

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Teatteri

2019

Tuija Lappalainen

# ESIINTYJÄN RUUMIILLISUUS

Tuija Lappalainen

## ESIINTYJÄN RUUMIILLISUUS

Tämä tutkielma on Teatteri-ilmaisun ohjaaja -koulutuksen (AMK) opinnäytetyön kirjallinen osio. Opinnäytetyö käsittelee esiintyjän ruumiillisuutta ja tutkii somaattisten menetelmien piiriin liitettävien tekniikoiden harjoittamisen merkitystä nykynäyttelijäntyöhön. Työssä tarkastellaan nykynäyttelijäntyön toteutumista ja sen ruumiillista ulottuvuutta tavalla, joka koskettaa sekä nykynäyttelijän että nykytanssijan työssä toimimista. Lähteenä käytetään kirjallista aineistoa ja tekijän omaa kokemusta. Työn tavoitteena on jäsentää kirjoittajan kokemusta suhteessa olemassa olevaan tietoon ja teoriaan sekä antaa kokonaisvaltainen kuva tekniikoiden harjoittamisen merkityksestä nykynäyttelijäntyöhön ja esiintyjän ruumiillisuudesta tutkielman näkökulman kautta.

Tutkielmassa pohditaan aluksi esityksen olevaisuutta ja esiintyjäntyötä tanssin uuden paradigman ja postdraamallisen teatterin kehyksessä. Lisäksi tutkitaan somaattisten menetelmien lähestymistapojen suhdetta nykynäyttelijäntyöhön. Keskeisten osa-alueiden yhtäläisyyksiä tarkastellaan suhteessa psykofyysisen teatterin teoriaan ja harjoittamisen muotoihin; Jerry Grotowskin näyttelijän ei-tekniikkaan ja Song of the Goat Theatren harjoitteluun. Tämän jälkeen avataan Alexander-tekniikan, Autenttinen liike -työskentelyn ja kontakti-improvisaation harjoittamisen lähestymistapoja ja vaikutuksia. Kolmas luku käsittelee esiintyjäntyön ruumiillisuuteen liittyviä elementtejä, mielikuvittelua ja virettä, sekä niiden yhteyttä edellisessä luvussa kuvattuihin harjoittamisen tapoihin.

Lopputulema on, että kehon organisoitumiseen ja keho-mieliyhteyden vahvistumiseen vaikuttavalla harjoittamisella on merkitystä ruumiin tuntojen alueella havainnoivaan ja käsitteellistävään nykynäyttelijäntyöhön. Käsiteltävät harjoitusmenetelmät ja niiden vaikutukset ovat yhteydessä mielikuvitteluun ja vireelle herkistymiseen osana esiintyjän ruumiillisuutta, sekä keholliseen ymmärrykseen ennen tematisoivaa tietämisen tapaa.

### ASIASANAT:

näyttelijäntyö, nykyteatteri, esiintyjä, autenttinen liike, kontakti-improvisaatio, somaattiset menetelmät, ruumiillisuus, kehotietoisuus, kuvittelu

Tuija Lappalainen

## PERFORMER'S BODY

This study is a partial fulfillment of the Theatre and Drama Instructor's Degree/Bachelor of Theatre, at the Turku University of Applied Sciences, Ltd. This thesis is a study about the performer's body. It researches how practicing techniques related to somatic methods are connected to contemporary acting. This thesis examines the realization of contemporary acting and its physical dimension which is in relation to working both as a contemporary actor and a contemporary dancer. The information is gathered through written source material and the author's own experience. The aim of the thesis is to structure the author's experience in relation to existing knowledge and theory, and to give a comprehensive picture of the relation of practicing different techniques to contemporary acting and the performer's body through the thesis's perspective.

First the thesis discusses the existential dimension of the performance and the work of the performer in the framework of the new paradigm of dance and post-dramatic theatre, as well as the relationship of somatic method's approaches to contemporary acting. The similarities between the key areas are examined against the theories and forms of practice of the psychophysical theatre; Jerry Grotowski's actor's non-technique and the Song of the Goat Theater ensemble. After that the thesis opens approaches and effects of Alexander Technique, Authentic Movement and Contact-improvisation. The third chapter deals with such elements as imagination and tune related to the performer's body, as well as their connection to practices described in the previous chapters.

The end result is that practicing through these methods affects the body's organization and the strengthening of the body-mind connection. These are in relation to contemporary acting where observing and conceptualizing happens in the area of body sensations. These methods and their effects are linked to imagination and tune sensitization as part of the performer's body point of view, as well as to the physical understanding before the thematizing knowledge.

### KEYWORDS:

acting, theatre, performer, authentic movement, contact-improvisation, body, imagination

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 AVAUKSIA ESIINTYJÄNTYÖN RUUMILLISUUDESTA</b>	<b>7</b>
2.1 Ruumis, keho, somatiikka ja keho-mieli-integriteetti	7
2.2 Esiintyjäntyön kokemuksellinen ulottuvuus ja nykyesityksen olevaisuus	7
2.3 Harjoitteiden merkityksestä	9
<b>3 PSYKOFYYSINEN NÄYTTELIJÄNTYÖ</b>	<b>12</b>
3.1 Jerry Grotowski ja Song of the Goat Theatre	12
3.2 Harjoitusmetodien eroavaisuuksista	13
<b>4 SOMAATTISTEN MENETELMIEN PIIRIIN LIITETTÄVÄT HARJOITTAMISEN MUODOT</b>	<b>15</b>
4.1 Alexander-tekniikka	15
4.2 Kontakti-improvisaatio	17
4.3 Autenttinen liike -työskentely	19
<b>5 RUUMIIN TUNTOJEN ALUEELLA TOTEUTUVA ESIINTYJÄNTYÖ</b>	<b>21</b>
5.1 Mielikuva ja kuvittelu	21
5.2 Vire	24
<b>6 YHTEENVETO</b>	<b>26</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>28</b>

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee esiintyjän ruumiillisuutta ja tutkii, mikä merkitys somaattisten menetelmien piiriin liitettävillä harjoittamisen muodoilla on nykynäyttelijäntyöhön. Tutkielmassani pyrin hahmottamaan esiintyjän ruumiillisuutta ja nykynäyttelijäntyön toteutumista tavalla, jolla on yhteisiä kosketuspintoja myös suhteessa nykytanssijan työssä toimimiseen. Näin ollen kirjallinen opinnäytetyöni toimii siltana tanssi- ja teatterialalta saadun osaamiseni välillä.

Tarkoitukseni on jäsentää ja artikuloida kokemukseen perustuvia havaintojani suhteessa olemassa olevaan tutkimukseen ja teoreettiseen tietoon. Tavoitteeni on muodostaa hahmotelma siitä, millä tavalla nykynäyttelijäntyö voi toteutua ruumiin tuntojen alueella havainnoivana, käsitteellistävänä ja aistimellisesti orientoituneena tapahtumana (Helavuori 2011, 108). Tarkasteluni lähtökohta linkittyy havaintoon siitä, että monissa psykofyysisen näyttelijäntyön harjoittamisen tavoissa tunnutaan mielestäni hakevan sen suuntaista täällä olemisen avautumisen -tapaa, jonka tunnistan kokemuksistani somatiikan sekä tanssin opinnoissa.

Tutkielmassani pohdin aluksi esityksen olevaisuutta ja esiintyjäntyötä tanssin uuden paradigman ja postdraamallisen teatterin kehityksessä, sekä somaattisten tekniikoiden lähestymistapojen suhdetta nykynäyttelijäntyöhön. Tarkastelussa saadun tiedon perusteella tutkin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia psykofyysisen näyttelijäntyön teoriaan ja harjoittamisen muotoihin. Luku toimii myös taustoituksena seuraaviin lukuihin näyttelijäntyön ruumiillisen ulottuvuuden hahmottamiseksi. Kolmannessa luvussa avaan kolmen eri somaattisen tekniikan piiriin liitettävän harjoittamisen muodon keskeisiä käsitteitä, osa-alueita ja niiden lähestymistapaa. Käsittelemäni harjoittamisen muodot ovat Alexander-tekniikka, Autenttinen liike -työskentely ja kontakti-improvisaatio. Tämän jälkeen avaan esiintyjäntyön ruumiillisuuteen, eli ruumiin tuntojen alueelle limittyviä esiintyjäntyöllisiä elementtejä, mielikuvittelua ja vireen käsitettä, ja niiden suhdetta edellisessä luvussa kuvattujen harjoittamisen muotoihin. Lopuksi jäsenän tarkasteluni pohjalta syntyneitä johtopäätöksiä yhteenvedon omaisesti tekniikoiden keskeisistä osa-alueista ja

niiden merkityksistä käsittelemiini esiintyjäntyöllisiin elementteihin, muotoillen tutkielmani pohjalta hahmotelman nykynäyttelijäntyön ruumiillisesta ulottuvuudesta.

Lähdeaineistoina ovat Kirsi Monnin tanssitaiteen taiteellisen tohtorintutkinnon kirjallinen osuus Olemisen poeettinen liike – Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999 (2004). Lisäksi käytän tutkielmassani Monnin Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike - työskentely – Kaksi kehotietoisuuden harjoittamisen metodia (2012) julkaisua. Kontakti-improvisaatioon liittyvänä kirjallisena lähdeaineistona on Mirva Mäkisen väitöstutkimus Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehyksessä (2018).

Näyttelijäntyön teoriaa ja harjoittelun muotoja taustoitin teatteriteoreetikko David Mametin, Jerry Grotowskin ja Mihail Tšehovin ja Song of The Goat Theatren ajattelun ja työskentelyn kautta. Nykynäyttelijäntyöhön ja esiintyjyyteen linkittyvinä lähteinä toimivat Hanna Helavuoren Mitä esiintyjä tekee nykyteatterissa? -artikkeli Nykyteatterikirja – 2000-luvun alun uusi skene -kirjasta (Helavuori, toim. Ruuskanen 2011) ja Marleena Halosen maisterin opinnäytetyö Ulos figuurista: Mitä nykynäyttelijänä ruumiillistan ja miten (2016), sekä Hannes Mikkelssonin maisterin opinnäytetyö Esiintyjän ympäristövallankumous (2016). Muita keskeisiä lähdeaineistojani ovat olleet Tarja Sahlstedtin pro gradu -tutkielma SONG OF THE GOAT THEATRE – Puolalaisen Song of the Goat Theatren harjoittelun tavat ja estetiikka (2015) sekä Mikko Bredenbergin väitöstutkimus Näyttämöllinen kuvittelu (2017).

## 2 AVAUKSIA ESIINTYJÄNTYÖN RUUMILLISUUDESTA

### 2.1 Ruumis, keho, somatiikka ja keho-mieli-integriteetti

Tutkielmassani käytän termejä ruumis ja keho hyvinkin vaihtelevasti. Termeillä on pieniä vivahde-eroja, eikä kummankaan termin yksittäinen valinta ole tuntunut sopivalta. Tämä liittyy lähteissä olevaan puhetapaan sekä omaan asiayhteydestä riippuvaan tuntumaan. Koen, että somatiikan käsitettä käytetään hyvinkin laveasti ja pyrin tutkielmassani pureutumaan somatiikka termin läpi siten, ettei tarkastelu jäisi termin peittoon. Keskeistä työleni on avata, mitä tämä somaattisten menetelmien lähestymistapa käytännössä tarkoittaa, jotta sitä voisi tarkastella suhteessa tutkielmani aiheeseen. Sana soma liittyy tässä hetkessä olevaan ja avautuvaan ruumiilliseen olemukseemme, jossa sisäinen havainto tapahtuu ensimmäisen persoonan perspektiivistä käsin (Mäkinen 2018, 3.2; Rouhiainen 2006, 13). Tutkielmassani esiintyy termi keho-mieli-integriteetti, jonka merkitystä Monni avaa tutkimuksessaan kehollinen mieli -ilmaisun kautta (Monni 2004, 35).

### 2.2 Esiintyjäntyön kokemuksellinen ulottuvuus ja nykyesityksen olevaisuus

Millaisesta näyttelijäntyöstä puhumme postdraamallisen näyttelijäntyön kehyksessä? Millaisella tavalla näyttelijäntyö toteutuu, jos tiputetaan psykologisesti orientoituneen näyttelijäntyön traditiosta tuleva näyttelijän tekniikkaan liittyvä ajattelu? Millaiset osa-alueet tuntuvat relevanteilta? Pohtiessani näitä kysymyksiä, on omalle esiintymiselleni niin näyttelijänä kuin tanssijana löytynyt yhdistäviä tekijöitä ruumiin ja ruumiin tuntojen alueella ja tasolta käsin toimimisesta. Tämä resonoi Nykyteatterikirja – 2000-luvun alun uusi skene (2011) -kirjan osiossa olevaan Hanna Helavuoren Mitä esiintyjä tekee nykyteatterissa? -artikkelin kuvaukseen. Helavuori puhuu uudesta esittämisestä ”esittäjän ruumiin, ruumiillistetun havainnon, tilan, ajan ja yhteisen ajattelun yhteensulautumisena” (Helavuori 2011, 108). Esiintyjäntyöstäni on lisäksi löydettävissä yhteisinä elementteinä mielikuviin, kuvitteluun ja vireeseen liittyvä osa-alue. Tämä esiintyjäntyöhön nivoutuva alue vaikuttaa myös eri konteksteissa toimiessa. Näkökulmani on, että tutkielmassani tarkastelemieni kehollisten menetelmien harjoittaminen on yhteydessä myös näihin esiintyjän ruumiillisuuden kysymyksen ympärille kietoutuviin elementteihin. Harjoittamisen kautta

on myös löydettävissä jonkinlaista asennetta tai tapaa tekemiseen, joka ei ole päämäärään pyrkivä ja välineellistävä, vaan ennen kaikkea olemisen kokemuksellisuuden kautta avautuva.

Kysymykset liittyen teoksen ja esiintyjän työn olevaisuuteen ovat suhteessa kokemukseen teoksen tekemisen merkityksellisyydestä tekijäpositiosta riippumatta. Teoksen tarkastelu vain estetiikan tradition näkökulmasta on saanut esityksen merkityksen näyttämään vain sen representaatiossa – joko toimien mielihyvän tuottajana tai ei. Pohdinta teoksen olevaisuuden merkityksellisyydestä on voinut tyhjentyä tähän, vaikka esityksen tekeminen itsessään tuntuisikin mielekkäältä. Tutkielmani olennaisena taustana on myös kysymys esiintymisen mielekkyydessä, joka on yhteydessä näihin seikkoihin, ja johon esiintyjän toimiminen eksistenssin, eli olemassaolon tasolta käsin osaltaan vastaa. Todellisuus avautuu esittämisen sijaan kokemuksessa. (Monni 2004, 97, 181.)

Helavuori kirjoittaa esiintyjäntyön muutoksesta juuri ruumiintuntojen alueella havainnoivaan ja käsitteellistävään esiintyjään. Helavuori puhuu tämän hetkisestä nykyteatterista ja sen representaation jälkeisestä esittämisen ajasta: ”Mitä itse asiassa tapahtuu, kun esiintyjä ei teekään roolia? Kun esiintyjä ja rooli irtaantuvat toisistaan, korostuu ajatus esittäjän ruumiista kulttuurisena tekstinä, jossa kirjallisen tekstin ja psykologian alle jäänyt ruumis saa vallan.” (Helavuori 2011, 104, 108.) Tarja Sahlstedt viittaa *SONG OF THE GOAT THEATRE* – Puolalaisen Song of the Goat Theatren harjoittelun tavat ja estetiikka (2015) -pro gradu tutkielmassa Hans-Thies Lehmannin ajatteluun, jonka mukaan draamallinen tilanne on ”ruumiiden välissä” tapahtuvaa. Koska postdraamallinen tilanne tapahtuu ruumiissa, voidaan ajatella näyttelijän tehtävänä olevan paljastaa itsensä. (Sahlstedt 2015, 14, Lehmannin 2009, 338 mukaan.)

Monni avaa Martin Heideggerin taidetta ja olemista käsittelevän ajattelun taustalta, kuinka tanssin uudessa paradigmassa taiteen olevaisuuden voi katsoa olevan todellisuuden avautumisessa. Jäljittelyn ja esittämisen sijaan omassa aistein havaittavissa olemisen tavassa: olevan olemisen näyttäytymisessä, jossa osallisuus olemiseen avautuu tanssijan kehollisessa olemisessä. Näin ollen ”maailma avautuu kehollisessa tapahtumi-

nessä”. Keskeiseksi nousee toimiminen juuri eksistenssin tasolta käsin, kehollisesti, paikallisesti ja ajallisesti. Monni täsmentää, että vaikka työskenneltäisiin edelleenkin esteettisen kehon ja liikkeen muotoilun kanssa tätä muotoilun tapahtumaa ohjaa ”perustavampi ja laajempi horisontti, osallisuus olemiseen”. (Monni 2004, 73-74, 192-193.)

Taideteoksen olevaisuus ei operoi ensisijaisesti esteettisenä kysymyksenä vaan askeleen verran ennen, olemisen ajattelun lähtökohdasta käsin, ”joka ei käytä olevaa välineenä, vaan antaa olevan olemisen tulla ilmi 'kätkeytyen esiin kohoavana', kätkeytymättömyytenä” (Monni 2004, 74). Tämä avaa taustaa sille, minkälaiseen taiteen tehtävän kysymyksen kehukseen tutkielmani asettuu. Lähtökohta esiintyjyyden käsittelemiselle kytkeytyy ei-välineelliseen keho suhteeseen, jossa keho ei toimi vain yliaistisen sisällön esittämisen välineenä (Monni 2004, 167). ”Jokainen 'esteettinen' hetki on keho-mieli-integriteetin syvyyden laatu, se, jossa olemisen tapahtuminen tulee meille näkyväksi ja kosketettavaksi” (Monni 2004, 193).

### 2.3 Harjoitteiden merkityksestä

Ajattelen, että tanssijan sekä nykynäyttelijän työssä olennaista on kehon tällä hetkelle avautuminen ja mielellisen representaatio virran pudottamisen kautta siirtyminen kohti kokemuksellisuuden tasoa, jonka perusta on luonteeltaan reflektiivisessä aistimaailmassa ja kehotietoisuuden yhdessä toimimisessa. David Mamet rinnastaa kirjassaan *Tosi ja epätosi* (1999) näyttelemisen taidon fyysiseen taitoon, kuten tanssin- tai urheilutaitoon. Taito on siinä, ettei estä itseään ja epävarmuuden käsittelemisen opettelussa niin, että voi epävarmoissakin tilanteissa tuntea olonsa kotoisaksi. (Mamet 1999, 28, 102.) Tämä saa minut pohtimaan kotona kehossaan -olemisen ajatusta. Näyttelijäntyön opinnoissa vastaan tuli käsite aktiivisesta rentoudesta, jonka kautta jäsensin näyttelijän olemisen tavan avautumista. Termiin liitän ajatuksen helppoudesta, omissa nahoissaan olemisesta. Aktiiviseen rentouteen yhdistyy ajatus ylimääräisen poissaolosta, jolloin ilmaisun ja toiminnan on mahdollista olla vapaampaa eikä olemisen huku pään sisäisen yrittämisen alle.

Suhteessa psykologisesti orientoituneisiin näyttelijäntyyön tekniikoihin ajatukseni resonoi-  
vat Mametin kirjoitusten kanssa. Toisinaan olen kokenut päätyneeni tekniikoiden etsi-  
misen kautta tilanteeseen, jota kuvaa Mametin pohdinta ongelmasta vaikutukseen kes-  
kittymisessä, joka ei luonnollisesti ole asiassa pysymistä (Mamet 1999, 33-34). Näyttä-  
mölliset tapahtumat alkavat lipua yhä irrallisemmiksi oman läsnäolon imeytyessä kaven-  
tuneempaan olemisen tilaan – pääni sisään. Tätä kehollista tilaa kuvaa hyvin Alexander-  
tekniikka luvun yhteydessä käsittelemäni päämäärään pyrkimisen vaikutuksen kuvaus.  
Mielestäni keskeiseksi nouseekin Mametin ajatus siitä, miten näyttelijäntyyön haaste on-  
kin paradoksaalisesti pitäytyä tilanteessa ja kuinka työskennellä sen ja sitä estävien puo-  
lien kanssa (Mamet 1999, 28, 32, 37).

Koen somaattisten tekniikoiden ja tanssitaiteen kontekstin yhteyteen linkittyvien tekni-  
koiden kanssa työskentelyn olleen itselleni merkittävää suhteessa omaan esiintyjyyteeni  
ja näyttelijäntyyöhöni. Mahdollisuus tähän prosessiin pystyi alkamaan, kun päästin irti  
näyttelemisestä aloittaessani Tanssin ja somatiikan -opinnot. Kehon ja liikkeen rakentu-  
misen kokemuksellinen tutkiminen ja tietoisuuden suuntaaminen proprioseptiseen, eli  
asento- ja liike/kinesteettiseen aistiin liittyvään informaatioon kehittää kykyä keho-mieli-  
integriteetissä pysymiseen, jolloin olemisen kokemus kehossa ei sijoitu niin sanotusti  
päähän vaan koko kehoon. Monni kuvaa, kuinka ”kyseessä on ennemminkin muistami-  
sen, mieleen palauttamisen, sallimisen ja vapauttamisen projekti, kuin subjektiin perus-  
tuva, kehon manipuloimisen projekti” (Monni 2004, 288.) Samankaltainen ajattelu on  
keskeistä myös Budo-lajeissa ja Zenin opetuksessa. ”Tosi mieli on jakautunut kaikkialle  
kehoon eikä tee erottelua” (Monni 2004, 186-187, Klemolan 1996, 155 mukaan.) Jerry  
Grotowski muiden Avantgarden teatteriteoreetikkojen ohella vaikutui idän taidemuotojen  
ja lajien harjoittamisen tavasta, joka ymmärtääkseni juontaa juurensa siihen millaisen  
muodon keholliset harjoitteet ovat käytännössä saaneet ajattelutaustan lisäksi.

Tutkielmassani käsittelemieni harjoitteiden limittyminen keho-mieli-integriteettiin on yh-  
teydessä kinesteettiseen empatiaan, joka on eletyn kehon kautta käsittämistä. Tällainen  
herkistyminen näyttyy olennaisena puhuttaessa esiintyjän ruumiillisuudesta ja näytte-  
lijäntyyöstä, sillä se mahdollistaa erilaisten olomuotojen kokemisen ja liikkeen merkityk-  
sellisyyden ymmärtämiseen historiallisen kokemusmaailman perustalta. Tämä on luon-

teeltaan esikommunikoivaa, informaatiota, merkityssuhteita ja aina jonkinlaisen maailman avaavaa. (Monni 2004, 220-223, 230.) Tämän ajatuksen yhdistän edelleen myös kuvittelun mahdollistumiseen osana esiintyjän työtä.

*”Empatiaa ei pidä rinnastaa satunnaisten tunteiden kokemiseen, vaan empatia on ymmärrettävä ihmisen tietoisuuden rakenteeseen kuuluvaksi ominaisuudeksi, joka on rinnastettavissa havaitsemiseen, muistamiseen tai kuvitteluun.” (Monni 2004, 270. Parviaisen 2000, 94 mukaan.)*

Käsittelen esittämiäni kolmea tekniikkaa ennen kaikkea harjoittamisen muotoina, niiden yhteyttä esiintyjän työhön sekä esiintyjän ruumiillisuuteen itsessään, jotka ei tutkielmani kontekstissa ole varsinaisesti yhteydessä itse esityksen tekemisen prosesseihin. Kaikille käsittelemilleni kehollisille harjoittelun muodoille on yhteistä aktuaaliseen kokemukseen liittyvä keho-mieli-intergriteettiin yhteydessä oleva ja sitä vahvistava liikkeen harjoittaminen.

En tutkielmassani tarkastele itsessään äänen ja tekstin -käyttöä. Ajattelen, että teksti, puhe, kieli ja ääni ovat enemmänkin nähtävinä jonain, mikä muotoutuu ja muovautuu muiden tekijöiden kautta. Tämä ajatus on suhteessa Alexander-tekniikan omaiseen ajatukseen suunnista, jotka vaikuttavat sen sijaan, että suunnattaisiin kehon toimintaan itsessään 'tekemisen' näkökulmasta. Samalla tavalla kuvaamani osatekijät ovat epäsuorasti yhteydessä äänen käyttöön sekä äänen käytön helppouteen. Siinä kehon funktionaalinen toiminta ja -linjaukset ovat merkityksellisessä osassa, johon tutkielmassani käsittelemäni harjoittaminen on yhteydessä.

### 3 PSYKOFYYSINEN NÄYTTELIJÄNTYÖ

#### 3.1 Jerry Grotowski ja Song of the Goat Theatre

Näkisin, että teatteriteoreetikko Jerry Grotowskin via negativassa on kysymys pohjimmiltaan saman tyyppisestä ajattelun suunnasta kuin Mametilla. Via negativassa näyttelijälle ei pyritä opettamaan näyttelijäntekniikkaa, eikä tarkoitus ole rakentaa kuvitteellista roolia. Negatiivinen tekniikka toimii siten, että näyttelijää ohjataan selvittämään, häntä häiritseviä ja hänessä vastustusta aiheuttavia tekijöitä. (Grotowski 1989, 37-38.) Työskentely kulminoituu pois-oppimiseen, esteiden poistamiseen sekä ruumiin ja mielen yhteyteen. Tämä on Grotowskin mukaan ennen kaikkea henkinen prosessi. (Grotowski 1989, 7-12, 25-27; Sahlstedt 2015, 15.) Via negativa perustuu ajatukseen siitä, että kaikki tarvittava jo itsessään sisältyy ruumiiseen. Tätä ruumiillista materiaalia Grotowskin via negativa vie esiintyjän tutkimaan ja vapauttamaan, sen sijaan, että pyrittäisiin rakentamaan uutta. (Sahlstedt 2015, 23.) Grotowski puhuu epäsuorasta lähestymisestä ja passiivisesta valmiudesta. Huomiota ei keskitetä itsessään teknisten osien jäsentämiseen, vaan tehtävän suorittamisen sijasta on kysymys enemmänkin ”toteutumattomuuden luopumisesta”. Myöskään harjoittelua ei tule tapahtua taitojen lisäämiseksi, minkä näkisin juuri olevan yhteydessä päämäärään pyrkimättömyyteen. (Grotowski 1989, 27.)

Grzegorz Bralin ja Anna Zubrzyckin vuonna 1996 perustaman puolalainen Song Of The Goat Theatre ensemblen näyttelijäntyölliseen metodiin liittyy saman tyyppistä ruumiin ja mielen yhteyden painottamista ja sen harjoittamista osana näyttelijäntyötä. Ryhmän perustajan mukaan ryhmä kuitenkin irrottautuu Grotowskin perinteestä ja pohjaa ajattelunsa taustan Tiibetiläisiin riitteihin. (Sahlstedt 2015, 7, 23.) Tutustuin ryhmän harjoittamisen metodeihin osana tanssijanopintoja vuonna 2017 teatterin näyttelijäntyön maisteriohjelman käyneen Tuomas Juntusen kurssilla. Sahlstedt kuvaa, kuinka harjoitteet tähtäävät näyttelijän energian vapauttamiseen. Yhteneväisesti Grotowskin ajattelulle harjoitteet suuntaavat näyttelijäntyön analyttisen ja roolikeskeisen lähestymistavan purkamiseen. Harjoitteissa pyritään näyttelijän ruumiissa sijaitsevien aistien, vaistojen, viettien, intuition vapauttamiseen näyttämölliseksi toiminnaksi. (Sahlstedt 2015, 16.)

Harjoittelun taustalla on ajatus yhteyden löytämisestä tiedostomattomaan ja alitajuntaan eri tekniikoiden kautta. Tätä voidaan lähestyä ruumiillisten impulssien herättämien mielikuvien avulla, mikä edelleen toimii aisteja sekä mielikuvitusta herättävänä. Tekstin käyttö tulisi olla tilanteessa elävää ja avoin impulssien vaikutukselle. Ruumis syöttää intentioita tekstiin, joka tietää enemmän kuin valmiina oleva teksti. (Sahlstedt 2015, 16, 37-38.) Sahlstedt kuvaa, kuinka ”tekstin alla oleva ilmaisu on alati muuttuvaa ja ympäristön impulsseihin reagoivaa”. Tunteiden virtausta ja vaihtelua ei pyritä peittämään tai estämään. (Sahlstedt 2015, 44, 48.)

Mamet kirjoittaa hieman saman tyyppisestä lähestymisestä suhteessa tekstiin: ”On otettava tavakseen ei ymmärtää, ei ”etsiä” tunteiden syitä, vaan luopua tarkkailusta ja siten antautua näytelmälle” (Mamet 1999, 45). Mamet puhuu myös siitä, kuinka kaikki tunteet ovat näytelmän synnyttämiä. Niiden mukaan toimimattomuus näyttäytyy esiintyjässä kieltämisen tapahtumana. (Mamet 1999, 44.) Tämä linkittyy ajatukseen ihmisestä esi-ilmaisevana olentona – me ilmaisemme ennen kuin edes yritämme ilmaista (Helavuori 2011, 109). Liike puhuttelee ennen tematisoivaa tietämisen tasoa (Monni 2004, 101).

### 3.2 Harjoitusmetodien eroavaisuuksista

Sahlstedtin (Ks. 2015) kuvaukseen ja omaan kokemukseeni perustuen Song of the Goat Theatren työskentelyssä harjoitteiden muoto on hyvinkin strukturoitua, vaikka ne käsiteltävätkin tehtävän sisällä tapahtuvan improvisatorisen toimimisen ja reagoinnin. Tekniikat yhdistyvät monin tavoin tausta-ajattelultaan harjoituksiin, joita olen tehnyt nykytanssin ja somaattisten tekniikoiden kontekstissa, joissa saman tyyppisiä asioita lähestytään eri näkökulmasta. Muodoltaan monet ryhmän harjoittamisen tavat yhdistyvät erityisesti kamppailulajeihin pohjautuviin nykytanssin tekniikoihin. Yhteistä harjoittamiselle on niiden sisällään pitämä psykofyysinen ulottuvuus sekä ruumiillinen ja liikkeellinen harjoittelu, joiden kautta työskennellään muun muassa kontrollista irti päästämisen kanssa. Näin ruumiillinen mieli voi alkaa toimia ruumiillisen havainnon, kuuntelun ja reagointikyvyyn kehittymisen kanssa, ympäristöön ulospäin suuntaavaan ilmaisun ja kontaktin kautta.

Grotowskin koulutusmenetelmässä esteiden poistamiseen liittyy työskentely sisäisen impulssin ja ulkoisen reagoinnin välisen aikavälin lyhentämisen ja poistamisen kanssa kohti impulssin ja reagoinnin muuttumista samanaikaiseksi (Grotowski 1989, 9). Ymmärtääkseni samankaltainen ajatus on osaltaan myös Song of the Goat Theatren harjoittelun taustalla. Tämä linkittyy monin tavoin kokemuksiini liike-improvisaation, Autenttinen liike -tekniikan ja kontakti-improvisaation harjoittamiseen. Lisäksi erilaisissa nykytanssin kontekstiin sijoittuvissa työpajoissa ja produksioissa on työskentely keskittynyt juuri impulssin ja reagoinnin välin häivyttämisen kysymyksen äärelle. Joko suoraan siitä puhuen tai sen ollessa harjoituksissa sisään kirjoitettuna. Niissä eron Grotowskin sekä Song of the Goat Theatren työskentelyn metodeihin näen harjoitteiden sisällään pitämässä väljyydessä ja vapaudessa, joka ei välttämättä odota tietyn tyyppistä tilaan ja aikaan liittyvää avautumisen tapaa. Sen sijaan ne operoivat aistimellisesti orientoituneen havainnon ja sisälähtöisen suunnan kautta, joka on yhtäläillä reflektiivinen ja ympäristöön suhteessa avautuva.

## 4 SOMAATTISTEN MENETELMIEN PIIRIIN LIITETTÄVÄT HARJOITTAMISEN MUODOT

### 4.1 Alexander-tekniikka

Hannes Mikkelssoin kuvaa teatteritaiteen maisterintutkinnon opinnäytetyössään Esiintyjän ympäristövallankumous (2016) kokevansa näyttelijäntyön opintoihin kuuluneet keho-mieliyhteyden näkökulman sisällään pitämät harjoittelun tekniikat, kuten Taiji, Chi kung ja Alexander-tekniikka, jonkalaisina ei-tekniikoina. Toimimisen sijaan nissä voi antaa itsensä vaikuttua, tuntea ja kokea: ”Minä tietoisena subjektina voin lähinnä astua syrjään ja antaa asioiden tapahtua ja tuntua”. (Mikkelssoin 2016, 18.) Tämä ajatus kuvaa mielestäni hyvin myös Alexander-tekniikkaa. Alexander-tekniikka havainnollistaa monella tapaa suhdetta kysymykseen ’millä tavalla?’. Esimerkiksi päämäärään suuntaavan lähestymisen sijaan epäsuoraa lähestymistä sekä kehollisen integraation ja keho-mieli-integriteetin käsitettä ja sen merkitystä organismin toiminnassa.

Alexander-tekniikka on Frederick Matthias Alexanderin (1869–1955) oman kokemuksensa reflektion pohjalta kehittämä metodi. Monnin tutkimuksessa käytettyjä termejä hyödyntäen: Alexander-tekniikka on koulutuksellinen prosessi, jossa silleen jättämisen ja impulssiin ei-reagoinnin kautta voi totunnaisten liike- ja reagoitumallien poispudottaminen mahdollistua. Näin syntyy tilaa, jossa kehollinen esiyymmärrys voi päästä esiin. (Monni 2012, 6, 13.) Monissa näyttelijäntyön ja tanssijan koulutuksen opinnoissa osana oleva Alexander-tekniikka hyödyntää kehonkuvaa ja proprioseptisiä mielikuvia. Työskentely on yhteydessä asento- ja liikeaistin kehittymiseen, painovoimasuhteeseen, kehon liikkeen organisoitumiseen, voimankäytön määrään, kehon linjauksiin ja integraatioon. Huomio kiinnitetään myös itse havaintoprosessiin, jolloin todellisuus näin ollen avautuu harjoittamisen tavassa. (Monni 2004, 226, 227.)

Avaan aiemmin Mametin yhteydessä mainitsemaani estämisen ajatusta Alexander-tekniikan kautta: Kaikilla liikkuvilla selkärankaisilla olennoilla on olemassa primäärirefleksi, jonka tarkoitus kytkeytyy siihen, kuinka efektiivisesti, vaivattomasti liike mahdollistuu toiminnallisessa rakenteessa, joka avaa virittyneen ja valppaan reagoinnin ympäristöön

(Monni 2012, 20). Alexander-tekniikassa puhutaan estämisestä, joka tarkoittaa tiedostamatonta kehon perusohjauksen eli primäärirefleksin hyvän toiminnan estämistä tai siihen sekaantumisesta. Tämä johtaa toiminnassa tapahtuvaan epäintegroituun ja epäefektiiviseen itsen käytön tapaan. Muun muassa niskan lyhentäminen lamaannuttaa ja pidentäminen kasvattaa kehollista integraatiota. (Monni 2012, 21.)

*”Kun pään niskan ja vartalon tasapaino säilyy myös liikkeessä, liike kevenee ja helpottuu, hengitys löytää rytminsä. Selän lihakset pitenevät; selkärangan välilevyihin kohdistuva paine helpottuu ja ne voivat laajentua. Se lisää ihmisen pituutta ja saa ruumiin vaikuttamaan keveältä. Samalla herkistyy kinesteettinen aisti, joka antaa ihmiselle tietoa hänen asennostaan ja liikkeistään. Myös muut aistit herkistyvät, mielen yhteys ruumiiseen paranee. Ihminen ottaa entistä runsaammin ja kokonaisvaltaisemmin vastaan viestejä omasta itsestään ja ympäristöstään.” (Monni 2012, 23, Aarnivan 1992, mukaan.)*

Uuden ei-efektiivisen itsen käytön tavan syntyminen on myös yhteydessä objektisoivaan kehosuhteeseen (Monni 2012, 25). Alexander-tekniikassa esimerkiksi asentoon liittyvän korjaamisen ja lihastonuksen, eli lihasjänteisyyden lisäämisen kautta kehon manipuloimisen sijaan ajatellaan kehon suuntia ja ei-tekemistä. Tätä prosessia voisi enemmänkin kuvata tapahtumisena kuin tekemisenä. Tekemisen ajatuksen lähtökohdasta käänteisenä prosessina. Työskentely keskittyy ensin kehollisen organisoitumisen systeemiin, johon liittyy aina itse ja ympäristö sekä toiminnan havainnointi siten, ettei sotkeudu tai takerru toiminnan prosessiin. Työskentelyssä huomio suuntautuu keinoihin päämäärän sijaan, jossa huomio ohjautuu ”olemisen (ajalliseen-kinesteettiseen) tapahtumiseen.” (Monni 2012, 19.)

*”Välitön päämäärään pyrkiminen lyö näkyvän leiman ihmisen ulkoiseen olemukseen. Havaintokenttä kaventuu. Aistimukset ympäristöstä lakkaavat. Fyysisen tilan taju katoaa. Kun mieli irtoaa pakonomaisesta päämäärään pyrkimisestä fyysisen tilan ja läsnäolon tunne palaa. Matka*

*itsessään tulee tärkeäksi eikä ainoastaan päämäärä.” (Monni 2012, 34. Nymanin 1992, mukaan.)*

Asenteet, ajattelu ja kokemus ilmenevät kehossa asentoina ja monitasoisina ruumiillisina muutoksina. ”Myöhemmin tekniikan ymmärtäminen laajenee havainnoinnin ja tietoisuuden reflektioksi” (Monni 2012, 37). Alexander-tekniikkaan pohjautuvalla tunnilla opettaja ohjasi meitä katsomaan ja havainnoimaan ympäristöä ja toisiamme uutena, kuin avaruudesta pudonneena. Pudottaminen ja vapauttaminen voi tapahtua olemisen tapahtumiseen laskeutumisen kautta.

#### 4.2 Kontakti-improvisaatio

David Mamet käyttää ilmaisua ”hetken totuudesta” puhuessaan kahden ihmisen välisestä näyttämöllisestä tapahtumasta. Mamet kirjoittaa, kuinka näyttelijäntyön tekniikat ovat yhteydessä ennalta-arvaamattomuuden pelon karkottamiseen. Ainoa varma asia näyttämöllä on se, että hetki kehittyy omia ratojaan näyttelijän toiveista huolimatta. Tästä näyttelijä voi vain olla välittämättä, sillä sen hallitseminen ei ole mahdollista. Hän ehdottaa, että näytelmä itse on ennalta-arvaamattomuus. (Mamet 1999, 29, 43–44.) Nämä ajatukset yhdistyvät mielessäni erityisesti kontakti-improvisaatioon, joissa juuri näiden 'taitojen' opettelu on keskiössä.

Kontakti-improvisaatio on monikerroksinen laji ja kenttä. Se tuo työstettävän asian aktuaaliseen hetkessä avautuvaan ruumiilliseen tapahtumaan, jossa toimija on jatkuvasti ja auttamattomasti yhteydessä toisen tai toisten kanssa. Fyysisessä kontaktissa tapahtuvassa hetkeen heittäytymisessä, joka pakenee kontrollia. Tässä tapahtumassa liikkujat ovat vastuussa itsestään. Kyse on aistimisen ja painon jakamisen kautta tapahtuvasta kuuntelemisesta ja antautumisesta toistensa liikevauhtiin väistämättömästi omaan kehoon yhteydessä ollen. Kontakti-improvisaatio tapahtuu muun muassa kontakti-pistettä seuraten, rullaten, kiertäen, liukuen, kaatuen, toistensa kehon painoa jakaen. Kosketuksen kautta tapahtuvassa liikkumisessa liike itsessään on se, joka vie niin kutsussa kehällisessä tilassa, joka kuvaa kontakti-improvisoijan liikkeen kolmiulotteisuutta (Mäkinen 2018, 4.3.2.1).

Kontakti-improvisaatiossa työskennellään painovoiman, kehonpainon ja sen jakamisen kanssa, joka vaikuttaa kehon järjestäytymiseen. Liikkuja oppii vaistonvaraisesti liikkeen mekaniikasta, anatomiasta ja kehon fyysisiä lainalaisuuksista (Mäkinen 2018, 4.3.5). Näin ollen harjoittaminen liittyy kehon funktionaaliseen toimintaan ja asento- ja liikeaistin kehittymiseen, joka on edelleen yhteydessä keholliseen integraatioon ja näin myös keho-mieli-integriteettiin. Kontakti-improvisaatio sisältää monitasoisesti ja ikään kuin sisään-rakennetusti ajatuksen luottamuksen harjoittelusta suhteessa painovoimaan, kehon järjestäytymiseen, liikkeeseen, sekä liikkujaan itseensä että toiseen. Kosketuksen pehmentävän vaikutuksen kautta keho voi muuttua huokoisemmaksi ja hengittävämmäksi kohti tilaa, muita olioita ja ympäristöä. Mirva Mäkinen kuvaa väitöstutkimuksessaan Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehyksessä (2018), kuinka aistiminen työskentelyn olennaisena elementtinä on yhteydessä ”tanssijan refleksien tarkkuuteen ja sitä kautta tulevaan reagointinopeuteen, toimintaan, ajatuksiin, tunteisiin ja myös tunteisiin” (Mäkinen 2018).

Muistan harjoitelleeni Nancy Stark Smithin kontakti-improvisaation harjoittamisen yhteyteen kehittämän Underscore -rakenteen kehyksessä pelkästään täällä-hetkessäoloa. Kontaktityöskentelyssä avautuu mahdollisuus tyhjentyneeseen mieleen, jossa kehollinen tuntemus havainnoituu tietoisuuteen virittyneenä päämäärän saavuttamiseen suuntautuneen mielen sijasta (Monni 2004, 231). Kontakti-improvisaation kohdalla esiin nousee ei-tietämisen ajatus. Tämä liittyy ennakoimattomuuteen sen suhteen mitä tapahtuu. Mäkinen kuvaa, kuinka ”Kontakti-improvisaation yksi arvo on ajan ja tilan avaaminen ei-tietämiselle, jossa jokin uusi voisi tulla esiin ja näyttäytyä”. Ei-tietäminen on tapa nyt-hetkessä läsnä olemiseen, jonka kautta kehollinen tieto voi avautua asettuessa kokevan kehon läsnäoloon. Ei-tietäminen on myös suhteessa ei tahtomiseen, eli liikkeen ohjaisesta tiettyyn suuntaan. (Mäkinen 2018, 4.3.2–4.3.2.1.) ”Aistin sen, miten oleminen toteutuu kehossani tapahtumisena, voin levätä olemiseni liikkeessä” (Monni 2004, 227).

Timo Klemolan TAIDON FILOSOFIA – FILOSOFIN TAITO (2004) tutkimukseen viitaten Mäkinen kuvaa sitä, kuinka kontakti-improvisaatiossa keskeistä on läsnäoloon laskeutuminen sekä läsnäolon yhteys harjoittamisen ja prosessin mahdollistumiseen. Tämä limityy pois pudottamisen ajatukseen: ”Ehkä vaikeinta on pudottaa pois kaikki oppimamme

käsitykset itsestämme ja muista, kaikki roolit, joita jatkuvasti vedämme, kaikki halumme näyttää tai olla jotakin”. Ylimääräisen pois pudottamisen prosessi tulee keskeiseksi, jotta somaattisen läsnäolemisen avautuminen tulee mahdolliseksi. (Mäkinen 2018, 3.4.2, Klemolan 2004, 225 mukaan.) Samoista asioista ajattelisin olevan pohjimmiltaan kysymys ajatellessa Grotowksin *via negativea*, *Song of the Goat* theatren työskentelyä ja Mametin lähestymistä näyttelijäntyöhön.

#### 4.3 Autenttinen liike -työskentely

Liikkeen, kehon toiminnan älyn ja eletyn kehon kokemuksen tutkiminen suuntaamalla huomio proprioseptiseen informaatioon on keskeistä myös reflektiivisessä ja vapaassa improvisatorisessa metodissa Autenttinen liike -työskentelyssä. Autenttinen liike -työskentely on Mary Starks Whitehousen 1950-luvulla kehittämä jungilaiseen syvyyspsykologiaan perustuvaan aktiiviseen mielikuvittelun metodi. Työskentelyssä voi harjoittaa erilaisten kehon kokemustasojen tunnistamista. (Monni 2012, 41–42.) Työskentely kehittää sisäistä näkijyyttä, jonka Monni kuvaa nousevan esiin samaan aikaan tietoisena olemisen ja ennakoimattoman liikepotentiaalin kautta (Monni 2004, 233).

*”Oleellista on, että tanssijana havainnoin herkästi vireen, ajatuksen, tuntemuksen, tunteen ja kehonkäytön tavan välistä yhteyttä sekä hengityksen, asennon ja asenteen välistä vuorovaikutusta ja saavutan siitä kehollista tietoa” (Monni 2004, 233).*

Autenttinen liike -työskentely tapahtuu asettumalla tilaan silmät kiinni ennakolta määritetyn aikaraamin sisällä, toisen toimiessa todistajana, jonka tehtävä on arvottomatta havainnoida liikkujaa ulkopuolelta – eli todistaa. Tämän jälkeen siirrytään osioon, jossa liikkuja ja todistaja puhuvat vuorollaan kokemuksestaan. Ohjenuora todistajan kokemuksen reflektioon voi olla esimerkiksi se, mitä hän näki, kuvitteli ja tunsu. Olen tehnyt erilaisten produktioiden ja työpajojen yhteydessä harjoituksia, joissa Autenttinen liike -työskentely on toiminut pohjana, mutta työskentely on tapahtunut silmät auki. Silmät auki työskentely on erilaista ja olen kokenut sen avaavan vielä enemmän näkyvänä olon kokemusta, joka avautuu käsittääkseni oman näkemiseni kautta. Tästä esimerkkinä Pavle Heidlerin Moon

Practice -harjoitus, jossa toiset toimivat katsojina ja noin viisi henkilöä menee vasemmalle tilaan riviin yleisön eteen. Tämä rakenne toimii Moon Practicen alku asetelmana, eikä harjoituksessa ole aikaraamin lisäksi muuta rakennetta tai ohjeistusta. Yhteistä monilla tällaiseen lähtökohtaan pohjautuvien harjoitusten rakenteilla on se, että niissä on olennaista myös katsominen ja katsottavana oleminen.

Autenttinen liike -työskentely toimii tietynlaisen tyhjentyksen, päämäärästä vapaan olemisen kautta. Laskeutumisesta tilaan, jossa ei tarvitse. Kuuntelun ja liikkeen tapahtumisen sallimisen kautta, liikkeen 'tekemisen' sijaan, alkaa eksistenssissä oleva liike avautua ja tapahtua. Keho alkaa liikuttaa itseään. Työskentely avaa konkreettisella tavalla ymmärrystä keho-mieliyhteydestä, joka ei ole dualistinen, sekä painovoimasta, eletyn kehon merkityksestä ja kokemuksen kinesteettisistä hahmoista: millaisia kehoja ja liikehahmoja olemisessa avautuu, millä tavalla mielikuva tai abstrakti ajatus voi tuntua ja näyttäytyä kokonaisvaltaisesti liikkeessä ja sen kinesteettisessä muodossa. Näin "voimme oppia luottamaan omiin spontaaneihin reaktioihimme, tiedostamaan ja ilmaisemaan niitä". (Monni 2012, 55–57.)

Tanssintutkija Maxine Sheets-Johnstonen mukaan ajattelu on kinesteettistä. Liikkeessä ajattelu ei tarkoita esimerkiksi ajatuksen muuntamista liikkeeksi tai sen liikkeen välineellistämistä ajattelulle. Kyse on kehosta, "joka elää maailmaa välittömästi". (Monni 2004, 251–253.) Autenttinen liike -työskentely avaa ja havainnollistaa myös kokemuksellista ymmärrystä siitä, kuinka suhde mielikuvasta ja kuvittelusta keholliseksi olomuodoksi ei ole yksioikoinen vaan limittynyt ja vuorovaikutteinen – yhdessä toimiva.

## 5 RUUMIIN TUNTOJEN ALUEELLA TOTEUTUVA ESIINTYJÄNTYÖ

Pohtiessani eri osa-alueita ja yhteneväisyyksiä omasta esiintyjäntyöstäni havaitsin mielikuvitteluun ja vireeseen liittyvien tekijöiden olevan melkein poikkeuksetta esiintyjäntyöhöni limittyneenä kontekstista riippumatta. Ne tuntuvat kurovan osaltaan yhteen myös kokemustani edellä kuvattujen harjoittamisen tapojen merkityksistä esiintyjäntyöhön. Lisäksi ne pitävät sisällään osatekijöitä, joita aiempien lukujen yhteydessä olen avannut. Ne tuntuvat nimenomaan operoivan keho-mieliyhteyden alueella, kehollisessa ulottuvuudessa avautuen – välittömästi ruumiillisuuteen ja liikkeeseen kietoutuneina. Ajattelen, että kehon ja mielikuvittelun yhteyden kokemusperäinen ymmärtäminen on muodostunut erityisesti erilaisten somaattisten menetelmien harjoittamisen kautta sekä kokemus siitä, kuinka kuvien kaltaiset näkymät voivat nousta kehosta. Tätä avasin Autenttinen liike - työskentelyn yhteydessä. Mikkelsson kuvaa mielikuvien ruumiillisuutta ja tietoisien liikkeen harjoittamisen 'tekniikoiden' merkitystä mielikuvittelussa:

*”Pitkäjänteinen harjoittelu on auttanut ruumistani tulemaan alttiiksi mielikuvittelulleni, ja mielikuvittelua vaikuttamaan ruumiillisesta tunnusta. Erityisesti chi kung -harjoitteiden tekeminen on niin kokemuksellista, että kokemuksen sisällä ei voi aina tehdä eroa sen välillä, mikä on mielikuvittelua ja mikä ruumista.” (Mikkelsson 2016, 16.)*

### 5.1 Mielikuva ja kuvittelu

Käsitellessäni mielikuvien limittymistä esiintyjäntyöhön ja sen kehollisessa ulottuvuudessa avautuvaa tapahtumaa, tarkastelen ensin ajatusta siitä, millä tavalla mielikuvat ovat yhteydessä aisteihin ja näin ollen aktuaaliseen kokemukseen. Myös Marleena Halonen puhuu ULOS FIGUURISTA: Mitä nykynäyttelijänä ruumiillistan ja miten (2016) - teatteritaiteen maisteritutkinnon opinnäytetyössään mielikuvittelusta, joka ei tapahdu mielessä vaan ruumiin kuvitteluna (Halonen 2016, 30).

Mielikuvan ja kuvittelun ruumiillisuudesta puhuttaessa olennaiseksi nousee ilmiö, jota voidaan ehdottaa proprioseptiseksi mielikuvaksi. Keskeisessä osassa on proprioseptinen havainto, eli havainto oman kehon sisäisestä tuntemuksesta yhdessä objektikehoon liittyvän aistihavainnon ja tuntoaistimuksesta kanssa. Proprioseptisen mielikuvan prosessia kuvaa kokemus ulkoapäin nähdystä visuaalisesta mielikuvasta omasta kehosta, johon on astuttu toimijaksi. Eli astuttaessa mielikuvakehoon toimijaksi kokija voi nähdä mielikuvassa itsensä omassa kehossaan. Tällöin mielikuva muuttuu pelkän visuaalisen mielikuvan sijaan mielikuvaksi, johon yhdistyy kehon sisäiset tuntemukset eli proprioseptinen havainto. Näin ollen mielikuvittelun ruumiillista ja kokemuksessa avautuvaa ulottuvuutta voidaan jäsentää siten, että puhutaan toiminnan proprioseptisestä kokemuksesta liikkeessä tapahtuvan visuaalis-proprioseptisen mielikuvan avulla. (Monni 2004, 224-225.) Juuri proprioseptinen mielikuva on olennaisessa osassa Alexander-tekniikassa ja avaa aktiivisen mielikuvittelun olevaisuutta Autenttinen liike -työskentelyssä.

Samasta kehon eksistenssissä avautuvasta mielikuvittelun ruumiillisesta tapahtumasta on kysymys myös tanssijan ja näyttelijän esiintyjäntyössä. Kuviteltu liike avautuu tuntemuksena kehossa, edelleen avautuen liikkeenä ja ruumiillisessa olemuksessa. Mielikuvittelu voi liittyä myös kuvitteelliseen näkyyn hahmosta, jonka läpi voi ikään kuin elää ja muotoutua, sekä abstraktiin ajatukseen, ääneen, tuntuun, maisemaan, materiaaliin, laatuun tai kuvitteelliseen tilaan, johon liittyy sama loogisuus. Muistan saman tyyppisen kokemuksen liittyen kuvitteelliseen auditiiviseen kuuloaistimukseen omasta puheesta, jonka mekanismin ajattelin olevan samankaltainen ja liittyvän auditiiviseen kehonmuistiin.

Halonen puhuu kahdesta tilasta. Tila tilassa -ajatellussa hän viittaa esitystapahtumassa olevaan konkreettiseen tilaan ja mielikuvittelun muodostamaan tilaan, jossa mielikuvat ja tuntemukset voivat syntyä. Hän puhuu näyttelemisestä, josta tulee erilaisiin todellisuuksiin, ideoihin ja ilmiöihin imeytymistä. (Halonen 2016, 11-14, 42.) Tämän imeytymisen ja läpäisemisen ajatuksen koen keskeiseksi pohtiessani aistimellisesti orientoitunutta, ruumiin tuntojen alueella havainnoivaa ja refleктоivaa nykynäyttelijän- ja tanssijan-työtä.

Kuvaamani mielikuvittelu voi liittyä sekä esityksen materiaalin synnyttämiseen että esityksen toistamiseen. Kuvaisin tätä mielikuvien kokemuksellista avaruutta havainnoivan ja aistivan ruumiillisuuden eksistenssissä avautuvana yhteen kietoutuneisuutena. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että avautuva fyysinen liike ja aistimus voivat impulssin tavoin herättää mielikuvan tai mielikuva voi impulssin tavoin herättää liikkeellisen ja aistimukseen limittyvän tapahtuman. Kuitenkin näkisin tämän tapahtuman olevan jatkuvan vuorovaikutteista ja toisiinsa limittyvää. Sen laatu ja luonne on myös yhtä lailla ympäristöön yhteydessä.

Mikko Bredenberg on tutkinut Näyttämöllinen kuvittelu -väitöstudiumuksessa (2017) mielikuvia ja mielikuvittelu esiintyjän työssä. Hän käyttää mielikuvittelun tapahtumasta käsitettä näyttämöllinen kuvittelu. Bredenberg pohtii mielikuvien ja ruumiillisuuden limittymistä seuraavasti:

*”(...) tuntemukset merkityksellistävät mielikuvat ja mielikuvat merkityksellistävät ruumiilliset tuntemukset. Voisiko ajatella myös siten, että tässä kyseisessä kokemuksessani mielikuvat itsessään ovat ruumiintuntemusten kuvauksia? Edellä kuvaamani kokemuksen valossa tulee havaittavaksi, miten yhteen mielikuvaan tuntuu tiivistyvän joukko erilaisia tuntemuksia, jotka tietyllä tavalla saavat ilmaisuksensa mielikuvassa.” (Bredenberg 2017, 48.)*

Mielikuvista esiintyjän työssä puhutaan näyttelijäntyön metodien ja teatteriteoreetikkojen piirissä muun muassa aiemmin jo käsittelemieni Grotowskin ja Song of the Goat Theatre'n yhteydessä. Grotowskin entinen oppilas ja Odin-teatterin perustaja Eugenio Barba kuvaa, kuinka mielikuvat syntyvät yhdessä muun muassa assosiaatioista, muistoista sekä tekstin luomista ja keksityistä tilanteista (Halonen 2016, 15). Myös Mihail Tšehovin (1891–1955) näyttelijäntyöillisissä työkaluissa mielikuvat ovat osana näyttelijän tekniikkaa. Mielikuvien lähteestä Tšehov käyttää nimitystä ”luova mielikuvitus”, joka viittaa mielestäni hyvin mielikuvien syntymisen tapaan. Tšehov suhtautuu mielikuviin muokattavana sisältönä. Tämä eroaa Bredenbergin näkemyksestä sekä omasta lähestymisestääni

kuvitteluun. Omasta näkökulmastani eroten Tšehovin lähestymistapa näyttäytyy enemmän välineellistävänä suhtautumisena. (Bredenberg 2017, 77-78.)

Näyttelijäntyyön tunneilla käsitellyn Tšehovin Ilmapiiri-tekniikan ajatus tuntuu läheisemmältä: Kuvittelun ilmapiirin annetaan vaikuttaa itseän sen sijaan, että ilmapiiri kuviteltaisiin suoraan itsessä. Ilmapiirimekanismien tapahtuman pakottamattomuudessa ja mielikuvittelusta vaikuttamisesta näen yhteistä epäsuoraan ja ei-päämääräkeskeiseen lähestymiseen. Siinä mielikuvittelun tila ja kokeminen on luonteeltaan kevyt. Ajattelen mielikuvittelun olevan lähempänä aktiivista mielikuvittelua liikkeessä, jonka toiminta on ei-välineellistä ja vuorovaikutteista ympäristön kanssa. Kehon kautta läsnä olevaan hetkeen laskeutuminen mahdollistaa mielikuvittelun tapahtuman.

Olen kokenut mielikuvien syntyvän olevan tiiviisti yhteydessä teoksen avaamaan maailmaan. Usein mielikuvat syntyvät intuitiivisesti väläyksen omaisesti tai esiin hahmottuen ehdotuksen tavoin ja kuten edellä kuvasin mielikuvien, kehollisuuden, liikkeen, toiminnan sekä täällä-ololle avautumisen yhteenkietoutuneisuuden kautta. Vaikka käytän sanaa intuitiivisesti, on ymmärrettävä sen pitävän sisällään kaiken mahdollisen tiedon. Tämä tarkoittaa rationaalisen ymmärtämisen lisäksi myös ei-tematisoitua tietämistä, joka on yhteydessä teoksen maailman avautumiseen. (Monni 2004, 101–102.) Kuten Halonen tiivistää: ”vahva käsitys kokonaisuudesta vapauttaa tällaiseen olotilojen 'maailmointiin' ” (Halonen 2016, 19).

## 5.2 Vire

Toinen keskeinen osa-alue eri konteksteihin asettuvissa esiintymiskokemuksissa on viireen ja virityksen käsitteeseen sijoittuva alue, joka liittyy myös mielikuvitteluun. Virittyminen voi olla vaikuttamista esimerkiksi omasta mielikuvasta. Myös mielikuvien nouseminen on yhteydessä vireeseen, jolle virittyä tai jossa on, joka edelleen avautuu vireenä. Vire välittyy ja tuntuu katsojalle, joka edelleen osallistuu virittyneisyyteen. Ajattelen viireen olevan läheinen Tšehovin ajatukseen ilmapiiristä, joka voi olla henkilön tai näyttelijän ilmapiiri sekä henkilöiden välinen tai kohtausten sisäinen. Vire on kuitenkin ilmapiirin käsitettä monialaisempi.

*”Vire ei siis määräydy irrallaan maailmasta; vire on maailmaa ja siten ’sisäistä’ ja ’ulkoista’ yhtä aikaa. Virittyneisydessä yhdistyy välitön täälläolo, eksistenssin faktisuus ja olemisen kokonaisuuden tasossa ymmärtäminen. Se tekee vireestä sekä kehon sisällä olevan, että sitä ympäröivän ’antennin’. Vireen kehollisuus on siten aina yhteydessä koko koettuun tilanteeseen.” (Monni 2004, 238-239.)*

Koen tämän vireen ennen kaikkea tuntuna, joka on kokonaisvaltaisesti läpäisevää ja värittää olemisen ja sen avautumisen tavan. Toisaalta vire on myös jotain teoksen olevaa, johon on suhteessa sisäisen vireen läpäisemänä, joka kommentoi tai elää teoksen virettä ja on samaan aikaan siihen suhteessa ja siitä syntynyt. Tämän koen liittyvän hieman erilaiseen osa-alueeseen kuin mielikuvittelun. Koen sen olevan toisella tavalla yhteydessä olotilaan ja tuntemiseen, ilman välttämättömästi visuaalis-proprioseptista kuvittelun tapahtumaa. Kuitenkin nämä ovat molemmat kietoutuneita toisiinsa. Monni puhuu vireessä ymmärtämisestä (Monni 2004, 238), joka tuntuu läheiseltä ajatukselta kokeuksiini esiintyjän työstä tanssijana sekä näyttelijänä. Ajattelen, että vireelle herkistyminen on edelleen suhteessa harjoittamiseen, jonka kautta esiintyjä voi avautua – virittyä ja soida teoksen taajuudella. Tämä on mahdollista käsittää virittyneisyyden kautta tapahtuvana esiymmärtämisenä. Tälle herkistyminen on edelleen yhteydessä käsittelemieni kehollisten tekniikoiden merkitykseen.

## 6 YHTEENVETO

Olen tutkielmassani avannut psykofyysisen näyttelijäntyön piiriin linkittyvien Song of the Goat Theatren työskentelyä ja harjoittelun taustaa, sekä Grotowskin ja Mametin esiintyjän 'taitoon' liittyviä näkemyksiä. Niissä näyttelijäntyöhön liittyy samankaltainen pois oppimisen, karsimisen, "ei-tekniikkaan" liittyvä ja keho-mieliyhteyttä korostava näkökulma kuin kuvaamissani somaattisten menetelmien kenttään tai nykytanssin uuteen paradigmaan linkittyvissä tekniikoissa. Kuitenkin harjoittamisen lähestymistavan ja reitin näen olevan erilainen. Alexander-tekniikka, Autenttinen liike -työskentely ja kontakti-improvisaatio lähtökohtaisesti tapahtuvat ei-manipulatiivisen tiputtamisen ja sallimisen reittiä. Tekniikoiden harjoittamisessa kuuntelun ja liikkeen sallimisen kautta, päämäärään pyrkimisen ja suuntaamisen sijasta tilalle syntyy taju fyysisestä tilasta ja läsnäolosta. Nythetkeen laskeutumisen kautta tapahtuu täällä olon avautuminen liikkeellisenä olemisen ajallis-kinesteettisenä tapahtumana.

Kuvaamistani kolmesta harjoittamisen tekniikasta on löydettävissä yhteistä aistimellisesti orientoituneen liikkeen harjoittamisen vaikutuksissa keho-mieli-integriteettiin. Harjoittamisella on yhteys kinesteettisen aistin ja muiden aistien herkistymiseen ja efektiivisyyteen, sekä vaivattomaan liikkeeseen, ympäristölle avautuvaan virittyneisyyteen, valppaaseen reagointiin ja refleksiiviseen tarkkuuteen. Näin ollen myös toimintaan, tuntemuksiin ja tunteisiin. Tekniikat vahvistavat ymmärrystä keho-mieliyhteydestä ja kehon kokemistapojen tunnistamisesta reflektiivisestä aistimaailmasta ja kehotietoisuudesta käsin, joka ei ole dualistinen ja välineellistävä. Sen sijaan on mahdollista astua kokevan kehon läsnäoloon.

Puhuessani esiintyjän työhön liittyvästä mielikuvittelusta kehollisen kokemisen tasolla avautuvana proprioseptisenä mielikuvana ja tuntemuksena, on keho-mieli-integriteetin syvyyden laatu keskeinen. Tämä liittyy siihen, kuinka mielikuvien ja kehon yhdessä muodostama organismi voi toimia vaivattomasti keho-mieliyhteyden, aistien herkistymisen kasvaessa. Viestien vastaanottaminen itsestä ja ympäristöstään muuttuu runsaammaksi ja kokonaisvaltaisemmaksi. Voidaan ajatella huokoista kehoa, jossa ympäristöön,

toimintaan ja liikkeeseen yhteydessä oleva kehomieleen kietoutuva mielikuvittelu, virittyminen ja vireessä ymmärtäminen voi tapahtua tässä kokonaisuudessa vaivattomasti sen kokemuksellisessa ulottuvuudessa.

Esiintyjäntyöhön liittyy keskeisesti olemisen kokemuksellisen ja välittömän havainnon tason avaaminen, jossa ymmärtäminen voi tapahtua myös ruumiillisen esiymmärryksen asteesta käsin. Tämä tarkoittaa tietämistä ja tapahtumista, joka ei ole kiinnittynyt vain käsitteelliseen mieleen vaan antaa tilaa toisenlaiselle avautumiselle: Liikkeessä, ruumiillisessa ajattelussa, tunnussa ja vireessä, johon myös liittyy reflektio. Näkisin tässä olevan kyse lähinnä toista kautta toimimisesta tai toisesta suunnasta käsin aiheeseen lähestymisestä. Kuvaamistani osa-alueista muodostuu ajatteluni kokonaishahmo siitä, mikä merkitys käsittelemieni tekniikoiden harjoittamisella on nykynäyttelijän- ja esiintyjäntyöhön. Näistä tekijöistä koostuu tutkielmani hahmotelma nykynäyttelijän- ja esiintyjäntyön toteutumisesta ruumiin tuntojen alueella havainnoivana, käsitteellistävänä ja aistimellisesti orientoituneena tapahtumana.

Kirjallisen opinnäytetyöni tekeminen on toiminut minulle tutkielmani teeman mukaisesti muistamisen ja syventämisen prosessina. Tutkielmani aiheen artikuloiminen on ollut tärkeää siten, että kokemukseen perustunut tieto on voinut jäsentelyn kautta muuttua konkreettisemmaksi ja selkeä hahmoisemmaksi. Koen tekoprosessin myös muuttaneen ja vahvistaneen ajatteluani ja lähestymistapaani suhteessa esittävän taiteen tekemiseen ja esiintymiseen. Aiheen äärelle pysähtyminen on onnistunut läpäisemään ristiriitoja, joista koen syntyneen vapautta ja selkeyttä pohtiessani nyt työtäni tanssijana, näyttelijänä, koreografina, ohjaajana tai opettajana. Koen maaperän ja pohjan ajattelulleni olevan selkeämpi, joka voi toimia olemassa olevana ajattelun suuntana ja rankana. Tämä selkeys on yhteydessä arvoihin ja ajatteluun, joita kantaa tekemisen taustalla, joka liittyy kehomielidualismin sijaan kehollisen kokemusmaailman tasolle laskeutumiseen ja siihen luottamiseen, sekä siitä syntyvään rohkeuteen. Kirjallisen opinnäytetyöni teko on toiminut sysäyksenä sukeltaa yhä enemmän erilaisten alueiden tutkimiseen taiteellisen toiminnan ja teoreettisen tiedon vuoropuhelun kautta.

## LÄHTEET

Bredenberg, M. 2017. Näyttämöllinen kuvittelu. Väitöstutkimus. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Viitattu: 5.3.2019 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/221338/Acta\\_Scenica\\_49.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/221338/Acta_Scenica_49.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Grotowski, J. 1993. Hän ei ollut kokonainen – Tekstejä vuosilta 1965-1969 (käänt. M. Puukko). Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Alkuperäisjulkaisu 1989.

Halonen, M. 2016. Ulos figurista: Mitä nykynäyttelijänä ruumiillistan ja miten. Maisterin opinnäyte. Teatterityön tutkinto-ohjelma. Viestinnän median ja teatterin yksikkö CMT. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu: 4.3.2019 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98955/GRADU-1463052911.pdf?sequence=1>.

Helavuori, H. 2011. Mitä esiintyjä tekee nykyteatterissa? Teoksessa A. Ruuskanen (toim.) Nykyteatterikirja – 2000-luvun alun uusi skene. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 101–116.

Klemola, T. 2004. TAIDON FILOSOFIA – FILOSOFIN TAITO. Tampere: Tampereen yliopisto.

Mamet, D. 1999. TOSI JA EPÄTOSI – Arkijärkeä ja harhaoppia näyttelijälle (käänt. V. Kellomäki). Helsinki: Tessa Cognita. Alkuperäisteos 1997.

Mikkelsson, H. 2016. Esiintyjän ympäristövallankumous. Maisterin opinnäyte. Teatterityön tutkinto-ohjelma. Viestinnän median ja teatterin yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu: 5.3.2019 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98961/GRADU-1463054526.pdf?sequence=1>.

Monni, K. 2004. Olemisen poeettinen liike – Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999. Taiteellinen tohtorintutkinto. Tanssitaiteen laitos. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Viitattu: 10.3.2019 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/33790/Acta\\_Scenica\\_15.pdf](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/33790/Acta_Scenica_15.pdf).

Monni, K. 2012. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike -työskentely – Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia. Tanssitaiteen laitos. Kinesis nro 1. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Viitattu: 4.3.2019 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/32982/kinesis1.pdf>.

Mäkinen, M. 2018. Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehityksessä. Tiivistelmä. Väitöstutkimus. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. Viitattu: 14.3.2019 <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/234550>.

Mäkinen, M. 2018. Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehyksessä. Väitöstutkimus. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. Viitattu: 14.3.2019 <https://actascenica.teak.fi/makinen-mirva/>.

Rouhiainen, L. 2006. Mitä somatiikka on? Teoksessa P. Houni, J. Laakkonen, H. Reitala & L. Rouhiainen (toim.) Liikkeitä näyttämöllä. Teatterintutkimuksen seura. Helsinki: Helsingin yliopisto, 10-34. Viitattu: 28.4.2019 [http://teats.fi/wp-content/uploads/2016/01/teats\\_kirja2006.pdf](http://teats.fi/wp-content/uploads/2016/01/teats_kirja2006.pdf).

Sahlstedt, T. 2015. SONG OF THE GOAT THEATRE – Puolalaisen Song of the Goat Theatren harjoittelun tavat ja estetiikka. Pro gradu -tutkielma. Teatterin ja draaman tutkimus. Viestinnän, median ja teatterin yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu: 5.3.2019 <http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97772/GRADU-1436948410.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.