

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutus

Tanssinopettajan erikoistumisala

2019

Maria Mäkelä

# ITSESTÄ MUIHIN

–kehotietoisuus ja kontakti koreografisen  
prosessin työkaluina

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Tanssinopettajakoulutus

2019 | 31 sivua

Maria Mäkelä

## ITSESTÄ MUIHIN

- kehotietoisuus ja kontakti koreografisen prosessin työkaluina

Tämä työ on kirjoitettu osana Turun AMK:n tanssinopettajan tutkinnon opinnäytetyötä. Opinnäytteen taiteellinen osa on kolmen tanssijan teos (De)(P)lay with me, joka esitettiin Turun Taideakatemian Köysiteatterissa toukokuussa 2019.

Kirjallisessa opinnäytetyössä tutkitaan kehotietoisuuden hyödyntämistä liikkeessä, kontaktissa ja improvisaatiossa. Työssä jäsennetään taideteon prosessin kannalta tärkeimmät havainnot yhdistämällä ne teoretiseen. Keskeisimpänä kysymyksenä työssä tarkastellaan läsnä olevan ja kehotietoisuuden tanssimisen ehtoja turvallisen, aistillisen ja intuitiivisen tanssin mahdollistamisessa. Työ analysoi kontakti-improvisaation periaatteiden ja arvojen mahdollisuuksia liikkeen monipuolisuuden tukemisessa ja turvallisessa tekemisessä.

Ensimmäisessä luvussa esitellään kirjoittajan lähtökohdat ja johdatellaan lukija työn pääpointteihin. Toisessa luvussa avataan työn kannalta keskeisimmät termit ja teorit. Luvussa kolme esitellään prosessin keskeisimmät harjoitusmenetelmät, sekä pohditaan tapoja kehotietoisuuden mahdollistamiseen harjoitus- ja esitystilanteissa. Neljännessä luvussa esitellään taiteellisen työn prosessin ajatukselliset lähtökohdat, esitellään koreografian harjoittamisen ja kasaamisen vaiheita, sekä pohditaan syntyneitä taiteellisia lopputulosta ja kirjoittajan omaa roolia taideteknisen tanssijana ja koreografina.

Kehotietoisuutensa avulla liikkuva tanssija ymmärtää kehonsa toimintaa paremmin ja kykenee siirtämään oppimansa kehollisen taidon myös liikkeeseen toisen ihmisen kanssa. Läsnä oleva tanssiminen vaatii kehotietoisuuden, eli keho-mieli-yhteyden, kautta toimimisen mahdollistamiseksi turvallisen ilmapiirin. Ymmärrys liikkeestä hahmottuu kehotietoisuuden harjoittamisen avulla, jolloin myös yhteinen ja turvallinen tanssi on mahdollista. Itsetutkiskelun avulla läsnäoleva ja omaa liikettä haastava tanssi on mahdollista niin yksin kuin kontaktissakin tanssissa.

ASIASANAT:

kontakti-improvisaatio, kehotietoisuus, tanssi

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

2019 | 31 pages

Maria Mäkelä

## FROM SELF TO OTHERS

- Body Consciousness and Contact-Improvisation As a Basis for Choreographic Work

This study is written as partial fulfillment of the Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences, Ltd. The artistic choreographic part of the degree is a performance work "*(De)(P)lay with me*" for three dancers. The choreography was premiered at Turku Arts Academy in May 2019.

This thesis opens up the fundamentals of body consciousness and contact-improvisation, and explains how the philosophy and practice of the body-mind-integrity is related with contact work. This paper introduces ways to improve the dancers' presence in movement through the knowledge of one's body and of the understanding of the values in contact-improvisation. This paper also reflects the meaning of the two as a basis for the process for choreographic work.

The first chapter presents the author's starting points and guides the reader to the main points of the paper. The second chapter opens up the most important terms and theories. Chapter three presents the most important training methods in the artistic process, and discusses ways to improve the body consciousness in exercise and presentation situations. The fourth chapter presents the theoretical starting points of the artistic work process, introduces the stages of practicing and building of the choreographic work, and discusses the artistic end result and the author's own role as a dancer and choreographer of his/her art.

A body-conscious dancer is able to understand his/her corporal possibilities and the underlying principles in movement. Through self-exploration an empathic, sensible, present and self-challenging movement in contact is possible. This written work analyzes the ways in which the bodily principles and values in contact-improvisation enable a safe and versatile ground for movement research in the context of a dance performance.

KEYWORDS:

Contact-improvisation, body consciousness, dance

# SISÄLTÖ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 JOHDANTO</b>   | <b>5</b>  |
| <b>2 KEHOTIETOISUUS KONTAKTISSA JA IMPROVISAATIOSSA</b>           | <b>7</b>  |
| 2.1 Historiaa ja taustoitusta                                     | 7         |
| 2.2 Keho-mielen läsnäolo ja proprioseptiset aistit                | 8         |
| 2.3 Keho-mielen läsnäolo ja turvallinen ilmapiiri                 | 10        |
| <b>3 HARJOITUSMENETELMÄT</b>                                      | <b>13</b> |
| 3.1 Kinesteettisen ymmärtämisen harjoittelu                       | 13        |
| 3.1.1 Ei-tekeminen/inhibitio                                      | 14        |
| 3.1.2 Proprioseptiset mielikuvat                                  | 15        |
| 3.2 Leikki luottamuksen ja turvallisen ilmapiirin mahdollistajana | 16        |
| <b>4 PROSESSIKUVAUS</b>   | <b>18</b> |
| 4.1 Taideteon suunnittelu ja ideointi                             | 18        |
| 4.1.1 Työryhmä ja taideteon alustava rakenne                      | 19        |
| 4.2 Koreografian <i>(De)(P)lay with me</i> kasaaminen             | 21        |
| 4.2.1 Esineet ja toiminnot  | 22        |
| 4.2.2 Improvisaatiot  | 23        |
| 4.2.3 Kontakti-improvisaation kehittäminen                        | 25        |
| 4.3 Pohdintoja lopputuloksesta ja prosessista                     | 28        |
| <b>5 LOPUKSI</b>  | <b>30</b> |
| <b>LÄHTEET</b>  | <b>31</b> |

# 1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä pyrin jäsentämään tanssijan kehotietoisuutta liikkeessä, improvisaatiossa ja kontaktissa, sekä sen mahdollistamaa läsnäoloa ja turvallisen ilmapiirin merkitystä koreografisessa prosessissani. Avaan työni kannalta tärkeimmät keholliset periaatteet ja harjoitusmenetelmät teoriapohjan sekä opinnäytetyöni praktisen osuuden, koreografian *(De)(P)lay with me*, prosessin pohjalta.

Keskeisimpänä kysymyksenä tarkastelen läsnä olevan ja kehotietoisuuden tanssimisen ehtoja turvallisen, aistillisen ja intuitiivisen tanssin mahdollistamisessa. Kontakti-improvisaatiossa kysymykset läsnäolon ehdoista konkretisoituvat suhteessa toisiin; pyrimme olemaan tietoisia paitsi oman kehomme toiminnasta, myös muista ja muiden vaikutuksesta itseemme ja kehoomme. Tämä vuoropuhelu antaa monipuolisen ja vuorovaikutteisen lähtökohdan liikkeelle. Teorian avulla puran havaintoja prosessistamme kohti konkretiaa.

Kiinnostuin kehotietoisuudesta, koska halusin syventää korkeakouluopintojen aikana omaksumaani kehollista tieto-taitoa. Halusin lisäksi oppia käsitteellistämään kehon ja mielen ns. läsnäolon ja yhteistoiminnan merkitystä tanssimisessäni. Aikaisempi kokemukseni joogan ja somaattisten tekniikoiden parissa on valaissut tanssijana kehittymistäni uusista näkökulmista. ”Perinteisillä” tekniikatunneilla suurimmat oivallukseni ovat tapahtuneet ajatuksellisen kehittymisen kautta; oppimiseen on vaikuttanut käsitteellinen ymmärrys kehon toiminnasta sekä ajatusten oikeanlaisesta kohdentamisesta kehossa. Tämän työn kautta pyrin hankkimaan työkaluja välillisesti myös näiden oppimisen hetkien artikuloimista varten.

Tutustuin kontakti-improvisaatioon joitakin vuosia sitten, mutta vasta opinnäytetyön aiheen pohtimisen kautta syvennyin siihen kunnolla. Kontakti-improvisaation arvot tuntuivat jäsentävän ajatuksiani kehotietoisuudesta helposti käsiteltävään ja selkeään muotoon. Kiinnostukseni lajia kohtaan kasvoi perehtymisen myötä, ja sen puhtaan liikkeelliset lähtökohdat tanssijatteluun alkoivat tuntumaan raikkailta ja omilta. Koreografisena lähtökohdaksi kiinnostuin myös kontakti-improvisaation ja improvisaation vapaudesta – niissä tanssi syntyy irrallaan ns. subjektin, eli esimerkiksi tanssijan tai koreografian, omista mieltymyksistä. Omat koreografiset ratkaisut on tiedostettava tarkasti ja kokonaisvaltaisesti, jotta näkemykset pystyvät siirtymään omaan ja muiden tanssijoiden tekemiseen.

Kehon ja mielen yhteys, sekä niiden jakama ymmärrys tanssimisen tavasta tiivistyy tässä työssä *läsnäolon* termiin. Läsnä olevan tanssimisen tavoittelussa tärkeiksi arvoiksi työskentelymme kautta nousevat lisäksi *turvallinen ilmapiiri* sekä *keho-mieli-yhteyden merkitys*. Ne muodostavat työlleni kolme peruspilaria, joista jokainen on tärkeä muiden toimimisen kannalta: kehon ja mielen yhteistoiminta näyttäytyy kehollisena läsnäolona eli kehotietoisuutena, jonka taas mahdollistaa turvallinen ja tanssijan toimintaa tukeva ympäristö. Niiden muodostama kokonaisuus antaa mielestäni mahdollisuuden liikkeen kokemuksellisuudelle – kyvylle nauttia kehon liikkeestä ja sen hetkessä syntymisestä.

Taiteellisen opinnäytetyöni esityksellinen osio *(De)(P)lay with me*, ryhmäkoreografia kolmelle tanssijalle, tutki näiden lähtökohtien avulla tanssijoiden suhdetta itseensä, omaan liikkeeseensä, esineisiin, sekä muihin tanssijoihin. Taideteon konsepti antoi tanssin tapahtumiselle viitteelliset ja rakenteelliset raamit, jotka pyrimme järjestämään kehollisiksi kokemuksiksi harjoitusprosessin aikana. Hamottelemieni työtapojen avulla pyrimme keholliseen läsnäoloon liikkeessä ja kontaktissa toisen kanssa. Suhde objekteihin, itseen ja muihin tanssijoihin määräytyi kehollisina ja ajatuksillisina suhteina, jotka muokkautuivat hiljalleen esityksen edetessä.

Keskeisimpinä lähteinäni käytän Timo Klemolan tutkimusta *Taidon filosofia – Filosofin taito* (2004), Mirva Mäkisen väitöstutkimusta *Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehyksessä* (2018), sekä Kirsi Monnin väitöstutkimusta *Olemisen poeettinen liike* (2004). Ne tukevat työni ajatuksia kehotietoisuudesta ja kontakti-improvisaation perusteista, sekä liittävät ne historialliseen kontekstiin. Ajatuksiani improvisaatiosta ja kehotekniikoista täydentävät Julie A. Brodien ja Elin E. Lobelin *Dance and somatics, Mind-Body Principles of Teaching and Performance* (2012), sekä Lynne Anne Blomin ja L. Tarin Chaplinin *The moment of Movement, Dance Improvisation* (1988) kirjalliset teokset.

Aloitan aiheen käsittelyn esittelemällä lyhyesti kontakti-improvisaation ja kehotietoisuuden ajattelun historiaa, jonka jälkeen avaan prosessini tärkeimmät käsitteet. Toinen luku siis selvittää työni teoreettisen perustan. Luvussa kolme jäsenän prosessissa käyttämiämme harjoitusmenetelmiä kehotietoisuuden, kuuntelevan, virtaavan sekä turvallisen tanssin ja kontaktin kehittämisessä. Neljäs luku on taidetekoni prosessikuvaus, jossa esittelen koreografisen prosessini ajatukselliset lähtökohdat, kasaamisvaiheet, ja pohdin lopputulosta sekä rooliani tanssijana ja koreografina. Viimeisessä luvussa pohdin opinnäytetyön kokonaisuutta ja työn hyödyllisyyttä yleisesti.

## 2 KEHOTIETOISUUS KONTAKTISSA JA IMPROVISAATIOSSA

Tässä luvussa taustoitan työtäni ja sen teoreettisia lähtökohtia. Käyttämäni teoriat ja käsitteet pohjautuvat kontakti-improvisaatioon ja sen rinnalla muokkautuneisiin käsityksiin keho-mielestä ja sen liikkeestä.

### 2.1 Historiaa ja taustoitusta

*Kontakti-improvisaatio eli Art sport* kehittyi Yhdysvalloissa 1960 ja 1970-luvuilla koreografi Steve Paxtonin johdolla. Se oli täydellinen hypähdys pois modernin tanssin vaatimuksista muodon, ekspressiivisyyden tai koreografian ennalta asettamisen suhteen. Liike ei syntynyt ulkoa määrätynä tai omien mielikuvieni ja ideoiden pohjalta, vaan spontaanisti, painon jakamisen ja kosketuksen avulla tapahtuvan yhteisen liikkeen kautta. Paxtonin lähtökohta kahden ihmisen välisissä liikemahdollisuuksissa oli hyvin pragmaattinen. Kontakti-improvisaatio keskittyi puhtaasti liikkeen turvalliseen ja mahdollisimman kevyeen toteuttamiseen; keskeisin pyrkimys oli liikkeen ymmärtämisen opetteleminen, joka on mahdollista kehon sisäisten aistien tietoisuudessa. Harjoitus- ja esitystilannetta ei eroteltu toisistaan, vaan ne olivat yksi ja sama konsepti. ”Kontsu” yhdistettiin sosiaalisiin tansseihin, eivätkä sen perusperiaatteet olleet kovinkaan korkeakulttuurillisia: kontakti-improvisaation perinne on myös nykyisin hyvin sidoksissa jamikulttuuriin. Periaatteena oli että mikä tahansa liike voi olla tanssia, ja että kuka tahansa voi harjoitella sitä kenen kanssa vain. (Mäkinen 2018, 4.1.)

Laji kehittyi osana suurempaa kehon ja tanssin uudelleenajattelemisen murrosta: postmoderni tanssi, uudet liikekokeilut, somaattiset menetelmät sekä fenomenologian eksistenssin filosofia pohjautuivat kaikki kysymyksiin keho-mielestä. Dualismi, eli mielen ja ruumiin käsittäminen erillisinä kokonaisuuksina, kyseenalaistettiin, ja kehoa alettiin hahmottaa kokonaisvaltaisesti ajattelevana: toimintaa ilman mieltä ei voinut olla olemassa. Myös idän filosofioiden ja budolajien vaikutteet olivat merkittäviä. Esimerkiksi Paxton, ja sitä myötä myös kontakti-improvisaatio, vaikutui aikidosta ja zen-filosofiasta. Niissä korostui keho-mielen merkitys, eli mm. kontakti-improvisaation tavoin ajatus mielen suuntaamisen tehokkuudesta voiman käytön sijaan. Lisäksi kehon keskustan ja

painovoiman hyödyntäminen mahdollisimman rennon liikkeen saavuttamiseksi oli niissä tärkeää ympäristöön reagoimisessa. (Monni 2004, 180–191.; Mäkinen 2018, 4.1.)

Kontakti-improvisaation kehonkuva oli paitsi filosofinen, myös poliittinen. Sen demokraattiset arvot ja eettisyys rakentuivat kohtaamisen ja koskettamisen normien rikkomisen ympärille, ja se sanoutui irti myös liikkeen tiukasta normittamisesta. Normittaminen oli, ja on yhä, osa tanssikulttuuria: Kalliomäki (2008, 94) ilmaisee länsimaisen kehon toteuttavan usein ”järjen asettamia” päämääriä, joita tanssin kentällä voidaan kutsua oikeanlaisiksi, ennalta määritellyiksi tekniikoiksi, ja jotka sulkevat ulkopuolelle muunlaiset tai poikkeavat kehot ja niiden tanssimisen tavat.

Ajattelen kontakti-improvisaation, tanssin uuden paradigman ja niihin pohjautuvan työskentelyni etsineen vaihtoehtoja tälle sisäänrakennetulle ajatusmallille. Prosessini keskeisiksi teemoiksi nousivatkin kehojen keskinäinen tasa-arvo, kommunikaatio, sekä arvottoman liikkeen luomisen prosessi. Halusin koreografiassa tapahtuvan kontakti-improvisaation välittyvän puhtaana liikkeellisenä tapahtumisena ilman ylimääräisiä valtaasetelmia tai rooleja. Kontakti-improvisaation pragmaattisuus sekä keho-mieli-integraation mahdollistaminen liikkeessä muodostivat prosessini liikkeelliset lähtökohdat.

## 2.2 Keho-mielen läsnäolo ja proprioseptiset aistit

Liikkeen opettelu tanssissa tapahtuu kehon sisäisten eli proprioseptisten aistien avulla, joihin kuuluvat liike-, tasapaino- ja asentoaistit. Taidetekoni prosessissa havainnoimme ja tutkimme niitä improvisaation, kontakti-improvisaation ja eri tehtävänantojen avulla. Proprioseptisten aistien havainnoinnin avulla harjoittelimme kehotietoisuuttamme, jonka avulla läsnäoleva liike tuli mahdolliseksi.

Kehotietoisuuden käsitteellä tarkoitetaan kehon sisäisten aistien välittämän informaation rajattua havainnointia, sekä siitä välittyvän tiedon kuuntelemista ja tulkitsemista. Monni (2004, 224) määrittää kehotietoisuuden sinä proprioseptisenä informaationa joka havainnoituu tietoisuuteemme – emme siis voi olla jatkuvasti tietoisia kaikesta siitä informaatiosta jota proprioseptiset aistimme vastaanottavat. Ne ottavat vastaan tietoa nivelten liikkeistä, lihasten jännitystiloista, sisäisistä tuntemuksista, kehon osien ja kokonaisuuden liikkeestä sekä tasapainosta alitajuisesti, ja niitä voi tietoisesti harjoittelun



avulla oppia havainnoimaan ja hyödyntämään oman tanssin kehittämiseksi. (Monni 2004, 220).

Keho-mielen integroitunut eli yhteinen tai yhdistynyt toiminta voi parhaillaan tukea sisäisten aistien toimintaa ja päinvastoin. Silloin kehon on mahdollista jäsentyä liikkeen palvelukseen ja kehotietoinen läsnäolo voi päästä tukemaan turvallista ja kuuntelevaa tanssia. Proprioseptisten aistien kuunteleminen on mahdollista silloin, kun mielen ja kehon suhde toisiinsa on niin sanotusti tasapainossa, eli ne toimivat yhdessä kehotietoisuuden alaisuudessa. Voidaan puhua myös niin kutsutusta tietoisesta liikkeestä – tietämisen tavasta, joka tapahtuu kehotietoisuudessa, eli proprioseptisten aistien havainnoinnissa ja tulkinnassa (Monni 2004, 192–193).

Klemola (2004, 233) käyttää kehotietoisuutta harjoittaneesta kehosta nimitystä kontemplatiivinen keho: Kehotietoisuuttaan harjoittanut ihminen voi siirtää oppimansa jokapäiväiseen elämäänsä. Keho-mieli voi siten olla vastaanottavaisempi, kuuntelevampi ja empaattisempi. Harjoituksen avulla monimutkaisempi liike ja kontakti tulevat mahdollisiksi – siirrämme kehotietoisuudesta oppimaamme eteenpäin ”jokapäiväiseen” tanssiimme, tietoiseksi liikkeeksi.

Automatisoituneet toimintamallit, eli jo opitut ja kehoon jäsentyneet liikkumisen tavat, ovat hyödyllisiä mm. kävellessä ja muiden perustoimintojen tekemisessä. Proprioseptiset aistit toimivat silloin alitajuisesti, eli toimintatavat kannattelevat kehon fyysistä toimintaa. Klemola (2004, 81-82) kuvaa tätä ilmiötä *kehon kaavan* käsitteen avulla. Sillä tarkoitetaan ilman tietoista tarkkailua toimivaa, fysiologisista järjestelmistä koostuvaa motoristen kykyjen kokonaisuutta, jonka ansiosta asennon ja liikkeen säilyttäminen mahdollistuvat. Se on kehon fyysinen perusta, eräänlainen esiymmärrys, joka toimii ilman liikkeen tietoista havainnointia.

Kontakti-improvisaatiossa kehotietoisuuden harjoittaminen on näin ollen myös kehon kaavan toimintaan tutustumista. Monni (2004, 231) mainitsee muun muassa painovoiman, kitkan, jännitteen ja spiraalisuuden osana suurempaa, kaikissa liikkuvissa olennoissa havaittavien motoristen systeemien, kokonaisuutta. Ne kaikki ovat läsnä kontakti-improvisaation harjoittelussa sekä tanssijoiden kehon kaavan toiminnassa.

Kontakti-improvisaatiossa korostuu keskeisenä *kinesteettisen ymmärtämisen* käsite. Se on tietämisen tapa, joka muodostuu kehotietoisuudessa liikeaistin informaation pohjalta. Tämä tarkoittaa proprioseptisten aistien havainnointia ja siitä jäsentyvän kehon liikkeen ymmärryksen kehittymistä. Se mahdollistuu kehon sisäisen kinesteettisen aistin, eli

lihasten liikeaistin avulla; nivelten, lihasten ja luiden liikkumisen hahmottaminen suhteessa toisiinsa, painovoimaan ja ulkoisiin ärsykkeisiin rakentaa tanssijan teknisen pohjan eli toiminnallisen älyn. Sisäkorvan tasapainoelimen avulla kekokokonaisuuksien asento avaruudellisessa tilassa ja suhteessa painovoimaan on mahdollista aistia. (Monni 2004, 220.) Kun keho ja kehon kaava on jäsentynyt tanssijalle, mahdollistuu myös liikevirran jatkuminen ja flow-kokemuksen kehittyminen (Mäkinen 2018, 4.2).

Kinesteettisen ymmärtämisen opettelussa myös liikkeen intention ja initiaation tarkkailu on keskeistä. Intentiolla tarkoitetaan liikkumisen aietta suhteessa johonkin, eli ajatusta ja syytä liikkumiselle. Initiaatio on kehosta tuleva välitön liikkeellinen vastaus tälle, eli se siirtää ajatuksen toimintaan. Somaattisten tekniikoiden harjoittelussa niiden välisen yhteyden tarkkailua korostetaan: siten kehonkäytön ekonomisuus paranee ja haitallisten liikemaneerien häivyttäminen voi tapahtua. (Brodie & Lobel 2012, 137.)

Sisäiset ja ulkoiset aistit eivät operoi toisistaan erillisinä kokonaisuuksina. Tunto- ja näköaisti toimivat kehotietoisuutta palvelevina aisteina, jotka antavat informaatiota ympäristöstä ja muista tanssijoista, ja joihin sisäiset aistit mahdollisuuksien mukaan adaptoituvat. Esimerkiksi taideteossani liikuimme paljon kävellen niin, että näköaisti ja sen välittämä informaatio toimivat liikkeen motivaattoreina ja suuntaajina, ja jota kehon sisäiset aistit ja kehon kaava seurasivat.

Kontakti-improvisaatiossa erityisesti tuntoaisti välittää informaatiota ympäristöstä; iho on paitsi konkreettinen välikappale kehon ja ympäristön kanssa, myös ympäristöä kehotietoisuuteen jäsentävä elin. Klemola (2004, 80) kuvaa kehon aistimusten suhdetta kehotietoisuuteen ”muodon suhteena sisältöön”; tanssissamme aistit täydentävät toisiaan, ja vuoropuhelullaan ne kehittävät kykyämme kuunnella ja toteuttaa liikettä.

### 2.3 Keho-mielen läsnäolo ja turvallinen ilmapiiri

Prosessissamme tärkeäksi teemaksi nousi turvallinen ja salliva ilmapiiri. Se kannatteli prosessissamme liikkeellistä läsnäoloa eli kehotietoisuutta, ja loi pohjaa hengittävälle ja dialogiselle tanssille. Teknisesti hallittu, läsnä oleva tanssi vaikutti vastavuoroisesti myös luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen. Kontakti-improvisaatiossa aidon liikkeessä läsnäolemisen elinehto oli se, että fyysisiä rajoja voi koetella turvallisesti. Mielen ajatusmallit, eli tavat reagoida asioihin, ilmiöihin ja aistiärsykkeisiin olivat ajoittain

kehotietoisuudessa toimimista häiritseviä tekijöitä. Näitä keho-mielen ”herpaantumisia” eli disintegraatiohetkiä oli purettava, jotta pystyimme reagoimaan niihin.

Arkisessa liikkumisessa, eli jokapäiväisessä kehoasenteessa toimiessa, liikkuminen tapahtuu yleensä kehotietoisuuden ulkopuolella. Kehotietoisuuteen voi palauttaa yllättävä tapahtuma, kuten vaikkapa äkillinen horjahtaminen kävellessä. Silloin kehon olemassaolo ja kokemus kehon olemassaolosta konkretisoituu intensiivisesti (Monni 2004, 221).

Tanssissa tämä ilmiö tapahtuu usein päinvastaisesti. Kehotietoisuuden kuuntelemisen ja toiminnallisen älyn tiellä voivat olla loukkaantumisen uhkan kokemukset, kuten esimerkiksi kehollista epävarmuutta herättävä kontakti. Myös oma energiataso, kivut ja keskittymishaasteet, ulkokohtaiset oletukset, itsetietoisuus sekä turha ennakointi estävät läsnäolon kokemusta; epävarmuus saattaa tehdä tanssimisesta ulkoista katsetta miellyttämään pyrkivää, vailla läsnäoloa nyt-hetkessä. Liialliset vaatimukset onnistumisesta operoivat tanssille turhien representaatioiden alueella ja muuttavat liikkeen oikeanlaisiksi koettuja liikemalleja ja -ratoja toistavaksi. Mäkinen (2018, 4.3.8) käyttää termiä *Gap eli välitila* kontakti-improvisaation hetkistä, joissa yksin jäämisen myötä liikkeen jatkuvuus keskeytyy ja läsnäolo putoaa. Keho-mieli-läsnäolon pudotessa yhteyden kokemus ja luottamus toisiin, itseän ja omaan liikkeeseen osittain katoaa.

Luottamus rakentuu monesta eri osatekijästä. Tanssiin ja kontaktipisteeseen luottaminen liikkeen johdattelijana johtaa tähän ajoittain kuin itsestään: Kun liikkeeseen johtavat päätökset eivät ole itsestä lähtöisin, tulee harvemmin tilanteita joissa toisen liikettä ja kehoa voisi dominoida ja siten yhteistä luottamusta rikkoa tai horjuttaa. Muun muassa kehon toiminnallista älyä korostamalla on mahdollista luoda tanssia tutkiva ympäristö ilman tilanteeseen kuulumattomia ja turvattomuutta luovia rooleja, hierarkioita tai valta-asetelmia. Tärkein ”rooli” on liike ja sen suhde painovoimaan sekä arvottomaan kosketukseen ja aistimiseen. Arvottomuuteen pyrkivällä aistimisella tarkoitan kykyä tanssia erilaisten ihmisten ja kehojen kanssa; toinen on otettava sellaisena kuin tämä sillä hetkellä on. (Mäkinen 2018, 4.3.3.) Yhteinen luottamus voi rakentua hiljalleen vain tanssimalla: Novack (1990, 152) kuvailee kontaktikokemustensa paitsi synnyttäneen uudenlaista ja fyysisesti kehittävästä liikettä kuin huomaamatta, myös antaneen luottamuksen toiseen tanssin sivutuotteena.

Klemolan (2004, 80) mukaan kehotietoisuus ja sisäiset aistit mahdollistavat empatian kokemuksen: Oman kehomme kokemuksellisuuden kautta tiedostamme muiden

kehojen tietoisuuden olemassaolon; jos kosketamme toista ihmistä, emme kosketa objektia tai kehoa objektina, vaan toisen ihmisen kehon kautta myös hänen tietoisuuttaan. Myös Monni (2004, 222) ilmaisee empatian kokemuksen perustuvan ihmisten väliselle keholliselle kokemukselle, jossa ”toinen koetaan samanlaisena tuntevana olentona kuin itse”. Näin voikin asettaa oletuksen siitä, että tanssijat ymmärtävät kehossaan empaattisen ja turvallisen toiminnan tavan kuin itsestään, tai vähintään harjoittelun kautta jäsentyvänä ymmärryksenä.

## 3 HARJOITUSMENETELMÄT

Tässä luvussa puran taideteon prosessissa käyttämiämme improvisaatioon ja kontakti-improvisaatioon liittyviä harjoitustapoja sekä turvallisuuden ja luottamuksen kehittymistä tukeneita menetelmiä. Ajatustavat tähtäsivät läsnäolon, keho-mieli-integraation ja liikkeen mielekkyyden edistämiseen ja tutkimiseen.

Käsittelimme kehotietoisuuden harjoittelemista kontaktissa ja improvisaatiossa seuraavien keskeisiksi valikoimieni ajatustapojen avulla: kinesteettinen ymmärrys, eitekeminen/inhibitio ja mielikuva tai tehtävä. Kinesteettinen ymmärrys vastasi kysymykseen siitä, *mitä* harjoitamme. Se asetti harjoittelun tavat ja kehollisen pohjan. Eitekemisen käsite vastasi *miten*-kysymykseen, eli pyrki kyseenalaistamaan ja tutkimaan liikkeen tekemisen tapaa. Mielikuvat ja tehtävät antoivat syyn ja tarkoituksen liikkeen tekemiselle, eli antoivat eväitä siihen, *miksi* liikumme. Kontakti-improvisaation harjoittelussa termi *tehtävä* oli mielikuvaa kuvaavampi sen toiminnallisuuden vuoksi.

### 3.1 Kinesteettisen ymmärtämisen harjoittaminen

Kinesteettinen ymmärtäminen syntyy kontakti-improvisaation harjoittelemisessa vastavuoroisesti: liike tapahtuu kontaktipisteen kautta eli kosketus on liikkeen, painon ja liikesuunnan aistimisen perusta. Mäkinen (2018, 4.2.) määrittelee kontaktin kosketuksen kautta jäsenyvänä liikkeenä ja liikevauhdille antautumisena ja sen seuraamisena. Painovoima, kitka ja liikevauhti toimivat liikkeessä ulkoisina ”opettajina”; niitä aistimalla mm. rullaaminen, kaatuminen, kieriminen, kontaktipisteen seuraaminen, ylösalaisin oleminen ja kehon painon antaminen ja vastaanottaminen mahdollistuvat. Niiden avulla myös rennon ja pienen lihasvoiman käyttö ja liikevirtauksen kokemus on mahdollista saavuttaa. (Mäkinen 2018, 4.2.) Kehollinen ymmärrys rakentuu siten oman itsen ja oman tahdon ulkopuolella. Myös Monni (2004, 204–206) kuvaa kosketuksen ja painon hyödyntämisen kautta tapahtuvaa tanssia itsessään tanssin subjektina, eli tanssin ”tekijänä”.

Tanssiminen eli yksinkertaisesti *harjoittelu* olikin prosessissamme kontakti-improvisaation ydin: jaetun kehon painon kanssa liikkuminen edisti kehon kinesteettistä ymmärtämistä kuin itsestään. Opettelimme painon ja kosketuksen aistimista rauhallisesti edeten. Siten pystyimme hiljalleen keskittymään liikevauhdin kasvattamiseen kehollista

läsnäoloa ja liikkeen logiikan seuraamista kadottamatta. Harjoittelun edetessä keho oppi reagoimaan kinesteettisiin haasteisiin yhä paremmin, ja liikettä oli mahdollista monipuolistaa ja varioida. Tämä tapahtui muun muassa lisäämällä ylösalaisin olemista ja kehon pystyakselilta poistumista, sekä keskittymällä liikkeen vuoropuheluun ja jatkuvuuteen. Samat peruseriaatteet pätivät myös improvisaation opettelemisessa; kehollista haastavuutta ja liikenopeutta oli mahdollista lisätä hiljalleen silloin kun keho ja liikeajatus olivat jäsentyneet tanssijalle. Ohjeista ja tavoitteista saattoi päästää irti, ja siten luottaa kehon taitoon, eli kinesteettiseen ymmärrykseen ja tietämykseen liikkeestä.

Haimme harjoitusprosessissamme rentoutta liikkeeseen, jotta kehon toiminnallinen äly pystyi kehittymään monipuolistuvaa liikettä varten. Brodie ja Lobel (2012, 71–72) korostavat kehon ”taustamelun” eli aktiivisuuden laskemista, jotta aisteja on mahdollista herkistää ja aistiärsykkeiden eroja on mahdollista havainnoida. Tapoja tälle oli useita. Prosessissamme tietoisuuden keskittäminen muun muassa selän ajattelemisen ja hengitykseen keskittymisen avulla on antoi mahdollisuuden liikkeen rauhoittamiseen. Ajatus niissä oli keho-mieli-fokuksen suuntaaminen pois kehon etuosasta ja ”tekemällä tekemisestä”, takaisin kehon kokonaisvaltaiseen aistimiseen ja kokonaisvaltaiseen liikkeen hahmottamiseen.

Taideteon prosessissa tutkimme ei-tietämistä. Mäkinen (2018, 4.3.2.1) tarkoittaa *ei-tietämisen* käsitteellä tanssijan tietoista läsnäoloa nyt-hetkessä ja valmiutta spontaaniin ja yllätykselliseen tekemiseen. Prosessissamme liikkeen ja kehon älykkyyteen luottava avoin asenne antoi tilaa tanssin tapahtumiselle ja ”luonnonlakien luonnostamiselle”, sekä haasteita kehon aistien ja toiminnallisen älyn kehittämiseksi. Hakeutumalla pois kehon pystyakselilta ja kuuntelemalla yhteistä kontaktipintaa totunnaisia ja turvallisia liikemalleja oli mahdollista haastaa. Liiallinen tahtominen ja kontrollin hakeminen rikkoivat ei-tietämistä sekä läsnäoloa, ja vaikeuttavat kuuntelua ja sitä kautta liikkeen kinesteettistä yllätyksellisyyttä.

### 3.1.1 Ei-tekeminen/inhibitio

Ei-tekemistä käytetään yleisesti somaattisissa menetelmissä, ja sen harjoittelu on sovellettavissa kaikkeen keholliseen tekemiseen. Ei-tekemisellä tai inhibitiolla tarkoitetaan liikkeen impulssin tai ensimmäisen liikevasteen, initiaation ”vetämistä takaisin”; siinä tavanomaiset liikkeen toteuttamisen tavat ja välittömät motoriset reaktiot asetetaan tietoisien tarkastelun alle. Tarkoituksena on kuunnella liikkeen intentiota, eli

sen suuntaa tai tarkoitusta suhteessa liikkeen initiaatioon ja tekemisen tapaan. Ei-tekeminen eli inhibitio voidaankin käsittää tarkkailtavana vaiheena näiden kahden välissä. Liikkeen hidastaminen pyrkii luomaan kehoon uudenlaisia ja taloudellisempia reagoimismalleja, jolloin myös tanssi helpottuu ja proprioseptisten aistien välittämä informaatio voi jäsentyä; siten motorinen systeemi voi harjaantua ja lopulta automatisoitua liikkeeseen vaadittavalla tavalla, ja uusia ja monimutkaisempia liikeaihioita on mahdollista rakentaa. (J. A. Brodie & E. E. Lobel 2012, 138.)

Monni (2004, 233) kuvaa ei-tekemistä kehollisen tiedon saavuttamisena. Se on kehon asenteen, asennon ja hengityksen välisen vuorovaikutuksen, sekä ajatusten, tuntemusten, kehon käyttämisen tavan ja vireen eli ns. olotilan yhteyden havainnointia. Sen avulla voimme siis tulla tietoisiksi toiminnastamme, ja tästä tietoisuudesta käsin muokata opittuja toimintamalleja.

Ei-tekeminen oli prosessissamme keino liikkeen uudelleen ajatteluun, uusien liikemallien kokeilemiseen, sekä ennalta arvattavista toimintamalleista ja maneeereista poissopimiseen. Käytännössä tämä tarkoitti liikkeen selvää hidastamista ja sen tekemisen tietoista uudelleenajattelua nyt-hetkessä. Se tuki improvisaatiossa liikkeen sisäsyntyisyyttä, tarkoituksenmukaisuutta ja ekonomisuutta. Tämä vaati kehon ja sen toiminnan analysointia, aistimista ja liikkeessä tapahtuvaa itsereflektiota, kinesteettistä ymmärtämistä. Inhibitio oli siis tapa kehittää lihas-hermostollista toimintaa hallittua liikettä ja tanssia varten. Sen avulla liikkeen väkisin tekemisestä, kiirehtimisestä ja kehon logiikan ohittamisesta oli mahdollista opetella pois. Lähtökohtani oli se, että jokainen liikkumisen hetki oli mahdollisuus uuteen oppimiseen ja oman kehollisen ymmärryksen kasvattamiseen.

### 3.1.2 Proprioseptiset mielikuvat

Monnin (2004, 225) mukaan mielikuviin voi kuulua aktuaalisia ja kuviteltuja aistimuksia eli aistihavaintoja. Niin sanotut *proprioseptiset mielikuvat* ovat kehon sisäisten ja niihin vaikuttavien kuviteltujen tai aktuaalisten aistihavaintojen yhdistelmiä. Teokseni prosessissa tärkeimpiin ulkoisiin aistihavaintoihin kuuluivat visuaaliset havainnot sekä tuntoaistin kautta välittyvät havainnot. Proprioseptisiä aistihavaintoja tutkimme muun muassa kehon pystylinjaa sisäisten aistien tietoisuudessa havainnoimalla. Erilaisten aistihavaintojen hyödyntäminen tai kuvittelemisen antoi proprioseptisille aisteille virikkeitä liikkeen kehittelyä ja kehollisen asenteen tutkimista varten; kaikki

käyttämämme mielikuvat pyrkivät siis vaikuttamaan jollakin tavalla kehon sisäisten aistien toimintaan.

Yksi prosessissa käyttämistämme harjoitteista oli *small dance*. Se auttaa keskittymään painovoiman ja kehon pystylinjan suhteeseen; siinä keskitytään kuuntelemaan kehon tukilihasten ja nivelten mikroliikettä mahdollisimman rentoa seisoma-asentoa kannatella. Harjoitteen pitkäkestoinen toistaminen auttaa syventymään liikkeen havainnointiin, kehon hahmottamiseen, rauhoittamiseen sekä harjoitukseen virittäytymiseen. Harjoite toimii niin tietoisesta kokemuksesta, mielen fokuksina, kehon linjausten, kuin kehollisen asenteenkin harjoituksena. (Mäkinen 2018, 4.3.) Tehdessämme harjoitetta visualisoimme kehon pystylinjaa käsitteellisen mielikuvan avulla, eli kehon anatomisen hahmottelemisen avulla. Haimme rentoutta esimerkiksi rentouttavaa tuntoaistimusta kuvittelemalla. Proprioseptinen mielikuva kehon kaavasta, sen linjauksista tai tuntemuksista syventyi kehotietoisuudessa ja säilyi sitten muun kehollisen tekemisen aikana paremmin.

Tuntoaistimuksia hyödynsimme esimerkiksi objektien, eli esineiden ja rekvisiitan kanssa liikkeessä. Kosketuksen kautta kehoon jäsentyvä informaatio toi liikkeeseen mielikuvia: kehon ympärille kiedottu lakana muun muassa rajoitti kehoa ja sen liikettä. Tämä kehossa tuntuva aistimus voitiin laajentaa koko kehossa tapahtuvaksi, jolloin se näkyi esimerkiksi selkeänä ja kokonaisvaltaisena liikelaatuna. Mielikuvaan oli usein mielekästä lisätä suuntia ja lisähaasteita kinesteettisten toimintamallien haastamiseksi ja liikkeen monipuolistamiseksi. Lakana tai kehollinen tuntemus oli myös mahdollista kuvitella, jolloin kehon vaikuttaminen mielikuvasta oli vapaampaa ja assosiativisempaa.

Myös hajujen, äänen ja makujen aistimisen kuvittelu voi antaa proprioseptisiä virikkeitä liikkeen syntymistä varten (Monni 2004, 225.). Prosessissamme niitä syntyi esimerkiksi jonkin kehollisen tuntemuksen mielikuvan harjoittamisen sivutuotteena ja ne olivat osa mielikuvien mukanaan tuomia assosiaatioita.

### 3.2 Leikki luottamuksen ja turvallisen ilmapiirin mahdollistajana

Kaikki käyttämämme harjoitusmenetelmät auttoivat luottamuksen ja turvallisen ilmapiirin kehittymisessä. Maadoittuminen, kiireettömyys, tekemisen tarkka jäsentäminen ja rauhoittuminen, sekä painon, momentumin ja painovoiman väkivallaton hyödyntäminen olivat tärkeässä osassa improvisaation anatomista oikeellisuutta sekä turvallisuutta



opetellessa. Avoin keskustelu ja dialogisuus sekä onnistumisten ja tekemisen haasteiden verbalisointi auttoivat tekemisen loogisuuden jäsentämisessä ja toimivien ja turvallisten työtapojen yhteisessä rakentamisessa ja sanallistamisessa.

Rakensimme luottamusta ja turvallisuutta edelleen siis yhteisen harjoittelun avulla. Myös riittävä lämmittely sekä keskittyminen – ja siten fyysisten uhkien minimointi harjoitus- ja esitystilanteissa – oli tärkeää. Koreografian työstämisessä oli vahvasti läsnä esitykselliseen lopputulokseen tähtääminen, joten oma tekeminen oli tiedostavampaa kuin esimerkiksi normaalissa tuntiharjoitustilanteessa. Siksi pelkkä harjoittelu ei yksinään riittänyt, vaan tarvittiin selkeitä tekemisen raameja läsnä olevan esiintymisen helpottamiseksi. Tärkeimpänä jäsentämänäni ajatuksena turvallisuuden ja kehotietoisuuden kuuntelemisen mahdollistamisessa oli ajatus tanssista *yhteisenä leikkinä*.

Kontakti-improvisaation harjoittelu onkin minulle pohjimmiltaan leikkiä; tutkivaa, yhteistä ja sosiaalista liikkeen tutkimista. Improvisaatioissa vapaus kuunnella omia impulsseja vapauttaa tekemistä. Leikin kautta läsnäoleva kehossa olemisen tapa estää liikkeen loppuun kuluttamisen, sekä kieltää ”valmiin” käsitteenä ja tavoittelemisen arvoisena. Tätä kuvaa myös Monnin (2004, 221) mainitsema, fenomenologiasta juurensa juontava *eletyn kehon* käsite, kehollisen kokemuksemme kokonaisuus. Hänen mukaansa se on niin sanotusti vastakohta objektikeholle, eli se ei taivu objektiiviselle tarkastelulle. Se on läsnä nyt-hetkessä tapahtuvassa sisäisessä kokemuksessamme: kehon sisäiset aistit sekä eletty keho luovat taustan, jossa kehotietoisuutta on mahdollista havainnoida.

Ajatus leikistä improvisaatioissa armahtaa kauneuskäsitysten ajattelemisesta. Se sallii omaehtoisen liikkeen ja kokeilevan tekemisen tavan harjoituksissa ja esiintymisen kontekstissa. Kehollisen ”kirkasotsaisuuden” on siten siis lähtökohtaisesti mahdollista säilyä samanlaisena kuin se harjoitustilanteessa on. Kontaktissa *Gapit* eli välitilat on silloin myös helpompi sivuuttaa ja hyväksyä leikin luonnollisena sivutuotteena, jolloin läsnäolon ei tarvitse pudota ja kontaktiin uudelleen hakeutuminen helpottuu. Yhteinen leikki antaa tilaa omalle keholliselle ajattelulle, hetkessä syntyviin liikeratkaisuihin luottamiseen sekä tarvittavan rauhan ylläpitämiseen, kun ulkoisen katseen turha tiedostaminen ja sen miellyttäminen jäävät taka-alalle. Yhteiset liikkeelliset tavoitteet ja säännöt antavat leikille turvaa ja määrittävät yhteiseen tekemiseen vireen eli ilmapiirin. Leikki on siis yhteistä toimintaa, ja siten myös yhteyden kokemusta ja kehon olemisen tapaa virittävä harjoitustapa.

## 4 PROSESSIKUVAUS

### 4.1 Taideteon suunnittelu ja ideointi

Opinnäytetyöni aiheen pohtiminen sekä omien kiinnostusten kohteiden rajaaminen alkoi syyslukukaudella opinnäytetyöseminaarin myötä. Tutorointikeskustelujen ja oman pohdinnan jälkeen sain tiivistettyä aiheeni keholliseen läsnäoloon. Aiheen laajempi pohtiminen liitti mukaan myös kontakti-improvisaation. Se tuntui tärkeältä lisältä; niin sain avattua ajatteluani kehosta ympäristöön, ja siten myös läsnä olemisen käsitteen liikkeellistä ja vuorovaikutteista tanssia kohti. Keväällä aiheeni rajautui ennestään prosessini edetessä, vaikka ajan puutteen vuoksi se ei tapahtunutkaan aiemmin luonnostelemieni aikataulujen mukaan. Ajatusten kasaamisen vaihetta voisi siis luonnehtia lopulta intensiiviseksi tapahtumasarjaksi.

Taidetekoni jäsenyys muhi mielessäni pitkään, ja sen ydin lihallistui hiljalleen ajatusten kirkastuessa. Ensimmäiset mielikuvani taideteosta jäsenyivät yhteyksien ja kontaktin ajattelemisen kautta. Taideakatemia ja Köysiteatterin mahdollisuudet esiintymistilana kiinnostivat minua erityisen paljon. Myös esineiden ja teatterillisten elementtien hyödyntäminen oli mielessäni alusta asti. Halusin tanssi- ja esineteatterista inspiroituneen lähestymistapani yhdistyvän liikkeelliseen materiaaliin ja tutkimusaiheeseeni niin, että niiden yhteys olisi mahdollisimman perusteltu ja saumaton.

Kontakti, yhteys ja yhteyttömyys toisiin tanssijoihin ja objekteihin muodostivat mielessäni monipuolisen lähtökohdan kehotietoisesta tanssin tutkimiselle. Eri tavoin artikuloitujen yhteydet esineisiin ja muihin jäsenyivätkin keskeisiksi kokonaisdramaturgian rakentajiksi. Esityskonseptini inspiroitui keho-mielellisestä kokemuksesta tai kehon sisäisestä tuntemuksesta x, jota voisi kuvailla häilyväksi, väreileväksi, epämääräiseksi, haparoivaksi, janoiseksi ja tarvitsevaksi sekä kontaktia kaipaavaksi. Sisäinen tyhjyys ja olemisen riippuvuus suhteessa ympäristöön määrittivät koko teoksen yleisvirettä.

Nämä mielikuvat ja yhteyksien ja kontaktin teemat saivat vahvistusta lukiessani Kalliomäen Pro Gradu tutkielman ajatuksia kontakti-improvisaatioon liittyen: *”Tanssista ja subjektin omasta roolista siinä muodostuu eräänlainen leikki, vaihtuvien merkitysten leikkikenttä. -- se korostaa subjektiviteetin häilyvyyttä, egon haavoittuvuutta ja heikkoutta erityisesti toisen, sille vieraan edessä.”* (Kalliomäki 2008, 30–31.)

Halusin tanssijoiden olemisen tavan olevan mahdollisimman epäekspressiivinen, ja tulkintojen ja merkitysten syntyvän toiminnan, koskettamisen ja tekemisen tavan kautta. Tasa-arvo ja keskinäisten roolien tai valta-asetelmien purkaminen tanssista oli siten paitsi eettinen, myös taiteellinen valinta, joka kumpusi suoraan kontakti-improvisaation perusarvoista.

Kehotietoisuuden ja kontaktin teemat määrittivät myös teoksen liikkeellisiä arvoja sekä kehollista ja esteettistä luonnetta. Leikillinen näkökulma liikkumiseen on läsnä esimerkiksi kontakti-improvisaation jamikulttuurissa. Sen periaatteellinen vapaamuotoisuus oli kiinnostavaa: Arkiliikkeen ja tanssiliikkeen erottaminen toisistaan tuli toissijaiseksi, ja ne yhdistyivät toisiinsa luonnollisesti. Sattuma päätöksentekijänä korostui, ja anti-esityksellisyys liikkeen muotoilussa vaati koreografialtani avoimuutta suhteessa liikkeeseen ja sen kontrollointiin. Näkökulmakseni nousikin kehollinen estetiikka ulkoisen sijaan. Halusin koreografisten ratkaisujen pyrkivän mahdollistamaan tilan, joiden kannattelemana improvisaatio ja niitä varten määritellyt säännöt ”yhteisessä leikissä” voisivat tapahtua – mieluiten niin, että kehon aistiminen pystyi jäsentymään tanssissa kokemukselliseksi toiminnaksi.

Halusin leikitellä läsnäolon ja läsnäolemattomuuden käsitteillä, sekä esiintymisen ja ei-esiintymisen/esittämisen teemoilla. Näkökulmani tilankäytöstä oli suhteessa niihin; halusin tilasta poistumisen ja tilaan tulemisen sekä lavalla olemisen tapojen tapahtuvan näitä ääripäitä tutkiskellen. Ääripäihin liittyvät ratkaisut tulivat itselleni perustelluiksi alkuperäisen mielikuvani x kautta; ne saivat luvan olla epäloogisia, vaihtuvamerkityksisiä sekä sisäisestä loogisuudestaan huolimatta katsojalle järjettömiä. Pyrin tekemään niiden suhteen kuitenkin selkeitä ratkaisuja, yhteyksien muodostaman dramaturgian kautta.

#### 4.1.1 Työryhmä ja taideteon alustava rakenne

Työryhmäämme kuului itseni lisäksi kaksi muuta tanssijaa sekä valosuunnittelija. Työryhmä kasautui kevään aikana, työn suunnittelun lomassa ja aikataulujen selkiytyessä. Tanssijat olivat luokkatovereitani, joten olimme tanssineet yhdessä jo monen vuoden ajan. Olimme lisäksi kontakti-improvisoineet yhdessä useasti aiemmin, toisen tanssijani kokoaman pienehkön kontakti-improvisaationingon harjoituksissa. Kokoonpano oli siksi lähtökohtaisen toimiva aiheeni huomioon ottaen, ja tiesin tanssijoideni olevan aiheesta kiinnostuneita. Valosuunnittelijani oli koulussamme teatteri-ilmaisun ohjaajaksi opiskeleva henkilö, ja olimme tehneet yhteisiä projekteja

lähimenneisyydessä. Tuttu työryhmä oli minulle tärkeä luottamuksen ja yhteisen tekemisen toimivuuden vuoksi.

Ennen harjoitustemme alkamista suunnittelin työni rakenteen ja ajatuksellisen kaaren. Pöytätyöskentelyn avulla sain koreografian raamit jokseenkin palvelemaan valitsemaani teemaa ja konseptia. Myös teoksen visuaalinen ilme oli pääpiirteittäin hahmottunut, ja tein valintoja äänimaailman ja musiikin suhteen. Valitsin säveltäjä/muusikko Steve Reichin *Drumming: I* -rytmisoitinteoksen osaksi teokseni äänimaailmaa, ja lopun äänimaailman suunnittelun jätin tuonemmaksi. Esinevaihtoehtoja oli useita, ja lisäksi halusin etsiä esitystilasta tai sen ympäristöstä hyödynnettävää materiaalia. Peruukit halusin ainoaksi puvustukselliseksi elementiksi, kontrastiksi tavallisten treenivaatteiden rinnalle. Ne loivat minulle hauskan ristiriidan, ja perustelivat itsensä harjoitus- ja esiintymistilanteen toisiinsa rinnastamalla ja toisiaan ”haastamalla”. Perinpohjainen suunnitteleminen ei ollut mahdollista tai mielekäästä muun muassa tutkimusaiheeni vuoksi. Rakenteessa ja toiminnassa olevat aukot oli määrä täydentää yhdessä tanssijoiden kanssa, esitystila huomioonottaen. Kolmen ihmisen samanaikaisen tilassa liikkumisen hahmottaminen ei tuntunut minulle mahdolliselta, vaan kaipasin harjoitustilannetta päällekkäisen liikkeen ajallisen ja tilallisen tapahtumisen ymmärtämiseksi.

Alustava koreografinen rakenne oli kolmiosainen; se koostui prologista, toiminto- ja objektiosion sekä kontaktiosuudesta. Ensimmäiseen osuuteen olin määrittänyt ajatuksen piilossa olemisesta ja tanssijoiden rekvisiittamaisesta lavalla olemisesta. Näin alkukuvan tunnelmaltaan pysähtyneenä ja rytmiltään hitaana. Sen tarkoitus oli teemaan johdattelu sekä kehollinen virittäytyminen. Siihen sisältyi myös soolo itselleni, jonka improvisatorinen liikeajatus mielikuvan x pohjalta oli tässä vaiheessa yhä hyvin yleinen ja ajatuksen tasolla.

Toisen, eli toiminto- ja objektiosion, oli määrä leikata alkukuvan intensiteetti. Tähän osioon hahmottelin ei-esiintyvää arkiliikettä, tilasta poistumista ja tilaan tulemistä, sekä esineiden siirtelyä ja niiden käyttämistä. Tanssijoiden oli määrä kulkea ja toimia erillisinä yksiköinä, ja yhteyksien oli tarkoitus muodostua lähinnä esineisiin ja tilaan. Halusin esiintyjien fokuksen olevan paljolti toiminnassa, lattiassa ja seinissä, eli mahdollisimman paljon pois yleisösuunnasta. Suhteen esineisiin oli tarkoitus muokkautua osuuden edetessä hiljalleen kohti absurdimpaa todellisuutta, joka kyseenalaistaisi esineen ja sen ”käyttäjän” suhteen toisiinsa. Halusin arvaamattomuuden ja kaoottisuuden tunteen

olevan jokseenkin läsnä, ja surrealistisen intensiteetin oli tarkoitus kasvaa hiljalleen kohti seuraavaa ja viimeistä osiota.

Kolmannen osuuden otsikoin kontakti-improvisaatio-osuudeksi, jonka oli tarkoitus jatkaa toiminto-osuuden absurdin todellisuuskäytännön jatkumoa. Halusin myös esineiden jäävän osaksi tanssia tavalla tai toisella. Kontaktiosuuden teemana oli kehojen kontaktin ja kontaktin tavan kuljetuksellinen muokkautuminen. Toisen kehoon suhtautuminen määräytyi keskinäisten yhteyksien avulla. Toinen voitiin nähdä joko erottamattomana osana itseä ja omaa liikettä, tai itsestä irrallisena, objektin kaltaisena ”hyödykkeenä”. Kontaktin tavan oli määrä kehittyä hiljalleen: kuuntelevasta ja aistivasta kontakti-improvisaatiosta voitaisiin siirtyä virtaavampaan ja dynaamisempaan tekemiseen, ja siitä edelleen aktiivisempaan manipulointiin ja toisen esineellistävään hyödyntämiseen eli ”ryömimisosuuteen”. Halusin ryömimisosuudessa kontaktin riistäytyvän käsistä ja muuttuvan vaikutelmaltaan hallitsemattomaksi. Lopun jätin yhä avoimeksi, vaikka aihioita sitä varten olikin olemassa.

#### 4.2 Koreografian *(De)(P)lay with me* kasaaminen

Aloitimme harjoittelukauden intensiivisellä jaksolla, jonka aikana kasasimme koreografian pääpiirteittäin esiintymistilaan, sekä pyrimme muodostamaan kokonaisuudesta tekemiselle loogisen jatkumon. Ensimmäisissä harjoituksissamme harjoittelimme lisäksi yhdessä tanssimista ilman koreografian rajoitteita, johdantona ja lämmittelynä yhteiselle tanssimiselle ja sen kehittelylle. Kun teoksen kokonaisuus ja siihen liittyvät elementit olivat hahmottuneet, syvensimme tekemistämme ja tanssimistamme vastaamaan kehotietoisuuden, läsnäolon, sekä koreografisten ratkaisujen selkeän kehollistamisen teemoja. Harjoittelu oli siis heti alusta alkaen sidoksissa koreografiaan ja sen ratkaisuihin.

Tehtävänannot improvisaatioissa toimivat löyhänä koreografisena ohjenuorana. Sitä seuraamalla yhteinen ja oman kehon kuuntelu ja esityksen liikekonsepti pyrkivät kohtaamaan mahdollisimman avoimella ja keskustelevalle tavalla. Harjoituskauden aikana määrittelemämme liikkeelliset ratkaisut tulivat tanssin sisältä, yhteisen liikkeen ja toiminnan mielekkyyden arvioinnin kautta. Kehollisen informaation jäsentämiseen tarvittiin yhteistä liikkeen ja esineiden mahdollisuuksien tutkimista, kirkasta ohjeistusta, tekemisen selkeää jäsentämistä sekä harjoitusmenetelmien tarpeenmukaista hyödyntämistä.

#### 4.2.1 Esineet ja toiminnot

Taidetekoni esine-osioiden koostaminen oli aluksi varsinaista palapelin rakentamista. Ensin jäsensimme kehollisen olemisen tavan, jotta pystyimme rakentamaan toimintaa sen päälle. Kävelyn ja toiminnan jänsin perustoiminnoiksi, eli visuaalisen ärsykkeen ja intention motivoimiksi teoiksi. Keho ja toiminta pyrkivät siis olemaan lähtökohtaisesti merkityksettömiä ja suoraviivaisia suhteessa tekemisen intention. Ajatuksissani tämä toimi jokapäiväisen kehoasenteen simulaationa, eli esityksellisenä representaationa kehon ja mielen erottelevasta toiminnasta. Tämä mielikuva välittyi tanssijoilleni nopeasti ja suhteellisen vaivattomasti, lyhyen kävely- ja huomion suuntaamisharjoituksen jälkeen.

Ensimmäisissä harjoituksissa käyttämämme objektit olivat peruukit, pallo sekä valkoiset aluslakanat. Pääsimme melko nopeasti harjoittelemaan esitystilaan, josta mukaan toimintaamme tempautuivat myös varrelliset lakaisuharjat. Leikittelimme niihin suuntautuvan arkisen sekä absurdina välittyvän tutkiskelevan ja testailevan suhtautumisen välimaastossa. Toiminnot ja tilankäyttö muodostuivat kokeilujen kautta rungoksi intuitiivisesti ja hetkessä tehtyjen päätösten kautta. Mekaaninen ja luonnosteleva puuhastelu sai kontrastia pidemmistä, improvisaatioon pohjautuvista sooloista, jotka vaikuttuivat erilaisista suhteista objekteihin.

Toimintomme rakensivat esityksen toisen osan rytmin, joten keskustelevuus kokonaisuuden ja toimintojen tekemisen välillä oli välttämätöntä. Toiminnan hahmottamisen vuoksi rakensin jokaiselle ”vaeltelijalle” omat roolit ja tehtävät. Oma roolini oli toimia rakentajana; olin päävastuussa esineiden järjestelystä. Muiden tanssijoiden roolit muokkautuivat myöskin tehtävien ja istutettujen ratkaisujen mukaisesti. Nämä tehtävien sanelemat roolit nimesin ”löytäjäksi” ja ”leikkijäksi”. Löytäjän suhde esineisiin ja tilaan oli tutkiva, ja liike kehittyi hiljalleen esinelähtöisesti rauhallisesta ja arkisesta kohti surrealistista toimintaa. Leikkijän suhde ympäristöön ja esineisiin oli suurempi, ja esineiden testailu oli kiivastahtista sekä sisäisesti levotonta. Leikkijän tarve suhteessa objekteihin oli alati muuttuva ja vaativa, ja osallisuus rakentamiseen tapahtui tämän esineiden innokkaan tutkimisen sivutuotteena. Jokaisen hahmon suhde esineisiin kasvoi ja muokkautui osion edetessä: Rakentaja muodostui ja ns. sulautui osaksi rakennelmaansa, leikkijä ajautui esineidensä kanssa ”taisteluun”, ja löytäjä rakensi liikkeensä ja kehonsa löytämäänsä lakanaan yhtyen ja sen johdattelemana.

Toimintojen järjestyttyä jokaiselle mahdollisimman selkeiksi oli kokonaisuus kasattava rytmisesti tasapainoiseksi. Tässä apuna toimi tekemisen videointi ja videomateriaalin analysointi. Sen välittämän tiedon pohjalta toimintoja oli mahdollista lyhentää, pidentää sekä päällekkäistää esityksen kokonaisuutta palvelevaksi tapahtumasarjaksi. Toimintojen ja solististen pätkien muokkaaminen jatkuivat koko prosessin ajan ulkopuolelta saadun palautteen ja videoista tehtyjen havaintojen pohjalta. Kun rakenne oli saatu valmiiksi, siihen oli helpompaa lisätä kerroksia yksityiskohdilla ja esinesuhteiden tarkennuksilla. Pienetkin yksityiskohdat tekemisessä osoittautuivat merkityksellisiksi. Myös tekemisen tavan selkeys toi mukanaan jatkuvasti enemmän varmuutta, jolloin toiminnot kantoivat kokonaisuutta eteenpäin. Epävarmuus toiminnassa saattoi näkyä läsnäolon laskemisena ja hätköitynä tekemisellä, jolloin toiminnan mielekkyys katosi, eikä sen perustelu välittynyt ulospäin.

#### 4.2.2 Improvisaatiot

Improvisaatioon pohjautuvat ”tanssillisemmat” osuudet tapahtuivat prologissa sekä väläyksittäisinä objektiosuuden loppupuolella. Objektiosuudessa ne kuvasivat muuntuvaa ja intensivistyvää suhdetta esineisiin ja omaan olemiseen niiden kanssa. Improvisaatiot rakentuivat erilaisten mielikuvien kautta, jotka syntyivät useimmiten näistä objekteista heränneinä ja niihin jäsenneilynä suhteina. Mielikuvat toteuttivat siis prosessissa visuaalisia ja ajatuksellisia liikeideoitani, ja jäsenyivät liikkeen suunnan, intention, tai kehollisen kokemuksen tai ajatuksen kautta. Ne toimivat paitsi koreografisten ratkaisujen, yhteyksien ja liikemateriaalin mielekkyuden välittäjinä, myös siihen vaadittavien kehollisten taitojen ja kehotietoisuuden opiskelun apuvälineinä.

Inhibitio oli improvisaation mielikuvien työstämisessä osa miten-kysymyksen tutkimista. Harjoittelua ja ohjeistamista pohtiessani, kysyin muun muassa; Miten liike on mahdollista suorittaa rennosti ja funktionaalisesti? Miten manereita voi välttää? Miten liikkeen on mahdollista syntyä kuuntelemisen, aistimisen tai tehtävän toteuttamisen pohjalta, liikkeen intentiota ja liikeaihiota palvelleen? Tutkin myös odottamisen merkitystä turhasta puskemisesta, suorittamisesta tai väkisin tekemisestä eroon pääsemisessä. Se antoi haasteen myös esitystilanteeseen, jolloin tarve tehdä enemmän on ainakin itselläni usein liikettä dominoivaa. Näiden kysymysten tutkimiseen tarvitsimme rauhaa ja kärsivällisyyttä – ei-tekemisen salliminen mahdollisti kehollisen kuuntelemisen ja kysymysteni tutkiskelun.

Prologin mielikuva x -soolossa tärkeäksi nousi mielikuvasta hetkessä syntyvä liike. Haastoin itseäni tekemiseen, jota en ollut tarkasti ennalta määritellyt tai jäsennellyt. Rakenne vakiintui lopullisesti vasta aivan prosessin loppuvaiheessa, kun päätöksiä oli pakko tehdä myös suhteessa yleisöön. Kehollisen tuntemuksen muistelun ja siitä merkityksellisimpien liikeaihioiden poimimisen avulla rakensin itselleni proprioseptisiä mielikuvia. Ne muodostivat jatkumon ja hiljalleen muuntuvan liikekuljetuksen improvisaatiolleni. Lopulta muodostuneista mielikuvista ensimmäisen voisin nimetä vaikkapa ”kävelemisen liikkeelliseksi kyseenalaistamiseksi”, jota seuraavat mielikuvat pyrkivät monipuolistamaan, muokkaamaan ja johdattelemaan. Ei-tekemiseen palaaminen vapautti turhasta tekemisestä, sekä antoi luvan arvottoman liikkeen synnyttämiseksi. Kinesteettinen ymmärrys liikkeestä saattoi toimia sitä paremmin ja pakottamattomammin, mitä rennommin pystyin palaamaan liikkeen mielikuvan ydinajatukseseen. Tekemisen tapa vaihteli, ja jatkoin testailemista ja markeeraamista aina loppumetreille saakka. Sooloni alkoi lavan etuosan oikealta seinustalta ja teki silmukkamaisen lenkin lavan etu-keskiosan kautta. Tilallinen ratkaisu syntyi vahingossa ja vakiintui pysyväksi heti ensimmäisen kokeilukerran jälkeen.

Muut tanssijat liikkivat prologissa lakanoiden peittäminä. Ajatukseni tanssijoiden rekvisiittamaisuudesta toteutui siis valikoimamme näyttämöllistetyn materiaalin avulla. Sijoitin tanssijani seinustalle ja lavatekniikan läheisyyteen, ja pieni, rauhallinen ja luonnosteleva liike tapahtui tilassa liikkumatta. Liike ja kehon muotoaminen inspiroitui small dance-harjoitteesta; painovoiman ja lattian kontaktipisteiden avulla syntyvän liikkeen oli määrä olla mahdollisimman harkittua sekä tietoista. Läsnä olemisen ajatuksen oli siten tarkoitus välittyä myös kankaan läpi yleisölle. Alkuprologi muodostui lähinnä minun sanelemanani, ja tanssijoiden improvisatorinen vapaus toteutui suuntaa antavien ohjeistusteni mukaisesti. Harjoitusten edetessä muokkasimme lakanatoimintaa jonkin verran tutoropettajani palautteen pohjalta. Loppujen lopuksi selvensimme sen kehittelyä tarkemmaksi ja näkyvämmäksi. Ymmärsin jokseenkin olemattoman liikkumattomuuden herättävän katsojassa mahdollista epämääräisyyden tunnetta, ja tämän perustelemattomuuden tunnun karsiminen oli tärkein osa prologin muokkausta.

Objekti-improvisaatioita oli työssä useita. Aluksi ne tapahtuivat suorassa suhteessa esineisiin, kuten esimerkiksi lakaisuharjoihin nojaamisen kehittelyn, tai pallon ja peruukin kanssa leikkimisen kautta. Harjoittelussa oli silloin tarpeen tarkentaa tekemisen fokus sekä sen tarkoituksen lähtökohdat. Intentiot määrittivät liikettä, ja liikkeen muotoilu



tapahtui liikkeen kontaktipisteen tai intention muodostamien kehoyhteyksien hahmottelemana.

”Löytäjän” soolon rakensimme lakanan konkreettisen kehon ympärille kietomisen lähtökohdasta. Se poikkesi muista improvisaatioista, sillä sen liike oli selkeimmin abstrahoitua. Kokeilujen jälkeen ”löytäjä” improvisoi lakana kaulansa ympärille kiedottuna. Ulkoinen rajoite muokkasi myös kokemusta kehosta, ja hyödynsimme sen mukanaan tuomaa kekokokemusta liikkeen synnyttämisessä. Myöhemmin lisäsimme siihen myös visuaalisen mielikuvan tanssijan lakanan avulla muuntuneesta objektikehosta. Tämä tarkoitti minulle sitä, että toteutimme liikettä samanlaisesta näkökulmasta kuin millaisena tanssijan ulkomuoto ulospäin (katsojalle) näyttäytyi. Objektikehon ajattelu toi uuden näkökulman kehon liikkeen tutkiskeluun, ja se loi mielikuvituksen kautta uudenlaisia liikelaatuja. Kiinnitimme huomiota myös suuntiin tai kehon keskiakselilta poistumiseen, liikkeen monipuolisuuden ja maneerien haastamisen vuoksi.

#### 4.2.3 Kontakti-improvisaation kehittäminen

Kontakti-improvisaation työstäminen oli koreografisen prosessimme haastavin osuus. Koostimme koreografisen kuljetuksen yhdessä, etukäteen luomaani dramaturgista kaarta mukaillen. Kontakti-improvisaation kasaamisessa kenties haastavinta oli sen avaaminen yleisölle, eli mahdollisimman tarkkojen sääntöjen, rytmin ja dynamiikan vaihteluiden mahdollistaminen. Kontaktiosuuksien kestot, niiden väliset muutokset ja yllätyksellisyys, liikkeelliset merkit sekä komposition hyödyntäminen niiden luomisessa muodostuivat yhä tärkeämmiksi. Improvisaation tasarytmisyys ja yllätyksettömyys joutuikin erityisen tarkastelumme alle. Prosessissa korostui kontakti-improvisaation harjoittelun herkkyyks, ja siten jokaisen tanssijan valmiuksien kannattelemisen. Läsnä olemisen elinehdot yhteisessä tanssissa vaativat läsnäoloa jokaiselta, ei vain yksilöltä itseltään.

Mirva Mäkisen väitöstutkimuksesta *Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehityksessä* (2018, 4.3) löytyvät termit eri yhteyden kokemisen tavoista improvisaatioissa selkeyttivät prosessissani yhteyksien luomisen mahdollisuuksia, ja helpottivat siten ajatusten jäsentelyä. Nämä termit olivat kosketus, vetovoima, hylkiminen, yhteensattuma, risteys, yhdistyminen, eroaminen, kontrasti, vaikuttaminen, empatia, törmäys sekä tangentti, eli hetkellinen sivuava kohtaaminen.

Hyödynsimme niistä melkein kaikkia. Ratkaisut olivat osin tietoisia, jolloin teimme dramaturgiaa varten konkreettisia ratkaisuja mielikuvia tai tehtäviä hyväksi käyttäen. Ne olivat usein myös alitajuisia, eli eri yhteyksien ilmentymät havainnollistuivat mielikuvien ja tehtävien kautta tai niiden ei-tiedostettuna sivutuotteena.

Esine- ja toiminto-osuuden mukanaan tuomat mielikuvat rooleista oli tarkoitus saada tiputettua. Ensimmäinen kontaktihetki kahden ihmisen välillä tuntui siksi työssäni merkitykselliseltä ja merkityksiä luovalta. Se oli saatava tapahtumaan sulavasti, jotta kehollisten ja katsojan mahdollisesti muodostamat roolien väliset suhteet tai keskinäiset asetelmat eivät olisi tarpeettomasti korostuneet. Lakana oli jo muodostunut hallitsevaksi materiaaliksemme, joten sen käyttäminen kahden tanssijan välisen kontaktin katalysaattorina tuntui loogiselta kokonaisuuden kannalta. Ensimmäinen kontakti päättyi tapahtumaan siis yhteisellä lakanamanipulaatiolla. Liikekokeilujen kautta kontakti päättyi tapahtumaan ensin ohimennen, ja lopulta kevyiden törmäysten avulla ja sattuman sanelemana. Lakanaan keskittyminen poisti kosketukselta turhaa merkityksellisyyttä, ja siten kontaktipintaa ja kontaktin kestoa oli mahdollista kasvattaa. Myös ensimmäinen kontaktissa tapahtuva liike sekä toisen painon ja pinnan hyödyntäminen tapahtuivat lakanaimprovisaation lomassa. Liikkeen fokus siirtyi hiljalleen pois lakanasta kohti yhteistä tekemistä.

Kontakti-improvisaation varsinainen kuljetus kehittyi harjoitusprosessimme aikana paljon. Ensimmäisissä versioissa keskityimme liikkeen flown hakemiseen, josta pystyimme siirtymään kohti toiminnallisempaa ryömimis- ja ”objektointiosuutta”. Kontaktista ulos tanssimisen määrittelimme sattuman kautta luonnollisesti tapahtuvaksi. Takaisin hakeutumista ja parin ”ryöstämistä” harjoittelimme mahdollisimman sulavaa reittiä etsimällä. Poistumisten kestot olivat aluksi pidempiä, ja kiihtyivät kontaktitanssin edetessä. Kiihtyvä tempo ja manipulatiivisempi ote tekemiseen kasvoi, ja päättyi lopulta yhteiseen ”liikejumiin” lattiatasossa.

Kontakti-improvisaation kompositio kehittyi aivan prosessin loppuun saakka. Jotta tanssi olisi kantanut myös katsojalle, määrittelimme tekemiseen tarkempia iskuja, sääntöjä ja tehtäviä. Alun pyrimme rauhoittamaan huomattavasti, jotta liikkeen kasvattaminen korostuisi. Lisäsimme ensimmäiseen yhteiskontaktiin myös lakanan alla tanssimisen, ja perustelimme sen viittauksena prologin lakanaimprovisaatiolle. Kontaktista poistumisen hetkiin istutimme sooloja, jotka kumpusivat aiemmin esineiden kanssa tehdystä liikemateriaalista ja loivat kontrastia kontakti-improvisaation virtaavalle laadulle. Liikkeen

kasvattaminen kehittyi harjoituksissa kehitlemiemme tilallisten ratkaisujen avulla, sekä yhä vaativampaa ja vauhdikkaampaa liikettä hakemalla.

Etsiessämme kontaktiin kasvavaa dynamiikkaa, kysyimme muun muassa; Miten se on mahdollista toteuttaa? Minkälainen kehollinen ajattelu ja ajatuksen suuntaaminen siihen voi auttaa? Miten saamme ratkaisut ja aikeet artikuloitumaan selkeinä yleisölle? Rakensimme kontaktitanssiin aktiivisin termein määriteltyjä tehtäviä. Vauhdikkuutta lisäsi muun muassa nostelun ja lennättämisen tehtävä ja rohkeamman manipulaation hakeminen suhteessa toisiin tanssijoihin. Lopun ryömiminen, tai pikemminkin toisillamme kiipeileminen ja toisiimme takertuminen, kirkastettiin ytimekkäämmäksi. Lopetuksen rakensimme hakeutumalla takaisin tilaan samaa hinkkaavaa liikelaatua hyväksemme käyttäen. Päädyimme ryömimään erillemme ja haimme kontaktia lavalla oleviin esineisiin ja liikemotiivia edelleen kiihdyttäen. Mielikuvallisten ratkaisujen ja tehtävänantojen pohjalta koreografinen muoto ja sisäinen logiikka alkoivat hiljalleen rakentua omanlaisikseen.

Ulkoisia aisteja sulkemalla pystyimme herkistymään paremmin kehon sisäisiin aisteihin, liikkeeseen sekä kosketuksen tuntemiseen iholla. Kehon sisäisten aistien kuuntelua edesauttoi muun muassa silmien sulkeminen. Silmien ollessa auki katse oli usein enemmän sisäänpäin tai perifeerisesti orientoitunut, joten sen suuntaaminen tai kohdentaminen oli aina tietoinen teko ja koreografinen valinta. Myös musiikin vähäinen merkitys liikkeen motivaattorina antoi tilaa kehon liikkeen oman ajan tapahtumiseen. Koen että ulkoiset aistit toissijaistuivat melkeinpä itsestään kehon kuuntelemisen ja kosketuksen aistimisen helpottamiseksi.

Tietoiseen tekemiseen ja liikkeen hidastamiseen oli palattava silloin kun tanssi ei tuntunut välittyvän kehoon tai sen idea ja toteutus tuntuivat ristiriitaisilta. Ei-tekemisen avulla ohjeiden toimivuus tuli kehoon välittyvän informaation kautta testatuksi. Kontakti-improvisaatiossa havaitsimme herkästi mikäli kehollinen läsnäolo horjui, joten harjoittelussa oli edettävä systemaattisesti. Jotta turvallinen ja vauhdikas liike pystyivät kehittymään, oli perusta luotava harjoittelun, toiston, sekä tietoisesta ja hidastetusta, ei-tekemisen kautta rakennetun liikkeen avulla. Paineettoman, kehotietoisuuden kannatteleman ja leikinomaisen liikkeen tuottamisen avulla pyrimme mahdollistamaan keskinäisen kuuntelun ja spontaanin tekemisen myös esitystilanteessa.

### 4.3 Pohdintoja lopputuloksesta ja prosessista

Koreografian ja tanssijan roolien yhdistäminen oli haastavaa ja antoisaa. Koreografisen kokonaisuuden hahmottaminen ja ulkoinen tarkastelu osoittautui haastavaksi tanssijan positiosta käsin. Tanssin sisältä tehdyistä ratkaisuista onkin kiittäminen myös idearikasta ja asiantuntevaa työryhmääni, joiden kanssa yksityiskohtia oli mahdollista rakentaa dialogisesti. Tanssijoideni ideat rikastuttivat visioitani, eikä lopputulos olisi ollut samanlainen ilman heidän panostaan. Muun muassa nimi koreografialle syntyi tanssijani ehdottomana harjoitusten lomassa, ohimennen ja puoli-vitsinä. Tutkimme työn luonteen vaatimia kehon käytön tapoja vuorovaikutteisesti, ja sain palautetta tanssijoiltani kun ohjeistukseni eivät olleet selkeitä. Luottamuksen ja empaattisen ilmapiirin kehittyminen antoivat tilaa dialogisuudelle ja avoimelle keskustelukulttuurille, jossa omien kokemusten sanallistaminen ja reflektointi mahdollistuivat. Tuntuikin, että olimme ajatuksellisesti työssä ”samalla sivulla”: liikkeen logiikan tutkiminen oli luontaisesti tärkeää ja tavoiteltavaa. Videotallenteista, palautteesta ja pöytätyöskentelystä sain suuntia koreografian ja visioni kehittämisen tarpeille, ja niille etsimme ratkaisuja yhteisen pohtimisen kautta.

Koreografian rooli olikin useimmiten ideoiden kommunikointia sekä itsenäistä suunnittelutyötä. Kun ratkoimme asioita yhdessä, koin toimineeni tanssijoideni kanssa tasavertaisena ryhmän jäsenenä. Koreografian roolista olikin pakko usein irrottaa, jotta liikkeen hahmottaminen, läsnäolo ja liikkeen sisäiset tarpeet pystyivät hahmottumaan tekemiseeni. Näin sainkin koreografina uusia suuntia työskentelylle; oma kehollinen kokemus liikkeen toimivuudesta auttoi sanoittamisen selkeyttämisessä, sekä tehtävänantojen kirkastamisessa. Sanoittaminen antoi pohjan yhteiselle kehotietoisuuden prosessoinnille liikkeen ”oikeellisuutta” haettaessa, ja mielekkyyden kokemukset tulivat reflektoiduiksi itsen kautta muihin. Työskentelytapa herätti vaatimuksen omien valintojeni perustelemisesta ja purkamisesta, ja auttoi jäsentämään ajatuksiani taideteosta myös koreografian sisältä käsin. Siten myös päätöksentekokykyäni suhteessa koreografisiin ratkaisuihin kehittyi prosessin aikana.

Päätöksenteossa ja merkitysten jäsentämisessä auttoivat myös teoksen äänimaiseman ja valojen suunnittelu. Itse kokoamani äänimaisema hyödynsi ”tyhjää” ääntä eli white noisea, ja muokkasin sitä efektien avulla tukemaan alkuperäisen mielikuvani x teemoja. Sen väreilevyys ja kolkko jatkuvuus yhdistyi *Drumming: I* -kappaleeseen yhtenevien teemojen kautta. Tämä kontaktisuuden rumpumusiikki kohotti ja loi intensiteettiä

tapahtumiin suorassa suhteessa; kappaleen tempo kiihtyi rinnakkain toiminnan kanssa. Valoratkaisuista sain kiittää suunnittelijaani, jonka näkökulmat teokseni tarpeista muokkasivat tapaani hahmottaa huomiopisteiden sekä eri tunnelmien merkityksellisyyksiä.

Dialogisuuden, virittävän leikin ajatuksen ja harjoitusmenetelmien hyödyntämisen avulla turvallinen ilmapiiri toteutui prosessissamme kiitettävästi. Suurimmaksi haasteeksi osoittautui ajan rajallisuus, ja kontakti-improvisaatiomme kehittämistä olisi voinut jatkaa loputtomiin. Liikemateriaalin ja rakenteen kehittelyä olisi myös voinut jatkaa, vaikka tässä työssä ja laajuudessa se ei ollut mahdollista. Lähtökohtani ei kuitenkaan ollut tehdä liikkeestä täysin valmista, hiottua tai sulavaa, vaan lopputulos peilasi omia ja yhteisiä taitojamme juuri sillä hetkellä, esityksestä toiseen muuttuen. Suurin mahdollisuus liikkeessä oli sen tekemisen mielekkyyden kokeminen, läsnä olemisen toteutuminen, sekä sen kannatteleman liikkeen hyväksyminen osaksi tanssia juuri sellaisenaan.

Leikki oli tapahtuessaan niin itsen kuin toisenkin tanssijan kuuntelemista, yhteistä liikkeen tekemistä. Minulle tämä tarkoitti tanssijan kehotietoisuuden herkkyyttä, joka voi harjoittelun kautta avautua yhteisen tanssin ja liikkeen käyttöön. Kontaktiharjoittelumme oli siis ennen kaikkea kuuntelemisen harjoittelua. Monni (2004, 242) kuvailee havainnollistavasti kuuntelun merkitystä fenomenologifilosofi Heideggeria lainatessaan: *”--artikulaatioon-puheeseen sisältyy hiljaisuuden ja vaikenemisen ilmiö, sillä puhe ja kuuleminen perustuvat ymmärtämiseen. Vain kuunteleva voi ymmärtää.”*

Improvisaation mahdollisuudet esityskontekstissa kiinnostavat minua prosessin jälkeen yhä enemmän. Blom ja Chaplin (1988, 120–121) erittelevät improvisaation käytön haasteen tanssin teknisen laadun ja liikelaajuuden ylläpitämisen vaikeutena, jolloin tanssija joutuu usein kohtaamaan keho-mielensä kykyjen rajallisuuden. He kuvailevat improvisaation luonnetta riskien harjoittamisena, valmiutena tuntemattoman vastaanottamiseen, sekä hetken kurinalaisena vapautena. Nämä määritteet paitsi tukevat ja tiivistävät omia kiinnostukseni kohteita opinnäytetyöni taideteossa, myös valaisevat abstraktisti tulevia kiinnostukseni kohteita improvisaation ja esiintymisen tutkimisessa.

## 5 LOPUKSI

Tässä kirjallisessa osiossa pyrin tutkimaan koreografista prosessiani ja sen kontakti-improvisaation, improvisaation ja liikkeellisten tehtävänantojen keskeisimpiä harjoitusmenetelmiä kehotietoisuuden näkökulmasta. Tutkimuskysymyksenäni oli läsnäolevan liikkeen ehdot improvisaatiossa ja kontakti-improvisaatiossa. Nämä ehdot rakentuivat prosessin ja esityskonseptin herättämien ajatusten pohjalta, ja teoriaosuus tuki sekä syvensi havaintojani.

Tämä opinnäytetyö auttoi minua tanssi-tieto-taitoni kehittämisessä ja tulevien mielenkiinnonkohteiden herättelemisessä. Halusin oppia käsitteellistämään liikkeen ja kehon toimintaa, sekä tietää enemmän kehon ja mielen yhteyden merkityksestä tanssimisessäni. Aiheeseen tutustuminen, sen soveltaminen ja kirjallinen reflektointi auttoivat minua hahmottamaan jo omaksumaani suhdetta taidetanssin tekemiseen sekä kehittämään omaa työskentelyäni. Koen oppineeni paljon paitsi kehotietoisuuden ja kontakti-improvisaation historiasta, teoriasta ja praktiikoista, myös itsestäni ja arvoistani tanssijana. Prosessin aikana jouduin tutustumaan omiin kehitysalueisiini ja tekemisen tapoihini, sekä sain uusia näkökulmia liikkeen luomiseen ja oman ajatteluni haastamiseen.

Aiheeni oli laaja, joten aiheen käsittelyä olisi voinut syventää vaikka kuinka paljon. Työni herättikin tarpeen tutkia pintaraapaisemaani liikkeen ja kehon tutkimisen tapaa edelleen. Ehkäpä mahdollisissa jatko-opinnoissani tai ammattikentällä työskennellessäni voin jatkaa aiheen osa-alueisiin perehtymistä vielä perusteellisemmin.

Työni on suunnattu kenelle tahansa tanssin opiskelijalle tai tanssista kiinnostuneelle, joka haluaa tutustua aiheeseeni ja pohdintaani siitä. Kehotietoisuuden ja kontakti-improvisaation jäsentäminen antaa työkaluja uusien taitojen opettelemiseen, liikkeen hahmottamiseen, sekä omien toimintatapojen tutkimiseen. Taiteellisen tutkimukseni tieto on sovellettavissa myös improvisaation ja kontakti-improvisaation opettamiseen ja ohjaamiseen. Tulenkin varmasti hyödyntämään oppimiani harjoitusmenetelmiä sekä keho-mieli-toiminnan jäsentelyä omassa tanssin opettamisessäni. Koen tutkimuksesta saamani tiedon soveltuvan hyvin myös muiden tanssi- ja liikuntalajien, sekä muutenkin keho-mielen kokonaisvaltaisen harjoittamisen ymmärtämiseen.

## LÄHTEET

Blom, L. A. & Chaplin L. T. 1988. The moment of movement. Dance improvisation. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press

Brodie, J. A.; Lobel E. E. 2012. Dance and Somatics. Mind-Body Principles of Teaching and Performance. North Carolina: McFarland & Company, Inc., Publishers.

Klemola, T. 2004. Taidon filosofia – Filosofin taito. Tampere: Tampere University Press

Mäkinen, M. 2018. Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehityksessä. Väitöstutkimus. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Viitattu 28.3.2019 <https://actascenica.teak.fi/makinen-mirva/>

Monni, K. 2004. Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heidekkerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999. Helsinki: Teatterikorkeakoulu

Novack, C. J. 1990. Sharing the Dance. Contact Improvisation and American Culture. Wisconsin: The University of Wisconsin Press.

Kalliomäki, J. 2008. Etiikka kehollisena suhteena toiseen. Analyysi tanssin etiikan ja poliittisen suhteesta. Pro Gradu tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto Viitattu 5.5.2019 [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18502/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200802131155.pdf?sequence=1&isAllowed](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18502/URN_NBN_fi_jyu-200802131155.pdf?sequence=1&isAllowed)