmaan. Luulen, että tämä voimakas tunnekokemus linkittyi osittain kesällä kokemaani jännitykseen ja valmistautumiseen syksyn uuteen elämänvaiheeseen ja työhön. Vaikka nämä tekijät eivät suoraan olleet tekemisissä kyseisen vuodenajan kanssa, en pystynyt niiden aiheuttamia tuntemuksia rajata työstäni pois. Tämä ahdistus näkyi kuitenkin kesässä niin, että en osannut nauttia kesän tuomista iloista ja hetkessä elämisestä.

Syksy

Teoksen syksy-osiossa oli itselleni vahvasti läsnä ristiriidat, joista kirjoitin myös paljon tekstissäni. Kun videolla tapahtui hyppy ilmaan, lavalla kaaduin lattialle. Useasti toistuva juoksu oli samaan aikaan hengittämisestä nauttimista, samaan aikaan kilpajuoksua aikaa vastaan. Myös kiinni tarraaminen toistui lavaliikeshinnässä konkreettisesti useaan otteeseen. Se edusti minulle hetkessä elämisen vaikeutta ja syksyn valumista läpi sormien. Vaikka tässäkin osiossa oli läsnä paljon levottomuutta edellisen osion tapaan, yleistunnelma syksyssä oli silti hivenen kevyempi. Kuuma kesä oli kuitenkin helpottanut ja viileiden ilmojen helpotus tuntui, videollakin paistoi aurinko ja taustalla hehkuivat puut syksyn väreissä. Videon lopussa tapahtuva kamerakulmasta johtuva pään katkeaminen oli mielestäni kevyen koominen elementti, mitä halusin korostaa vetämällä lavalla hupun kasvojeni yli.

Syksyn videoon palaaminen jälkikäteen tuntui minusta aluksi hankalalta. Vaikka kuinka yritin olla arvottomatta omaa liikettäni, en millään pitänyt videolla näkyvästä liikkeestäni. Toisaalta tämä helpotti myöskin ristiriitaisuuden tunteen ilmituomista lavalla. Syksyn osiossa musiikki oli minulle suuressa roolissa ja koin että se oli tämän videon suhteen osittain jopa pelastava tekijä. Törmän musiikki onnistui erityisen hyvin heijastamaan omia tuntemuksiani syksyn suhteen. Synkkyyden ja haikean kauniin melodian yhdistelmä toimi ja aiheutti itselleni tragikoomisen olon.

Talvi

Koska talven tunnelmat olivat tekstejä kirjoittaessani yllättäneet minut seesteisyydellään, halusin tuoda tätä tunnelmaa sekä videolle että lavalle. Lopputulos keskusteli myös kevään seesteisyyden kanssa, tuoden vuodenaikojen ympyrän päätökseen. Esityspäivämäärien ratkettua tein valinnan siitä, että talvi olisi osiona erilainen muihin osioihin verrattuna. Koska helmikuu on minulle vielä voimakkaasti talvikuu, halusin tuoda omia sen hetkisiä tuntemuksiani ja kokemuksiani talvesta improvisaationa lavalle videoimprovisaation lisäksi. Näin toin myös pienen palan työskentelyprosessani lavalle.

Syystalven raskaita tunnelmia oli enemmänkin havaittavissa teoksen edellisessä osiossa, tämän osion keskittyessä lähinnä korostamaan talven hiljaisuutta ja kauneutta. Sekä videon improvisaatiossa että

lavalla tapahtuvassa improvisaatiossa keskityin liikkeessäni erityisesti hengitykseen ja siihen, miltä se tuntui pakkasilmassa. Lavalla tapahtuvan improvisaation taustalla näkyi video maisemasta, jossa olin improvisoinut ikään kuin muistutuksena minulle meneillään olevasta talvesta.

Talvea käsittelevässä osiossa läsnäolo lavalla oli minulle kaikista helpointa. Koin, että en lavalla ollessani juuri miettinyt mitään muuta kuin hengitystäni ja annoin sen liikuttaa minua vapaasti. Pidin myös ympyrän sulkeutumisen ajatuksesta ja siitä, kuinka tämä sulkeutuminen johti juuri siihen hetkeen, missä silloin olin. Ehkä juuri siitä syystä läsnäolo tuntui niin vaivattomalta.



KUVA 4. Talvi. Kuva: Iris Järveläinen. 2.3.2019

6.6 Esitykset

Teos esitettiin kahtena iltana Sotku-teatterilla. Ennen esityksiä kävin kerran itsekseni harjoittelemassa Sotkulla ilman tekniikkaa ja lisäksi esitysviikolla oli valoharjoitukset valomies Veli Pekka Kurosen kanssa. Valoharjoituksissa ratkesi minua kovasti jännittävän videoprojisoinnin viimeisetkin kysymykset ja sain siltä osin huokaista helpotuksesta.

Päädyin esityksissä korostamaan vuodenaikojen vaihtumista ja uuden ajanjakson alkua vaihtamalla aina videoiden välissä paitaa. Paita lavalla oli aina sama mikä minulla oli kyseisenä vuodenaikana videossakin

päällä. Viikkasin paidat lavalle järjestyksessä riviin, mikä korosti puolestaan Kurosen valoilla toteuttamia polkuja. Koin, että teoksen luonteen vuoksi vaatetuksella ei ollut kovinkaan suurta merkitystä, joten päädyin näin yksinkertaiseen lopputulokseen.

Esitysviikolla jännitys uhkasi kasvaa sietämättömäksi ja aloin kyseenalaistamaan kaikkia valintojani. Tämä on minulle hyvin ominaista koreografina ja olen kokenut saman epävarmuuden tunteen jokaisen tekemäni teoksen kohdalla juuri esitysviikolla. Omalta osaltaan se on raskasta, mutta toisaalta myös kertoo itselleni siitä, että tämä on minulle todella tärkeää. Koin paljon paineita myös siitä, että olin teokseni kanssa melko yksin; olen tehnyt paitsi koreografisen työn yksin, myös tanssin lavalla yksin. Soolot ovat minulle aina haasteellisia tanssijana, sillä tunnen ettei oma osaamiseni ole sitä mitä haluaisin. Koen, että ryhmäteoksessa saa myös tukea jännitykseensä paremmin muilta. Minulla oli opinnäytetyöiltojen ainoa soolo ja pohdin, että hukkuisiko se muiden teosten alle.

Ensimmäisten kenraaliharjoitusten jälkeen suurin jännitys kuitenkin poistui ja esitysten aikana pystyin jopa nauttimaan lavalla olostani. Koin, että yleisö sai minussa myös syttymään sellaisen aidon läsnäolon, jota teos vaati. Aina esityksen jälkeen minulle jäi olo, että olin saanut avattua ihmisille omaa päänsisäistä maailmaani ja kerrottua tarinaa omasta vuodestani. Liikkeiden puhdas suorittaminen ja tanssitekninen onnistuminen tuntui toissijaiselta. Viimeisen esityksen viimeisessä, talvea käsittelevässä osassa minulle iski myös valtava haikeus ja huojennus; tämän talven myötä tämä projekti on ohi.

Lähtölaukaus -festivaaliin kuuluu yleisesti, että teoksista on mahdollista antaa nimettömänä palautetta koreografeille. Tämä mahdollistaa rehellisemmän ja suuremman palautteen kuin palaute, joka on kaikkien kuultavissa tai luettavissa. Omissa palautteissani monet katsojat olivat pitäneet videon ja liikkeen yhdistämisestä. Myöskin teoksen luonnollisuudesta ja aitoudesta tuli paljon positiivista palautetta. Tästä olin erityisen mielissäni, sillä juuri aitoa ja luonnollista teosta olin lähtenyt tekemään. Myös samaistuttavuus tuli monessa palautteessa ilmi. Tämä kosketti minua, sillä haluan yleisesti teoksissani käsitellä aiheita, joihin tanssia vähemmän seuraava ihminen pystyy samaistumaan.

Muutamissa palautteissa oli toivottu liikelaatuihin enemmän vaihtelua ja eroja eri vuodenaikojen välille. Mielenkiintoista oli, että nämä palautteet olivat kaikki torstai-illalta jolloin koin, että esitys meni teknisesti paremmin kuin lauantaina. Koen, että jos olisin lähtenyt tarkoituksellisesti hakemaan jossain tietystä vuodenaajan osiossa jotain tiettyä dynamiikkaa, se olisi syönyt prosessin aitoutta pois. Muistan kuitenkin itse painiskelleeni tämän asian kanssa ja pohtineeni, että tuliko liikemateriaalista yksitoikkoista. Toisaalta olin perustellut itselleni omat valintani niin perinpohjaisesti, että olisi tuntunut teennäiseltä muuttaa liikemateriaalia mihinkään suuntaan, tai ainakin se olisi muuttanut teoksen luonnetta radikaalisti.

Eräässä palautteessa tuli ilmi, kuinka katsoja ei ollut ymmärtänyt erityisesti kesän ja syksyn osalta tekstien yhteyttä liikkeeseen. Jäin pohtimaan, miten yleisö ylipäättään ymmärsi teoksen. Koska teos oli omakohtainen ja päiväkirjamainen ja tekstien osalta myös melko alleviivaava, se omalta osaltaan varmasti rajasi yleisön tulkintaa teoksesta. Koin, että se ei kuitenkaan loppujen lopuksi haittanut minua, sillä jokaisella on kuitenkin oikeus omaan subjektiiviseen katselukokemukseen. Siinä samassa, missä eräs katsoja kertoi kokeneensa teokseni meditatiivisena ja rentouttavana, toinen kertoi kokeneensa sen ahdistavana ja painavana. Ehkä sama pätee myös siihen, miten joku on ymmärtänyt teoksessani tekstin ja tanssin välisen linkityksen; toinen on samaistunut ja toiselle taas yhteys ei avautunut.

Tämä on myös tanssitaiteen suola; elävä ihminen kertoo toiselle elävälle ihmiselle omalla liikkeellään jotain, eikä voi olla täysin vastuussa siitä, miten liike ja sen aiheuttamat tuntemukset otetaan vastaan. Tanssija ja koreografi toimii ikään kuin fasilitaattorina ja ajatuksen alullepanijana ja se, miten ja mitä katsoja ajatuksissaan käsittelee, on tanssijan ja koreografin ulottumattomissa. Koin tämän ajatuksen myös lohdullisena, kun mietin tekstien ja liikkeen välistä yhteyttä katsojan näkökulmasta; yksi saattoi saada yhdestä kohtauksesta irti jotain aivan muuta kuin toinen, enkä itse pystynyt siihen enää vaikuttamaan.

Eräässä palautteessa oli huomioitu, miten hienoa oli, että olin sinnikkäästi pysynyt valitsemissani aiheissa läpi koko vuoden. Kyseinen palaute vaikutti minuun suuresti, sillä kirjoittaja oli myös

huomioinut kuinka usein alamme pitkässä prosessissa kyseenalaistamaan tekemiämme valintoja ja koko alkuperäistä ajatusta. Tämän huomasin itsekkin ja luulen, että juuri pitkässä prosessissa ajatus ehtii työstyä mielessä niin pitkälle, että prosessin loppuvaiheessa se voi olla melko paljonkin muokkautunut versio alkuperäisestä ajatuksesta. Myös itselleni kävi niin ja muistan jossain vaiheessa miettineeni, että vieläkö ehtisin vaihtaa aihetta, sillä välillä tuntui että olin liian irtautunut alkuperäisestä aiheesta. Työni neliosainen luonne kuitenkin omalla tavallaan salli ajatusten muokkautumisen matkan varrella. Mietin, että ei haittannut, vaikka kaikki neljä osaa eivät ole täsmälleen samalla ajatuksella toteutettuja. Jokainen vuodenaika työsti ajatuksia kuitenkin omaan suuntaansa.

Kaiken kaikkiaan olen todella iloinen, että päätin toteuttaa teoksen juuri tällaisena. Teoksen tekeminen ja esittäminen haastoi minua ammatillisesti ja henkilökohtaisesti hyvin monella tavalla. Olen pääaineeltani jazztanssija ja vieläpä melko tekniikkapohjainen, enkä ole tehnyt improvisaatioon pohjautuvaa teosta koskaan aiemmin. Opin prosessissa, kuinka yksinkertainenkin liike voi sanoa paljon. Kohtuullisen matalan tanssijan itsetunnon vuoksi en myöskään pidä soolojen tanssimisesta, joten ylitin myös sen suhteen ison kynnyksen. Pääsin kuitenkin hyödyntämään omaa vahvuuttani, ilmaisua ja läsnäoloa koko kapasiteetilla.

Mikäli lähtisin toteuttamaan teosta uudelleen jossain toisessa kontekstissa, olisin todennäköisesti tehnyt liikekielestä monipuolisempaa. Minua jäi myöskin kiehtomaan ajatus siitä, että videon materiaali olisi koreografioitu nimenomaan kuvauspaikkaa hyödyntäen. Jälkikäteen videoita katsellessani tuli välillä sellainen olo, että ympäristöä ja tilaa olisi voinut käyttää liikkuessi paljon monipuolisemmin. Mutta se olisikin sitten jo aivan toinen teos.

LÄHTEET

Fraleigh, S. 2010. Butoh - Metamorphic Dance and Global Alchemy. University of Illinois Press. Marston Book Services Limited, Didcot.

Hannula, M. 2018. Ympäristöahdistuksesta elävään luontosuhteeseen. Liikekieli.com - Tanssin verkkolehti. [Verkkojulkaisu] Viitattu 28.3.2019
<http://www.liikekieli.com/ymparistoahdistuksesta-elavaan-luontosuhteeseen/>

Heimonen, K. 2010. Sukellus liikkeeseen - liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Väitöstutkimus, 2. painos. Teatterikorkeakoulu, Helsinki.

Huttunen, M. 2017. Kaamosmasennus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 14.3.2019.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00377

Järvilehto, T. 1994. IHMINEN JA IHMISEN YMPÄRISTÖ: HARMONINEN KOKONAISUUS. Otteita teoksesta: Ihminen ja ihmisen ympäristö. Systemisen psykologian perusteet. Oulu. [Verkkojulkaisu] Viitattu 14.3.2019.
<http://www.wedu oulu.fi/homepage/tjarvile/ympkas.htm>

Lehtovaara, V. 2016. Luonnonvarat ja tanssitaide - Ihmisen ja luonnon suhde koreografin näkökulmasta. AGON Pohjoinen tiede- ja kulttuurilehti. 1/2016. [Verkkojulkaisu] Viitattu 26.3.2019
<http://agon.fi/article/luonnonvarat-ja-tanssitaide-ihmisen-ja-luonnon-suhde-koreografin-nakokulmasta/>

Merce Cunningham Trust, 2018. Seasons, The. Viitattu 28.3.2019
<https://www.mercecunningham.org/the-work/choreography/seasons-the/>

Monni, K. 2007. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike -työskentely. Kaksi kehotietoisuuden harjoittamisen metodia. Liite tanssitaiteen taiteellisen tohtorintutkimuksen kirjalliseen osioon. Teatterikorkeakoulu. Helsinki: Edita Prima Oy [Verkkojulkaisu] Viitattu 26.3.2019
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/32982/kinesis1.pdf>

Patronen, T, 2007. Sairaus iskee kun sisäinen kello sekoaa. Tiede -lehti. [Verkkojulkaisu] Viitattu 14.3.2019.
https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/sairaus_iskee_kun_sisainen_kello_sekoaa

Turunen, T. 2016. Tunnista valon vaikutus - kevät saa ihmiset ulos. Diacor. Viitattu 14.3.2019.
<https://www.sttinfo.fi/tiedote/tunnista-valon-vaikutus-kevat-saa-ihmiset-ulos?publisherId=3724&releaseId=41783698>

Zodiak. Esitysarkisto 2019: Laura Jantunen, Talvi. [Verkkojulkaisu] Viitattu 11.4.2019
<https://www.zodiak.fi/kalenteri/talvi>

Yleisöpalautelomakkeet 28.2.2019, 2.3.2019