



Energiatasot

– fyysinen ilmaisu apuvälineenä
esiintyvän lauluyhtyeen työskentelyssä

Pop/jazzmusiikin koulutusohjelma
Pedagogin suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
23.4.2009

Kaisa Saarikorpi

TIIVISTELMÄSIVU

Koulutusohjelma Pop/jazzmusiikin koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto Pop/jazz-musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Tekijä Saarikorpi Kaisa		
Työn nimi Energiatasot – fyysinen ilmaisu apuvälineenä esiintyvän lauluyhtyeen työskentelyssä		
Työn ohjaajat Jukka Väisänen, Kukka-Maaria Ahonen, Petri Pullinen		
Työn laji Opinnäytetyö	Aika 23.4.2009	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 43 + 1
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on valottaa sitä, minkälaisissa tilanteissa ja minkälaisin keinoin fyysisessä teatteri-ilmaisussa käytettäviä energiatasoja voi soveltaa lauluyhtyeen työskentelyyn. Tavoitteena on esitellä käytännönläheinen esiintymistekniikka, jota laulaja voi käyttää apuvälineenä niin esiintymistä harjoitellessaan kuin itse esiintymistilanteessakin. Työssä on otettu selvää teatteri- ja musiikkialojen näkemyksistä liittyen erityisesti esityksen fyysisiin elementteihin ja vuorovaikutuksellisuuteen. Selvitystyössä käytettiin lähteinä sekä kirjallisuutta että esiintymiseen liittyviä kursseja. Opinnäytetyössä on myös esitelty muutama yksinkertainen harjoitus, joiden avulla laulaja tai lauluyhtye voi harjoitella energian käyttöä.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperustassa perehdyttiin laulajan työhön esityksen näkökulmasta ja etsittiin tekijöitä, jotka vaikuttavat yleisön esityksestä saamaan kokemukseen. Tarkastelu keskittyi erityisesti esiintymistilanteen vuorovaikutuksellisuuteen. Lisäksi selvennettiin energian käsitettä esitykseen kuuluvana elementtinä ja esiteltiin erilaisia näkökulmia energiankäyttöön. Työssä tutustuttiin myös suppeasti fyysisen teatterin erityispiirteisiin sekä joihinkin alan keskeisiin vaikuttajiin. Tarkoituksena oli ymmärtää tavoitteita ja työtapoja, jotka kuuluvat osana teatteritaiteeseen ja ovat suurelta osin sovellettavissa muihinkin taiteenaloihin, joissa esiintyminen ja tarinankerronta ovat keskeisissä rooleissa.</p> <p>Työn käytännöllisessä osuudessa sovellettiin teatteritaiteessa käytettäviä energiatasoja vastaamaan esiintyvän lauluyhtyeen tarpeisiin ja haasteisiin. Tässä osassa myös kiteytettiin esiintymistekniikoiden käytön etuja esiintymistilanteessa sekä esitettiin ehdotuksia energiatasomenetelmän kehittämiseksi. Pohdintaosuudessa arvioitiin energiatasojen käytön haasteita ja tämän opinnäytetyön käyttömahdollisuuksia työelämässä. Liitemateriaalina on DVD, jossa a cappella -lauluyhtye esittelee energiatasojen harjoittelua käytännössä. Opinnäytetyöhön on liitetty myös kaavio, jossa energiatasojen erityispiirteet on jaettu kategorioihin fyysisen ilmaisun osa-alueiden perusteella. Lisäksi työn liitteistä löytyy Power-Point-esitys, jota ohjaaja voi käyttää materiaalina energiatasoja esitellessään.</p> <p>Työssä todettiin, että fyysinen ilmaisu kuuluu olennaisena osana jokaiseen esiintymistilanteeseen. Kirjallisessa tutkimustyössä selvisi myös, minkälaisin keinoin esiintyjä voi vaikuttaa omaan ilmaisuunsa ja intensiivisen yleisökontaktin luomiseen. Opinnäytetyö oheismateriaaleineen on tarkoitettu käytettäväksi apuvälineenä opetustyössä. Esiintymiskoulutusta antavan henkilön on syytä perehtyä energiatasoihin myös käytännössä ennen menetelmän jatkokehittelyä tai sen esitlemistä ryhmille.</p>		
Teos/Esitys/Produktio		
Säilytyspaikka Metropolian kulttuurialan kirjastopalvelut, Aralis-kirjastokeskus		
Avainsanat energiatasot, fyysinen ilmaisu, energia, esiintyminen, vuorovaikutus, lauluyhtye		

Degree Programme in Pop and Jazz Music		Specialisation Music Education
Author Saarikorpi Kaisa		
Title Levels of Tension – Physical Expression as a Technique for Improving Vocal Ensemble Performance		
Tutors Jukka Väisänen, Kukka-Maaria Ahonen, Petri Pullinen		
Type of Work Bachelor's Thesis	Date 23rd April, 2009	Number of pages + appendices 43 + 3
<p>ABSTRACT</p> <p>The purpose of this thesis is to introduce a practical performance technique, which a vocalist or a vocal ensemble can use when rehearsing or performing. The thesis reveals how the levels of tension can be used for improving vocal ensemble performance. This thesis and the attached material are intended to be used as tools in teaching and performing.</p> <p>The thesis compares and contrasts the ways the theatre and music relate to the physical elements and interaction of a performance. Both literature and courses in performance were used as sources of information. The thesis also introduces a few simple exercises with which a vocalist or a vocal group can practise their use of energy.</p> <p>The written part of this work analyses the various things that influence the audience's experience and the dynamics of interaction in a performance. The thesis clarifies the role of energy in performance and introduces some special characteristics of physical theatre, physical expression being an essential part of every performance. The literary research also reveals how a performer can influence one's own expression and how to create an intense connection with the audience. In the practical part of this thesis a physical method used in the theatre was used to meet the objectives and challenges of a vocal ensemble.</p> <p>The thesis presents the possibilities of using the seven levels of tension, and makes some suggestions on further development of the method and teaching it. The challenges of using the levels of tension are estimated, as well as further possible use of this thesis. Before developing the method or introducing it to a group, the instructor needs to get acquainted with the levels of tension also in practice.</p>		
Work / Performance / Project Written report, diagram (the levels of tension), DVD (a vocal ensemble demonstrating the use of levels of tension), CD (PowerPoint presentation for teaching the method)		
Place of Storage Metropolia Resource Library for Arts and Culture, Aralis Library and Information Centre		
Keywords levels of tension, physical expression, energy, performing, interaction, vocal ensemble		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	2
2	ESIINTYMINEN OSANA LAULAJAN TYÖTÄ	6
2.1	Yleisö ja vaikuttava esitys	6
2.2	Esiintyminen on vuorovaikutusta	8
2.3	Työskentely ryhmässä	10
3	FYYSINEN ENERGIA ESITYKSESSÄ.....	12
3.1	Kehonkieli.....	12
3.2	Fyysinen teatteri	13
3.3	Liike ja liikkumattomuus	16
3.4	Liikkeen elementit (Étienne Decroux).....	17
3.4.1	Rytmi	18
3.4.2	Intensiivisyys	18
3.4.3	Kokonaiskuva.....	19
3.5	Energiatasot (Jacques Lecoq).....	19
3.5.1	Taso 0.....	21
3.5.2	Taso 1.....	21
3.5.3	Taso 2.....	21
3.5.4	Taso 3.....	22
3.5.5	Taso 4.....	22
3.5.6	Taso 5.....	22
3.5.7	Taso 6.....	23
3.5.8	Taso 7.....	23
3.5.9	Energiatasojen variaatiot	23
4	ENERGIATASOT APUVÄLINEENÄ LAULUYHTYEEN TYÖSKENTELYSSÄ	26
4.1	Esiintymistekniikoiden harjoittelun hyödyt	26
4.2	Energiatasoharjoituksia.....	27
4.2.1	Perusharjoitukset liikkeessä	27
4.2.2	Perusharjoitukset istuen	28
4.2.3	Improvisaatioharjoituksia.....	29
4.2.4	Esiintymisharjoituksia	30
4.3	Esimerkki esityksen työstämisestä	31
4.4	Kehitysehdotuksia	34
5	POHDINTA.....	38
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Mikä saa yleisön kuuntelemaan, katsomaan ja reagoimaan? Osa musiikin viehätystä lienee sen kyvyssä herättää kuulijassa tunteita. Tämä piirre liittyy paitsi musiikin muodollisiin ominaisuuksiin myös hyvin olennaisesti tapaan, jolla se esitetään. Esiintyjä kommunikoi yleisön kanssa tulkitsemalla musiikkia ja sen mahdollisesti sisältämää tarinaa. Sama kappale voidaan tulkita lukemattomilla eri tavoilla – sekä teknisesti että ilmaisullisesti. Esiintyjä luo esittämälleen musiikille merkityksiä omasta näkökulmastaan ja pyrkii välittämään tämän tulkintansa kuulijoille. (Juslin 2001, 309–310.) Kokemansa pohjalta yleisön jokainen edustaja muodostaa musiikista oman tulkintansa antaen sille merkityksiä, jotka liittyvät erityisesti hänen omaan tunne-elämäänsä (Kurkela 1993, 426–428).

Mikä sitten tekee esiintyjästä hyvän kommunikoijan? Mitä hänen täytyy osata? Jokaisen esiintyjän yhtenä tärkeimmistä tehtävistä on herättää ja pitää yllä yleisön kiinnostusta esitystilanteessa. Esiintyjän on kehitettävä itselleen keinoja välittää esittämiensä teosten draamalliset kaaret yleisölle. Näyttelijän työssä tämä tapahtuu muun muassa visuaalisen selkeyden avulla, jota toteutetaan useiden erilaisten tekniikoiden keinoin. Erilaisten esiintymistekniikoiden hallitseminen onkin olennainen osa näyttelijän työtä, (Dennis 1995, 68.) mutta miksei vastaavanlaisia menetelmiä voisi soveltaa myös muusikon työhön? Voisiko fyysisen ilmaisun tekniikka toimia apuvälineenä esiintymistilanteessa myös laulajan työssä?

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian pop- ja jazzmusiikin koulutusohjelmassa syksyllä 2002 aloittaneen vuosikurssin opiskelijoiden opetussuunnitelmassa esiintymiskoulutus sai vielä varsin vähän painoarvoa siihen nähden, kuinka paljon muusikon ammatin harjoittaminen sisältää esiintymistä. Myös pop- ja jazzmusiikkipedagogi kohtaa työssään väistämättä tilanteita, joissa tarvitaan esiintymiseen liittyviä konkreettisia apukeinoja – niin opettaessaan kuin itse esiintyessään. Opiskeluaikani sekä muusikoiden että musiikkipedagogien esiintymiskoulutus on tapahtunut lähinnä integroituna instrumenttiopetukseen ja yhteytyöskentelyyn, ja erillisiä esiintymistaitoihin keskittyviä kursseja on järjestetty varsin vähän. Kuitenkin opinto-oppaassa mainitaan esiintymistaidot osana muusikon ja musiikkipedagogin koulutuksen tavoitteita. (Helsingin ammattikorkeakoulu 2002, 48–52, 64–67, 74–113.) Viime vuosina esiintymiskoulutusta on pyritty kehittämään ja sisällyttämään jokaisen pop- ja jazzmusiikin opiskelijan opetussuunnitelmaan erillisenä kokonaisuutena (Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia 2006, 2–5, 7, 9–11; Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia 2007, 1; Metropolia Ammattikorkeakoulu 2008; 1). Kuluvana lukuvuonna myös teatteritaiteen näkökulmaa on hyödynnetty Metropolia Ammattikorkeakoulun pop- ja jazzmusiikin koulutusohjelmassa esiintymistaidon opintojaksoilla (Ahonen 2009).

Kokemukset muiden esittävien taiteiden puolelta voivat mahdollistaa uudenlaisen lähestymistavan tulevia esiintyjä koulutettaessa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on esitellä käytännönläheinen menetelmä, jota laulaja voi käyttää apuvälineenä esiintymistilanteessa. Työn lähtökohtana ovat esiintymiseen, fyysiseen teatteriin (ks. luku 3.2), laulajan ammattiin ja vuorovaikutukseen liittyvän kirjallisen aineiston lisäksi esiintymistaitoon keskittyneet kurssit, joille olen opiskeluaikani osallistunut. Suurin osa käytetystä lähdekirjallisuudesta käsittelee näyttelijän työtä mutta on helposti sovellettavissa esiintyvän taiteilijan työhön yleensä.

Opinnäytetyön ensimmäisessä osassa (luku 2) perehdytään laulajan työhön esityksen näkökulmasta ja etsitään tekijöitä, jotka vaikuttavat yleisön esityksestä saamaan kokemukseen. Tarkastelu keskittyy ennen kaikkea esiintymistilanteen vuorovaikutuksellisuuteen.

Työn toisessa osassa (luku 3) selvennetään energian käsitettä esitykseen kuuluvana elementtinä ja esitellään erilaisia näkökulmia energiankäyttöön. Samassa osassa esitellään myös suppeasti fyysisen teatterin erityispiirteitä sekä joitakin alan keskeisten vaikuttajien näkemyksiä esiintymisen kehollisuudesta. Tarkoituksena on ymmärtää tavoitteita ja

työtapoja, jotka kuuluvat osana teatteritaiteeseen ja ovat suurelta osin sovellettavissa muihinkin taiteenaloihin, joissa esiintyminen ja tarinankerronta ovat keskeisissä rooleissa.

Työn kolmannessa osassa (luku 4) sovelletaan teatteritaiteessa käytettäviä energiatasoja vastaamaan esiintyvän lauluyhtyeen tarpeisiin ja haasteisiin. Tarkoituksena on valottaa sitä, minkälaisissa tilanteissa ja minkälaisin keinoin energiatasoja voi soveltaa lauluyhtyeen työskentelyssä. Tässä osassa myös kiteytetään energiatasojen käytön etuja esiintymistilanteessa sekä esitetään muutamia ehdotuksia menetelmän kehittämiseksi, lauluyhtyeen näkökulmasta.

Liitemateriaalina on DVD (LIITE 2), jossa a cappella¹ -lauluyhtye (ks. luku 2.3) esittelee energiatasojen harjoittelua käytännössä. Opinnäytetyöhön on liitetty myös energiatasokaavio (LIITE 1), jossa energiatasojen erityispiirteet on jaettu kategorioihin fyysisen ilmaisun osa-alueiden perusteella. Lisäksi työn liitteistä löytyy PowerPoint-esitys (LIITE 3), jota ohjaaja voi käyttää materiaalina energiatasoja esitellessään.

Valitsin energiatasot työni aiheeksi omien positiivisten kokemusteni perusteella. Keväällä 2007 kuusihenkinen a cappella -yhtyeeni Government Girls & the Senator's Sons tilasi teatteriohjaaja (MA) Anne Rautiaiselta esiintymiskoulutuskurssin. Rautiainen on valmistunut teatteri-ilmaisun ohjaajaksi Turun taiteen ja viestinnän oppilaitoksesta (TuTVO) sekä teatteriohjaajaksi Lontoon Middlesexin yliopistosta (Sainio 2007), ja ohjaajan työnsä ohella hän on opettanut teatteri-ilmaisua fyysisen teatterin painotuksin muun muassa Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa, esittävän taiteen koulutusohjelmassa. Lauluyhtyeen tilaaman esiintymiskoulutuskurssin lähtökohtana oli ryhmän olemassa oleva ohjelmisto, jonka pohjalta Rautiainen sai suunnitella kurssin sisällön yhtyeen tarpeita palvelevaksi parhaaksi katsomallaan tavalla. Kurssilla päädyttiin käsittelemään ryhmädynamiikan² lisäksi useita fyysisen teatterin tekniikoita kuten statusta³, fokusta⁴, vetopisteitä⁵ ja energiatasoja (ks. luku 3.5), joista erityisesti viimeksi

¹ A cappella: ”(ital. = kappelityyliin), moniääninen laulu ilman soitinsäestystä” (Aikio 1994, 13).

² Ryhmädynamiikka: ryhmään kuuluvien ihmisten väliset suhteet ja vuorovaikutus (Ammatillinen opettajakorkeakoulu 2005).

³ Status: ”sosiaalinen asema, joka yksilöllä on yhteisössä tai sosiaalisessa ryhmässä” (Aikio 1994, 581).

Teatteri-ilmaisussa eriarvoisiin statuksiin liittyy fyysisiä tunnusmerkkejä; korkeassa statuksessa itsevarmuutta korostetaan esim. hyvällä ryhdillä, rauhallisuudella ja selkeillä eleillä, kun taas alhaisen statuksen omaava henkilö on mm. hermostunut, käyttää runsaasti sijaistoimintoja ja välttää katsekontaktia. Variaatiot voivat olla kaikkea erittäin korkean ja erittäin alhaisen statuksen väliltä. Status voi myös vaihdella erilaisissa ryhmissä ja tilanteissa toimiessa riippuen siitä, minkälainen henkilön sosiaalisen aseman oletetaan olevan kyseisessä ryhmässä. (Stenberg 2004.)

⁴ Fokus: huomion tai kiinnostuksen keskipiste. Teatteri-ilmaisussa fokusta käytetään tietoisesti hyväksi ohjaamalla katsojan huomio tiettyyn lavalla olevaan tapahtumaan, keskittämällä katse tai toiminta keskeiseen

mainittu menetelmä on sittemmin ollut lauluyhtyeen aktiivisessa käytössä – jokaisessa esiintymistilanteessa. Ryhmä on kokenut energiatasojen käytön erittäin hyödylliseksi, käytännönläheiseksi ja konkreettiseksi työvälineeksi paitsi visuaalisesti yhtenäisen kokonaisuuden luomisessa, myös vuorovaikutuksessa yleisön kanssa. Tässä opinnäytetyössä esitellyissä harjoituksissa keskitytäänkin erityisesti ryhmässä tapahtuvaan esiintymiseen, a cappella -lauluyhtyeen näkökulmasta.

Esiintyjän tehtävänä on viihdyttää yleisöä. Samalla hänen on kommunikoitava toisten esiintyjien kanssa, tulkittava esittämiensä teosten tarinoita ja säilytettävä itselleen luonteva tapa reagoida kokemiinsa tunteisiin. (Davidson & Salgado Correia 2002, 244.) Erilaiset tekniikat auttavat ammatin harjoittamisessa, ja ilman niitä esiintyjällä on vain rajatusti keinoja työstään suoriutumiseen. On tärkeää huomata, että esiintyjän henkilökohtainen energia eroaa energian käytöstä esiintyjän työvälineenä. Pelkkä vireystila ei riitä luomaan mielenkiintoista ja vangitsevaa esitystä, vaan esiintyjän on harjoiteltava yleisökontaktin luomista ja intensiteetin ylläpitämistä. Esiintyjän on siis tietoisesti valittava ilmaisussaan käyttämänsä menetelmät. Tässä opinnäytetyössä on esitelty näkökulmia, jotka toivottavasti auttavat erilaisia esiintyjä löytämään omanlaisensa tavan toimia aktiivisessa vuorovaikutuksessa yleisön kanssa.

henkilöön tai muuhun kohteeseen. Fokuksen voi ”antaa toiselle” tai ”ottaa itselleen”. Molemmat vaativat ryhmältä tiivistä yhteistyötä. (Rautiainen 2007.)

⁵ Vetopisteet: Fyysisessä teatterissa käytettävä tekniikka, joka perustuu siihen, miten ihminen liikkuu – mikä näyttää olevan piste, josta liike saa alkunsa. Erilaisilla vetopisteillä voi korostaa erilaisia henkilöhahmoja tai luonteenpiirteitä; esimerkiksi rinnasta lähtevällä liikkeellä voidaan kuvastaa itsevarmuutta ja lantiosta alkavalla liikkeellä valtaa. Polvien yläpuolelta lähtevä liike on ilmava ja luo henkilöstä reippaan mielikuvan, vatsasta ”vedettävä” hahmo puolestaan tuo mieleen pienen lapsen. Vetopisteen sijaan ihmisellä voi olla myös työntöpuiste, jolloin hän vaikuttaa liikkuvan kuin työnnettynä. (Rautiainen 2007.)

2 ESIINTYMINEN OSANA LAULAJAN TYÖTÄ

Jokainen esiintymistilanne on erilainen. Se on aina monen osatekijän muodostama kokonaisuus, jossa esiintyjän on kyettävä virittäytymään haastavaan psykofyysiseen suoritukseen. Hyvältä esiintyjältä odotetaan vahvan tulkintakyvyn sekä teknisen ja taiteellisen osaamisen lisäksi myös tilan ja tilanteen haltuunottoa. Esiintyjän on selvitettävä itselleen, kenelle hän esiintyy sekä mitä hän haluaa esityksellään ja olemuksellaan yleisölle viestiä. Esiintyjän on valmistauduttava esitykseen huolella voidakseen kokea itsensä varmaksi myös olosuhteiden muuttuessa. Hänen on omistauduttava täydellisesti kommunikoimaan yleisön kanssa sekä olemaan läsnä tilassa ja tilanteessa. (Hautamäki 1999, 68–70.)

Seuraavissa alaluvuissa pohditaan, minkälaiset seikat vaikuttavat yleisön esityksestä saamaan kokemukseen sekä perehdytään esityksen vuorovaikutuksellisuuteen.

2.1 Yleisö ja vaikuttava esitys

Esitys koostuu aina useista erilaisista aistiärsykkeistä, joihin yleisö reagoi kukin yksilöllisellä tavallaan. Mutta millainen esitys jää kuulijan tai katsojan mieleen? Mikä saa yleisön liikuttumaan? T. J. Scheff (1976, 1979; ks. Wilson 1994, 15–16) on esittänyt psykoanalyttisen hypoteesin draaman⁶ katselemisen aiheuttamasta tunnekiikutuksesta. Scheffin mukaan yleisön tunteet syntyvät, kun lavalla tapahtuva toiminta koskettaa omassa menneisyydessä ilmenneitä tilanteita ja tuo mieleen tunnemuistoja. Draama herättää emotionaalisia kokemuksia turvallisissa olosuhteissa. (Wilson 1994, 15–16.)

Tuottaja-ohjaaja-esiintymiskouluttaja-ääninäyttelijä James R. Alburgerin (2007) mukaan esityksen on oltava uskottava vaikuttaakseen yleisöön syvällä tasolla. Hänen mielestään vaikuttavasta esityksestä tulee löytyä seitsemän ydinelementtiä, jotka hänen mukaansa ovat yleisö (kohde), tarina (syy, jonka vuoksi tarina kerrotaan), rooli (kuka kertoo), tavoitteet (mihin pyritään), energia (uskottavuus), keskittyminen (vaistot) ja riskeeraaminen (ammattilliset työkalut). (Alburger 2007, 57–59, 61–62, 66–67.)

⁶ Draama: 1) näytelmä 2) näyttämötaide 3) tunnepitoinen tilanne tai tapahtumasarja (MOT Collins English Dictionary 2006).

Alburgerin mukaan energia on välttämätöntä esitykselle. Hän jakaa esityksen energiatasot kolmeen ryhmään: 1) psyykkinen, 2) fyysinen (liike-energia) sekä 3) tunne-energia.

1) *Psyykkisellä energialla* tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, miten persoona ja ajatukset vaikuttavat käytökseen. Sanojen takana oleva ajatus vaikuttaa suoraan hienovaraisiin äänenpainoihin ja sitä kautta tavoitteiden, aikeiden ja toiveiden välittymiseen yleisölle.

2) *Fyysisellä energialla* viitataan ilmeisiin, eleisiin ja muuhun kehonkieleeseen, joka kuuluu luonnollisena osana ihmisten tapaan viestiä. Fyysistä energiaa käytetään tukemaan ajatuksia ja tunteita, jotka vaikuttavat sanojen takana, ja se on välttämätön osa uskottavaa esitystä.

3) *Tunne-energia* on ajatusta korostavien tunteiden ilmaisua. Koko tunneskaala on käytettävissä, mutta tarkoituksenmukaisin tunnetila löytyy tarinan kokonaisuutta tarkastelemalla.

Ajatus vaikuttaa liikkeeseen, liike tunteisiin ja tunne ääneen. Lisäksi jokainen kolmesta Alburgerin mainitsemasta energiatasosta vaikuttaa toisiinsa. Alburger korostaa aidon ja rehellisen esityksen tärkeyttä: Kun esiintyjä välttää ajatusten, liikkeiden ja tunteiden alleviivaamista sekä rinnastaa esitettävät tunteet omiin kokemuksiinsa, yleisö kokee vakuuttavan ja todentuntuisen esityksen. (Alburger 2007, 62–65.)

Alburgerin keskeinen näkökohta on se, että jokaisessa esityksessä on oltava aina läsnä selkeä ajatus, joka auttaa esiintyjää ilmaisemaan tunteita ”tekstin takaa”. Tekstianalyysi auttaa esiintyjää tuomaan esiin luonnollisen psyykkisen, fyysisen ja tunne-energian, joita jokainen käyttää ollessaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Suhtautuessaan kuulijoihin yksilöinä esiintyjä luo ikään kuin henkilökohtaisen suhteen jokaiseen yleisön edustajaan. Energia puolestaan luo luontevan siteen esiintyjän ja yleisön välille sekä tekee esityksestä todentuntuisen ja uskottavan. Edellä mainitun Scheffin tavoin Alburgerkin uskoo yleisön samastuvan esiintyjään tai tämän roolihenkilöön tunteiden pohjalta. (Alburger 2007, 59–60, 62, 64.)

Alburger painottaa, että hyvä esiintyjä pyrkii valmistautumisvaiheessa ymmärtämään tarinaa, roolia, yhteyksiä, mielialoja, asenteita, muutoksia ja energiaa – mutta esiintyessään hänen on unohdettava liiallinen yrittäminen. Keskittymällä kuuntelemaan omia vaistojaan ja muutoksia kyseisellä hetkellä esiintyjä on rehellinen, ”herättää kertojan henkiin” ja luo siten tarinalle merkityksen. Näin ollen esiintyjän on myös oltava valmis ottamaan riskejä. Luodakseen mielenkiintoisia ja yleisöön vetoavia hetkiä esiintyjän on

laitettava kaikki taitonsa peliin ja käytettävä omaa osaamistaan parhaan näkemyksensä mukaan. (Alburger 2007, 65–67.)

Laulaja-professori Dorothy Irving (2002) esittää kaksi väittämää konserttitilanteessa ilmenevään nonverbaaliseen viestintään (ks. luku 3.1) liittyen. Irving uskoo, että ulkomusiikillisten tekijöiden merkitys kasvaa sen myötä, mitä tottumattomampi yleisö on kyseessä. Toiseksi hän toteaa, että kukin konserttvieras kokee niin puheenvuorot kuin kehonkielenkin äärimmäisen subjektiivisesti. Irving arvelee kehonkielen lisäävän kuulijan mahdollisuuksia lähestyä musiikkia, sillä nonverbaalinen viestintä puhuttelee nopeimmin ja voimakkaimmin ihmisen henkilökohtaista kokemusmaailmaa. (Irving 2002, 113–114.)

Irving painottaa, että myös yleisö lähettää sekä tietoisesti että tiedostamattaan erilaisia viestejä esiintyjille. Tietoinen palaute voi tapahtua esimerkiksi aplodien muodossa. Tiedostamaton palaute puolestaan välittyy yleisön kehonkielen kautta ja synnyttää tilaan tietynlaisen tunnelman. Yksittäisten kuulijoiden kehonkieli saa esiintyjän etsiytymään katseellaan mielellään ihmisiin, jotka näyttävät kiinnostuneilta ja tuntuvat viihtyvän konsertissa. Tämä vahvistaa esiintyjän tarvitsemaa itseluottamusta. (Irving 2002, 115–116.)

Jokainen esitys on siis vuorovaikutustilanne, jossa viestintä kulkee molempiin suuntiin – esiintyjiltä yleisölle ja yleisöltä esiintyjille. Molemmat osapuolet saavat vaikutteita toisen reaktioista ja muokkaavat viestintäänsä näiden pohjalta. Irving otaksuu Alburgerin tapaan, että spontaani ja luonteva esitys on tulos osaamisesta, joka rakentuu kokemukselle ja taidoille. Esiintyjän on oltava tietoinen siitä, miten liikkeet, sanat ja niiden esitystapa vaikuttavat vastaanottajaan. Kokemuksen karttuessa esiintyjä voi oppia sellaisen tavan esiintyä, joka antaa tilaa omalle persoonallisuudelle ja avoimelle vuorovaikutukselle. (Irving 2002, 124–125, 139.)

2.2 Esiintyminen on vuorovaikutusta

Mitä tottumattomampi yleisö on konserteissa käymiseen, sitä enemmän esiintyjä tarvitsee viestintäkykyjä, jotta musiikki saavuttaisi kuulijat. Erityisesti silloin, kun yleisö on paikalla muista syistä kuin musiikkia kuullakseen (esim. kokoukset tai erilaiset juhlatilaisuudet), esiintyjän on syytettävä mielenkiinto esitystä kohtaan ja pidettävä sitä myös yllä. Esiintyjän tehtävänä on herättää yleisössä halu avautua musiikkikokemukselle, ja ennen

kaikkea hänen on tahdottava kommunikoida yleisön kanssa. (Irving 2002, 20–26.) Niin esiintyjien kesken kuin esiintyjän ja yleisön välilläkin keskeistä on vuorovaikutus. Yhteistyöllä sekä kommunikoimalla aktiivisesti yleisön kanssa esiintyjät voivat vangita kuulijoiden täydellisen huomion. (Rautiainen 2007.)

Mitä enemmän esiintyjä keskittyy meneillään olevaan hetkeen, sitä todellisempaa ja rehellisempää vuorovaikutus on, ja sitä suurempi vaikutus sillä on yleisöön. Kun esiintyjä uskaltaa heittäytyä hetkeen ja vaikuttaa yleisön ja toisten esiintyjien kanssa kommunikoidessaan, syntyy rakentava vuorovaikutustilanne, jossa kaikki lopulta tekevät yhteistyötä keskenään. Ihmisten vaikuttaessa toisiinsa voi syntyä jotain, mitä pelkkä yksilö ei kenties saisi aikaan. Ollakseen rakentavaa vuorovaikutus vaatii valppautta, aktiivista huomion suuntaamista toisen ilmaisuun, energiaa ilmaisun tuottamiseen sekä rohkeutta olla avoin. (Routarinne 2004, 19, 39.)

Vuorovaikutus syntyy ilmaisullisista teoista, joista suuri osa on sanatonta ja ruumiillista kehon kieltä. Tätä toimintaa voidaan harjoitella ja ilmaisun taitoja kehittää. Jokainen sana, ele ja ilme on itsen ilmaisemista, jolla on vaikutuksensa ympäristöön. Omasta ilmaisusta tietoiseksi tuleminen parantaa mahdollisuuksia aikeiden ja ilmaisun yhdenmukaistamiseen ja sitä kautta väärinkäsitysten välttämiseen. Esiintyjän on hyvä olla tietoinen myös tahattomien viestien olemassaolosta, sillä tiedostamattomalla viestinnällä ja tekemättä jättämisellä on huomattava merkitys vuorovaikutustilanteessa. (Routarinne 2004, 20, 25, 34.)

Ajatuksen ja ilmaisun välillä kulkee kaksisuuntainen tie. Tunteet vaikuttavat toimintaan, mutta myös ajattelussa voidaan saada aikaan muutoksia muuttamalla ensin ilmaisua. Uudenlaiset ilmaisut herättävät uusia ajatuksia, tunteita ja havaintoja, jotka muuttavat väistämättä myös vuorovaikutuksen kulkua. Vuorovaikutusta voidaankin lähestyä hyvin käytännönläheisesti, toisaalta muuttamalla omaa ilmaisua ja toisaalta reagoimalla toisten ilmaisuun. Jokainen oppii yrityksen ja erehdyksen kautta muokkaamaan ilmaisuaan tilanteisiin ja kulloisenkin ryhmän vuorovaikutuskäytäntöihin sopivaksi. Harjoittelemalla itselle vierasta ilmaisua voi oppia aidosti uusia taitoja, ja persoonallinen ilmaisu monipuolistuu. (Routarinne 2004, 21, 23, 25, 29.)

2.3 Työskentely ryhmässä

Yksilön rooli ja ilmaisutapa ovat aina sidoksissa ryhmään (Routarinne 2004, 22), jossa jokainen yksilö toteuttaa itseään omalla persoonallisella tavallaan. Ryhmätyöskentely tuottaa monenlaisia haasteita yhteisten tavoitteiden ja toimintatapojen määrittelystä ryhmädynamiikan toimivuuteen. Myös esiintyjän on ryhmässä työskennellessään kyettävä toimimaan rakentavassa yhteistyössä ryhmän muiden jäsenten kanssa. (Stenberg 2004.)

Hoffman, Kinlaw ja Kinlaw (2001; ks. Kasvi, 3) toteavat, että hyvin toimivan ryhmän jäsenet ovat sitoutuneita ryhmään, kantavat oman vastuunsa, tiedostavat eri jäsenten roolit ryhmässä ja kommunikoivat keskenään rakentavasti työn kaikissa vaiheissa. He kykenevät priorisoimaan asioita, näkevät ryhmän tarpeet ensisijaisina ja kykenevät muokkaamaan ryhmän toimintaa yhteistyössä määrittelemiensä tavoitteiden pohjalta. Myös ryhmän mahdolliselta vetäjältä vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja. Tekniikan tohtori Jyrki J. J. Kasvin mukaan johtajalta odotetaan suunnittelu-, toteutus- ja arviointitaitoja, kykyä puuttua ongelmiin ja mahdollisuuksiin sekä kykyä antaa ja vastaanottaa palautetta ja kritiikkiä. Hyvä ohjaaja tiedostaa oman roolinsa ja toimintansa vaikutuksen muihin sekä suhtautuu ryhmän tarpeisiin joustavasti, sopeutuvasti ja kärsivällisesti. (Kasvi, 3, 7.)

Näyttelijä-ohjaaja Joseph Chaikin (1972) mukaan ryhmässä tapahtuvassa esiintymisessä on tärkeää huomioida kaksi periaatetta: empatia ja rytmi. Jotta ryhmä voi saavuttaa yhteisesti asetetut tavoitteensa, yhteistyön on muodostuttava olennaiseksi osaksi työskentelyä. Empaattinen esiintyjä tukee toista esiintyjää omilla valinnoillaan. Chaikin korostaa sen herkkyyden merkitystä, jolla yksilön sisäinen ja ryhmän yhteinen rytmi saadaan toimimaan rinnakkain. (Chaikin 1972, 59–60.) Myös näyttelijä-kouluttaja Simo Routarinne painottaa, että kun huomio kiinnitetään yksilöiden sijasta ryhmän toimivuuteen ja vuorovaikutukseen, yksilöiden erot muuttuvat haasteesta voimavaraksi (Routarinne 2004, 10).

Rytmimusiikin alalla toimivat laulajat esiintyvät monenlaisissa ryhmissä, joista pienyhtyeet lienevät tavallisimpia. Myös kuorojen ja lauluyhtyeiden suosio on noussut etenkin viime vuosina (Karlson 2009, 11), ja Suomessa toimii tällä hetkellä arviolta noin 3000 kuoroa (Sulasol). Tähän opinnäytetyöhön on valittu a cappella -lauluyhtyeen näkökulma.

Lauluyhtyeellä tarkoitetaan moniäänistä lauluryhmää, jossa jokaista stemmaa⁷ laulaa pääsääntöisesti yksi laulaja. Lauluyhtye eroaa kuorosta paitsi pienemmällä ryhmäkoollaan myös siten, että lauluyhtye esiintyy itsenäisesti, ilman kuoronjohtajaa. Lauluyhtyettä käytetään laajana terminä pienikokoisista lauluryhmistä, jotka voivat esiintyä joko ilman säestystä tai sen kanssa. (Tampereen sävel 2009.)

A cappella -yhtye merkitsee soitinsäestyksetöntä lauluyhtyettä. *A cappella* -termiä on alunperin käytetty kirkkomusiikissa, (Primarily a cappella.) mutta nykyään ilman soitinsäestystä esiintyvien lauluyhtyeiden ohjelmistot voivat sisältää lähes mitä tahansa vanhoista madrigaaleista uusimpaan populaarimusiikkiin (*A cappella* 2009).

Vaikka lauluyhtyeessä ei yleensä ole varsinaista kuoronjohtajaa, ryhmän sisällä voi kuitenkin olla sovittu työnjaosta. Toisinaan voi olla hyödyllistä määritellä eri vastuuhenkilöt erilaisiin tilanteisiin. Tehtävät voidaan jakaa kunkin ryhmän jäsenen vahvuusalueiden mukaan tai asettaa haasteita heikommille osaamisalueille. Tällaisia vetovastuun osa-alueita voivat olla esimerkiksi äänenmuodostuksen, rytmiiikan ja harmonian – ynnä muiden musiikillisten elementtien – tai esiintymisen harjoittelu, visuaalinen suunnittelu tai markkinointi. Ryhmässä on aina erilaisia toimijoita, joista jokaisella on varmasti annettavaa kokonaisuuden kehittämisessä.

⁷ Stemma: nimitys, jota käytetään moniäänisen teoksen yksittäisestä melodialinjasta (Nurminen).

3 FYYSINEN ENERGIA ESITYKSESSÄ

3.1 Kehonkieli

Ihminen on paitsi psyykkinen ja sosiaalinen myös fyysinen olento. Kehonkieli on synnynnäinen osa ihmistä ja toimii apuna ilmaisussa. Ihmisrodun alkutaipaleella, kun ihmisääni ja kielellinen ilmaisu olivat vasta kehittymässä, eleet toimivat kommunikoinnin olennaisena välineenä tukien äänteiden rajoittunutta käyttöä. Vaikka kielellinen ilmaisu muuttui vähitellen monipuolisemmaksi ja abstraktimmaksi, kehonkieli ei koskaan väistynyt kokonaan sen rinnalta. Samantyyppisiä fyysisiä ilmaisukeinoja löytyy myös eläinten keskuudesta, ja esimerkiksi Charles Darwin (ks. Lust 2000, 19) uskoi, että ihmisten ja eläinten lihasreaktiot ovat identtiset perustunnetiloissa kuten pelko, viha ja ilo. (Lust 2000, 19.)

Suurin osa ihmisistä tarkkailee joko alitajuisesti tai tietoisesti toisten ihmisten käytöstä arvioiden heitä eleiden ja liikkeiden perusteella. Kehonkieli toimii tarkoituksenmukaisesti erilaisissa tilanteissa kertoen henkilön tunteista, asenteista ja aikeista – rehellisyydestä, tavoitteista, peloista tai kiinnostuksesta. (Lewis 1998, 13.) Esimerkiksi hyvä ryhti ja rauhalliset eleet antavat henkilöstä luotettavan kuvan. Huono ryhti ja katsekontaktin puute puolestaan kertovat epävarmuudesta tai jopa epäluotettavuudesta. (Henley 1977, 88.) Kaikki eleet eivät toki ole tulkittavissa samoin erilaisissa tilanteissa tai kulttuureissa, mutta lukuisat fyysiset tekijät luovat samankaltaisissa olosuhteissa yleensä tietyn mielikuvan henkilön olemuksesta. Ulkoista statusta onkin mahdollista muuttaa kontrolloimalla kehonkieltä. Kun verbaalinen ja nonverbaalinen viestintä toimivat yhdessä johdonmukaisesti, vaikutelma on uskottava. Nonverbaalisella viestinnällä tarkoitetaan tässä kaikkea kehollista ilmaisua vuorovaikutustilanteessa – eleitä, ilmeitä, kehon liikkeitä, tilan ja ajan käyttöä, kosketusta, katsetta, äänensävyä yms. (Lewis 1998, 13–14, 19).

Nonverbaalisella viestinnällä on useita tehtäviä vuorovaikutustilanteissa. Kehollisella ilmaisulla voidaan vahvistaa sanallista viestiä, sillä voidaan ilmaista tunteita sekä vaikuttaa henkilöiden välisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen. Toisinaan kehonkieli saattaa lähettää täysin vastakkaista viestiä kuin sanallinen ilmaisu tai jopa korvata sitä. Tutkimusten mukaan vuorovaikutustilanteessa 87 prosenttia informaatiosta vastaanotetaan näköaistin, 9 prosenttia kuuloaistin ja 4 prosenttia muiden aistien välityksellä. (Lewis 1998, 61, 87.)

Silmät ovat ihmisen voimakkaimpia sosiaalisen viestinnän välineitä, sillä ne reagoivat hienovaraisimpiinkin ajatuksiin, tunteisiin ja asenteisiin (Lewis 1998, 83). Yleensä yleisön huomio kohdistuu erityisesti esiintyjän silmiin (Wilson 1994, 95–96). Silmien kautta välittyy sekä tietoisia että tiedostamattomia viestejä. Esiintyjän kannattaakin kiinnittää erityistä huomiota katseen merkitykseen esiintymistilanteessa. Esimerkiksi katsekontaktin välttäminen saattaa välittää vääränlaisen viestin kuulijalle, joka todennäköisesti tulkitsee välttelyn epävarmuudeksi. Sen sijaan yleisö tuntee olonsa turvalliseksi, mikäli esiintyjä rohkenee katsoa yksittäisiä kuulijoita silmiin kaikkiaan noin kaksi kolmasosaa esiintymisajasta, muutaman sekunnin kerrallaan. (Lewis 1998, 83, 87.)

Myös hengitystä voi hyödyntää esiintymistilanteessa, sillä eleet saavat alkunsa hengityksestä. Hengityksen kautta sisäisten tuntemusten hienovaraiset vivahteet muuttuvat näkyviksi, ja pienikin rintakehän liike voi paljastaa esiintyjän ajatukset. Ajatukset ja tunteet vaikuttavat hengityksen kiihkeyteen ja rytmiin sekä siten liikkeessä käytettävän energian määrään. (Dennis 1995, 54, 62.) Käyttämällä hengitystä tietoisesti esiintyjä luo liikkeisiinsä mielenkiintoa ylläpitävän jännitteen (Martin 2004, 28).

Muun muassa esitettävän musiikin tyylin ja tilan koon tulisi vaikuttaa ilmaisun voimakkuuteen. Suuressa tilassa liikkuminen on luontevammin suurieleistä kuin pienessä tilassa tai herkkää tulkintaa sisältävissä kappaleissa, joissa kehonkieli saa olla hienovaraisempaa. Tunne-energia tulisi kuitenkin pitää korkealla tasolla kaikissa esiintymistilanteissa, sillä energian avulla esiintyjä välittää tarinan yleisölle ja luo suhteen yksittäisiin kuulijoihin. (Peckham 2000, 119–120.) Esiintyjän aktiivinen läsnäolo mahdollistaa johdonmukaisen tilanteisiin reagoimisen ja luontevan energiankäytön (Dennis 1995, 54).

3.2 Fyysinen teatteri

Ihmisellä on taipumus täydentää kuulonvaraisesti hahmottamaansa todellisuutta muun muassa näköaistin avulla. Ääni syntyy aina jonkin aiheuttamana, joten ihminen liittää vaistonvaraisesti ääneen mielikuvan sen aikaansaaneesta liikkeestä tai voimasta. (Kurkela 1993, 427.) Kuunnellessaan ihminen myös tuntee äänen värähtelyn kehossaan, ja monissa musiikillisissa tilanteissa kuulijalla on mahdollisuus lisäksi nähdä tapahtuma. Eri aistimukset vaikuttavat toisiinsa ja sulautuvat yhdeksi vaikeasti eriteltäväksi kokonaisuudeksi. Pelkästään kuultu aistikokemus on erilainen kuin sekä nähty että kuultu,

(Arho 2004, 162.) minkä vuoksi hyvän esiintyjän on väistämättä kiinnitettävä huomiota myös esityksensä visuaaliseen puoleen.

Fyysisessä teatterissa⁸ esiintyminen pohjaa eleisiin (Lecoq 1997, i). Draamallinen selkeys ja uskottavuus vaativat fyysisten ominaisuuksien analysointia. Esiintyjän on ymmärrettävä miten ihmiskeho toimii erilaisissa olosuhteissa ja tilanteissa. Miten keho muuttuu esimerkiksi vuosia kestäneen ruumiillisen työn tuloksena tai vaikkapa ihmisen vanhetessa? Mitä kehossa fyysisesti tapahtuu nyyhkyttäessä tai nauraessa, pelon hetkellä tai ilahtuessa? Miksi eri ihmiset reagoivat niin eri tavoin samankaltaiseen tunteeseen? Mitkä ovat olennaiset fyysiset erot nopean rasituksen jälkeisessä väsymyksessä ja pitkäkestoisen raskaan työn aiheuttamassa uupumuksessa? Miksi fyysiset erot ilmenevät eri kehoissa niin monella eri tavalla? Jokaisen esiintyjän on esitettävä itselleen peruskysymykset tarkoituksista ja vaikuttimista, sillä ollakseen uskottava fyysisellä reaktiolla on oltava jokin syy. (Dennis 1995, 92–93.)

Eikö sitten kaikki teatteri ole fyysistä? Kuten muissakin teatteritaiteen lajeissa, fyysisessä teatterissa on pitkälti kyse vuorovaikutuksesta, mutta lisäksi siinä painotetaan selkeää fyysistä läsnäoloa tilassa. Kaikki, mitä esiintyjä tekee, on yleisön nähtävillä ja tulkittavissa. Fyysinen ilmaisu on erottamaton osa esiintyjän tulkintaa – niin ääntä tuottaessa kuin hiljaisuuden vallitessa, niin liikkeessä kuin paikallaan ollessakin. Fyysisten muutosten avulla esiintyjä ilmaisee sisällään tapahtuvia muutoksia, ”saa näkymättömän näkyväksi”. Näiden muutosten tiedostaminen yhdistettynä oman kehon ja fyysisten tekniikoiden hallintaan ovat kukin tärkeitä esiintyjän välineitä, jotka yhdessä mahdollistavat kokonaisvaltaisen ilmaisun. (Dennis 1995, 17–19, 112.)

Fyysisessä teatterissa on tavoitteena liikkua visuaalisesti selkeällä, tarinan ja dramaattisten muutosten vaatimalla tavalla. Energian käyttö nähdään osana draamallista kehitystä tilassa ja tilanteissa. Esiintyjän henkilökohtainen energia eroaa siis energian käytöstä esiintyjän työvälineenä. Energiatason tulee kehittyä muutosten seurauksena ja tulla ilmaistuksi heti ilmaantuessaan. Energian erilaiset ilmenemistavat riippuvat niin esiintyjän tai roolihenkilön fyysisistä ominaisuuksista kuin draamallisesta hetkestäkin. Esiintyjän on ennen kaikkea luotava suhde tilaan ja toisiin esiintyjiin – hänen on kuunneltava ja vastattava, tarjottava ja vastaanotettava ärsykeitä. Tämän vuoksi esiintyjän on opittava hallitsemaan energian käyttöönsä. Hänen on esimerkiksi kyettävä pitämään yllä korkeaa energiatasoa ilman pingotusta tai jännitystä, pienimmällä

⁸ Fyysinen teatteri: (engl.) mm. physical theatre, visual theatre, total theatre (Dennis 1995, 112), movement theatre (Lust 2000, 354).

mahdollisella tarmolla eri tilanteissa tarvittavaan energiaan nähden. Neutraali, rento esiintyjä on läsnä tilassa, tietoinen kehostaan ja ympäristöstään sekä aina hereillä, valmiina reagoimaan. Esiintyjän tavoitteet ja päämäärät eri tilanteissa vaikuttavat siihen, kasvaako vai väheneekö hänen käyttämänsä energiamäärä. (Dennis 1995, 63–64, 109.)

Fyysisen teatterin ajatus perustuu kehollisen viestinnän merkittävään rooliin kaikissa vuorovaikutustilanteissa. Myös ryhmä eurooppalaisia psykologeja (Bloch ym. 1987; ks. Wilson 1994, 99) väittää esiintyjien voivan oppia heijastamaan tunteitaan yleisöön kontrolloimalla tietoisesti seuraavia nonverbaalisen viestinnän alueita:

1. Kehon asento
 - lihakset jännittyneinä / rentoina
 - lähestymisen / välttämisen suunnat
2. Kasvojen ilmeet
 - silmien ja suun asento
 - avoin / suljettu
3. Hengitystapa
 - voimakkuus
 - tiheys

Mainitut viestinnän alueet on todettu tunteiden tärkeimmiksi näkyviksi ilmenemismuodoiksi, jotka ovat tietoisesti kontrolloitavia ja siksi opeteltavissa. (Wilson 1994, 99.)

Ns. "stanislavskilaista"⁹ tunnemuistiin perustuvaa metodia teknisemmän, kehonkieleen pohjaavan lähestymistavan etuja Bloch kollegoineen kuvaa muun muassa seuraavasti:

1. Tunteiden ilmaisu selkiytyy, kun tarkoitetut tunteet erotetaan asiaankuulumattomista toiminnoista (esim. esiintymisjännitys, ujous, "adrenaliinihumala").
2. Esiintyjän käytössä on ulkoisen perustan omaava kommunikointikieli, joka on riippumaton toisinaan vaikeasti tavoitettavista tunteista.
3. Teknistä ja eläytyvää lähestymistapaa on esityksessä lähes mahdotonta erottaa toisistaan, joten ilmaisuvoima on saavutettavissa pelkin ulkoisin keinoin. (Wilson 1994, 101.)

Fyysiset reaktiot vaikuttavat myös esiintyjän omiin psyykkisiin tuntemuksiin, jolloin voidaan saavuttaa samankaltaisia aitoja tunnekokemuksia kuin Stanislavskin metodilla.

⁹ Konstantin Stanislavski (1863–1938) oli venäläinen näyttelijä ja teatteriohjaaja, jonka kehittämä metodi ohjaa näyttelijää kehittämään roolihahmoaan oman tunnemuistinsa pohjalta, eläytyen omiin muistoihin ja kokemuksiin (MOT Collins English Dictionary 2006).

Fyysinen prosessi on kuitenkin huomattavasti yksinkertaisempi kuin omaan historiaan perusteellisesti pureutuva tunnemuistimetodi. Keho muistaa oppimansa psyykkisestä prosessista riippumatta, ja fyysinen reaktio tapahtuu tarvittaessa silmänräpäyksessä. (Rautiainen 2007.)

3.3 Liike ja liikkumattomuus

Kaikki, mitä esiintyjä tekee, on yleisön nähtävillä ja tulkittavissa. Fyysinen ilmaisu on erottamaton osa esiintyjän tulkintaa – niin ääntä tuottaessa kuin hiljaisuuden vallitessa, niin liikkeessä kuin paikallaan ollessakin. (Dennis 1995, 17.) Kuten aiemmin on todettu, esiintyjän on oltava läsnä tilassa ja tilanteessa voidakseen reagoida luontevasti vuorovaikutuksessa tapahtuviin muutoksiin. Teatteriohjaaja ja teatteri-ilmaisun opettaja Anne Dennis (1995) kuvailee läsnäoloa fyysisesti ja emotionaalisesti neutraalina tilana, jossa esiintyjä on avoin ”luomaan ja löytämään”, valmistautuu vastaanottamaan ärsykeitä ja reagoimaan niihin joustavasti. Neutraali olotila toimii lähtökohtana luontevalle tunteiden ja energian ilmaisulle. (Dennis 1995, 52–53.)

Dennis kirjoittaa myös liikkeen motivaatiosta. Hän painottaa luonnollisen liikkeen saavan aina alkunsa joko ulkoisten tai sisäisten tekijöiden aiheuttamana. Tunne, ajatus tai fyysinen tapahtuma synnyttää liikkeen ja määrittää sen ilmenemistavan. Tunne esimerkiksi vaikuttaa hengityksen voimakkuuteen ja siten tunteen fyysiseen ilmenemiseen. Esiintymistilanteessakaan liikkeen ei koskaan tulisi tapahtua ilman syytä, vaan esiintyjän tulee liikkua muutosten ohjaamana. Myös liikkumattomuus voi toimia tunteen tai ajatuksen ilmenemismuotona ja voimakkaana visuaalisena elementtinä. Liikkumattomuus vaatii esiintyjältä aktiivista läsnäoloa, sillä neutraalissakin tilassa esiintyjän on aina oltava valmis toimimaan. Esiintymisen draamallinen selkeys saavutetaan liikkeen ja liikkumattomuuden luontevalla käytöllä. (Dennis 1995, 53, 104–106.)

Joissakin olosuhteissa liikkeen ja äänen täydellinen puuttuminen vaikuttaa yleisöön eniten, sillä se luo tilanteeseen voimakkaan jännitteen (Wilson 1994, 115). Mimiikassa¹⁰ liikkumattomuuden tilaa käytetään usein yleisön huomion kiinnittämiseen, ja sillä voidaan korostaa vaikkapa siirtymää tilanteesta toiseen (Dennis 1995, 53). Esimerkiksi miimikko

¹⁰ Mimiikka: (kreik. = jäljittelytaito) ilmeikieli; mielentilojen ilmeneminen eleistä (Aikio 1994, 412). Termillä viitataan siis kehonkieleen. Varsinainen miiminen taide periytyy uskonnollisista riiteistä, joissa eleikieli ja tanssi ovat olleet merkittävässä roolissa. Teatteritaiteessa mimiikkaa käytetään sekä itsenäisenä, äänettömänä taidemuotona että sovellettuna muihin teatterin muotoihin ja tanssiin. (Lust 2000, xi.)

Étienne Decroux (ks. luku 3.4) käytti kehollisessa ilmaisussaan liikkeen ja liikkumattomuuden välistä jännitettä. Jokainen liike sisälsi asenteen tai tunteen, jota saatettiin korostaa hengityksäänillä tai nonverbaalisilla äänneillä. Patsaaksi jäähmettyminen – intensiivinen ja merkityksellinen liikkumattomuus – puolestaan toimi liikkeen kauneuden ja energian kiteytymänä sekä samalla pilkahduksena siitä, mitä saattoi olla odotettavissa. Decroux'n ilmaisussa ja taiteessa liike toimi aina draamallisessa tarkoituksessa, ei koskaan merkityksettömänä toistona. (Lust 2000, 71–72.)

3.4 Liikkeen elementit (Étienne Decroux)

”Kaikki ei ole samanarvoista.” – Étienne Decroux – (Dennis 1995, 55).

Étienne Decroux¹¹ (s. Pariisissa 1898 – k. Bolognen Billancourt'ssa 1991) oli ranskalainen miimikko, näyttelijä, filosofi, puhuja ja opettaja. Decroux oli kiinnostunut kehollisen ilmaisun mahdollisuuksista, ja hänen tavoitteensa oli saavuttaa pelkin kehon liikkein ilmaisutapa, joka voisi synnyttää runollisen liikkeen mielikuvan katsojan mielessä. Hän uskoi, että ilmaisuvoimainen ja mielekäs ele on ihmisen sisäisen, ihanteita ja yleismaailmallisuutta kuvastavan tapahtuman ulkoinen ilmenemismuoto. Decroux puolusti kiihkeästi näyttelijän luovaa panosta, jota ohjaajat ja käsikirjoittajat olivat realismin valtakaudella



pyrkineet tukahduttamaan. Hänen tarkoituksensa oli vapauttaa näyttelijän ilmaisu tekstin, lavasteiden, puvustuksen ja valaistuksen asettamista rajoitteista ja yhdistää lopulta liike puheilmaisuun niin, että ne täydentäisivät toisiaan. Hän päätyi kuitenkin käyttämään mimiikkaa hyvin tinkimättömästi, sekoittamatta sitä muihin ilmaisun muotoihin. Decroux perusti toisen maailmansodan jälkeen Pariisiin koulun l'École Étienne Decroux ja opetti siellä vuosina 1940–1985. Opetuksessaan, kirjoituksissaan ja luennoillaan hän otti mimiikan uudelleen käyttöön itsenäisenä taidemuotona ja kokosi eräänlaisen ”kieliopin” kehollisen ilmaisun käytölle¹². Tämä uusi lähestymistapa vaikutti merkittävästi modernin eurooppalaisen ja amerikkalaisen teatterin kehitykseen. (Lust 2000, 67, 69–71, 74–76.)

¹¹ Kuva 1. Étienne Decroux (International Academy of Drama and Movement).

¹² Rooman valtakunnassa n. 20 eaa. kehitetyn ja tuohon aikaan suosittu pantomiimin (Alberts 1989, 19–22) jälkeen mimiikassa ei ollut kehitetty kehollista ilmaisua autonomisena taidemuotona näin syvällisesti ja perusteellisesti (Lust 2000, 69).

Decroux'n tavoitteena oli ilmentää taiteessaan sisäisiä tunteita, asenteita, ihanteita ja tavoitteita ulkoisin keinoin (Lust 2000, 74). Hän huomasi ja määritteli kolme elementtiä, jotka ovat esiintyjän käytettävissä hänen hyödyntäessään liikettä draamallisessa ilmaisussa: visuaalista esitystä luodessa esiintyjällä on työkaluinaan kokonaiskuva, intensiteetti ja liikkeen rytmi. Kokonaiskuvalla Decroux tarkoittaa esteettistä tilan käyttöä, intensiteetillä hetkessä ilmenevää kiihkeyttä ja voimaa, rytmillä puolestaan niitä painotuksia ja pituuksia, joilla liikkeiden suhteita ja yhteyksiä ilmaistaan. Kokonaiskuvasta, rytmistä ja intensiivisyydestä riippuu, kuinka mielikuva ymmärretään, ja näissä elementeissä tapahtuva muutos saattaa täysin muuttaa sen, millä tavoin yleisö hetken havaitsee. Esiintyjän on oltava jatkuvasti tietoinen siitä, että kaikki minkä yleisö näkee on merkityksellistä – muttei samanarvoista. Rytmien ja intensiivisyyden välityksellä näkymä saavuttaa draamallisen merkityksensä. Näiden työkalujen avulla kohdistetaan yleisön huomio haluttuun kohteeseen. (Dennis 1995, 54–55, 81, 84.)

3.4.1 Rytmien

Rytmillä tarkoitetaan tässä vauhtia ja energiaa, joilla liike toteutetaan. Liikkeen rytmi vaikuttaa tasoon, jolla yleisö samastuu toimintaan. Katsojan keskittymisen kohde vaihtelee riippuen siitä, tarjoaako esiintyjä hänelle esimerkiksi harhailevan katseen vai pitkän ja keskittyneen tuijotuksen. Decroux'n mukaan esiintyjä voi liikkeitään rytmittämällä ohjalla, mitä yleisö näkee ja kuinka yksityiskohtaisesti. (Dennis 1995, 56.)

3.4.2 Intensiivisyys

Intensiivisyys viittaa energiatasoon (ks. luku 3.5), jolla ele tai liike toteutetaan. Se on Decroux'n mukaan merkittävin keino, jolla yleisön saa keskittymään esiintyjän tärkeäksi määrittelemään kohteeseen. Mitä intensiivisempi ele on, sitä suuremman merkityksen se saa katsojan silmissä. (Dennis 1995, 56.)

Lauseen kaikki sanat eivät koskaan ole yhtä olennaisia (Dennis 1995, 56), eikä musiikissa jokainen sävel saa samaa painoarvoa. Tulkittessaan tarinaa laulaja painottaa niin tekstiä kuin musiikillisiakin elementtejä itse määrittelemällään tavalla. Tämä ohjaa kuulijan ymmärtämään kokonaisuutta samoin kuin liikkeen intensiivisyys luo hetkeen painoarvoa. Intensiivisyydellä esiintyjä voi siis ohjalla yleisön huomion kohdistumista (Dennis 1995, 56).

3.4.3 Kokonaiskuva

Kokonaiskuvalla Decroux tarkoittaa lavalla tapahtuvaa näkymää – mm. kuinka esiintyjät ovat ryhmittyneet tilassa ja mitkä heidän etäisyytensä ovat. Kokonaiskuvalla voidaan vaikuttaa yllättävästikin katsojan saamaan vaikutelmaan tilanteesta, esimerkiksi henkilöiden välisiin suhteisiin. Rytmii ja intensiteetti, joilla kokonaiskuva toteutetaan, vaikuttavat merkittävästi siihen, kuinka yleisö vastaanottaa esityksessä kokemansa informaation. (Dennis 1995, 56.)

3.5 Energiatasot (Jacques Lecoq)

”Kaikki liikkuu.” – Jacques Lecoq – (Lecoq 1997, x).

Kuten aiemmissa luvuissa on todettu, esiintyminen on suurelta osin vuorovaikutusta yleisön ja esiintyjien kesken. On todettu myös, että esityksen kulkuun vaikuttaa olennaisesti esiintyjän yleisölle välittämä energia: katseen intensiivisyys, hengityksen kiihkeys, lihasten jännitystaso ja asenne ympäröivään tilaan (Rautiainen 2007). Energian käyttö luo esitykseen dramatiikkaa, ja mm. Decroux käytti liikkeen energiaa erityisesti yleisön huomion ohjaamisessa. (Dennis 1995, 56, 63.) Energia synnyttää luontevan siteen esiintyjän ja yleisön välille tehden esityksestä todentuntuisen ja uskottavan (Alburger 2006, 64–65). Ilmaisun kehollisuuteen, energiaan ja vuorovaikutuksellisuuteen perustuvat myös fyysisen teatterin uranuurtaja Jacques Lecoq’in määrittelemät energiatasot¹³, joiden periaatteisiin tutustutaan tässä luvussa.

Jacques Lecoq¹⁴ (s. Pariisissa 1921 – k. Pariisissa 1999) toimi toisen maailmansodan jälkeen fysioterapeuttina ja opetti myöhemmin teatteri-ilmaisua yhteensä yli neljän vuosikymmenen ajan. Vuonna 1956 hän perusti Pariisiin teatterioppilaitoksen, jonka opetusmenetelmät perustuivat kehon eleiden hallintaan ja liikkumiseen tilassa. (Lecoq 1997, ix–xi.) Jacques Lecoq käytti fyysisiä harjoituksia apuvälineinä luovan teatteri-ilmaisun opettamisessa ja yhdisti mimiikkaa puheteatteriinkin sekä muihin



¹³ Energiatasot: (engl.) the seven levels of tension (Dennis 1995, 137; Martin 2004, 59).

¹⁴ Kuva 2. Jacques Lecoq (La Taco).

taidemuotoihin. Lecoq'in liikeilmaisuus perustui luonnollisen liikkeen tarkkailuun ja avasi tien uusille fyysisen teatterin suuntauksille. (Lust 2000, 65–66.) Lecoq pyrki soveltamaan liikkeen lakeja draaman luomiseen ja erilaisiin teatteritraditioihin kuten naamiotheatteriin, murhenäytelmiin, melodraamaan¹⁵, commedia dell'arten¹⁶, klovneriaan ja narreihin. Hän kunnioitti työssään kulttuurien, kykyjen ja fyysisten ominaisuuksien yksilöllisyyttä ja kannusti jokaista oppilasta kehittymään omalla luonteenomaisella tavallaan. L'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq jatkaa perustajansa työtä Pariisissa tänäkin päivänä. (Lecoq 1997, ix–xi.)

Lecoq'in mukaan (ks. Lust 2000, 100–102) esiintyjän on ensimmäiseksi opittava tarkkailemaan ja kuuntelemaan – hänen on kehitettävä herkkyyttään tilaan ja rytmiin sekä tietoisuuttaan elollisista ja elottomista elementeistä. Vasta tämän jälkeen hän voi ryhtyä analysoimaan liikettä. Kun esiintyjä on kehittänyt itselleen fyysisen tekniikan, oppinut hengittämään suhteessa tunteisiinsa ja opiskellut improvisaatiota, hän voi valita oman ilmaisutapansa. Lecoq ei tyrkytä mitään malleja valmiina. Esiintyjän on kehitettävä tietoisuuttaan eleistä, sanoista, väreistä ja valosta. Hänen on opittava olemaan fyysisesti, psyykkisesti ja tunneperäisesti avoin jokapäiväisille aistihavainnoille, samastumaan ympäröivään maailmaan ja soveltamaan itse kokemaansa näyttämöllä. (Lust 2000, 100–102.)

Lecoq'in määrittelemät energiatasot perustuvat muiden fyysisessä teatterissa käytettävien menetelmien tavoin kehollisen ilmaisun rooliin vuorovaikutuksessa. Kuten aiemmin on mainittu, kehonkieleen kuuluvat mm. eleet, ilmeet, kehon liikkeet, tilan ja ajan käyttö, kosketus, katse, äänensävy yms. (Lewis 1998, 19). Energiatasoissa keskeisiä fyysisen ilmaisun osa-alueita ovat erityisesti katse, hengitys, lihastoiminta ja suhtautuminen ympäristöön. Energiatasolta toiselle siirryttäessä kussakin osa-alueessa tapahtuu muutoksia. Näitä viestinnällisiä elementtejä kontrolloidaan harjoiteltaessa tietoisesti, mutta kehon oppiessa muistamaan eri tasoilla tapahtuvia fyysisiä muutoksia toiminta muuttuu osittain tiedostamattomaksi. (Rautiainen 2007.)

Teatteriohjaaja Anne Rautiainen on käyttänyt energiatasoja noin kymmenen vuoden ajan ohjatessaan ja opettaessaan erilaisia ryhmiä. Hän on soveltanut menetelmää hieman

¹⁵ Melodraama: näytelmä, jolle ovat tunnusomaisia liioitellut liikkeet ja tunnetilat (MOT Collins English Dictionary 2006).

¹⁶ Commedia dell'arte: Italiassa 1500–1700-luvuilla kehittynyt komedian suosittu muoto, jossa improvisoidaan pääpiirteittäin määritellystä, juonitteluja sisältävästä rakenteesta. Commedia dell'arte:ssa esiintyy aina tiettyjä henkilöahmoja, kuten Punchinello, Harlequin ja Columbine. (MOT Collins English Dictionary 2006.)

Lecoq'in alkuperäisestä (Rautiainen 2007). Esimerkiksi tasojen nimitykset poikkeavat löytämistäni kirjallisista lähteistä, ja Rautiainen on muokannut sisältöjä helposti ymmärrettäviksi myös teatterialaan perehtymättömille. Alla tutustutaan energiatasoihin 0–7 esittelemällä perusharjoitus, jolla Rautiainen aloittaa energiatasojen harjoittamisen ohjatuissa tilanteissa (ks. LIITE 2, Energiatasot 0–7: harjoitukset liikkeessä ja istuen, 0:00–18:23).

3.5.1 Taso 0

Energiatasoja harjoiteltaessa taso 0 toimii apuna aloitustilanteessa, täydellistä rentoutta etsittäessä. Tasolla 0 kehon tulee olla täysin rentoutunut, ja harjoittelu onkin kenties helpointa aloittaa makuuasennossa. Tavoitteena on pelkkä oleminen. Hengitys tapahtuu itsestään kehon toimiessa levossa automaattisesti. Silmät ovat ummessa, raajat tuntuvat painavilta, ja koko keho tuntuu ikään kuin valuvan lattian läpi. (Rautiainen 2007.)

3.5.2 Taso 1

Tasolle 1 siirryttäessä nouseaan pystyasentoon mahdollisimman pientä lihastyötä käyttäen, kehon oman painon avulla. Nyt siirrytään jo liikkeeseen, joka on kuitenkin lähes olematonta. Lihastoiminta pidetään aivan minimissä – liike ”vain tapahtuu”. Rautiainen kutsuu tasoa 1 nimellä ”katatoninen”¹⁷, joka tässä tapauksessa kuvaa joidenkin skitsofreenikoiden suhtautumista ympäröivään tilaan. Ärsykkeisiin ei reagoida millään tavoin, ja hengitys pidetään lepotilassa. Katse ei kohdistu mihinkään, vaikka silmät aukeavatkin jo hieman. (Rautiainen 2007.)

3.5.3 Taso 2

Tasolla 2 liike on edelleen hidasta mutta muuttuu elastiseksi. Olemus on erittäin rento ja olo tyytyväinen. Mielikuvana voidaan käyttää esimerkiksi laiskaa kävelyä aurinkoisella

¹⁷ Katatonia: (kreik. = jännittää) ”eräs jakomielitaudin muoto” (Aikio 1994, 325). Varsinaisessa merkityksessään katatonia on tila, jossa motoriset toiminnot ovat voimakkaasti estyneet, jäykistyneet tai kiihtyneet. Usein skitsofreniaa sairastavilla esiintyy kuitenkin myös yleistä tahdottomuutta ja motivaation puutetta, tunneilmaisujen latistumista, kykenemättömyyttä spontaaniin toimintaan sekä oireista johtuvaa sosiaalisen toimintakyvyn heikentymistä. (Huttunen 2008.) Tässä opinnäytetyössä katatonisella energiatasolla viitataan juuri tähän tahdottomuuden tilaan.

rannalla korvalappustereot päässä. Rautiainen nimeää tason 2 ”kalifornialaiseksi”. Kiinnostus ei kohdistu erityisesti mihinkään, ja olemus on poissaoleva. Laiska katse on ”kääntynyt sisäänpäin” ja kohdistuu vain ohimennen vastaantuleviin ihmisiin. Hengitys on edelleen levollinen. (Rautiainen 2007.)

3.5.4 Taso 3

Tasolla 3 ollaan jo läsnä tilassa. Suhtautuminen ympäristöön on neutraali, ja liikkuminen muuttuu rennon ryhdikkääksi. Katse ohjaa liikettä, ja liikkuminen tapahtuu samassa linjassa katseen kanssa. Katse kiinnittyy ensin kohteeseen ja asettaa toiminnallisen tavoitteen. Hengitys ja liikkeet ovat rauhallisia, ja eteneminen on varmaa. Tasoa 3 voidaan kutsua esimerkiksi nimikkeellä ”neutraali” tai ”vahtimestari”. (Rautiainen 2007.)

3.5.5 Taso 4

Tasolla 4 lihastoiminta kiihtyy ja vauhti kasvaa. Rautiainen nimeää tason ”pessimistiksi” mutta käyttää siitä myös nimitystä ”teatteriohjaaja”. Katse ohjaa liikettä samoin kuin tasolla 3, mutta nyt suhtautuminen toimitettavaan asiaan muuttuu närkästyneen pessimistiseksi. Kun epämiellyttävä tehtävä on suoritettu, huomio siirtyy nopeasti uuteen kohteeseen katseen määrätessä jälleen liikkeen suunnan. Hengitys on hieman kiihtynyt, ja puhina saattaa säestää harmistunutta sadattelua. Läsnäolo tilassa ja tilanteessa on siirtynyt henkilökohtaiselle tasolle. (Rautiainen 2007.)

3.5.6 Taso 5

Tasoa 5 määrittävät innostumisen ja haltioitumisen tunteet, ja sen nimitys Rautiaisen mukaan on ”optimisti”. Lihakset ovat aktiiviset, ja vauhti kasvaa entisestään. Erittäin intensiivinen katse kohdistuu suoraan ihasteltavaan kohteeseen, jonka luokse rynnistetään tiiviisti keskittyen. Hengitys on kiihkeä, ja haltioitumisen tilassa huokailaan ja ihastellaan ääneen. Kohteen vaihtuessa ollaan yhä haltioituneempia. Energiataso tulee pyrkiä säilyttämään jatkuvasti korkealla tasolla, vaikka kohde välillä vaihtuukin. (Rautiainen 2007.)

3.5.7 Taso 6

Tasoa 6 Rautiainen nimittää ”paranoidiksi”, ja sitä määrittää vainoharhaisuus. Hengitys muuttuu kiihkeäksi ja katkonaiseksi. Levoton katse harhailee ja pyrkii huomioimaan kaiken ympärillä tapahtuvan. Lihakset ovat voimakkaassa jännitystilassa, joka purkautuu äkillisesti liikkeeksi huudahdusten ja huohotuksen säestämänä. Katseen kohdistaminen levottomasti kaikkialle ympäristöön aiheuttaa sen, että yksityiskohdat jäävät huomiotta. Mielikuvina äärimmäinen pelko ja jahdattuna oleminen auttavat löytämään oikean energiatason. (Rautiainen 2007.)

3.5.8 Taso 7

*Rigor mortis*¹⁸ on lääketieteessä käytetty latinankielinen termi kuolonkankeudelle (Ahola 2000, 35). Rautiainen käyttää tätä nimitystä tasosta 7, jolla kaikki kehon lihakset ovat äärimmäisessä jännitystilassa. Jännitys aiheuttaa kykenemättömyyden hengittämään, liikkumaan tai reagoimaan ärsykkeisiin. Koska myös silmät ovat jähmettyneet paikalleen, katse ei kohdistu mihinkään, vaikka pyrkimys onkin nähdä koko tila kerralla. Tasolla 7 vallitsee äärimmäinen kauhu tai järkytys. (Rautiainen 2007.)

3.5.9 Energiatasojen variaatiot

Rautiainen on määritellyt kullekin energiatasolle selkeät nimet ja asenteelliset sisällöt. Jokaisella tasolla on nimi, jonka avulla voi nopeasti palauttaa mieleen kehossa tapahtuvat fyysiset muutokset. Määritelmät poikkeavat jonkin verran Lecoq’in energiatasoista (the seven levels of tension), joissa esimerkiksi tasoa 4 määrittelevät keveys, ilmavuus, leijuminen ja huokauksenomaisuus, tasoa 5 räjähdysalttius ja tulenarkuus sekä tasoa 6 melodraamaan kuuluvat liioitellut liikkeet ja tunnetilat (Dennis 1995, 137). Rautiainen kyseenalaistaakin tasojen harjoittelussa käyttämänsä melko yksiulotteiset asenteelliset sisällöt. Perusharjoitusten jälkeen hän käyttää aina improvisaatioharjoituksia (ks. luku 4.2.3) avartamaan näkökulmaa eri energiatasojen käyttömahdollisuuksista. (Rautiainen 2007.)

¹⁸ Rigor mortis: kuolleisiin eläimiin ja ihmisiin iskevä lihasjännityksen aalto. Oikeuslääketieteessä ilmiötä voidaan käyttää mm. kuolinajan suurpiirteiseen arviointiin ja kuolinasennon selvittämiseen. (Ahola 2000, 35.)

Teatteriohjaajana, tutkijana ja teatteri-ilmaisun opettajana tunnettu John Martinkin (2004) haastaa pohtimaan eri energiatasojen ulottuvuuksia. Hän kehottaa harjoitteen tekijää pohtimaan useita yhteyksiä erilaisiin tilanteisiin jokaisen energiatason kohdalla. Martin esittää kuitenkin muutamia ehdotuksia mahdollisista eri energiatasoilla käytettävistä mielikuvista. Tasolla 1 hän mainitsee esimerkkeinä äärimmäisen väsymyksen tai humalatilaa, joissa liikkuminen ja kommunikointi ovat velttouden vuoksi lähes mahdottomia. Tasolla 2 Martin käyttää mielikuvina mm. vakavasta sairaudesta toipuvan henkilön vaivalloista liikkumista ja paahtavassa kuumuudessa tapahtuvaa hidasta kävelyä. Tasolla 3 liikutaan Martinin mielestä neutraalisti ja automaattisesti, asennetta vailla – kuten vaikkapa liukuhihnalla työskentelevä tai joka päivä samaa reittiä töihin kävelevä toimii. Tasolla 4 reagoidaan aktiivisesti aistihavaintoihin ja annetaan kulloisenkin virikkeen määrätä liikkeen suunta. Tasolla 5 kiinnostus on jo voimakasta ja lihastoiminta päättävistä. Tasolla 6 vallitsevaa lihasjännitystä Martin kuvailee voimakkaana mutta pidäteltyä haluna toteuttaa jokin teko, esimerkiksi toisen ihmisen lyöminen tai halaaminen. Tasolla 7 keho on täydellisessä jännitystilassa, joka vaikuttaa selvästi myös tunteisiin. Tällä tasolla äärimmäinen viha, kateus tai pelko toimivat Martinin mielestä selkeimpinä tunnetiloina. Harjoiteltaessa energiatasojen käyttöä Martin kehottaa säilyttämään energian määrän tasolta toiselle siirryttäessä ja korostaa energian ylläpitämistä myös pysähtyneessä tilassa. Näin keho tottuu käyttämään piilevää, liikkeeksi purkautumatonta mutta aktiivista energiaa. (Martin 2004, xi, 59–62.)

Ei liene olemassa yksiselitteisiä tapoja toteuttaa eri energiatasoilla tapahtuvia fyysisiä muutoksia. Jokainen keho ja jokainen mieli toimivat erilaisissa tilanteissa omalla persoonallisella tavallaan, ja erilaiset asenteet saattavat tuottaa energiatasoltaan samantyyppisiä fyysisiä ilmaisukeinoja. Tunnetilan ei tarvitse olla staattinen tai ylipäättään määritelty eri energiatasoilla. Niin Lecoq'in, Martinin kuin Rautiaisenkin energiatasovariaatioissa fyysiset elementit ilmenevät varsin yhtenevinä, vaikka tunnesisältöjä on kuvailtu eri tavoin. Kuten Rautiainen ja Martin korostavat, energiatasoja voi soveltaa hyvin erilaisiin tarpeisiin sopiviksi. Energiatasoihin tutustuvaa esiintyjää kannustetaan muokkaamaan menetelmää vastaamaan omiin taiteellisiin päämääriin ja esityksellisiin tavoitteisiin. (Martin 2004, xiii–xiv, 59–62; Rautiainen 2007).

On myös muistettava, ettei energia ole staattinen elementti, vaan se heijastelee aina tilassa ja tilanteessa tapahtuvia muutoksia. Paitsi että esiintyjän on ylläpidettävä esityksensä energistä latausta loppuun asti, hänen on myös kyettävä reagoimaan tarinassa tapahtuviin draamallisiin muutoksiin. (Dennis 1995, 63.) Rautiainen painottaa,

että energiatasoa voi vaihtaa hyvin nopeasti ja radikaalisti riippuen tunnetilojen, asenteiden tai ympäristön muutoksista (Rautiainen 2007).

Esiintyjän on hyödyllistä harjoitella kaikkia mainittuja energiatasoja tutustuakseen kehon ilmaisumahdollisuuksiin ja esitykselle välttämättömään energiaan. Martin mainitsee energiatasojen 1, 2 ja 3 sisältävän liian vähän lihasjännitystä vaikuttaakseen yleisöön. Tasoilla 4 ja 5 ollaan hänen mielestään riittävän läsnä, jotta ilmaisu on tehokasta. Tasot 6 ja 7 vaikuttavat kehon suorituskykyyn liian jännittyneen ilmaisun estäessä selkeän liikkeiden toteuttamisen. Martin toteaa, että kehon eri asteisten lihasjännitystilojen ymmärtäminen auttaa esiintyjää löytämään parhaan mahdollisen keinon vaikuttaa esityksessä tarvittavaan intensiteettiin. Kaikki variaatiot kehon täydellisen rentouden ja äärimmäisen jäykkyyden välillä ovat mahdollisia, ja niiden kaikkien harjoittelu auttaa kehoa toimimaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa tilanteissa. Esitystä harjoitellessaan ja esiintyessään esiintyjän tulisi kuitenkin aina pyrkiä käyttämään energiatasoja 4 ja 5. Nämä kuvaavat Martinin mukaan tutkimista ja kyseenalaistamista (taso 4) sekä päättäväisyyttä ja aikeiden toteuttamista (taso 5), jotka ovat välttämättömiä elementtejä ilmeikkään esityksen toteutuksessa. (Martin 2004, 59, 61–62.)

4 ENERGIATASOT APUVÄLINEENÄ LAULUYHTYEEN TYÖSKENTELYSSÄ

4.1 Esiintymistekniikoiden harjoittelun hyödyt

Edellisissä osissa on käsitelty esiintymistilannetta esiintyjän näkökulmasta ja tutustuttu kehollisen ilmaisun perusteisiin. On pohdittu vuorovaikutustilannetta esiintyjän ja yleisön välillä sekä energian merkitystä ilmaisussa. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että suuri osa ihmisen viestinnästä on nonverbaalista, ja fyysisen ilmaisun on todettu olevan erottamaton osa myös esiintyjän tulkintaa. Esiintyessään laulaja on aina vuorovaikutustilanteessa, jossa pätevät samat "säännöt" kuin muissakin kanssakäymisen muodoissa.

Erilaisten esiintymistekniikoiden käytölle on löydettävissä lukuisia perusteluja. Esiintymistilanteessa käytännönläheiset apukeinot muun muassa mahdollistavat fyysisen itseluottamuksen, joka on esiintyjälle välttämätöntä. Kaikki, mitä esiintyjä tekee, on yleisön nähtävillä ja tulkittavissa. Kehon muutosten tiedostaminen yhdistettynä oman instrumentin ja fyysisten menetelmien hallintaan ovat kukin tärkeitä esiintyjän välineitä, jotka yhdessä mahdollistavat kokonaisvaltaisen ilmaisun. (Dennis 1995, 17, 68.)

Fyysisen ilmaisun tekniikoiden käyttöä on perusteltu myös sillä, että keho muistaa oppimansa ja pystyy reagoimaan opitulla tavalla tarvittaessa silmänräpäyksessä. Tämä luo varmuutta esitykseen. (Rautiainen 2007.) Esiintyjän itseluottamus puolestaan luo yleisölle turvallisen tunteen (Grant & Grant 2006, 14) ja mahdollistaa molempien läsnäolevan heittäytymisen vuorovaikutustilanteeseen. Mitä todellisempaa ja rehellisempää vuorovaikutus on, sitä suurempi vaikutus sillä on yleisöön. Kun aktiivinen huomio on suunnattu itsen ulkopuolelle, voi myös löytää uusia toimintatapoja omaan ilmaisuun. (Routarinne 2004, 19–20, 25, 28.)

Energiatasojen avulla esiintyjä voi vaikuttaa olennaisesti fyysiseen ilmaisuunsa. Ihminen käyttää aina vuorovaikutustilanteessa ollessaan energiaa, jonka tuominen esitykseen luo esiintyjän ja yleisön välille luontevan siteen (Alburger 2007, 62). Esimerkiksi intensiivisen katseen avulla esiintyjän on mahdollista luoda yleisöön hyvin henkilökohtainen ja tunnetasolla vaikuttava kontakti. Fyysiset reaktiot vaikuttavat myös psyykkisiin

tuntemuksiin, joten energiatasoja käytettäessä niin esiintyjä kuin yleisökin voivat saavuttaa aitoja tunnekokemuksia. (Rautiainen 2007.)

Esiintyjän keskeisenä tehtävänä on tulkita tarinoita ja tunteita kuulijoille. Kehon ilmaisuvoima mahdollistaa esiintymistilanteessa selkeiden mielikuvien välittämisen yleisölle. (Dennis 1995, 68–69.) Käytännönläheinen tekniikka myös auttaa esiintyjää keskittymään konkreettiseen tekemiseen, joka vie huomion pois epäolennaisuuksista – kuten jännittämisestä – ja edesauttaa siten esityksen viestin tekemistä ymmärrettäväksi yleisölle (Wilson 1994, 101).

Ryhmätyöskentelyssä erityisen tärkeää on tehdä rakentavaa yhteistyötä ryhmän muiden jäsenten kanssa. Esityksen kokonaisilmettä on mahdollista yhtenäistää selkeiden, yhteisesti mietittyjen mielikuvien avulla. Tarinan pohjalta on mahdollista luoda ryhmälle selkeät ja yhtenäiset tavoitteet sekä keinot niiden toteuttamiseksi. Energiatasojen käyttö on tässäkin yksi mahdollisista työvälineistä. (Rautiainen 2007.)

4.2 Energiatasoharjoituksia

Energiatasoharjoitusten yhtenä tärkeimmistä tehtävistä on auttaa esiintyjää saavuttamaan fyysinen itseluottamus, jonka on aiemmissa luvuissa todettu olevan välttämätön elementti jokaisessa vaikuttavassa esityksessä. Alle on koottu erilaisia yksinkertaisia harjoituksia, joilla energiatasoja voi harjoitella eri kokoisissa ryhmissä. Harjoituksissa siirrytään vaiheittain perusharjoituksista improvisaatioharjoitusten kautta esiintymiseen. Harjoitusten tarkoituksena on opettaa keho muistamaan eri energiatasoilla tapahtuvat fyysiset reaktiot siten, että ne ovat helposti palautettavissa mieleen itse esiintymistilanteessa. Jokainen keho toimii persoonallisella tavallaan, joten yhtä ainoaa oikeaa tapaa harjoitusten tekemiseen ei ole. Energiatasojen tultua tutuiksi sovelluksia voi myös kehittää itse lisää.

4.2.1 Perusharjoitukset liikkeessä

Ensimmäisessä harjoituksessa esitellään energiatasot nolasta seitsemään liikkuen tilassa, jonka koko on syytä suhteuttaa ryhmän kokoon. Tilan tulee olla avara ja mahdollisimman esteetön. Esimerkiksi suurehko näyttämö on riittävän kokoinen pienelle, alle kymmenen hengen ryhmälle. Tätä suuremman ryhmän kanssa liikuntasali lienee tilan koon

vähimmäisvaatimus. Tarkoitus on liikkua tilassa mahdollisimman vapaasti – myös korkeilla energiatasoilla, joissa vauhti ja sen myötä törmäämisvaara kasvavat. (Rautiainen 2007.)

- 1) Perusharjoitus etenee ohjaajan avustuksella rauhallisesti tasolta seuraavalle, alkaen tasolta 0 ja päättyen tasolle 7. Tavoitteena on, että jokainen ryhmän jäsen ehtii sisäistää kullakin energiatasolla omassa kehossa tapahtuvat fyysiset muutokset ennen kuin siirrytään seuraavalle, korkeampaa energialatausta edellyttävälle tasolle. (Rautiainen 2007.) Energiatasojen fyysiset sisällöt on kirjattu lukuun 3.5 sekä energiatasokaavioon (LIITE 1). Näyte perusharjoituksen toteutuksesta löytyy liitteestä olevalta DVD:ltä (LIITE 2, Energiatasot 0–7: harjoitukset liikkeessä ja istuen, 0:00–18:23).
- 2) Seuraavassa vaiheessa harjoittelua ohjaaja huutaa energiatasojen numeroita satunnaisessa järjestyksessä. Osallistujien tavoitteena on reagoida salamannopeasti annettuun energiatasoon. Tässä harjoituksessa pysytellään seisoma-asennossa, joten käytössä ovat energiatasot 1–7. Kukin taso voi kestää hieman lyhyemmän aikaa kuin ensimmäisessä harjoituksessa, sillä keho muistaa tässä vaiheessa fyysiset reaktiot jo suhteellisen nopeasti – olettaen, että ensimmäisen harjoituksen toteutukselle on uhrattu riittävästi aikaa. (Rautiainen 2007.)

4.2.2 Perusharjoitukset istuen

Energiatasoja on syytä harjoitella myös ilman tilassa tapahtuvaa liikettä. Sisäisen, liikkeeksi purkautumattoman energian merkitys kasvaa pienillä esiintymislavoilla, sooloesityksissä ja sisällöltään hillityissä teoksissa. (Rautiainen 2007.) Lukuun ottamatta musikaaleja, oopperoita tai vaikkapa stadionkonsertteja tilassa liikkumisen tarve musiikkiesityksissä lienee yleensä verrattain vähäinen.

Energiatasojen sisällöt ovat istuen tehdyissä harjoituksissa samat kuin edellä, mutta erityisesti katseen ja hengityksen osuus energiatasojen ilmaisussa ja ylläpitämisessä korostuu (Rautiainen 2007). Liitteeseen 2 on tallennettu näyte istuen tehdystä perusharjoituksesta (LIITE 2, Energiatasot 0–7: harjoitukset liikkeessä ja istuen, 18:24–23:12). Sovelletussa harjoituksessa ohjaaja voi luetella energiatasojen numeroita (0–7) satunnaisessa järjestyksessä.

4.2.3 Improvisaatioharjoituksia

Kuten aiemmissa luvuissa on todettu, kehonkieli kuuluu olennaisena osana ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Jokainen ihminen käyttää luontaista fyysistä energiaansa ollessaan kanssakäymisissä toisten kanssa. Energiatasoja voikin soveltaa myös arkisiin tilanteisiin. Hyvä harjoitus ennen varsinaisen esityksen harjoittelua on dialogin improvisoiminen eri energiatasoilla. Improvisoidessa energiatasoja ei välttämättä voi enää sitoa tiettyihin ennalta määriteltyihin tunnetiloihin, ja keho saa kokemuksia erilaisissa tilanteissa toimimisesta. (Rautiainen 2007.)

Improvisaatioharjoituksissa voi käyttää aluksi valmiiksi määriteltyä yksinkertaista dialogia, mutta palkitsevinta – ja hauskinta – on antaa ryhmän luoda tilanteet kyseisellä hetkellä. On myös hyödyllistä käyttää ainoastaan kahta henkilöä kerrallaan, jotta muu ryhmä voi rauhassa havainnoida, kuinka monin persoonallisoin tavoin energiatasojen fyysiset piirteet ovat toteutettavissa. (Rautiainen 2007.)

- 1) Ensimmäisessä harjoituksessa pyydetään yhtä ryhmän jäsentä odottamaan määrättyssä paikassa mahdollisimman neutraalissa olotilassa, valmiina reagoimaan. Toinen henkilö poistuu tilasta, ja palatessaan (esim. oven kautta) hänen liikkeensä, hengityksensä, katseensa, puheensa ja ylipäätään kaiken toimintansa tulee kuvastaa hänen itse valitsemaansa energiatasoa. Huoneessa odottanut henkilö reagoi välittömästi saapuneen energiatasoon ryhtyen toimimaan havaitsemaansa tasoa käyttäen (ks. LIITE 2, Improvisaatioharjoituksia, 23:13–25:49). Harjoitukselle voi asettaa jonkin päämäärän, jolla tilanne ratkeaa – esimerkiksi huoneesta yhdessä poistumisen. (Rautiainen 2007.)
- 2) Seuraava vaihe on pyrkiä vaihtamaan energiataso kesken dialogin päinvastaiseksi alkuperäiseen tilanteeseen nähden. Alkutilanne voi olla samankaltainen kuin edellisessä harjoituksessa, eli toinen henkilö määrittelee käytettävän energiataason tullessaan sisään yhteiseen tilaan. Improvisoitu draamallinen kehitys määrittää hetken ja tavan, jolla energiataso muuttuu (ks. LIITE 2, Improvisaatioharjoituksia, 25:50–27:07). (Rautiainen 2007.)
- 3) Sovellus edellisistä harjoituksista voi olla vaikkapa sellainen, jossa sisällä odottava henkilö valitseekin heti lähtötilanteessa mahdollisimman erilaisen tunnetilan ja energiataason kuin huomaa sisään saapuvalla henkilöllä olevan. Harjoitukseen

osallistuvat voivat myös vaihtaa energiatasoja keskenään kesken dialogin tai pyrkiä yhteistä päämäärää palvelemaan yhteiseen energiatasoon. (Rautiainen 2007.)

4.2.4 Esiintymisharjoituksia

Esiintymistä harjoittelemalla on mahdollista tutkia, miten eri energiatasot vaikuttavat yleisön esityksestä saamaan kokonaiskuvaan (Rautiainen 2007). Aiemmissa luvuissa on todettu yleisön tulkitsevan esityksen tapahtumia omiin tunteisiinsa ja historiaansa pohjaten. On myös tutkittu, että kehonkieli ja fyysinen energia vaikuttavat vuorovaikutuksen kulkuun ja esityksen uskottavuuteen. Koska jokaisella energiatasolla käytetään keskeisiä kehonkielen osa-alueita, esityksessä käytettävä energiataso vaikuttaa olennaisesti syntyvään tunnereaktioon ja sitä kautta yleisön kanssa tapahtuvaan vuorovaikutustilanteeseen.

Oppijoita on monenlaisia. Joku oppii parhaiten itse tekemällä, toinen katsomalla ja kolmas kuuntelemalla. Keho muistaa tekemänsä, joten energiatasojen harjoittelussa on keskeistä nimenomaan itse tekeminen (Rautiainen 2007). Kinesteettisten¹⁹, visuaalisten²⁰ ja auditiivisten²¹ elementtien yhdistäminen auttaa varmasti jokaista oppijaa sisäistämään opiskeltavan asian. Erittäin hyödyllistä on videoida harjoituksia ja katsoa niitä yhdessä ryhmän kanssa välittömästi videoinnin jälkeen. Tämän voi tehdä vaikkapa jokaisen yksittäisen energiataason harjoittelun yhteydessä, jolloin itse tekeminen sekä tekemisen näkeminen ja kuuleminen mahdollistavat yhdessä kokonaisvaltaisen oppimisen.

Seuraavat esiintymisharjoitukset on alunperin suunniteltu lauluyhtyeelle, mutta niitä voi käyttää myös solististen esitysten harjoittelussa.

- 1) Varmasti selkein tapa harjoitella esiintymistä on yhdistää energiatasojen käyttö olemassa olevaan musiikilliseen ohjelmistoon. Ryhmä valitsee ohjelmistostaan hyvin osaamansa kappaleen, jota ryhdytään harjoittelemaan eri energiatasoja käyttäen (ks. LIITE 2, Esiintymisharjoituksia, 27:07–32:03). Aloitus voi tapahtua pienellä energian määrällä, ja etenemällä taso kerrallaan voidaan todeta energiamäärän vähimmäistarve. (Rautiainen 2007.) Esimerkiksi tasolla 2 esityksen visuaalinen ilme jää varsin flegmaattiseksi. Neutraali taso 3 ei vielä riitä tekemään esityksestä

¹⁹ Kinesteettinen: ”liikkeen aistia koskeva, liikunnan kokemiseen liittyvä” (Aikio 1994, 332).

²⁰ Visuaalinen: ”näköä koskeva, näkemiseen liittyvä, näköaistiin perustuva” (Aikio 1994, 648).

²¹ Auditiivinen: ”kuuloaistiin vaikuttava, kuuloaistia koskeva, kuuloaistiin perustuva” (Aikio 1994, 68).

henkilökohtaista tai vakuuttavaa, ja tasolla 6 ollaan jo liiankin hysteerisiä ja hyökkääviä. Kultainen keskittie löytynee useinkin tasojen 4 ja 5 vaiheilta. (ks. Martin 2004, 61–62.) Tarvittava energiamäärä riippuu pitkälti esitettävän kappaleen luonteesta sekä siitä, mitä kappaleella halutaan viestiä – onko tavoitteena koskettava ja pysäyttävä esitys vai kenties viihdyttävä ja vauhdikas show.

- 2) Esiintymisharjoituksista voi kehittää monenlaisia sovelluksia. Energiatasoa voi esimerkiksi vaihtaa vauhdissa kesken harjoiteltavan kappaleen (ks. LIITE 2, Esiintymisharjoituksia, 32:04–33:49), mikä vahvistaa ja nopeuttaa kehon reagointikykyä. Mikäli päädytään suosimaan jotain tiettyä energiatasoa (esim. 5 tai vaikkapa 5 ½), voidaan harjoitella koko ohjelmisto kyseistä tasoa käyttäen (ks. LIITE 2, Esiintymisharjoituksia, 33:50–35:13). Erityisesti liikkeen määrällä voidaan vaikuttaa esityksestä syntyvään kokonaiskuvaan, vaikka energiamäärä pysyisikin suhteellisen vakiona. Kunkin ryhmän on mahdollista kehittää sovelluksia omia tarpeitaan palveleviksi.

4.3 Esimerkki esityksen työstämisestä

A cappella -lauluyhtye Government Girls & the Senator's Sons sai keväällä 2007 esiintymiskoulutusta teatteriohjaaja Anne Rautiaiselta. Esiintymiskoulutuskurssin tavoitteena oli antaa yhtyeelle valmiuksia sekä musiikillisesti että näyttämöllisesti eheän esityksen ammattimaiseen valmistamiseen. Yksilötason tavoitteina oli oppia kantamaan vastuuta ryhmän jäsenenä, löytää uusia näkökulmia omaan esiintymiseen, kartuttaa kokemusta ammattimaisista harjoitusprosesseista sekä saada konkreettisia työvälineitä lavaesiintymisen kehittämiseksi. Opetusmuotoina olivat erilaiset teatteri-ilmaisharjoitukset sekä yhtyeen ohjelmistossa olevien kappaleiden dramaturgian työstäminen teatteri-ilmaisullisin keinoin. Harjoituksissa käsiteltiin fyysisen teatterin tekniikoita, joiden ohjaaja katsoi parhaiten hyödyttävän lauluyhtyettä [mm. status, fokus, vetopisteet (ks. luku 1) ja energiatasot (ks. luku 3.5)]. Näitä menetelmiä sovellettiin vähitellen yhtyeen olemassa olevaan ohjelmistoon. Opetuksessa käytettiin apuna myös videointia ja palautekeskusteluja.

Tämän opinnäytetyön liitteenä olevalla DVD-levyllä on esiintymisharjoitusnäyte Kari Peitsamon kappaleesta Kauppaopiston naiset (säv. & san. Kari Peitsamo) Government Girls & the Senator's Sons -lauluyhtyeen esittelemänä syksyllä 2008 (LIITE 2,

Esiintymisharjoituksia, 27:07–32:03). Näytteeseen on tallennettu noin puolet kappaleesta, jonka visuaalista ilmettä työstettiin alunperin kevään 2007 esiintymiskoulutuskurssilla. Kappaletta oli esitetty ennen kurssia muutaman kerran ilman erityisiä koreografioita, mutta yhtye ei ollut toistaiseksi päässyt yksimielisyyteen esityksen näyttämöllisistä tavoitteista. Rautiaisen johdolla ryhdyttiin suunnittelemaan näyttämöllistä toteutusta, jonka toivottiin tukevan kappaleen absurdia tarinaa ja tunnelmaa sekä tuovan kokonaisuuteen kenties jonkin aivan uuden näkökulman.

Kauppaopiston naiset -kappaleen teksti on varsin humoristinen:

*On se hyvä, että tässä maailmassa on edes jotain tavallista,
joka ei sekoile – ei – vaan sheikkaa, eikä ole kuullutkaan Ankkulista.
Kauppaopiston naiset, ne todella kääntää mun pään.
Kauppaopiston naiset, ne todella kääntää mun pään.
Kauppaopiston naiset, ne todella kääntää mun pään.
Me riideltiin, me sovittiin. Mä sanoin juu, sä sanoit ei, mä sanoin juu,
sä sanoit ei, mä sanoin juu, sä sanoit ei, mä sanoin juu.
Kauppaopiston naiset, ne todella kääntää mun pään.
Kauppaopiston naiset, ne todella kääntää mun pään.
Kauppaopiston naiset, ne todella kääntää mun pään.
Mä ostin sulle jättiläisnallekarhun, sain palkaksi ikuisen ystävyuden.
Menimme katsomaan Tuulen viemää. Rivit tuli täyteen, mutta riimit ei.
Kauppaopiston naiset, ne todella kääntää mun pään.
Kauppaopiston naiset, ne todella kääntää mun pään.
Kauppaopiston naiset, ne todella kääntää mun pään.*
(Peitsamo 1977; ks. Viitala 2009.)

Lisäksi lauluyhtyesovituksen musiikillinen sisältö on suhteellisen pelkistetty²². Esitykseen haluttiin lisäelementiksi visuaalista kiinnostavuutta, joten ryhmä ryhtyi yhdessä ohjaajan kanssa suunnittelemaan tarinan pohjalta eräänlaista pienoisenäytelmää. Kullekin ryhmän kuudelle jäsenelle sovittiin selkeät roolit, joissa kappale esitettäisiin. Ryhmän neljä naispuolista jäsentä saivat eläytyä ”kauppaopiston tytöiksi”, ja solistille sopi luontevasti ”koulun kukkopojan” rooli. Kappaleen musiikillisessa sovituksessa bassolaulajalle oli kirjoitettu lähinnä rytmisiä elementtejä, joten hänellä ei aluksi ollut selkeää osaa kuvaelmassa. Yhteisen pohdinnan tuloksena hän päätyi esittämään ujoa ja syrjäänvetäytyvää poikaa, vastapainona energiselle solistille.

Roolien työstämisessä käytettiin apuna pääasiassa statusta ja vetopisteitä (ks. luku 1). Itsevarmat roolihahmot liikkuvat ryhdikkäinä ja katsovat kiinteästi kulloiseenkin kohteeseen. Ujous ja epävarmuus puolestaan kuvastuvat mm. valahtaneessa ryhdissä, harhailevassa katseessa ja levottomissa eleissä. Myös vetopisteet ovat erilaiset riippuen henkilöiden luonteenpiirteistä ja asemasta ryhmässä. Tässä kuvaelmassa tyttöjen

²² Kauppaopiston naiset Government Girls & the Senator’s Sons -yhtyeen esittämänä: säv. & san. Kari Peitsamo, sov. Antti Katajisto.

kehonkieli muuttuu itsevarmasta araksi ”suositun pojan” saapuessa heidän lähelleen mutta palaa ennalleen pojan siirtyessä kauemmas.

Kokonaiskuva (ks. luku 3.4.3) muokkautui pikkuhiljaa esitystä työstettäessä. Esiintyjille valitut roolit määrittivät pitkälti asetelman, jossa suurin osa esityksestä tapahtuu. Tytöt ovat lähes koko kappaleen ajan yhdessä ryhmässä, ujo poika hieman syrjässä muista ja solisti liikkuu itsevarmasti asetelman ympärillä. Myös ujo poika tahdottiin tuoda jollain keinoin esiin taka-alalta. Musiikilliseen sovitukseen on kirjoitettu ”trumpettisoolo” (laulaja imitoi trumpetin ääntä), jonka yksi tytöistä esittää ennen kolmatta säkeistöä. Tässä kohdassa esitystä trumpettisolisti ottaa ujoon poikaan yllättäen flirttailevan kontaktin vetäen hänet samalla lavan etualalle. Toisen pojan itsetunto kärsii tästä syystä hetkellisen kolauksen, mutta viimeistään seuraavan säkeistön alkaessa hänen kehonkielensä muuttuu jälleen varmaksi. Suositun poika kiittää tapahtuneen kohdassa ”mä ostin sulle jättiläisnallekarhun”, jossa hän viittaa sekä katseella että kosketuksella ujoon poikaan ja sysää tämän uudelleen syrjään.

Fokusta (ks. luku 1) käytetään esityksessä erityisesti huomion kiinnittämiseksi kulloiseenkin solistiin. Tytöt reagoivat suositun pojan huomionosoituksiin luomalla tähän katsekontaktin, ja trumpettisolisti tuodaan esiin kääntymällä seuraamaan hänen liikkumistaan. Fokus todettiin erittäin tehokkaaksi keinoksi siirtää huomio etenkin yllättävässä kohdassa tapahtuvaan solistin vaihtumiseen. Katseen intensiteetillä sekä rytmittämällä tapahtuma selkeästi saadaan aikaan huomion keskipisteen nopea siirtymä henkilöstä toiseen. Toisaalta myös ujon pojan erilaisuus muuhun ryhmään nähden vetää huomion puoleensa. Tällainen eriyttäminen ryhmästä, joko pysäyttämällä kyseisen henkilön tai vaihtoehtoisesti koko muun ryhmän toiminta, on yksi fokuksen toteutuskeinoista.

Kauppaopiston naiset -kappaleen työstämiseen valittiin energiataso 5, jolloin status, fokus ja vetopisteet saatiin oitis tehokkaasti käyttöön. Kun kokonaiskuva alkoi olla selvillä, ryhdyttiin kokeilemaan eri energiatasojen vaikutusta ilmaisuun. Liite-DVD:llä nähtävistä esiintymisharjoitusesimerkeistä on helppo havaita kuinka fyysinen ilmaisu muuttuu energiatasolta toiselle siirryttäessä (ks. LIITE 2, Esiintymisharjoituksia, 27:07–33:49). Tasot 2 ja 3 ovat varsin tehotomia, eivätkä status, fokus ja vetopisteet ilmene selkeästi. Vasta energiatason 4 vaiheilla fyysisen ilmaisun osa-alueet alkavat toimia tarkoituksenmukaisella tavalla. Tasolla 5 ilmaisu jämäköityy entisestään, mutta taso 6 tuottaa jo liian jännittyneitä ilmaisuja. (ks. Martin 2004, 61.) Energiatasoja on syytä

harjoitella käytännössä, sillä siten voidaan totuttaa keho toimimaan tietoisesti eri energiatasoilla ja todeta energiankäytön vähimmäistarve kulloisessakin tilanteessa. Esiintymisharjoitusnäytteessä (LIITE 2, Esiintymisharjoituksia, 27:07–32:03) koko ryhmä käyttää liikkeissään yhtenäisiä energiatasoja, mutta todellisessa esityksessä ujo poika eriytetään aktiivisesti liikkuvasta ryhmästä poikkeavalla pysähtyneisyydellä, alhaisella statuksella ja energian suuntautumisella sisäänpäin.

Jo harjoitteluvaiheessa on uskallettava heittäytyä kokeilemaan erilaisia ilmaisukeinoja, jotta voidaan löytää ryhmälle parhaiten sopivat menetelmät. On muistettava, että epäonnistuminenkin on oppimista edistävä kokemus. Ryhmän on myös hyväksyttävä, että jokainen keho toimii omalla tavallaan – sama energiataso kuvastuu eri ihmisillä eri tavoin ja vaikuttaa kokonaiskuvaan. Tämän seikan ei tarvitse olla rajoite, vaan ryhmän monipuolisuutta voi käyttää tietoisesti hyväksi. Laulajan työssä myös musiikilliset elementit vaikuttavat väistämättä liikkeen ilmenemiseen. Esimerkiksi rytmi liikuttaa kehoa – joskus tahattomastikin –, ja usein fraasien pituudet muokkaavat jonkin verran hengityksen tiheyttä ja intensiivisyyttä. Toisaalta esiintyjä voi antaa myös tunteen ja siitä aiheutuvan liikkeen vaikuttaa tulkintaansa. Sopiva yhdistelmä riippuu pitkälti esitykselle asetetuista tavoitteista. Kun keho toimii harjoitellessa aktiivisesti, on helppoa palauttaa sovitut asiat mieleen myös esiintymistilanteessa.

Lauluyhtye Government Girls & the Senator's Sons on käyttänyt Rautiaisen ryhmälle esittelemiä energiatasoja parin vuoden ajan sekä esiintyessään että harjoitellessaan esiintymistä. Ryhmä on todennut menetelmän soveltuvan erityisesti aktiivisen yleisökontaktin luomiseen ja ylläpitoon. Yhtyeen jäsenet ovat löytäneet esiintymiskoulutuskurssin myötä yhteisen ”kommunikointikielen”, minkä seurauksena ryhmän sisäinen yhteistyö on tiivistynyt ja esitysten yhtenäisyys kohentunut. Olemme huomanneet, että kunkin esiintyjän työskennellessä yhteisen päämäärän hyväksi yhteisin menetelmin yleisö kokee yhtenäisen, johdonmukaisen ja kiinnostavan esityksen.

4.4 Kehitysehdotuksia

Kirjallisuudesta on löydettävissä varsin vähän viitteitä Lecoq'in määrittelemistä energiatasoista. Edes Lecoq'in omista teoksista ei löydy mainintaa menetelmästä, joten lienee syytä olettaa sen yleistyneen hänen oppilaidensa toimesta. Dennis (1995) kuitenkin mainitsee, että energiatasot ovat nimenomaan Lecoq'in kehittämät, ja antaa ymmärtää

menetelmän suunnitellun erityisesti hengityksen tiedostamisen harjoitteluun (Dennis 1995, 137). Oman kokemukseni mukaan katseen intensiivisyys on osoittautunut vähintään yhtä merkittäväksi ilmaisulliseksi elementiksi, johon energiatasoilla voidaan vaikuttaa. Hengitys ja katse ovat keskeisiä kehonkielen ilmenemisalueita ja näin ollen myös kehonkieleen perustuvan energiatasomenetelmän olennaisia elementtejä. Energiatasoharjoituksissa korostuukin erityisesti lihastoiminnan merkitys energiatasojen ilmentämisessä.

Laulunopiskelijalle on tuttua heittäytyä fyysiseen toimintaan mielikuvien kautta. Laulaessa esimerkiksi äänielimistön fyysiset liikkeet ovat osin katseilta piilossa, ja tunneilmaisun harjoittelukin edellyttää käsitteellistä työskentelyä. Myös energiatasojen harjoittelu pohjautuu pitkälti mielikuviin. Erityisesti läsnäolon tason toteuttaminen vaatii harjoituksen suorittajalta erilaisten mielikuvien ja adjektiivien käyttöä. Jos energiatasoja harjoiteltaessa käytetään runsaasti adjektiiveja, ne saattavat kuitenkin vaikuttaa tiettyjen energiatasojen mieltymiseen positiivis- tai negatiivissävyisinä. Rautiaisen ja Martinin harjoitusvariaatioissa on käytetty erilaisia tunnetiloja ja adjektiiveja määrittämään eri energiatasoilla ilmeneviä asenteita ympäristöön. Asenteet korostuvat etenkin tasoilla 4, 5, 6 ja 7 (ks. luku 3.5). Fyysiseen teatteri-ilmaisuun perehtymättömän voi toki olla yksinkertaisempaa heittäytyä tunnetilan aiheuttamiin muutoksiin ilmaisussaan kuin ryhtyä työstämään erillisiä fyysisen ilmaisun elementtejä ilman selkeitä, omaan tunne-elämään liitettäviä mielikuvia. Tunnetilojen ja adjektiivien käyttö harjoittelussa johtaa kuitenkin helposti siihen, että vakiintuneista asenteista saattaa olla hankalaa irtautua esitystä työstettäessä. Asenteellisesta ympäristöön suhtautumisesta tulisikin päästä eroon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa harjoittelua. Eri harjoitusvariaatioissa fyysiset elementit ilmenevät varsin yhtenevästi. Kenties tunnetiloja ja Rautiaisen energiatasoille antamia nimityksiä ei olekaan tarpeen esitellä edes ensimmäisessä perusharjoituksessa, vaan harjoitteen tekijälle voisi heti antaa vapauden valita useita mahdollisimman erilaisia mielikuvia. Vähintään harjoitusta toistettaessa ohjaajan on syytä jättää asennetta määrittävät termit kokonaan pois ja keskittyä energiatasojen fyysisiin elementteihin. Myös energiatasokaaviosta (LIITE 1) ohjaaja voi halutessaan poistaa tasojen nimitykset sekä sarakkeen, joka kuvaa suhtautumista ympäristöön.

Lauluyhtyeen esittelemissä harjoituksissa (LIITE 2) on selvästi huomattavissa, että perusharjoitus on tehty juuri ennen improvisointi- ja esiintymisharjoituksia. Asenteet ja tunnetilat ovat vahvasti läsnä kaikissa harjoituksissa. Etenkin esiintymisharjoituksissa tämä näkyy kappaleiden sisältöön liittymättömänä toimintana, esimerkiksi närkästyneenä

(taso 4) tai pelokkaana (taso 6) liikehdintänä. Vaikka kukin ryhmän jäsenistä toteuttaa energiatasoja omalla persoonallisella tavallaan, näytteitä katsoessa ja kuunnellessa on vaikeaa välttyä huomaamasta Rautiaisen energiatasoille määrittelemiä asenteellisia sisältöjä. Perusharjoituksessa käytettävistä tunnetiloista luopuminen on haastavaa, joten jatkossa ryhmän on tarkoitus harjoitella energiatasojen käyttöä lähinnä kappaleisiin yhdistettynä – musiikillisia elementtejä ja tarinan sisältöä tukevia tunnetiloja käyttäen.

Liite-DVD:llä esitellyt harjoitukset ovat siinä mielessä yksipuolisia esimerkkejä energiatasojen käytöstä, että kaikissa esimerkeissä on käytetty huomattavasti liike-energiaa. Government Girls & the Senator's Sons -yhtyeen ohjelmistossa on enimmäkseen huumoripitoisia kappaleita, joiden esittämisessä on haluttu käyttää aktiivista fyysistä toimintaa. Ohjelmisto sisältää kuitenkin myös rauhallista materiaalia, jossa sisäisen energian merkitys korostuu. Tällaisten esimerkkien lisääminen liitevideolle lienee yksi tämän opinnäytetyön merkittävimmistä jatkokehittelyn kohteista, joihin tulen puuttumaan tulevaisuudessa.

Kuinka energiatasot sitten soveltuvat esitykseen, jossa liike-energiaa on tarpeen vähentää? Aiemmin on todettu, että energian käyttö on välttämätöntä uskottavan esityksen luomisessa. Myös laulunopettaja Peter T. Harrison (2006) muistuttaa, että tunne kuuluu luonnollisena osana tulkintaan ja vaikuttaa fyysiseen ilmaisuun. Hän toteaa myös, että sekä lauluääni että tunneilmaisu ovat yhteydessä keskushermoston tuottamiin endorfiineihin, joilla on hyvänolon tunnetta tuottava ja kipua poistava vaikutus. Harrisonin mukaan äänielimistön vapaa toiminta estyy, jos tunne-energiaa rajoitetaan (Harrison 2006, 18–19, 24.) Energiatasojen tunnesisältöjen painotus korostuukin sisäistä energiaa käytettäessä. Tunteiden ilmaisu on suorassa yhteydessä nonverbaaliseen ilmaisuun, joka ilmenee mm. katseen ja hengityksen intensiteetin sekä äänenpainojen kautta. Kuten puhuessa, myös laulaessa tunne vaikuttaa kehonkieleen ja siten tarinan sisällön välittymiseen yleisölle (mts. 96–97). Hillityssäkin esityksessä fyysisen ilmaisun merkitys on suuri. Täydellistä liikkumattomuutta kannattaa käyttää lähinnä ajoittaisena tehokeinona, sillä paikallaan seisoessa kehon jännitystilat vaikuttavat äänen vapaaseen tuottamiseen. Harrison painottaa, että toimiakseen luonnollisesti kehon liikkeiden on aina oltava suhteessa esiintyjän tunteisiin ja musiikilliseen tulkintaan. (mts. 113–114.) Energiankäytön suhteuttaminen esiintyjän tavoitteisiin ja tunteisiin mahdollistaa äänenkäytön luonnollisuuden hyvinkin erilaisissa tilanteissa.

Energiatasomenetelmässä ei ole paneuduttu kehon osien eriyttämiseen, vaan lihasjännitystiloihin suhtaudutaan eri energiatasoilla varsin kokonaisvaltaisesti. Esimerkiksi tanssija-koreografi Rudolf Labanin kehittämässä liikkeen analyysissä (Laban Movement Analysis²³) havainnoidaan ihmisen liikkumista kaikissa muodoissaan hyvin yksityiskohtaisesti, yksittäisistä eleistä monimutkaisiin fyysisiin suorituksiin (Sandlos 1999). Uskon tämän menetelmän soveltuvan erityisesti tanssijalle, mutta laulajana koen energiatasomenetelmän antavan riittävästi keinoja ilmaisun kehittämiseen. On otettava huomioon, että laulutekninenkin suoritus vaatii huomattavaa keskittymistä. Energiatasomenetelmä valottaa riittävän yksinkertaisesti kehonkielen ulottuvuuksia, ja energiatasoilla käytettävä fyysinen energia tukee laulajan tunneilmaisua. Menetelmä soveltuu erinomaisesti myös solististen esitysten harjoitteluun, joskin tunne- ja liikeilmaisun tavoitteet saattavat näyttäytyä erilaisina kuin ryhmätyöskentelyssä.

Esitystä työstettäessä kehonkielen käyttöä on harjoiteltava johdonmukaisesti, ryhmän tavoitteisiin suhteutettuna. Vauhdikasta ja hillittyä tunnelmaa voidaan hyvin käyttää samassa konserttikokonaisuudessa, kunhan intensiivinen kokonaisvaikutelma säilyy yhtenäisenä. Energiatasojen avulla pystytään vaikuttamaan yleisön eläytymiseen ja mielenkiinnon ylläpitämiseen läpi esityksen. Tekstianalyysi auttaa esiintyjä löytämään tarkoituksenmukaiset tunnetilat kuhunkin kappaleeseen tai kappaleen osaan. Videointi on hyvä keino arvioida ja kehittää esityksen kokonaisuuteen vaikuttavia fyysisiä elementtejä, sillä kuvanauhalla on mahdollista saada objektiivista tietoa omasta esiintymisestä, yleisön näkökulmasta (Arjas 2001, 119–120). Myös Decroux'n määrittelemät liikkeen elementit (ks. luku 3.4) voivat toimia apuvälineenä konserttikokonaisuutta suunniteltaessa.

²³ Laban Movement Analysis (LMA) on tanssinotaatiomenetelmä, joka perustuu kehon liikkeiden suunnan ja intensiteetin sekä tilankäytön havainnointiin. Menetelmässä on tavoitteena luoda merkityksellistä liikettä. (Laban Movement Analysis 2009; Sandlos 1999.)

5 POHDINTA

Kunkin esiintyjän ja esiintyvän ryhmän on väistämättä asetettava esitykselleen tavoitteet, joiden pohjalta harjoitteluun ryhdytään. Ilman tavoitteiden asettelua esiintymistekniikoiden käyttö muuttuu itsetarkoitukselliseksi ja päälleliimatun oloiseksi, mikä ei suinkaan ole tarkoitus. Tekniikat ovat olemassa palvelukseksi päämääriä, joihin esityksellä pyritään.

Energiatasojen käytössä on laulajan ja lauluyhtyeen näkökulmasta useitakin haasteita. Kuinka esimerkiksi löydetään kunkin teoksen tyyliin tai esiintymistilanteeseen sopiva energiataso? Kuinka paljon ja kuinka suunnitelmallista liikettä voidaan kunkin kokoisessa tilassa käyttää ilman, että esityksen luontevuus kärsii? Halutaanko esityksestä realistinen, vai onko tarkoituksena toteuttaa riehakas show? Tavoitteiden määrittely ratkaisee useimmat tämäntyyppiset ongelmat. Muun muassa kiihkeä hengitys vaikuttaa väistämättä laulutekniseen suoritukseen, joten erityisesti korkeita energiatasoja harjoitellessa esiintyjä joutuu pohtimaan taiteellisen tavoitteensa merkitystä suhteessa tekniseen suoritukseen. Ja joskus on tehtävä kompromisseja. Energiatasoja on harjoiteltava, jotta niiden käyttö tuntuu luontevalta myös esiintymistilanteessa.

Energiatasojen kiistattomana hyötynä on, että ne auttavat välittämään yleisölle aidosti koskettavia tunnekokemuksia – mikä lienee jokaisen esiintyjän pyrkimys. Pystytkö katsomaan liitteenä olevan DVD:n harjoitukset ilman minkäänlaista eläytymistä? Väitän, että fyysisen esityksen katselu ja kuuntelu aiheuttavat tarkkailijassa vähintään pientä lihasten värähtelyä – ehkä jopa voimakasta eläytymistä. Ihmisellä on luontainen tapa reagoida lauman muiden jäsenten kehonkieleen omalla kehollaan. Esiintyjien käyttämä energiamäärä vaikuttaa yleisön esityksessä kokemaan tunnereaktioon ja mahdollistaa esitykseen samastumisen. Vaikka tasojen 4 ja 5 on todettu olevan käyttökelpoisimpia esitystä työstettäessä, on muidenkin energiatasojen harjoittelu välttämätöntä. Kehon ilmaisuvoiman tiedostaminen kaikessa laajuudessaan mahdollistaa omaan ilmaisuun ja kuhunkin tilanteeseen sopivan energiamäärän löytämisen.

Oman instrumentin ja esitettävän ohjelmiston hallinnan lisäksi myös esiintymistaitoja voi ja pitää harjoitella. Esiintyjän on hallittava instrumenttinsa lisäksi monenlaisia taitoja. Hänen on kyettävä tarkkailemaan, määrittelemään tavoitteita sekä ilmaisemaan itseään ja tulkitsemansa teoksen draamallisia kaaria. Hänen on tarjottava ja vastaanotettava,

analysoitava esityksen kulkua, reagoitava yleisön tunnelmaan – ja niin edelleen. Tämä kaikki palvelee yhtä päämäärää: yleisöön vaikuttavaa esitystä. Esitykseen on valmistauduttava huolella, mutta itse esitystilanteessa elävän vuorovaikutuksen saa aikaan heittäytyminen hetkeen. Keskittynyt läsnäolo, ilmapiirin herkkä aistiminen sekä fyysisten tuntemusten tunnistaminen ja kehittäminen auttavat esiintyjää luomaan uskottavan esityksen.

Kuten Anne Dennis toteaa, hyvä esiintyjä ei saa kykyjään ilmaiseksi – esiintyjän ammatti on opeteltavissa ja vaatii harjoittelua. Esiintyjän on kaikissa esiintymistilanteissa voitava luottaa työvälineisiinsä – niin instrumentin hallinnassa kuin myös esiintymistekniikoiden kohdalla. Kaikkien fyysisten taitojen oppiminen vaatii aikaa. Jotta työvälineet voisivat auttaa ammatin harjoittamisessa parhaalla mahdollisella tavalla, niitä on harjoiteltava. Esiintyjän koulutuksen tuleekin tähdätä esiintymiseen. (Dennis 1995, 17, 68.)

Rytmimusiikin opetuksessa konkreettisia esiintymistekniikoita ei tietääkseni ole juurikaan yleisessä käytössä. Kenties tämän vuoksi kehonkielen merkitys esiintymistilanteessa jääkin lauluopinnoissa helposti turhan vähälle huomiolle. Tämän opinnäytetyön päätavoitteena on ollut esitellä musiikkialan opiskelijoille – miksei myös ammattilaisille – käytännönläheinen menetelmä, jota laulaja voi käyttää apuvälineenä sekä esiintymistä harjoitellessaan että itse esiintymistilanteessa. Esiintymiskoulutusta antavan henkilön on kuitenkin syytä perehtyä energiatasoihin perusteellisesti myös käytännössä ennen menetelmän jatkokehittelyä tai sen esittelemistä ryhmille.

Aion käyttää opinnäytetyöni tuloksia ja oheismateriaalia (kaavio, näyte-DVD ja PowerPoint-esitys) jatkossa omassa opetustyössäni. Tällaisenaan mm. DVD:n harjoitusnäytevalikoima on puutteellinen, joten siihen tulen tekemään lisäyksiä sekä monipuolistamalla tunne- ja liikeilmaisun variaatioita että painottamalla solististen esitysten näkökulmaa. Tavoitteenani on kehittää menetelmää niin, että jo esittely- ja harjoitteluvaiheessa voitaisiin ottaa paremmin huomioon erilaisten tunnetilojen mahdollisuus eri energiatasoilla. Kenties opinnäytetyöni voi toimia käytännöllisenä apuvälineenä, sovelluskohteena ja inspiraation lähteenä myös muille esiintyjille ja musiikkialalla toimiville esiintymiskouluttajille.

LÄHTEET

KIRJALLISUUS

- Aikio, A. (toim.) 1994. *Uusi sivistyssanakirja*. 15. painos. Uusitutkijat Vornanen, R. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Alberts, D. 1989. *A Critical analysis of the historical and theoretical issues of modern mime*. Michigan: UMI.
- Alburger, J. R. 2007. *The Art of voice acting. The Craft and business of performing for voice-over*. Third edition. Burlington: Focal Press (Elsevier).
- Arjas, P. 2001. *Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Arho, A. 2004. *Tiellä teokseen. Fenomenologinen tutkimus muusikon ja musiikin suhteesta länsimaaisessa taidemusiikkikulttuurissa*. Studia Musica 21. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Chaikin, J. 1972. *The Presence of the actor*. New York: Atheneum.
- Davidson, J. W. & Salgado Correia, J. 2002. *Body movement*. Teoksessa Parncutt, R. & McPherson, G. E. (toim.) *The Science and psychology of music performance. Creative strategies for teaching and learning*. Oxford: Oxford University Press. 237–250.
- Dennis, A. 1995. *The Articulate body. The Physical training of the actor*. London: Nick Hern Books.
- Grant, C. & Grant, D. 2006. *Laula*. Jyväskylä: Readme.fi (Gummerus Kirjapaino Oy).
- Harrison, Peter T. 2006. *The Human nature of the singing voice. Exploring a holistic basis for sound teaching and learning*. Edinburgh: Dunedin Academic Press.
- Hautamäki, T. 1999. *Esiintymistilanne*. Teoksessa Hautamäki, T. (toim.) *Laulajan opas*. Rytmi-instituutin julkaisuja A4. Seinäjoki: Rytmi-instituutti. 68–72.
- Helsingin ammattikorkeakoulu. 2002. *Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma. Pop/jazz-muusikon ja musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto*. Teoksessa *Kulttuuri- ja palveluala. Opinto-opas*. Helsinki: Helsingin kaupunki. 6, 47–113.
- Henley, N. M. 1977. *Body politics. Power, sex, and nonverbal communication*. New York: Touchstone Book (Simon & Schuster Inc.).
- Irving, D. 2002. *Ammatti: muusikko. Opas esiintyjälle*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Juslin, P. N. 2001. *Communicating emotion in music performance: a review and theoretical framework*. Teoksessa Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (toim.) *Music and emotion. Theory and research*. Oxford: Oxford University Press. 309-337.
- Lecoq, J. 2000. *The Moving body. Teaching creative theatre*. In collaboration with Carasso, J.-G. & Lallias, J.-C. London: Methuen Publishing Limited.

- Lewis, H. 1998. *Body language. A guide for professionals*. Second Edition. London: Response Books (Sage Publications).
- Lust, A. 2000. *From the Greek mimes to Marcel Marceau and beyond. Mimes, actors, pierrots, and clowns: A Chronicle of the many visages of mime in the theatre*. Lanham: The Scarecrow Press, Inc.
- Martin, J. 2004. *The Intercultural performance handbook*. London: Routledge.
- Peckham, A. 2000. *The Contemporary singer. Elements of vocal technique*. Boston: Berklee Press.
- Routarinne, S. 2004. *Improvisoi!* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Wilson, G. D. 1994. *Esittävän taiteen psykologia*. Suomi: Oy UNIpress Ab.

LEHTIARTIKKELIT, VERKKODOKUMENTIT JA SÄHKÖPOSTIT

- A cappella*. 2009. [Verkkodokumentti] Wikipedia. Vapaa tietosanakirja.
<http://fi.wikipedia.org/wiki/A_cappella> (luettu 21.3.2009).
- Ahola, A. 2000. *Post mortem*. Tiedelehti Seepia [PDF]. Seepia 3, 35–39.
<<http://www.seepia.org/lehti.shtml>> (luettu 21.3.2009).
- Ahonen, K.-M. 2009. *Opinnäytetyön ohjauksesta*. Vastaanottaja Kaisa Saarikorpi.
Lähetyspäivä 6.2.2009 (luettu 7.2.2009).
- Ammatillinen opettajakorkeakoulu. 2005. *Oppijantuntemus ja ryhmädynamiikka*.
[Verkkodokumentti] Oulun seudun ammattikorkeakoulu.
<www.oamk.fi/amok/oppimat/kesken/APE/A100105g.rtf> (luettu 22.3.2009).
- Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. 2006, 2007. *Pop/jazzmusiikin koulutusohjelma. Lukusuunnitelma 2006–2007* [PDF]. *Lukusuunnitelma 2007–2008. Laulunopettaja, 270 op* [PDF]. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Tuubi.
<<https://tuubi.metropolia.fi/portal/auth/portal/metropolia/mytube/frontpage/workspaces/WorkspacesWindow?action=6&mode=view&id=110199023>> (luettu 7.4.2009).
- Huttunen, M. 2008. *Skitsofrenia*. [Verkkodokumentti] Lääkärikirja Duodecim.
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00148&p_haku=kataonia> (luettu 21.3.2009).
- International Academy of Drama And Movement. *Etienne Decroux*. [Verkkodokumentti]
<http://www.opleidingdrama.nl/html/etienne_decroux.html> (luettu 22.9.2008).
- Karlson, A. 2009. *Laulusta voimaa*. Gramexpress. Esittävien taiteilijoiden ja äänitteiden tuottajien tekijänoikeusyhdistys Gramex ry:n asiakaslehti. 1/2009. 10–13.

- Kasvi, J. J. J. *Ryhmädynamiikka ryhmäidentiteetti*. [Verkkodokumentti] Oulun yliopisto. <ntsai.oulu.fi/oops/m/ryhmat.pdf> (luettu 22.3.2009).
- Laban Movement Analysis*. 2009. [Verkkodokumentti] Wikipedia. The free encyclopedia. <http://en.wikipedia.org/wiki/Laban_Movement_Analysis> (luettu 21.4.2009).
- La Taco. *Walking against the wind – Marcel Marceau R.I.P.* [Verkkodokumentti] <<http://www.lataco.com/taco/walking-against-the-wind-marcel-marceau-rip>> (luettu 22.9.2008).
- Metropolia Ammattikorkeakoulu. 2008. *Lukusuunnitelma 2008–2009. Laulunopettaja, 270 op* [PDF]. Tuubi. <<https://tuubi.metropolia.fi/portal/auth/portal/metropolia/mytube/frontpage/workspaces/WorkspacesWindow?action=6&mode=view&id=90898499>> (luettu 6.4.2009).
- MOT Collins English Dictionary 2.0*. 2006. [Verkkodokumentti] Based on *Collins English Dictionary* 8th Edition first published in 2006 © HarperCollins Publishers 1979, 1986, 1991, 1994, 1998, 2000. <<https://kielikone.stadia.fi/mot/stadia/netmot.exe>> (luettu 18.10.2008 *Drama*; 31.8.2008 *Commedia dell'arte*; 31.8.2008 *Melodrama*; 17.10.2008 *Stanislavsky*).
- Nurminen, S. *Moniäänisen kuoromateriaalin käyttö säveltapailuopetuksessa. Melodialinjan harjoittaminen*. [Verkkodokumentti] Sibelius-Akatemia. Aleatori. <<http://www2.siba.fi/aleatori/index.php?id=236&la=fi>> (luettu 22.3.2009).
- Primarily a cappella. *A Cappella, Acappella, Acapella, A Capella, Acapella or A Capela?* [Verkkodokumentti] Singers.com. <<http://www.singers.com/a-cappella.html>> (luettu 21.3.2009).
- Sainio, J. 2007. *Tanssia katsomassa Anne Rautiainen*. [Verkkodokumentti] Liikekieli.com. Tanssin verkkolehti. <<http://www.liikekieli.com/index.php?name=News&file=article&sid=510>> (luettu 22.9.2008).
- Sandlos, L. 1999. *Laban movement analysis: unlocking the mysteries of movement*. [Verkkodokumentti] <<http://www.xoe.com/LisaSandlos/lma.html>>
- Sulasol. *Kuorotietoa*. [Verkkodokumentti] Suomen laulajain ja soittajain liitto. <<http://www.sulasol.fi/kuorotietoa/>> (luettu 22.3.2009).
- Tampereen sävel. 2009. *Yhtyelaulukilpailun säännöt*. [Verkkodokumentti] <<http://www.tampere.fi/musicfestivals/savel/yhtyelaulukilpailu.php?page=saannot1>> (luettu 22.3.2009).
- Viitala, J. 2009. *Kauppaopiston naiset*. Vastaanottaja Kaisa Saarikorpi. Lähetyspäivä 29.3.2009 (luettu 29.3.2009).

KURSSIT JA WORKSHOPIT

Korhonen, A.-P. 2007. *Laulu ja säestyssoitin* -workshop. Helsingin ammattikorkeakoulu

Stadia. Pop- ja jazzmusiikin koulutusohjelma.

Rautiainen, A. 2007. Esiintymiskoulutuskurssi.

Stenberg, S. 2004. Esiintymiskoulutuskurssi.

LIITTEET

LIITE 1. Energiatasokaavio

LIITE 2. Näytteitä energiatasojen harjoittelusta (DVD-R-levy)

1. Energiatasot 0–7: harjoitukset liikkeessä ja istuen
2. Improvisaatioharjoituksia
3. Esiintymisharjoituksia

LIITE 3. Energiatasot 0–7, PowerPoint-esitys (CD-R-levy)

ENERGIATASOT (THE LEVELS OF TENSION)

Taso	Nimitys	Suhde ympäristöön	Lihastoiminta	Katse	Hengitys	Muuta
0		pelkkä oleminen	lihakset täysin rentoina	silmät kiinni	lepohengitys	
1	katatoninen	ei reagointia ärsykkeisiin	lihastoiminta aivan minimissä, liike lähes olematon	katse ei kohdistu mihinkään	lepohengitys	liike "vain tapahtuu"
2	kalifornialainen	kiinnostus ei kohdistu erityisesti mihinkään	erittäin rento olemus, elastinen ja hidas liike	laiska katse, kohdistuu vain ohimennen	lepohengitys	tyytyväisyys
3	neutraali	neutraali suhtautuminen ympäristöön	rento ryhdikkyyys, rauhalliset liikkeet	katse ohjaa liikettä, kiinnittyy ensin kohteeseen	rauhallinen hengitys	läsnäolo tilassa
4	pessimisti	närkästynyt olemus	lihastoiminta kiihtyy, vauhti kasvaa	katse ohjaa liikettä, huomio siirtyy nopeasti uuteen kohteeseen	hieman kiihtynyt hengitys, puhina	läsnäolo tilassa ja tilanteessa
5	optimisti	innostuminen, haltioituminen	aktiiviset lihakset, vauhti kasvaa entisestään	erittäin intensivinen katse, suora kohdistus	kiinkeä hengitys	keskittyminen
6	paranoidi	vainoharhaisuus	lihakset jännitystilassa, äkillinen purkautuminen liikkeeksi	levoton katse, kohdistuu "kaikkialle", harhailee	katkonainen ja kiihtynyt hengitys	kaiken ympärillä olevan huomioiminen
7	rigor mortis	kuolonkankeus	kaikki lihakset täydellisessä jännitystilassa	katse "kaikkialla ja ei missään", jäähmettynyt	hengityksen pidätys	kykenemättömyys liikkumaan tai reagoimaan