

Mikko Huttunen
Rosen-menetelmä teatterin työvälineenä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävä taide

Opinnäytetyö

25.4.2014

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Mikko Huttunen Rosen-menetelmä teatterin työvälineenä 31 sivua + 1 liite 25.4.2014
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Koulutusohjelma	Esittävä taide
Suuntautumisvaihtoehto	Teatteritoiminnan suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	Tanssintutkija Anne Makkonen
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Rosen-menetelmää ja sen käyttömahdollisuuksia näyttämöesityksen valmistelussa ja teatterin työvälineenä. Se kuvaa, mitä Rosen-menetelmä on, mitä annettavaa sillä voi olla näyttelijäntyöhön ja roolin rakentamiseen sekä miten menetelmää voi hyödyntää teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä soveltavan teatterin toteutuksissa.</p> <p>Rosen-menetelmällä tarkoitetaan Marion Rosenin kehittämää Rosen-hoitoa ja siitä syntynyttä Rosen-liikuntaa. Suomessa Rosen-hoitoa antavat tehtävään koulutetut Rosen-terapeutit. Rosen-menetelmä kuuluu kehoterapioihin. Kun puhutaan menetelmän hyödyntämisestä teatterin työvälineenä, voidaan Rosen-menetelmää lähestyä somaattisena menetelmänä. Somaattisia liikemenetelmiä ovat esimerkiksi hahmometodi, Autenttinen liike-työskentely, Alexander-tekniikka ja Feldenkrais-menetelmä.</p> <p>Opinnäytetyötä varten on haastateltu kolmea Rosen-menetelmän tuntijaa. Yksi heistä on dramaturgi ja näytelmäkirjoittaja, joka opiskelee Rosen-menetelmää. Toinen haastatelluista on Rosen-terapeutti ja harrastajateatterilainen. Kolmas heistä on Rosen-terapeutti ja menetelmän kouluttaja. Opinnäytetyön toisena lähteenä toimii opinnäytteen tekijän omakohtaisesta Rosen-hoitoon osallistumisesta syntynyt työpäiväkirja ja sitä seurannut esityksellinen tutkielma sekä nukkenäytelmäkirjoitus.</p> <p>Rosen-menetelmää voidaan käyttää teatterin työvälineenä samalla tapaa kuin muita somaattisia menetelmiä. Esittävän taiteen tekijä voi menetelmän kautta lisätä omaa kehotietämystään. Rosen-liikunta tarjoaa esittävän taiteen tekijöille kehollisia harjoitteita, joita voidaan soveltaa esimerkiksi esityksen harjoitusprosessissa. Rosen-hoidon voi myös kytkeä osaksi esityksen valmistamisen prosessia. Esimerkkinä tästä opinnäytetyö esittelee näytelmäkirjoitus- ja ohjausprosessin, jossa Rosen-terapeutiksi opiskeleva ohjaaja käytti menetelmää näyttelijän ja ohjaajan dialogin välineenä.</p> <p>Kuten muidenkin somaattisten menetelmien, myös Rosen-menetelmän käyttö vaatii riittävän ammattitaidon menetelmän soveltamiseen. Kun terapiaa tai hoitoa sovelletaan teatterin työvälineeksi, on oltava hyvin tietoinen siitä, mitä menetelmällä tahdotaan.</p>	
Avainsanat	Rosen-menetelmä, Rosen-terapia, kehollisuus, esittävät taiteet, teatteri, osallistava teatteri, somaattiset menetelmät.

Author(s) Title Number of Pages Date	Mikko Huttunen Rosen Method as a Tool in Theatre 31 pages + 1 appendix 25 April 2014
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama Instructor
Instructor(s)	Anne Makkonen
<p>The aim of this thesis is to examine the Rosen Method and the method's usability in the preparation of a stage play and as a tool in theatre making. The thesis concentrates on determining the method, in solving its viability in actor's work and in constructing roles. The work also describes how the method can be used in Drama Instructor's work in applied theatre productions.</p> <p>The Rosen Method refers to Marion Rosen's Rosen treatment and the Rosen bodywork which evolved from the treatment. In Finland, Rosen therapy is practised by trained Rosen therapists. The Rosen Method is a form of body therapy. When the method is used as a tool in theatre, the method can be approached as a somatic method. Somatic movement methods include for instance Gestalt Therapy, Authentic Movement Method, Alexander Technique and Feldenkreis Method.</p> <p>For this thesis, three Rosen Method experts were interviewed. One is a dramaturge and a playwright, who studies the method. Another interviewee is a Rosen therapist and an active participant in amateur theatre. The third one is a Rosen therapist and instructor of the method. As a second source of the thesis the author presents both his work dairy written during his participation in Rosen treatment as well as the performance study and a script for a puppet play, which followed the treatment.</p> <p>Rosen Method can be used as a tool in theatre in the same way as other somatic methods. Through the method, the performing arts maker can increase his or her own body consciousness. Rosen bodywork provides performing arts makers with bodily rehearsals, which can be applied in the process of constructing a performance. The Rosen treatment can also be linked in with the production process of the performance. As an example of this, the thesis presents a playwriting and a directing process, in which a director, who studies to become a Rosen therapist used the method as a tool for dialogue between the director and the actor.</p> <p>As is the case with other somatic methods, the application of the Rosen method requires a sufficient amount of professionalism. When the therapy or treatment is applied as a tool in theatre-making, the goals of the method must be well determined.</p>	
Keywords	Rosen Method, Rosen Therapy, body awareness, performing arts, theatre, participatory theatre, somatic methods.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Somaattisten menetelmien ja teatterin ajankohtaisia yhteenliitoksia	3
3	Rosen-menetelmä	4
3.1	Rosen-menetelmän taustaa	5
3.2	Rosen-hoito	5
3.2.1	Kosketus	8
3.2.2	Hengitys	9
3.2.3	Hyväksyvä läsnäolo	10
3.2.4	Puhuminen	11
3.3	Rosen-liikunta	12
4	Rosen-menetelmän käyttömahdollisuudet teatterissa	14
5	Rosen-menetelmän käyttökokemukset teatterissa	17
5.1	Anna Krogerus: <i>Palopukki ja tähdenlento – äitini päiväkirjat</i> -näytelmä	17
5.2	Merja Aalto: Käsikirjoitus <i>Avanto</i> -näytelmään	19
5.3	Mikko Huttunen: Käsikirjoitus nukketeatterinäytelmään <i>Mikko ja Tuomo</i>	22
5.4	Mikko Huttunen: Esityksellinen tutkielma <i>El Cuerpo y La Mente</i>	24
6	Yhteenveto	26
7	Loppupäätelmät	28

Liite

Liite 1. *El Cuerpo y La Mente – Keho ja Mieli*

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Rosen-menetelmää ja sen käyttömahdollisuuksia näyttämöesityksen valmistelussa. Se kuvaa, mitä Rosen-menetelmä on, ja selvittää, mitä annettavaa sillä voi olla näyttelijäntyöhön ja roolin rakentamiseen sekä miten menetelmää voi hyödyntää teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä soveltavan teatterin toteutuksissa.

Opintoihimme kuului toisena opiskeluvuonna Ida-Lotta Backmanin vetämä kurssi Keho ja mieli. Innostuin teemasta niin paljon, että kerroin kurssikokemuksistani ystävälleni, joka rohkaisi minua tutustumaan Rosen-menetelmään.

Kolmannen opintovuoden projektiopinnoiksi suunnittelin Rosen-projektin, jonka puitteissa paitsi tutustuin Rosen-hoitoon, myös tein siitä esityksellisen tutkielman. Sen jälkeen tuntuikin luontevalta jatkaa aiheesta opinnäytteeksi. Esityksellisen tutkielmani lisäksi jotain Rosen-hoito-kokemuksistani jalostui näyttämölle marionettiteatterin Work Shopissa kesäkuussa 2013.

Rosen-menetelmään perehtymiseni alkoi tutustumisella Rosen-hoitoon ja jatkui sen selvittämisellä, kuinka Rosen-menetelmää voitaisiin käyttää teatterin työvälineenä, esimerkiksi käsikirjoituksen tai näytelmän valmistamisessa. Työn kestäessä kehotietoisuuden merkitys korostui. Opinnäytetyöni lähteekin liikkeelle sen kyselemisestä, mitä kehotietoisuus on ja kuinka kehoterapioihin lukeutuvaa Rosen-menetelmää voisi käyttää kehotietoisuuden lisäämiseen ja teatterintekoon.

Rosen-hoitoon tutustuin omakohtaisella, kokemuksellisella ja havainnoivalla otteella. Osana projektiopintojani kävin Rosen-hoidossa viisi kertaa, ja sen tueksi luin aiheesta kirjallisuutta. Opinnäytettäni varten haastattelin kolmea Rosen-menetelmän asiantuntijaa, joista kaksi lisäksi on soveltanut Rosen-menetelmää työssään teatterin parissa. Heistä Maija Frauenknecht on Rosen-terapeutti ja menetelmän kouluttaja, Merja Aalto Rosen-terapeutti ja harrastajateatterilainen sekä Anna Krogerus Rosen-menetelmän opiskelija ja näytelmäkirjailija (dramaturgi). Heitä kiitän asiantuntemuksesta.

Kuluvana vuonna 2014 vietetään varsinaista Rosen-juhlavuotta: menetelmän kehittäjän Marion Rosenin syntymästä tulee kuluneeksi 100 vuotta, Rosen-menetelmän tulosta Suomeen 30 vuotta, ja Suomen Rosen-terapeutit ry. täyttää 20 vuotta. Opinnäytteeni myötä yhdyn onnitteluihin!

Harvassa uuden oppimisen prosessissa tietää etukäteen, mitä tuleman pitää. Myös minulle opinnäytetyön prosessi on ollut yllätyksellinen matka, jonka keskiöön nousi eräs kahdeksanvuotias, jonka elämään kuului jättää hyvästejä. Omasta työpäiväkirjastani lainatut tekstikohdat olen tässä opinnäytetyön raportissa kursivoinut: *kävin viisi kertaa omassa Rosen-hoidossa (17.5., 1.6., ja 21.6.2011 sekä 3.1.2012 ja 29.6.2012).*

Viime vuosina suomalaisessa esittävän taiteen tutkimuksessa on tehty useita väitöstutkimuksia, joissa pohditaan tanssin tai teatterin mahdollisuuksia jonkin terapeutin tai somaattisen menetelmän hyödyntäjänä. Minulle teatteri ja terapia näyttävät joissain kohdin samansuuntaisina pyrkimyksinä: molempien yhtenä tehtävänä on tuoda esille jotain sellaista, jonka ymmärtäminen tai näkeminen on aika ajoin haasteellista – jotain sellaista, jolla on arjessa taipumus jäädä pimentoon.

Omassa teatterikäsitksessäni keskeisellä sijalla on yhteiskunnallinen ulottuvuus: Teatteri on suhteessa sitä ympäröivään todellisuuteen, se tekee sille kysymyksiä ja ottaa kantaa. Teatteri ja sen tekemisen sekä esittämisen tavat ja välineet muuttuvat maailman ja todellisuuden muuntumisen mukana. Teatterintekijöiden on jatkuvasti etsittävä ja kehiteltävä uusia työvälineitä. Terapeuttisesti orientoituneet menetelmät tuntuvat nyt soveltuvan hyvin.

Myös terapiasuuntaukset kehittyvät. Perinteisen psykodynaamisesti orientoituneen pitkäkestoisen yksilöterapian rinnalle on viime vuosina ilmaantunut uudenlaisia vaihtoehtoja. Kasvanut kiinnostus kehoterapioita ja somaattisia menetelmiä kohtaan lienee osa tätä laajenemista. Suomessa on hiljattain myös siirretty psykoterapian koulutusvastuu perinteisiltä psykoterapeuteilta kouluttaneilta yhdistyksiltä yliopistojen tehtäväksi. Siinä missä teatteri elää muutostaan, myös terapioiden ympärillä näyttää tapahtuvan suuria muutoksia. On ajankohtaista pohtia paitsi teatteriproessien työskentelyvälineitä, tutkailla myös terapiasuuntausten olemusta ja terapiatyön sekä somaattisten menetelmien käyttömahdollisuuksia esittävässä taiteessa.

2 Somaattisten menetelmien ja teatterin ajankohtaisia yhteenliitoksia

Teatteri- ja tanssitaiteen parissa on viime vuosina tutkittu somaattisia liikemenetelmiä, joihin lukeutuvat esimerkiksi hahmometodi, Autenttinen liike -työskentely, Alexander-tekniikka ja Feldenkrais-menetelmä.

Esitystaiteilija, psykoterapeutti Laura Mannila kuvaa esiintymisen ristiriitaa esiintyjäksi ryhtyvän näkökulmasta. Ihminen, joka ryhtyy esiintyjäksi, tahtoo tulla nähdyksi. Samanaikaisesti esiintyminen kuitenkin on suurimalle osalle ihmisistä jännittävä kokemus, äärimmäisen latautunut ja pelottavakin tilanne. Esitystilanne saattaa herättää itsekritiikkiä ja suorituspaineita. Mannilan mukaan oman persoonan luonne asettaa reunaehdot ihmisen ilmaisulle ja värittää kunkin esiintyjän ominaislaatua. (Mannila 2009, 26, 29.) Kehotietoisuus, ihmisen kosketus omiin tarpeisiinsa ja tunteisiinsa, muodostaa perustan kaikelle ilmaisulle (Mannila 2009, 84).

Hahmometodilla, Grotowskin menetelmällä ja kehopsykoterapiaa soveltavalla esiintyjäntyöllä on sama päämäärä: läsnäolon harjoittelu ja ilmaisun esteiden vähittäinen poistaminen (Mannila 2009, 47). Lisääntyvä itsetuntemus antaa mahdollisuuksia myös ilmaisun repertuaarin laajenemiselle.

Tanssitaiteen tohtori Soili Lahdenperä selvitti väitöstudiumuksessaan Alexander-tekniikan soveltumista koreografiseen prosessiin, pääasiassa koreografin ja Alexander-tekniikan opettajan näkökulmasta kolmen taiteellisen prosessin kautta (Lahdenperä 2013).

Kirsi Monnin tanssitaiteen taiteellisen tohtorintutkinnon kirjallinen osuus *Olemisen poeettinen liike – tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999* työstää käsitteellistä perustaa tanssijan taidon ja tanssiteoksen luomisen sekä tulkinnan problematiikkaan. Tohtorintutkimuksensa liiteosassa Monni esittelee kaksi kehotietoisuuden harjoittamisen metodia, Alexander-tekniikan ja jungilaisesta aktiivisen mielikuvituksen metodista (active imagination) ammentavan Autenttinen liike -työskentelyn. (Monni 2004, 6.)

Metropolian Ammattikorkeakoulun esittävän taiteen opettaja, filosofian maisteri ja hahmoterapeutti Tuuja Jänicke tekee väitöstudiumista hahmoterapeuttisesta lähestymistavasta teatterityöhön ja teatteriopetukseen (Teatterikorkeakoulu 2014.) Tampereen yliopiston näyttelijäntutkimuksen laitoksella valmistui vuonna 2010 Hans Stigzeliusen lisensiaatintyö hahmometodin vaikutuksesta näyttelijäntutkimukseen (Stigzelius 2010, 8).

Esittävä taide tuntuu nyt etsivän työskentelyvälineitä terapian maailmasta. Tältä osin opinnäytteeni Rosen-menetelmästä liittyy tähän ajankohtaiseen keskusteluun.

3 Rosen-menetelmä

Rosen menetelmän (Rosen Method Bodywork) syntymaassa Yhdysvalloissa sitä ei nimitetä terapiaksi eikä sen tekijöitä terapeuteiksi, vaan heistä käytetään nimitystä Rosen-menetelmän harjoittaja (Rosen practitioner). Myöskään Suomessa Rosen-menetelmästä ei käytetä terapia-nimitystä, mutta sitä harjoittavia ihmisiä nimitetään Rosen-terapeuteiksi. Tässä tutkimuksessa käytän heistä Suomessa vakiintuneen käytännön mukaan nimitystä terapeutti, ja Rosen-menetelmän hoitotapahtumasta käytän nimitystä Rosen-hoito. Lisäksi puhun Rosen-liikunnasta, joka on Rosen-menetelmän lähtökohdista kehitetty kehonhallinnallinen harjoitusmuoto.

Rosen-terapeutti Maija Frauenknecht ymmärtää Rosen-menetelmän kehollisuuden kautta ihmisen kehoa ja mieltä lähestyväksi menetelmäksi. Rosen-menetelmä luetaan kehoterapioihin kuuluvaksi. Kehoterapian käsite on vasta viime vuosina vakiintunut suomen kieleen. (Frauenknecht 2013, haastattelu.)

Rosen-menetelmä on kosketukseen perustuva psykofyysinen kehotyöskentelyn muoto, jota voi opiskella Suomessa Rosen-instituutin valvoman Axelsons Bodywork School Finlandin opinto-ohjelman mukaan. Sillä ei ole Suomessa virallisen hoitomuodon asemaa. Koska menetelmä perustuu ihmisen kehon tuntemukseen, sen koulutukseen kuuluu myös noin 50 tuntia ihmisen anatomian ja fysiologian opiskelua. (Axelsons Bodywork School Finland, 2014.)

Fysioterapeutti Marion Rosenin (1914–2012) kehittämässä Rosen-menetelmässä käsitellään jännittyneitä lihaksia pehmeästi, mutta kuitenkin tuntuvasti. Hoito auttaa

tiedostamaan lihasjännityksiä ja hengitystapaa. Se lisää ymmärrystä omista toiminta- ja reagoitintavoista. Muutos on mahdollista ainoastaan olemassa olevan havaitsemisen kautta.

3.1 Rosen-menetelmän taustaa

Marion Rosen oli kaksi vuotta Lucy ja Gustav Heyerin oppilaana. Gustav Heyer oli Carl Jungin oppilas ja työtoveri. Heyerit käyttivät työskentelyssään hierontaa ja hengitystekniikoita saadakseen ihmiset avautumaan psykoterapeuttiseen työhön. (Brenner & Rosen 2005, 16–17.)

Kosketus on Rosen-menetelmässä keskeisessä asemassa. Sen avulla päästään yhteyteen ihmisen tunteiden ja kokemusten kanssa. Rosen-menetelmässä ajatellaan, että keho tukahduttaa tunteita ja kokemuksia lihasjännityksiksi, jos niitä ei ole voitu kokea ja käsitellä tapahtumahetkellä. Usein ihminen unohtaakin sen, mitä on alun perin tapahtunut. Tunteet ja kokemukset painuvat kuitenkin ihmisen sisään ja varastoituvat kehoon. Ihmisen on jopa ponnisteltava pitääkseen ne tietoisuuden ulottumattomissa. Lihasjännitykset vaikeuttavat hengityksen ja verenkierron vapaata virtausta. Toinen keskeinen piirre menetelmässä on hyväksyvän läsnäolon tapa, jonka avulla Rosen-terapeutti pyrkii hoitoon tulleen ihmisen kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen.

Kehoterapiaa ei tule sekoittaa kehopsykoterapiaan, joka on yksi kansainvälisesti tunnustettu psykoterapiasuuntaus. Siinä painotetaan keho–mieli-yhteyden merkitystä ja huomiota kiinnitetään aistimuksiin, emootioihin, asenteisiin ja autonomisen hermoston reaktioihin. Kehopsykoterapian työskentelyssä käytetään sanojen lisäksi apuna hengitystä, kosketusta ja liikettä. (Mannila 2009, 13.)

3.2 Rosen-hoito

Ensimmäinen käynti

Oikea ovi löytyi helposti. Terapeutin kanssa olimme puhuneet kerran puhelimesta, joten mitään sen suurempaa mielikuvaa en hänestä ollut ehtinyt muodostaa. Käteltiin, molempia hymyilytti. Terapeutin toimitilasta tuli mieleen ruumishuone: vanhan kaupunginosan kivijalkakerroksen korkeakattoinen huone, aavistus jotain mennyttä maailmaa, holvikatto. Keskellä huonetta omassa yksinäisyydessään seisoj hierontapöytä. ”Kuinka paljon sinä tiedät Rosen-hoidosta?” terapeutti kysyi.

Aika nopeasti olin jutun juonessa mukana. Tämähän on kuin hierojalla: yläkroppa paljaaksi ja hierontapöydälle vatsalleen makaamaan. Rosen-terapeutin kädet laskeutuivat selälleni ja alkoivat painella – ei hieroa vaan painella. Hän kyseli, ryhtyi tutustumaan. Ajattelin vähän ihailleenkin, että luontevasti hän ottaa kontaktin, naurahtelee välillä, rakentaa siltää taitavasti. (Huttunen, työpäiväkirja 2012.)¹

Rosen-menetelmässä ollaan tekemisissä kroonisten, pitkäaikaisten jännitteiden kanssa. Puhutaan myös tunneperäisistä jännitteistä ja niiden kohtaamisesta. Rosenhoito ei ole kuitenkaan manipulaatiohoitoa, sillä siinä ei korjata vaan kohdataan kehon jännitys lempeällä pehmeällä tiedostavalla kosketuksella. (Aalto, haastattelu 2013.)

Rosenhoito ei ole siis psykoterapiaa eikä fysioterapiaa, vaikka ihmiset sen avulla usein toipuvatkin fyysisistä ja tunneperäisistä vaivoistaan. Rosenhoidolla on tavoitteena löytää asiakkaan elämään jokin uusi ulottuvuus, joka auttaa häntä kasvamaan ja kehittymään. Moni saattaa löytää Rosen-menetelmän avulla tukahdutettuja tunteitaan.

Rosen-menetelmä on tapa päästä kosketuksiin tunteiden ja kokemusten kanssa kehon kautta. Keho ei valehtele, vaan lihasten ja hengityksen avulla keho osoittaa tunteiden todellisuuden. Keho tukahduttaa sellaisia tunteita ja kokemuksia, joita ihminen ei sillä hetkellä ole valmis käsittelemään. Tunteet ja kokemukset unohtuvat tietoisella tasolla, mutta keho on ne varastoinut muistiinsa. Lihaskäntitys myös estää hengityksen virtaamasta vapaasti kehon lävitse.

Rosenhoidossa terapeutti työskentelee käyttäen aluksi kosketusta tuodakseen kireän lihaksen asiakkaan ja itsensä tietoisuuteen. Terapeutti kertoo asiakkaalle, mitä hän tuntee käsien avulla, sekä esittää kehon viestien perusteella kysymyksiä. Tavoitteena on lihaskäntitysten laukeaminen ja siitä esiin nousevien tunteiden, kokemusten ja muistojen kohtaaminen. (Brenner & Rosen 2005, 22.)

Rosen-menetelmässä ihminen kertoo tunteitaan ja kokemuksiaan. Tarkoituksena on auttaa häntä sisäisessä kasvussaan. Menetelmä keskittyy siihen, mikä rajoittaa henkilön toimintaa. Kun esteitä on saatu käsiteltyä ja poistettua, kasvaminen ja avartuminen mahdollistuvat. Tunnetasolla avartuminen merkitsee parempaa yhteyttä sisimpään ja oman sisimpänsä vapaampaa näyttämistä ulospäin: rakkauden, luovuuden ja älyllisen lahjakkuuden esiintuomista. Tavoitteena on, ettei ihmisen tarvitsisi piilotella sisintään ja käyttää energiaansa sen tukahduttamiseen, mitä hän on

¹ Omasta työpäiväkirjastani lainatut tekstikohdat olen kursivoinut.

– vaan että hän voisi antaa todellisen olemuksensa nousta esiin ja näkyväksi. Kun ihminen piiloutuu sisäisten suojamuuriensa taakse, hän elää säästöliekillä eikä välttämättä koe elävänsä täyttä elämää. (Brenner & Rosen 2005, 23.)

Näyttelijäntyön kannalta on merkittävää, että Marion Rosen kuvaa tätä kasvua myös fyysisellä tasolla ”avartumiseksi”, jolloin ihminen voi luopua lihasjännityksestä. Se ilmenee hänessä vapautuvana liikkumisena, kivuista vapautumisena, sisäelinten parempana toimimisena ja hengityksen vapaampana virtaamisena. Tämä näkyy myös muutoksina kasvojen ilmeissä ja kehon asennoissa.

Terapiamenetelmän soveltaminen teatterinteon välineeksi herättää monenlaisia kysymyksiä. Ihmisen sisäiset suojamuurit eivät ole syntyneet vahingossa, vaan niillä on merkityksensä. On syytä miettiä ihmisen yksityisyyden merkitystä, jos terapiamenetelmiä ryhdytään soveltamaan esimerkiksi teatterinteossa.

Rosenin mukaan ihmiskehossa on lihaksia, jotka ovat erityisen herkkiä jännittymään tunteiden ilmaisun estämiseksi. Näitä ovat kylkiluun kannattajalihakset, lapaluun kohottajalihakset ja kieliluulihakset. Kun nämä lihakset ovat jännittyneinä, tunteiden vapaa ilmaisu estyy. Lapsi oppii jo varhain, että itku ei ole hyvä asia, ja häntä lohdutetaan lopettamaan itku. Surun kokemisen ja ilmaisun estäminen johtaa jännittyneisyyteen. Usein tukahdutetut tunteet ilmenevät myös niskakipuina ja päänsärkinä. (Brenner & Rosen 2005, 78.)

Jännittyneissä kohdissa ei ole liikettä (Brenner & Rosen 2005, 98). Tunteista vieraantuminen katkaisee yhteyden omaan kehoon ja toisiin ihmisiin. Suomalaisessa yhteiskunnassa ei tunteiden osoittamista pidetä kovinkaan suotavana. Lapsuudessa aloitettu tunteiden kouluminen jättää jälkensä, ja muutamme jännittyneiksi, ilmeettömiksi, ilottomiksi ja suruttomiksi. (Svennevig 2005, 12.)

Toinen kysymys terapiamenetelmien soveltamisessa teatterinteeseen on oikeutuksen kysymys. Terapiamenetelmät kysyvät usein lapsuuden kokemusten ja eletyn elämän merkitystä. Ihmisen omille kokemuksilleen antamat merkitykset saattavat olla hyvin henkilökohtaisia. Kun terapeutista työskentelyä lähtökohtaisesti leimaa luottamuksellisuus, on syytä kysyä, onko terapeutin työskentelyyn liittyvää luottamuksellisuutta oikeutta alistaa teatterinteon välineeksi. Omaako terapeutille asetunutta ihmistä riittävä etäisyys asioihinsa, jotta voisi tehdä

riippumattomia päätöksiä siitä, mitä hänen tarinastaan voi viedä näyttämölle? Millaisin eettisin ohjein on syytä toimia, jos terapeuttisia menetelmiä hyödynnetään teatteriesityksen valmistamissa?

Svennevig arvelee, että Rosen-menetelmässä – keskittymällä kehon jännityksiin – saadaan yhteys ihmisen tunteisiin ja tunteiden taustalla oleviin psykologisiin tekijöihin. Selkäkipuja hoitanut ja tutkinut ortopedi Antti Heikkilä näkee yhteyden tukahdutettujen tunteiden ja selkäkipujen välillä. (Svennevig 2005, 37.)

3.2.1 Kosketus

Rosen-menetelmän taustalla on ajatus siitä, että kehossa pysyy muistumia eletystä elämästä ja sen kokemuksista. Ihminen kykenee valehtelemaan älyllisesti sanojen tasolla, mutta keho ei valehtele. (Brenner & Rosen 2005, 31–33.) Toisaalta hyvä kysymys on myös se, mitä valikoituu kehon muistiin tai mitä sieltä pyritään saamaan esiin ja mitä varten.

Kehotyöskentelyn avulla ihminen pääsee yhteyteen alitajuntansa kanssa: kosketuksiin niiden tunteiden kanssa, jotka hän on tukahduttanut, koska ei ole niitä kyennyt käsittelemään silloin, kun tilanne oli tuore. Kun jokin asia, joka on luonut elämään esteitä, saa turvallisessa ilmapiirissä nousta esiin, voi näitä tunteita myös työstää kohtuullisen lyhyessä ajassa niin, että ne eivät enää muodosta ihmiselle taakkaa tai estettä. Muut puolet voivat nousta esiin, kun painetta aiheuttanut asia on poistunut. (Brenner & Rosen 2005, 36–37.)

Huomasin, että kevätkausi meni pelkän teorian opiskeluun ja omien Rosen-hoitokertojen myötä oman kehollisuuteni prosessointiin. Varsin pian ymmärsin, että Rosen-hoidoilla oli minulle sellainen merkitys, että hoitokertojen päivistä väistämättä alkoi muodostua jollain lailla ”kehollisia retriittejä”.

Kehoni valmistautui hoitotapaamiseen jo edellispäivänä, ja toisaalta hoitokerran vaikutus alkoi näkyä muutenkin, saman ja usein seuraavienkin päivien kehollisena rauhallisuutena tai muina tuntemuksina. (Huttunen, työpäiväkirja 2012.)

Marion Rosen kuvaa terapeutin kosketuksen voimaa:

Terapeutin kosketus saa aikaan voimakkaan oksitosiinin erittymisen, mikä vaikuttaa ihmiseen ihmeellisin tavoin. Sen myötä hänessä tapahtuu silminkähtävä muutos, hänen suojamuurinsa ja jännityksenä katoavat; hänen

todellinen olemuksensa nousee esiin. Usein tämä prosessi näyttää melko kivuliaalta tunnetasolla, mutta vain lyhyen aikaa. Sitä seuraa suuri helpotus siitä, ettei ihmisen enää tarvitse tukahduttaa kokemuksiinsa liittyviä muistoja tai tunteita. Rosen-menetelmässä käytettävä kokemus on rakastava kosketus, jollaisen monet ovat joskus kokeneet ja haluavat takaisin elämäänsä. Toiset eivät ole koskaan kokeneet tällaista rakastavaa kosketusta ja kaipaavat sitä, mutta eivät ole onnistuneet saamaan sitä osakseen. Rosen-terapeutti koskettaa ihmistä tavalla, jolla he haluavat tulla kosketetuiksi ja niihin kohtiin, jotka eniten kaipaavat kosketusta. (Brenner & Rosen 2005, 27–28.)

Rosen-menetelmään liittyvällä kehotietoisuudella on yhtymäkohtia näyttelijäntyöhön. Näyttämöllä olo on luonteeltaan illuusion rakentamista, eräänlaista pajunköyden punomista. Näyttelijäntyön opettaja José Manuel Martí García kuvaakin näyttelijän kehollista työskentelyä eräänlaiseksi valehteluksi: *kävelet kuin olisit kuumalla rannalla, vaikka eihän se näyttämö kuuma ole – päinvastoin: kylmääkin kylmempi lattia se on, vaikka näytelmässä kuumalla rannalla ollaankin* (Huttunen, työpäiväkirja 2012). Onko ihmisillä synnynnäinen taipumus uskoa enemmän kehonkieltä kuin sanoja?

Rosen-hoidossa lähestytään kehoa lihasjännitteiden, tiukkojen kroonisten lihasjännitteiden kautta.

Tarkoituksena on käsitellä lihaksia pehmeästi, mutta tuntuvasti siten, että ihminen itse havahtuisi sieltä sisältään päin, että miltä se keho tuntuu, miltä se lihasjännitys tuntuu ...ja sitten kun se ihmisen alitajunta sieltä sitten sisältäpäin otteen saa, niin sitten aika usein se keho tavallaan havahtuu siihen, että onko tätä (jännitystä) tarpeellista ylläpitää koko ajan. ja sitten sitä voi alkaa työstämään. Minkä havaitsee, sen voi muuttaa. (Frauenknecht, haastattelu 2013.)

3.2.2 Hengitys

Näyttelijäntyössä hallitulla hengityksellä on oma merkityksensä. Hengitystään hallitsemalla voi hallita myös mieltään. Rosen-terapeutille hengitys kertoo sen, mitkä asiat ovat ihmiselle todella tärkeitä ja merkittäviä. Joskus asiakas saattaa puhua elämänsä tärkeistä kokemuksista, mutta hänen hengityksensä ei muutu. Tämä osoittaa sen, että nuo asiat eivät kuitenkaan ole niitä asioita, joiden takia ihminen on hoitoon hakeutunut. Kaiken Rosen-hoidossa tapahtuvan keskustelun tavoitteena onkin saada kehon kautta selville se, mikä ihmiselle on aidosti tärkeää. Usein jännittyneet alueet kertovat tiedostamattomuudesta. Kehonsa jännittyneillä alueilla ihminen pidättelee tietämystään tunteistaan ja kokemuksistaan. (Brenner & Rosen 2005, 46.)

Ensimmäinen käynti

Rentouduin hierontapöydälle, ehkä olin vähän kuitenkin jännittänyt. Terapeutin kosketuksissa ja sanoissa oli lämpöä, oikeaa kohtaamista, kiinnostusta. Hän huomasi hengitykseni jännittyneisyyden ja pinnallisuuden. ”Alhaalla olisi kyllä tilaa, mutta hengität kovin ylhäältä.” Keräsin keuhkoni ilmaa täyteen ja päästin tyhjäksi, toistin rauhallisesti. Kireys, jännitys, jännitys, jännitys. Palleahengitykseen on vielä pitkä matka. Olen kova jännittäjä. (Huttunen, työpäiväkirja 2012.)

Pallea sijaitsee vartalon keskikohdassa, ja samalla alueella sijaitsevat myös tunteiden varasto, erityisesti ahdistus ja pelko. Marion Rosen kuvaileekin palleaa kehon ilmapuntariksi: se on elin, joka säätelee keuhkoihin sisään otettavan ilman määrää. Jännittänyt pallea kertoo luottamukseen liittyvistä haasteista. Kun pallean kanssa työskennellään ja ihminen oppii vapauttamaan palleaansa, saa mahdollisuuden tulla esiin ihmisen todellinen persoona, kokonaisempi ihminen. (Brenner & Rosen 2005, 73.)

Kun pallea vapautuu täysin, tuntuu, että ihminen on antautunut sille, mitä tapahtuu. Tällöin hengitys virtaa vapaasti läpi kehon. (Brenner & Rosen 2005, 74.) Rosenmenetelmän tavoitteena on poistaa lihasjännityksiä ja tuoda niiden mahdollisia psykologisia syitä tietoisuuteen ja käsiteltäväksi. Syyt voivat liittyä ihmisen aiempiin kokemuksiin tai tapaan olla suhteessa maailmaan ja suhteessa itseensä. Rosen-terapeutti ei hiero lihaksia vaan vie kätensä jännittyneen kehonkohdan päälle, painaa sitä ja jää odottamaan mitä tapahtuu. Rosenmenetelmän mukaan tunteiden torjunta näkyy kehossa jännittyneisyytenä, ja kun huomio viedään jännittyneeseen kohtaan, se voi rentoutua. Samalla kun lihasjännitys rentoutuu, saattaa hoidettava tunnistaa tai muistaa tunteen tai tilanteen, joka on lihasjännityksen tuottanut. Tunnereaktioiden pidättelemisen vieraannuttaa ihmisen omasta todellisesta olemuksestaan ja minuudestaan. (Svennevig 2005, 106.)

Kehon reaktioita tunnistamalla voidaan saada tuntumaa siihen, mitä psyyken alueella on tapahtunut, tapahtuu tai jää tapahtumatta (Svennevig 2005, 141). Terapiatyöskentely vaatii terapeutilta riittävän ammatillisen koulutuksen. Kun tällaista koulutusta harvalla teatteria ohjaavalla on, asettaa terapeuttisten menetelmien soveltaminen omia haasteitaan työskentelylle. Vaikka terapiatietämystään ohjaaja teatterinteon välineeksi soveltaisikin, on se tehtävä tietyin reunaehdoin. Teatterinteko ei ole terapiaa eikä sitä määrittele samat ohjeet kuin terapiatyötä.

3.2.3 Hyväksyvä läsnäolo

Ensimmäinen käynti

Terapeutti vähän pyyteli anteeksi kysymystulvaansa. Minusta ne olivat hyviä kysymyksiä: miksi olin tullut Rosen-hoitoon, oliko se minulle entuudestaan tuttua, oliko jokin tietty asia jonka kanssa olin tullut jne. Työasioista en ryhtynyt puhumaan, kiertelin jotenkin aiheen. Tuntui hyvältä maata siinä. Joku oli minusta ja asioistani aidosti kiinnostunut, teki hyviä kysymyksiä ja kosketti käsillään hyväksyvästi.

Terapeutin kädet taisivat löytää niskani kireyden ja jännityksen, hengitykseni pinnallisuuden ja kehoni suoja-asennot. Kysymystä lapsuudenperheestä seurasi vähän johdatteleva kysymys: no oliko siellä kolmen pojan sisarussarjassanne kilpailua tai kateutta? Puuskahtin kiireesti kieltämään ainakin kateuden: että minä ainakaan en ole ollut koskaan kenellekään yhtään mistään kateellinen. Terapeutti sulsi sydämelliseen naurahdukseen ”Kyllä tämä kehosi nyt kertoi ihan muuta”. Huomasin itsekin nauravani puuskahtukselleni. Alkoi oikeastaan naurattaa ihan hirveästi. Nauru lähti jostain syvältä. Vähän nolotti se kiireinen reaktioni, mutta huvittikin. Naurettiin yhdessä. (Huttunen, työpäiväkirja 2012.)

Maija Frauenknecht arvioi Rosen-menetelmällä olevan hyvä ja luotettava maine luovien alojen ihmisten ja virallisen terveydenhuollon parissa. Hänen mukaansa esimerkiksi muusikot – vaikkapa viulistit, joilla työssään on yksipuoliset, lihaksia kipeyttävät liikeradat, tarvitsevat paljon monenlaista kehonhuoltoa: jos on todella kipeytynyt, Rosen-hoito on lempeämpi vaihtoehto. Rosen-hoidossa käy myös näyttelijöitä ja koomikoita, esittävän taiteen ihmisiä laidasta laitaan.

Usein siinä kohtaa kun mieli ihan oikeasti saa siitä jännityksestä aistimuksen, niin voi nousta mieleen joku muisto, tunne, mielikuva, ajatus mitä silloin on tapahtunut kun tätä jännitystä on ruvennut alun perin keräämään sinne kehoonsa.

Rosen-hoidossa ei sovita tiettyä käyntikertamäärää, mutta usein kuitenkin on suositus käydä kahdesta kolmeen kertaa muutaman viikon välein. Rosen-menetelmään liittyy luottamus siihen, että ihminen itse tiedostaa, onko menetelmästä hänelle jotain hyötyä. Ihmiselle itselleen jätetään siten vastuuta prosessistaan. Rosen-menetelmä uskoo, että ihmisellä on kaikki kyky, taito ja viisaus tehdä se. Jokainen hoitokerta on yksittäinen kerta, hoitokerroista ei siis tule jatkumoa, joissa saatettaisiin palata menneeseen kuten keskusteluterapioissa. Rosen-hoidossa ei myöskään tehdä muistiinpanoja. (Frauenknecht, haastattelu 2013.)

Frauenknecht puhuu esiintyjän manereista tai lukkiutumisen tiettyihin rooleihin. Rosen-hoito toimii monelle välineenä havaita omia manerejaan ja lukittautumistaan tai jonkin näytelmäroolin ”päällejäämistä”. (Frauenknecht, haastattelu 2013.)

3.2.4 Puhuminen

Kolmas käynti

Traumojen asemesta Rosen-hoito veikin minut kysymään sitä, millaista on tulla rakastetuksi. Omien läheisten ja muun lähipiirin lisäksi minusta välittää moni muukin! Erityisesti lähipiirin kahdeksanvuotiaan kiintymys kosketti, tuntui hyvältä ja puhutteli. Rosen-terapeutin kanssa keskustelu kulki myös omaan elämäni – aikaan, jolloin olin kahdeksanvuotias – yhtä pieni kuin lähipiirin kahdeksanvuotias nyt. (Huttunen, työpäiväkirja 2012.)

Näytelmäkirjailija, dramaturgi, teatteritaiteen maisteri Anna Krogerus on käyttänyt Rosen-menetelmää teatteriesityksen valmistamisen välineenä. Hänen mukaansa Rosen-hoito perustuu läsnäoloon ja kosketukseen. Hoidettava on pöydällä ja hoitaja on käsillään läsnä, etsii lihasjännityksiä. Rosen-hoidosta sanotaan, että siinä puhe on ”kolmas käsi”: puheella voi myös koskettaa ihmistä tai esittää kysymyksiä, kertoa mitä näkee kehossa ja katsoa mitä tapahtuu.

Rosen-hoidossa on kyse siitä, että kaikilla ihmisillä on kokemuksia, joihin liittyy tunteita, joita ei ole siinä tilanteessa kun asiat tapahtui, pystytty tuntemaan vaan ne ovat jääneet tuonne kehoon jonnekin varastoon. Kun tulee tilanne että joku kohtaa sitä lihasjännitystä mikä kantaa niitä tunteita, niin tässä uudessa turvallisessa tilanteessa - jos tahdon - voi olla mahdollista päästä niitä tuntemaan ja päästä niistä irti. Tulla vapaammaksi siinä mielessä.

Rosen-hoidossa ihminen antaa itselleen mahdollisuuden siihen, että voi nähdä oman kauneutensa ja arvokkuutensa ja alkaa elää sieltä käsin, syvimmästä käsin, ”alkaa elää itseään” - eikä peloista, huolista tai muiden antamista rooleista käsin. (Krogerus, haastattelu 2013.)

3.3 Rosen-liikunta

Marion Rosen kehitti myös liikuntamuodon, jonka avulla ihmiset voisivat lisätä kehotuntemustaan, pitää yllä kehonsa avoimuutta ja nauttia liikunnan tuomasta vapaudesta.

Rosen-liikunnassa liikkeet pyritään tekemään kuunnellen oman kehon sallivuutta. Tarkoitus ei ole suorittaa liikkeitä tai ponnistella, vaan jokainen kuulostelee oman kehonsa liikkuvuutta. Tavoitteena on löytää kehon avautumisen myötä liikunnan ilo. Siinä käytetään musiikkia antamaan tukea liikkeille. Liikkeet tehdään ryhmässä yksin, pareittain tai yhdessä, seisten sekä lattialla alustan päällä maaten.

Suomessa Rosen-yhdistyksen kautta järjestettävillä Rosen-liikuntakursseilla ohjaaja ohjaa joka päivä tunnin mittaisen liikuntasession. Kursseilla opetellaan Rosen-liikunnan teoriaa ja periaatteita ja liikunnan ohjaamista sen eri osioiden mukaan. Keskeistä on myös jakaa liikunnan tuoman itsetuntemuksen kokemuksia, niin tunne- kuin

fyysiselläkin tasolla. Kehon luentaa harjoitellaan seuraamalla ja havaitsemalla liikettä toisissa kurssilaisissa. (Axelsons Bodywork School Finland, 2014.)

Rosen-liikunnan ohjaajaksi koulutusvaatimuksena on osallistua yhteensä 125 tuntia kestävään koulutukseen, jonka jälkeen seuraa noin vuoden mittainen harjoittelujakso. Rosen-liikuntakurssit noudattavat Rosen Instituten (Yhdysvallat) hyväksymiä koulutusvaatimuksia. (Axelsons Bodywork School Finland, 2014).

Rosen-liikunnan tavoitteena on, että ihmiset saisivat kehon eloisuutta takaisin. Vaikka ihminen olisi käynyt Rosen-hoidoissa, ihmisen mieli kuitenkin tapaa ”jäykistellä” kehoa takaisin siihen olemukseen, joka on keholle entuudestaan tuttua. Tähän tarpeeseen aikoinaan kehiteltiin Rosen-liikunta. (Frauenknecht, haastattelu 2013.)

Frauenknechtin mukaan Rosen-liikunnan tarkoitus on ylläpitää avoimuutta ja eloisuutta, jota hoitojen kautta on avautunut. Rosen-liikuntaa voi harrastaa myös ilman hoitoja. Tärkeintä on, että kehon kaikki isot nikamat ja nivelet sekä tärkeimmät liikeradat käydään läpi. Arkielämässä ihminen normaalisti käyttää keskimäärin 50:tä lihasta päivässä, vaikka lihaksia ihmisillä onkin useita satoja. (Frauenknecht, haastattelu 2013.)

Rosen-liikunnalla aktivoidaan liikeratoja, joita ihmiset eivät enää aikuisina juurikaan tee. Myös Rosen-liikunta voi myös nostaa tuntoja ja muistoja pintaan.

Rosen-liikuntaa voisi soveltaa näyttelijäntyöhön, roolintekemiseen jne. Rosen-liikunnasta jää niin hyvä mieli, että se vakauttaa ja tasaannuttaa kehon eri osat, avaa mielen ja kehon lukkoja. Harjoitteet eivät ehkä ole uutta ja ihmeellistä, mutta kokonaisvaikutus on yllättävän voimakas. Marion Rosenilla ollut mieletön tieto ihmiskehon funktiosta, kuinka ”kulkuneuvomme” toimii ja mitä se tarvitsee että se saadaan voideltua parhaaseen kulkukuntoon. (Frauenknecht, haastattelu 2013.)

Yksi keskeinen asia sekä Rosen-liikunnassa että -terapiassa on kehollisen ponnistelun välttäminen ja ”kehon luontaisen” etsiminen. Ponnistelemattomuus omaa kehoa kuunnellen on Rosen-liikunnassa keskiössä. (Frauenknecht, haastattelu 2013.) Tässä suhteessa Rosen-menetelmä on lähellä monia muita somaattisia menetelmiä, esimerkiksi Feldenkrais-menetelmää.

4 Rosen-menetelmän käyttömahdollisuudet teatterissa

Rosen-menetelmän tavoitteissa tuntuu olevan jotain sellaista, joka sopii hyvin myös näyttelijäntyön olemukseen. Näyttämöllä olo on niin herkkä tila, että siinä näyttelijä menee helposti lukkoon. Harrastajateatterilainen ja Rosen-terapeutti Merja Aalto kuvaakin ohjaajan ja näyttelijän yhteistyötä Rosen-menetelmän näkökulmasta:

Olen miettinyt, että lähtisin ohjaamaan teatteria, koska olen nähnyt paljon erilaisten ohjaajien työtä näyttelijänä. Ohjaajalle Rosen-menetelmä tarjoaa näkemystä siitä, että miten minä tuota ihmistä (näyttelijää) kannustaisin ja tukisin – menemään myös pikkasen sinne epämukavuusalueelle itsessään, turvallisesti. Ettei näyttelijäntyö olisi verissä päin repimistä itsessään, että on ihan hajalla. Vaan jotain sellaista, joka kannattelee sitä ihmistä, mutta vie samalla sitä (roolintekoa, näytelmän valmistamista) eteenpäin. Ohjaajan tehtävä on huolehtia siitä, että näyttelijät eivät satuta itseään sisäisesti. Erityisen tärkeää tämä on harrastaja-teattereissa. (Aalto, haastattelu 2013.)

Rosen-menetelmää voisi varmasti myös käyttää ohjaajantyön tukena. Ehkä ohjaajalla voisi olla tietyissä vaiheissa ohjausprosessiaan myös ”apusilmät”: Rosen-menetelmän tuntemusta omaavan ihmisen tukea – aina silloin tällöin ohjaajan apuna, katsomassa harjoituksia, tekemässä huomioita ja kommentoimassa ohjaajalle. Varsinkin sellaisessa tilanteessa, jossa esityksen valmistaminen hidastuu, voisi toisenlaisesta näkökulmasta katsovan ihmisen näkemyksistä olla hyötyä. Aalto (2013) arvelee, että harrastajateatterin ohjaajana hänelle on hyötyä Rosen-terapeutin osaamisestaan:

Jos joku henkilö alkaa esimerkiksi panikoida ennen ensi-iltaa, niin hänen tukemisessaan ja auttamisessaan. Hän voisi tulla ihan hoitoon, tai keskustelun tasolla. Näyttelijä tarvitsee paljon tukea. Joskus ohjaajat ovat tosi julmia, eivät ehkä tarkoituksella.. En sitten tiedä, että eivätkö ne ohjaajat sitä itse huomaa. Sekä ammatti- että harrastajateattereissa voisi käyttää tällä lailla. (Aalto, haastattelu 2013.)

Näyttelijälle Rosen-menetelmä voi tarjota välineen lisätä kehotietämystään, jota sitten ammatissaan voi hyödyntää esimerkiksi roolin rakentamisessa. Aallon mukaan näyttelijät ja muut esittävän taiteen ammattilaiset hyötyvät Rosen-hoidosta, joten heitä on Rosen-terapeuttien asiakkaina kohtuullisen paljon. Monesti kehollaan esiintyvät saattavat kokea jäävänsä lukkoon tai käyvänsä ylikierroksilla. (Aalto, haastattelu 2013.)

Rosen-menetelmää voisi käyttää myös soveltavan teatterin työskentelyvälineenä esimerkiksi silloin, kun työskennellään sellaisten ihmisten kanssa, joilla ei ole lainkaan kokemusta teatterista. Aalto (2013) uskoo ensikertalaisten kanssa Rosen-näkemyksestä ja -osaamisesta olevan paljon hyötyä:

Se prosessi, että he uskaltaisivat. Siinä Rosen-menetelmä on todella hyvä kannattelussa, rohkaisemisessa. (Aalto, haastattelu 2013.)

Merja Aallon mukaan yksi Rosen-menetelmän sovelluskohteista voisi olla soveltavan teatterin forum-teatteri, jossa ihmisillä ei ole välttämättä lainkaan kokemusta teatterista. Siinä *jokerina* tai ohjaajan apurina voisi hyvinkin onnistua ihminen, jolla on Rosen-menetelmän tuntemusta.

Myös Frauenknecht (2013) korostaa Rosen-hoidon mahdollisuuksia taiteentekijöiden työnohjauksessa:

Taiteentekijät ovat hyvin edustettuina asiakaskunnassa: luovien alojen ihmiset, yleisellä tasolla ilmaistuna. Menetelmän sivuvaikutus on, että kun keho rentoutuu, niin mielelle jää lisää toimintatilaa. Usein kirjailija, muusikko, näyttelijä tai ohjaaja. Jos tuntuu että se instrumentti on oma keho, jos se instrumentti on tavallaan tukossa, esim. alkaa tuntua että mikään ei oikein enää tunnu miltään, niin Rosen-terapiassa kierre alkaa helposti aueta ja toiseen suuntaan kun saa niitä auki ...kun saa kosketuksen omaan kehoonsa niin saa yhteyden luovuuteensakin sitä kautta.

Kun keho on rento, niin mieli on rento ja silloin ajatukset ja ideat pääsee liikkumaan. Mielen fokus ei ole vain jossakin tiukasti kiinni. Luovissa ammateissa usein voi pudota ikään kuin ”kaivoon”, jossa näkee vaan sen päällimmäisen ongelman, joka voi jotenkin nielaista sinut. Rosen-hoidossa etäännyt ja saat laajempaa perspektiiviä, ja asiat loksahtelevat mittasuhteisiinsa.

Toinen syy luovien ihmisten edustukseen: luovilla ihmisillä on enemmän valmiuksia hakeutua luoviin menetelmiin, Roseniin, ovat ehkäpä myös avoimempia uusille jutuille.

Opiskelijoina Rosen-menetelmässä on tälläkin hetkellä teatteri-ihmisiä, näyttelijöitä ja käsikirjoittajia – uskoisin, että ovat jotenkin hyödyntäneet töissään Rosen-menetelmää. Jokainenhan tulee omalla kehollaan teatterityöhön, joten tuleehan se (Rosen-kokemus) jotenkin mukaan produktion. En tiedä, että kukaan Suomessa olisi tehnyt Rosen-harjoitteilla teatteria.

Sellaisia liikkeitä kuin Alexander-tekniikassa, Rosenissa ei kuitenkaan ole, joten voi olla vaikea sanoa, että olisiko suoraan Rosen-menetelmää hyödynnetty esim. harjoitusprosesseissa. (Frauenknecht, haastattelu 2013.)

Rosen-menetelmästä voisi teatteriprosesseihin saada luottamuksen ilmapiirin luomiseen jotain – että ihmiset luottaisivat toisiinsa ja tulisivat omilta turva-alueiltaan todella esiin. Ohjaajalta Rosen-menetelmän soveltaminen varmasti vaatisi ainakin peruskurssitason osaamisen. Toinen vaihtoehto voisi olla, että ottaisi jonkun Rosen-menetelmän opettajan mukaan valmistamiseen, esimerkiksi vahvistamaan ryhmän dynamiikkaa ja yksilöiden liittymistä prosessiin sekä luottamuksen rakentamiseen.

Frauenknecht pohtii myös Rosen-hoidossa käyvän näyttelijän hoitojen merkitystä tekeillä olevan näytelmän prosessiin:

Enemmän se on sitä, että omaa olemusta tutkailemassa käy yksittäinen taiteilija, esim. näyttelijä, Rosen-hoidossa. Kun joku tulee jostain näytelmäprosessista Rosen-hoitoon, saattaa pian tulla samasta produktiosta pari muutakin. Että kuinka nopeasti se sitten valuu sinne näyttämölle? (Frauenknecht, haastattelu 2013.)

Hän leikittelee myös ajatuksella siitä, että jossain näytelmäprosessissa veloitettaisiinkin näyttelijät omaan hoitoon produktion aikana.

Olisi kiinnostava tietää mitä se parhaimmillaan olisi. Kun luottavaisena menee estradille, parhaimmillaanhan ihminen siinä silloin on. Esiintymispelot on suuri kokonaisuus, jota Rosen-menetelmällä voi helpottaa. Ydinuskomus, josta pelko on syntynyt. Se, minkä tulkinnan mieleen on tehnyt, kun sinulle on jotain tapahtunut. Siitä tehdään käyttäytymismalli, jolla samankaltaisista tilanteista voi selvittää tulevaisuudessakin. Sama malli on seuraavillakin kerroilla käytössä kun sama tunnehäivähdys tulee eteen. Tämänhän opimme jo vauvaiässä.

Ydinuskomus on sitä, miten ihminen on käsittänyt jonkun asian. Esimerkiksi ihmisen perususkomus voi olla, että aina on oltava nopea, koska on isosta perheestä pienin sisko. Sama nopeus on sitten ehkä siirtynyt elämän eri osaluokkiin: puheen nopeuteen, reagoimiseen nopeasti - olemattomillakin tiedoilla ja taidoilla on opittu reagoimaan.

Rosen-menetelmän hyöty voisi olla tietoisemmaksi tuleminen ja läsnä olevammaksi tuleminen hetkessä. Läsnä olevaa kuuntelua, että ihan oikeasti kuuntelee omia tuntejaan mutta myös muita, että mitä he itse asiassa sanovat tai tarkoittavat. Katsontatapa, fokus alkaa muuttua. Taiteilijoilla saattaa olla myös perussyndrooma: "Mitä minusta ajatellaan, tykkäätkö minusta?" Sen sijaan, että ajattelisin mitä minä ajattelen noista, tykkäätkö minä noista, olenko tämän asian takana, mitä minulta nyt pyydetään tekemään. Että kääntyy, väistämättä jos käy Rosen-hoidossa, niin se kääntyy toisinpäin, tuohon suuntaan. Sisäinen varmuus vahvistuu. Että olen ihan ok just tällaisena kuin olen. Siihen ei enää sitten mene se hätäilyenergia, ja pystyykin katsomaan itsestään ulospäin. Semmoinen ihmisissä vahvistuu kun oma sisäinen rauhoittuu. (Frauenknecht, haastattelu 2013.)

Rosen-hoidon merkitystä ja mahdollisuuksia esiintyville taiteilijoille voi lähestyä myös työnohjauksellisesta näkökulmasta. Esittävän taiteen parissa työskenteleville julkisuus saattaa tuottaa ylimääräisen osa-alueen, jonka käsittelemisessä myös Rosen-hoidolla voi olla mahdollisuutensa. Työnohjauksella tai Rosen-hoidon tyyppisellä työskentelyllä voidaan huoltaa esiintyvien taiteilijoiden instrumenttia, omaa persoonaa.

Moni esittävä taiteilija kokee, että heistä nakerretaan pieniä muruja. Jos olet vähänkin saanut kuuluisuutta, olet edelleen katseiden ja huomion kohteena vaikka menisit vaan kauppareissulle. Siinä saa olla tosia vahva. (Frauenknecht, haastattelu 2013.)

5 Rosen-menetelmän käyttökokemukset teatterissa

5.1 Anna Krogerus: *Palopukki ja tähdenlento – äitini päiväkirjat* -näytelmä

Anna Krogerus kuvaa kahta työprosessiaan, kahden näytelmäkäsikirjoituksen luomista teoksessa *Jumalainen näytelmä – dramaturgisia työkaluja*. Molemmissa Krogeruksen kuvailemissa prosesseissa menetelmällä on sijansa. (Salminen & Snicker 2012, 360.) Hän opiskelee Rosen-menetelmää (Krogerus, haastattelu 2013).

Kajaanin kaupunginteatterissa huhtikuussa 2012 kantaesitetty näytelmä *Palopukki ja tähdenlento – äitini päiväkirjat* syntyi työprosessissa, jota Krogerus kutsuu esityskäsikirjoitukseksi. Siinä käsikirjoitus syntyy esitystä rakennettaessa ja on esityksen muistiinpano. (Krogerus 2012, 343.) Perinteisessä aristoteelisessa teatterissa esitystä on edeltänyt käsikirjoitus, mutta nykyteatterissa yhä useammin tämän rinnalla on muunkinlaisia mahdollisuuksia esityksen synnyttämiseksi.

Palopukki ja tähdenlento – äitini päiväkirjat -työprosessiin Krogerus oli tietoisesti rakentanut terapeuttisen ulottuvuuden. Krogerus aavistelee, että terapian ja teatterin yhdistämisessä on jotain hyvinkin merkityksellistä, ”ainakin suhteessa omaan taiteelliseen toimintaan”. Hänelle teatteri on ollut myös keho–mieli-yhteyden löytämistä ja eheytymistä. (Krogerus 2012, 344.)

Krogerus ei tiedä muiden ammattiteatterilaisten käyttäneen Rosen-menetelmää ainakaan samalla lailla kuin hän, osana esityskäsikirjoituksen syntyä. Reichilaisesta kehoterapiasta ja hahmometodin käytöstä Krogeruksella on kokemusta opiskeluajaltaan Teatterikorkeakoulussa, jossa muun muassa Marcus Groth opetuksessaan esitteli hahmometodin käyttöä näyttelijäntyön välineenä.

Krogeruksen mukaan idea *Palopukki ja tähdenlento – äitini päiväkirjat* -työprosessiin oli Kajaanin kaupunginteatterin pitkäaikaisen näyttelijän Juha Häkkäsen. Hän oli halukas tekemään edesmenneen äitinsä, Anni Häkkäsen, päiväkirjoista esityksen. (Krogerus 2012, 353.)

Ehdotin Juhalle, että Rosen olisi menetelmänä tässä, että Juha kävisi luonani Rosen-hoidossa – erilliset tapaamiset hoidolle ja harjoitukset, joissa luetaan päiväkirjoja ääneen. Näin toimittiin. Hoitoja sovittiin tehtäväksi neljästä viiteen, jotta Juhalle tulisi mahdollisuus saada syvempää kosketusta niihin tunteisiin, joita

asioihin liittyy. Minulle ohjaajana ja kirjoittajana syntyi mahdollisuus kirjoittaa samanaikaisesti – sieltä Juhan sisäisestä maailmasta syntyen. Minulle tämä antoi konkreettisen suhteen siihen, mitä me ollaan käsittelemässä, mitä se Juhalle tarkoittaa, mihin se minussa osuu ...koska hoitotilanne on luottamuksellinen ja intiimi, se rakensi prosessin alkuun poikkeuksellisen luottamuksen tilan.

Sitten kun tuli toinen näyttelijä mukaan, aloitettiin myös hänen kanssaan Rosenhoidolla. Aloin käyttää kosketusta myös harjoitustilanteissa siten, että Juha luki päiväkirjoja ja kun tuli tunne, ettei Juha voi jatkaa, käytin Rosenista opittuja keinoja. Kun hän sai siihen sen kosketuksen, hän saattoi jatkaa...annetaan tunteen tulla ulos ja sitten jatketaan...sitten se pikkuhiljaa siirtyi vastaanäyttelijän tehtäväksi. (Krogerus, haastattelu 2013.)

Krogerus (2012, 353–354) kuvaa esitysprosessin kulkua myös sen terapeuttisesta ulottuvuudesta käsin: Häkkäselle jo lähtökohtaisesti oman edesmenneen äidin päiväkirjojen työstö esitykseksi oli hyvin henkilökohtainen prosessi. Siihen liittyi omien lapsuusmuistojen reflektointia ja surutyötä sekä myös omaa, näyttelijäntyöstä eläkkeelle jäämiseen liittyvää työskentelyä.

Ensimmäisestä harjoituksestamme asti otan kosketuksen mukaan työskentelyyn. Kun Juha itkee, yksinkertaisesti asetun lähelle ja kosketan häntä. Joskus istumme pitkiä aikoja selät vastakkain Juhan lukiessa päiväkirjoja minulle. Usein itkua seuraa pitkä keskustelu, ja nämä keskustelut alkavat muodostaa pohjaa tulevalle esityksellemme. Kirjaan kohtausideoita ylös sitä mukaa, kun niitä syntyy. (Krogerus 2012, 354)

Krogerus kuvaa harjoitusprosessin kahdenlaisia tapaamisia: toisissa Rosen-terapeutiksi paraikaa opiskellut Krogerus tekee Häkkäselle harjoitushoitoja. Niissä keskitytään näyttelijän kehoon. Toisissa tapaamisissa keskitytään tekstiin. Krogerus kuvaa näyttelijäntyön luonnetta myös antautumiseksi ohjaajalle, hänen katseelleen ja palautteelleen – luottamuksellisessa työprosessissa. ”Miksei siis myös hänen käsilleen, kuuntelevalle kosketukselleen?” Krogerus kysyy. (Krogerus 2012, 354.)

Häkkäsen vastaanäyttelijäksi valikoitui Teija Töyry. Krogerus kuvaa hänen mukaantuloaan siten, että aluksi keskustelujen, päiväkirjojen ja valokuvien yhteisen katselun avulla hänet johdateltiin näytelmän maailmaan. Myös hänelle Krogerus teki Rosen-hoitoja. Kahden näyttelijän harjoituksissa syntyi muun muassa kohtaus ”Tunteidenvintti”, jonka pukusuunnittelija-lavastaja Tiina Siltanen nappasi myös Kajaanin kaupunginteatterin näyttämölle rakennetun lavastuksen johtajatukseksi.

Kirjoitetun materiaalin rinnalle syntyi improvisoitua materiaalia. Krogerus kirjoitti esityskäsikirjoitusta samanaikaisesti prosessin edetessä.

Ensi-iltaviikolle asti työstimme esityksen kolmanneksi viimeistä kohtausta, joka on muodoltaan Juhan rukous. Juhalle oli itselleenkin yllätys, että hän lapsuudenaikaisia tunteita kohdatessaan huomasi ajautuvansa rukouksen kaltaiseen mielentilaan. Kun mennään näin intiimille alueelle, toisen sanojen kirjoittaminen alkaa olla jo näytelmäkirjailijallekin hyvin haastavaa. (Krogerus, haastattelu 2013.)

Krogerus kuvailee Häkkäsen pohdintaa esityksen henkilökohtaisuudesta ajoittaiseksi ankaraksi huoleksi siitä, tuleeko esityksestä pateettinen tai itsekeskeinen. Krogeruksen mukaan se, mitä Häkkänen henkilökohtaisen prosessinsa kautta muille esityksen tekijöille ja yleisölle jakoi, oli lahja: avoin häpeänsä ja haavansa paljastaminen mahdollistaa myös muiden löytävän omiin peruskokemuksiinsa. Esitys oli myös Juha Häkkäsen jäähyväistyö. Vastanäyttelijän ansiosta yksinpuhelu taittui lempeäksi dialogiksi. (Krogerus 2012, 357–359.)

Krogerus vetää yhteen Rosen-menetelmän merkitystä esityksen syntymisessä:

Silloin kun näyttelijä on näyttämöllä luottamuksen ja rentouden tilassa, tapahtuu sama ihme kuin Rosen-pöydällä: ihminen alkaa säteillä sisäistä valoa, ja häntä ei voi olla rakastamatta. Näyttämöllä rentouden ja luottamuksen saavuttamiseen on vain pidempi matka kuin hoitopöydällä. Siksi pöydältä oli hyvä aloittaa. (Krogerus, haastattelu 2013.)

Krogerus kuvaakin omaa teatteritoimintaansa ohjaajana ja dramaturgina sekä toisaalta toimintaansa Rosen-hoidon antajana samansuuntaisina asioina: molemmissa on kyse syvätason vuorovaikutuksesta, jossa kaksi alitajuntaa kohtaa. Molemmissa myös on syytä osata lukea kehoa, heittäytyä hetkeen ja pukea sanoiksi sitä, mitä aistii ja havaitsee. Ohjaajantyön tavoite on ensisijaisesti taiteellinen ja Rosen-hoidon antajan terapeuttinen. Silti myös Rosen-hoidossa luovuus on aina läsnä. Yhtä lailla taas terapeuttisuus voi olla mukana teatterin prosesseissa. (Krogerus, haastattelu 2013.)

5.2 Merja Aalto: Käsikirjoitus *Avanto*-näytelmään

Jyväskylässä vuonna 2012 kantaesitetty näytelmä *Avanto* oli HOK Elannon näyttämön ohjelmistossa kevätkaudella 2013. Kävin katsomassa näytelmän pari viikkoa sen jälkeen, kun olin haastatellut näytelmän toista käsikirjoittajaa Merja Aaltoa. Hän ja Kirsi Siukola toimivat molemmat sosiaali- ja terveysalalla kuntouttavassa työssä.

Aalto toimii Rosen-terapeuttina, ja on pitkän linjan harrastajateatterilainen (Aalto, haastattelu 2013). Siukola on haastatellut kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun

koulutusohjelman opinnäytetyötään varten lapsena seksuaalisesti kaltoin kohdeltuja aikuisia (Siukola 2012, 26–27).

Yksi näytelmän keskeisistä teemoista on lapsena koettu seksuaalinen hyväksikäyttö, josta päähenkilö Eeva viestii lähinnä rivien välissä – ja näytelmän loppupuolella monologissaan täyshoitolavieraille jo suuremminkin. Suomen DELFINS ry:n² sivuilla näytelmää kuvataan ”komediallisin ottein kipeää asiaa käsitteleväksi selviytymistarinaksi”:

Näytelmän päähenkilö Eeva on kokenut elämässään kovia, ja pahimmasta yli päästyään perustanut oman yrityksen, täysihoidolan. Eevan täysihoidola täyttyy toinen toistaan mielenkiintoisimmista asukkaista mm. vaihtoehtohoitoihin hurahtaneesta Annukasta, miehen läheisyyttä kaipaavasta Sirkusta, yhteen hitsautuneesta hautaustoimiston omistajapariskunnasta. Vieraidensa ongelmia ja edesottamuksia ratkoessaan yleisölle on tiedossa hervottoman naurun lisäksi syvästi koskettavaa tunnetta.

Näytelmä tarkastelee pelottavan paljastavasti ihmisten inhimillisiä heikkouksia, joiden yleensä toivomme pysyvän piilossa. Silkoisen julkisivun kannattelemisen ja ainainen kiltteys käyvät ankarasta työstä. (Suomen Delfins ry., 2013.)

Merja Aalto kuvailee *Avanto*-näytelmän syntymistä ”Rosen-menetelmän syyksi”. Kirsi Silkolan kanssa kirjoitettu näytelmä sai alkunsa Merja Aallon mielikuvista, joissa esiintyi pieni tyttö ja hänen avantoon pudonnut isänsä.

Tyttö hädissään lähtee juoksemaan, että mistä saa kepin. Löytää, tulee avannolle, tyttö pysähtyy, katsoo isää. Isä katsoo tyttöä. Kumpikin tietää, että se tyttö ei pelasta isää. Isä vajoaa avantoon. Tästä mielikuvasta Kirsin kanssa alettiin kirjoittaa näytelmää. (Aalto, haastattelu 2013.)

Aalto kertoo *Avanto*-näytelmän keskiössä kulkevan Eevan tarinan olevan fiktiivinen. Hänen mukaansa näytelmä liittyy Rosen-menetelmään: ihmisenä olemiseen ja sen peittämiseen, mikä kuitenkin jollain lailla ihmisen elämässä näkyy. Aalto kuvaa tapaansa kirjoittaa näytelmiä: ”Kun kirjoitan näytelmiä, ajattelen, että tuodaan jotain sellaista esille, joka meissä on jotain varjoa – ja sitä täytyy aina käsitellä rakkaudella, ei mustavalkoisesti. Ykskaks se, mikä näyttää pahalta, näkyykin yhtäkkiä hyvänä.” (Aalto, haastattelu 2013.)

² Suomen DELFINS ry. valtakunnallinen tukijärjestö lapsena seksuaalista hyväksikäyttöä kohdanneille aikuisille, heidän läheisilleen ja ammattiauttajille. (<http://www.suomendelfins.fi/>, luettu 3.3.2014.)

Omaa Rosen-terapeutin työtään Aalto kuvaa prosessiksi, jossa suhde uuteen asiakkaaseen syntyy myös ilman sanoja:

Kun mulle tulee uusi ihminen asiakkaaksi, jututan häntä aikani. Joskus huomaan, että hänen maailmankuvansa on kovin kaukana minun omastani. Mutta sitten kun se ihminen menee pöydälle ja saan häneen kontaktin kosketuksen kautta, kaikki turha puhe katoaa. Ollessani kosketuksissa kehon kanssa, tulee siihen haavoittuvuus ja paljaus, joka yhdistää ja antaa ymmärrystä ja sallimusta. (Aalto, haastattelu 2013.)

Aalto puhuu myös kehomuistista, joka aktivoituu kun ”joku tulee meidän reviiirille”. Rosen-hoidossa vaikuttaa se tapa, jolla kosketetaan. Se, miten se tuntuu asiakkaassa, on asiakaskohtaista. Usein Rosen-hoidossa tapahtuu jännitteen kohtaamista, ollaan tekemisissä jännityksen kanssa. Jännitys on tullut johonkin tarpeeseen, ihminen ei ole huvikseen ryhtynyt selviytymään. Mutta se, voiko siitä jännityksestä luopua, on kysymys, joka Rosen-hoidossa saattaa nousta esiin. (Aalto, haastattelu 2013.)

Aalto ei tiedä, että Suomessa olisi juurikaan Rosen-menetelmää soveltavia teatteriohjaajia. Hänen mukaansa Rosen-hoidoista esimerkiksi näyttelijät tuskin hakevat suoraan rooliinsa tai ammattiinsa mitään, vaan Rosen-hoidossa käyminen on ”enemmän itsestään huolehtimista”. Näyttelijän maailman Aalto näkee joiltain osin vähän narsistisena: näyttämöllä eletään suuria tunteita, joiden jälkeen näyttämön ulkopuolella saattaa olla vastassa myös valtava tyhjyys. Aalto puhuu myös omasta näyttelijyydestään:

Kun en ole nyt kahteen vuoteen näytellyt, huomaan, että joudun pohtimaan sitä, että kukas minä olenkaan nyt, kun ei ole ollut rooleja tehtävänä. Kun teki kolmekin roolia vuodessa, niin nyt onkin uusi tilanne: kukas minä olenkaan? (Aalto, haastattelu 2013.)

Rosen-terapeutina ja harrastajateatterilaisena Aalto kokee, että Rosen-menetelmä ja teatteri ovat koko ajan tukeneet toisiaan. Rosen-hoidossakin luovuus ja improvisointi on tärkeää. Aallolle teatterilla ja terapialla on muitakin yhtymäkohtia, esimerkiksi näkyväksi tekeminen:

Rosen-hoitokin tuo näkyville jotain sellaista, mikä ei muuten oikein hyvin tule näkyviin. Rosen-terapeutti voi pukea sanoiksi jotain sellaista, joka on ollut läsnä pitkään, mutta jolle ei oikein ole ollut sanoja. Jotain, joka koko ajan vaikuttaa meidän päätöksiin ja tekemisiin. (Aalto, haastattelu 2013.)

5.3 Mikko Huttunen: Käsikirjoitus nukketeatterinäytelmään *Mikko ja Tuomo*

Viides käynti

Lähipiirin kahdeksanvuotias oli purkanut ikäväänsä syöksymällä syliin. Purettiin ikävän tuntoja leikkimielisellä mattopainilla. Kyläpaikasta kotiin lähtiessäni minut oli vallannut tyhjyyden tunne ja suunnaton suru. Paini kahdeksanvuotiaan kanssa oli nostanut mieleen lapsuuteni ikävimmän tapauksen, lapsuudentoverini auton alle jäämisen. Olin sen sattuessa juuri saman ikäinen, kahdeksanvuotias.

Lähipiirin kahdeksanvuotiasta seuratessa sen ikäisen lapsen herkkyyks ja pienuus konkretisoituivat. Kahdeksanvuotias on herkkä ja pieni, aralla mielellä yllättävien asioiden edessä. Rakastaa täydestä sydämestään, on arka arvostelulle, ymmärtää jo maailmasta kovin paljon, mutta tekee kuitenkin vielä aika lapsellisia tulkintoja ympäröivän maailman syy-seuraus-suhteista. Syyllistyy helposti.

Varasin Rosen-hoidosta ajan. Mitä lähemmäksi se tuli, sitä ahdistuneemmaksi kehoni kävi. Kolmekymmentäviisi vuotta oli mennyt siitä, kun hyvästelin lapsuudentoverini suojaatiella auton alle. Hän kuoli seuraavana yönä sairaalassa. Minun verkkokalvoilleni tallentui se hetki, kun auto tönäisi hänen pienen kehonsa hurjaan ilmalentoon ja hänen kehonsa osui asfalttiin. Se oli niin järkyttävä kotimatka, että en oikein koskaan puhunut siitä kenellekään. Viisaat vanhempani osasivat auttaa myös siten, että minun ei tarvinnut kokemustani kertoa yhtään sen enempiä kuin tahdoin. Hautajaisiin en mennyt.

Rosen-hoitajan pöydällä maatessani itkin tämän kaiken ulos. Rosen-terapeutin sanoissa ja kosketuksissa oli jotain niin turvallista, että saatoin antaa kaiken kauhun tulla. ”Mutta olisiko sen surutyön aika nyt vihdoin sitten tullut?”, Rosen-terapeutti kysyi jotain sanatonta hyväksyntää äänessään. Päätin saman tien, että nyt minä tämän kaiken suren pois, vihdoin ja viimein! Nyt minä annan näille tunteille tilaa ja luvan, 35 vuoden jälkeen.

Lähipiirin kahdeksanvuotiaan kanssa mattopainit jatkuivat. Se karmea tunne, joka minut oli vallannut, kun pitelin kahdeksanvuotiaan kehoa sylissäni, sulsi pois ja tilalle tuli ymmärrystä siitä, että oma kahdeksanvuotiaani – minä itse – saattoi vielä vuosikymmentenkin kuluttua surra järkyttävää muistoa.

Surutyön myötä kohtasin myös toisen kipeän muiston: paikkakunnalta muutto vei minulta parhaan ystäväni pian lapsuudentoverini menehtymisen jälkeen. Yöuniini tuli vielä vuosien jälkeen sama kohtaus: menen parhaan ystäväni Tuomon ovelle, soitan kelloa ja sen avaakin ihan vieras ihminen, jolla ei ole aavistustakaan, kenestä Tuomosta minä puhun.

Kahdeksanvuotiaalle paikkakunnan muutos oli totaalinen loppu entisen paikkakunnan elämälle. Vaikka vanhemmat kuinka asiaa selittivätkin, entinen paikkakunta pysyi poissa. Sen ihmissuhteet olivat poissa, hävinneet lopullisesti, kuolleet pois.

Rosen-terapeutin sanat olivat lohdullisia. Pohdimme tuon ikäisen lapsen maailmaa, eroamisia ja uuden löytämisistä. ”Ehkä sille, joka jää, ero on vielä vaikeampaa kuin sille, joka lähtee uuteen”, Rosen-terapeutti sanoi. (Huttunen, työpäiväkirja 2012.)

Osallistuin kesällä 2013 Espanjan Cantabriassa kahdeksan vuorokauden kestoiseen intensiiviseen marionettiteatterikurssiin ”Finding a voice – Buscando una voz”. Kurssikokemukseeni liittyi Rosen-menetelmä suuresti, sillä kurssimateriaaliksi

kirjoittamani teksti oli voimakkaasti yhteydessä meneillään olevaan, Rosen-hoidossa alkaneeseen prosessiini. Rosen-hoito oli käynnistänyt minussa jäähyväisprosessin, joka oli jäänyt lapsuudessa tekemättä. Lapsuudentoverini menehtymiseen liittyvää surutyötä olin tehnyt koko kevään ajan. Osana tätä olin ollut yhteydessä lapsuudentoverini läheisiin, puhunut tapahtumasta vanhempieni ja vanhemman veljeni kanssa, surrut ja käsitellyt asiaa. Toinen menetys, jonka kohtasin paikkakunnalta muuton myötä, tuntui vielä jääneen käsittelemättä.

Kurssimme etukäteistehtävänä oli tuottaa kurssin käyttöön yksi tarina. Tehtäväksiänto oli avara: kansantarina, satu, laulu, runo, myytti tai vastaava. Valitsin henkilökohtaisen aiheen, jonka Rosen-hoitokokemukseni oli hiljattain esiin nostanut. Kirjoitin lyhyen tarinan siitä menetyksestä, jonka koin 8-vuotiaana, kun paikkakunnalta toiselle muuttaessamme menetin parhaan ystäväni:

Tarinani Tuomosta

Kun olin lapsi, minulla oli hyvä ja mukava ystävä. Hänen nimensä oli Tuomo ja hän oli kaksi vuotta vanhempi kuin minä. Olimme aina yhdessä. Tapasin vieraillla hänen kotonaan ja hän oli monta kertaa meillä. Myös hänen isänsä ja äitinsä olivat tärkeitä henkilöitä minulle ja luulen, että Tuomo tunsii samoin vanhempieni kohtaan.

Kesäisin olin Tuomon ja hänen perheensä mökillä muutaman päivän. Sitten vanhempani ja veljenikin tulivat mökille ja me kaksi perhettä söimme illallista yhdessä.

Yhtenä päivän isäni sanoi, että hänellä on yksi hyvin tärkeä asia kertoa meille kaikille: minulle ja veljilleni. Menimme keittiöön ja äiti ja isä sanoivat, että meidän on muutettava toiseen kaupunkiin. He olivat saaneet uudet työpaikat sieltä ja meidän pitäisi siirtyä uuteen kaupunkiin heinäkuussa.

Olin hyvin surullinen. Juoksin Tuomon kotiin ja kerroin kaiken, mitä isäni oli sanonut. Itkin, mutta Tuomon vanhemmat lohduttivat minua. Myös Tuomo oli hyvin surullinen - ja uskon, että hänen vanhempansakin olivat.

Heinäkuun viimeisenä päivänä menimme yhden pienen lammen rantaan Tuomon kanssa. Se oli viimeinen iltani tuossa pikkukaupungissa. Olin 8-vuotias ja Tuomo oli 10-vuotias. Puhuimme koko illan ja kerroimme kaikenlaisia tarinoita. Me nauroimme paljon. Keräsimme pieniä oksia puista ja teimme niistä toisillemme muistolahjat. Tuomo antoi oman lahjansa minulle ja minä annoin omani hänelle. Sen jälkeen emme sanoneet enää sanaakaan. Täydellisessä hiljaisuudessa pyöräilimme polkupyörillä koteihimme.

Se oli viimeinen kerta kun näin Tuomon – parhaan lapsuudentoverini. (Huttunen, työpäiväkirja 2013.)

Vetäjäkolmikko - kolme espanjalaista teatterintekijää - oli lukenut tarinani hyvin ja tarkasti, suurella sydämellä. Vetäjäkolmikkomme oli valinnut tarinoistamme elementtejä, joista kehitelimme yhden uuden tarinan. Sen keskushenkilöinä olivat kaksi alle 10-vuotiasta poikaa, Mikko ja Tuomo. Kun minun tarinassani noiden henkilöiden viimeinen kohtaaminen oli jäähyväistunnelmissa, päättivät espanjalaiset järjestää pojille juhlat, fiestan. Työstimme fantasiamaailmaan sijoittuvan esityksen.

Unenomaisessa sadussa Mikko ja Tuomo lentävät kosmonautteina avaruuteen, ratsastavat nuorella varsalla kuuhun, uivat mereen jossa tapaavat valaan - ja mitä kaikkea!

Kertojana toimi bulgarialainen animaatiohahmo Clever Piiter, jonka nukkehahmo ohjasin minä - sekä annoin sille ääneni. Esitys oli espanjaksi, mutta siinä kuultiin myös yhdeksää muuta kieltä. Musiikki oli kitara-akustista, jonka lisäksi kuultiin kaksi yksinlaulua: unkarilainen kansanlaulu ja puolalainen balladi. Italialaiset lauloivat myös yhden laulun, joka sanoitettiin ja sovitettiin esityksemme teemoihin. (Huttunen, työpäiväkirja 2013.)

Esityksen tematiikka oli peräisin kirjoittamastani tarinasta, jonka synnyssä Rosenhoidossa alkanut surutyöni oli keskeisellä sijalla. Jotain prosessistani siirtyi myös kertojaroolin repliikkeihin:

Ihmiset tapaavat selvitä menneestä, kun he näkevät omat tarinansa. Teatteri on kuin peili, joka antaa meidän kivuita tarkastella itseämme, ja joka antaa meidän muistaa ensisuudelmamme, muistaa sen mitä on ystävyys, auttaa ja valmistaa meitä ymmärtämään sitä mitä on kuolema... ja joka antaa meille mahdollisuuden matkata toisiin paikkoihin tai vain yksinkertaisesti antaa meidän nähdä sen, mitä on kauneus.

Tämä tarina, jonka tulette näkemään, on tarina kahdesta ystävyksestä, Mikosta ja Tuomosta, jotka joutuvat toisistaan eroon ja sen kunniaksi viettävät yhteisen viimeisen iltansa. (Huttunen, työpäiväkirja 2013.)

Marionettiteatterin kurssiin tuntui hyvin sopivan teatterin terapeuttiset ulottuvuudet. Keskusteluissamme pohdimme myös teatterin ja terapian suhdetta. Nukkenäytelmässä on mahdollista etäännyttää asioita nukken kautta.

Päätöspäivänä vierailimme Bilbaon marionettiteatterikeskuksessa, jonka kirjastossa silmiini sattui ranskalainen julkaisu "Marionette et thérapie". Work Shopimme kouluttaja, marionettitaitelija Angel Salcedo Santa viittasikin aika ajoin marionettiteatterin terapeuttisiin mahdollisuuksiin. (Huttunen, työpäiväkirja 2013.)

5.4 Mikko Huttunen: Esityksellinen tutkielma *El Cuerpo y La Mente*

Toinen esitys, jossa omakohtainen Rosen-menetelmään tutustumiseni toimi esityksen valmistamisen välineenä, toteutui opiskelijavaihdossani lukuvuonna 2011–12, jolloin olin Erasmus-vaihdossa Espanjan Sevillassa. Metropolia Ammattikorkeakoulun yhteistyöoppilaitos ESAD:in (Escuela Superior de Arte Dramático) tekstilähtöisen teatterin (Interpretación Textual) koulutusohjelma on nelivuotinen ja valmistaa näyttelijäksi. Koulutuksen viitekehyksessä keskeisessä osassa ovat fyysisen teatterin traditiosta nousevat tavoitteet. Tämä toimi hyvänä jatkumona Rosen-projektilleni: olin aloittanut omakohtaisen tutustumisen Rosen-menetelmään ja käyntini Rosen-hoidossa jatkuivat Suomessa käydessäni.

Lähtökohtani koko Rosen-menetelmään tutustumiseen tiivistyi tekstiin, jonka kirjoitin Keho ja mieli -kurssilla kevätlukukaudella 2011. Sama lähtöasetelma – kehon ja mielen yhteyden vahvistumiseen liittyvä kaipaus – muodosti myös esityksellisen tutkielmani sisällöllisen perusjuonteen:

Kehoni kirje sielulleni

*Hyvää huomenta ja moi!
Tämä on eka kerta kun kirjoitan sinulle.
Olen huolissani sinusta, hoi!
Luulet olevasi temppeli minulle.
Ei se niin ole.
Yhdessä tässä mennään.*

*Minulla on paljon opittavaa susta.
Jos sä oikeesti välität musta,
sun pitää ruveta huolehtimaan itsestä.
Miks sä et koskaan tuo
meidän suhteeseen mitään uutta?
Vituttaa, että sä palvot mua.*

*Alkuaikoina vaikututtiin toisistamme.
Ja meillä oli kivaa yhdessä.
Mihin se on kadonnu?
Susta on tullut kuljetin,
joka vie mua jutusta toiseen.*

*Ala ryhdistäytymään ja
päästä säkin joskus mitä me
tehdään – tai mä otan eron.
Ja tajuutsä mitä sulle käy,
jos mä jätän sut?
Sut kaivetaan maahan ja
madot syö sut. Oisko se kivaa, hä!?*

*Ok, mä myönnän, etten kuuntele sua tarpeeksi.
Ehkä munkin pitäis ryhdistäytyä,
ennen kuin madot syö sut
ja sit mulla ei oo ketään!!*

Ps. Siinä ois madoille syötävää.
(Huttunen, työpäiväkirja 2012.)

Rosen-menetelmään tutustuminen oli osa omaa suurempaa prosessiani, osaltaan esittävän taiteen ja kehollisuuden teemojen henkilökohtaista oppimisen prosessia. Kokosin syksyllä 2011 viiden opiskelijan työryhmän omalta espanjalaiselta kurssiltani: Avelino Piedad, José Maria Onrubia, kaksoset Alejandro García Fuentes ja Francisco Jesús García Fuentes, sekä pyysin myöhemmin keväällä mukaan toisen vuosikurssin opiskelijan Gonzalo Marquez Sanchezin. Työryhmän kanssa valmistimme esityksellisen tutkielman siitä, mitä Rosen-menetelmä oli minulle tuolloin avannut.

Olin ajatellut tehdä esityksellisen tutkielman devising-lähtöisesti, mutta prosessin edetessä minulle kirkastui, että tahdonkin tehdä työryhmän kanssa oman kertomukseni tutustumismatkastani Rosen-menetelmään ja sen herättämistä kokemuksista ja oivalluksista. Syntyi kaksi roolia: La Mente ja El Cuerpo, Mieli ja Keho. Tässä vaiheessa myös kutsuin mukaan toisen vuosikurssin Gonzalon, jonka pyysin El Cuerpoksi, Kehoksi. Itselleni varasin La Menten osan.

Esitykseen suunnittelin aluksi kaksosten rekrytointia La Menteksi ja El Cuerpoksi, mutta se ei käytännössä jotenkin vain toiminut. Huomasin myös tahtovani itse olla isossa roolissa esityksessä, nimenomaan La Menten roolissa, kertomassa omasta lähtöasetelmastani, jossa henkiset ja mieleen liittyvät asiat ovat keskiössä ja kehollisuus paitsiossa (liite 1).

Esityksestä tuli lopulta fragmentaarinen tutkielma kehon ja mielen suhteesta. Ikkunana tuohon suhteeseen toimivat omat kokemukseni ja näkemykseni kehollisuudestani sekä alkanut tutustumismatkani Rosen-menetelmään. Esityksemme pidettiin 7.6.2012 ESAD-koulun yhdessä harjoitussalissa. Valmiin näytelmän sijasta esitimme tutkielmamme avoimien harjoitusten henkisesti.

6 Yhteenveto

Suomessa Rosen-terapeuteiksi koulutetaan noin viiden vuoden koulutusrupeamalla, joten menetelmän hallintaan kasvetaan vähä vähältä. Toisaalta Rosen-liikunta tarjoaa konkreettisia liikkeitä ja harjoitteita, joiden avulla pyritään kehollisesti tukemaan sitä,

mihin Rosen-hoitokin pyrkii: lisääntyvään kehotuntemukseen, kehollisista manereista luopumiseen, tunteiden aitoon tunnistamiseen ja osoittamiseen, lupaan olla oma itsensä ja psyko-fyysisestikin itselleen uskollinen.

Marion Rosen kiteyttää nimeään kantavan menetelmän tavoitteeksi ”tulla siksi ihmiseksi, joka on, eikä olla se, mitä kuvittelee olevansa”. Anna Krogerus kuvaa omaa suhtautumistaan Rosen-menetelmään seuraavasti:

Ihmiskuvan tasolla se merkitsee sitä, että jokaisessa ihmisessä on ikään kuin aarre kätkettynä. Rosen-menetelmä on matkaa sen luo. Hoitotilanteessa tulee mahdolliseksi se, että uskallan näyttää tunteitani myös muille ihmisille: myös kauneuteni ja arvokkuuteni.

Ihmisillä on suojauksen tiloja, jotka eivät ole rakentuneet turhan takia. Tarvitaan myös kykyä suojautua. Surullista on, jos elämä sen takia kapeutuu, että pitää olla koko ajan suojaukset niin päällä, ettei voi tuntea omia tunteitaan. Tai että ajautuu johonkin hirveän kapeaan identiteettiin. Tai että tuntee olevansa ulkopuolella.

Että voin yksin olla yhteydessä sisäiseen maailmaani – mutta että voin olla niin että jaan sen toisten kanssa. Ja teatterissa on tästä kysymys. Rosen-menetelmä antaa lisää vapautta toimia taiteen puolella, minulle. (Krogerus, haastattelu 2013.)

Krogerus kokeekin saavansa Rosen-menetelmän kautta lisää vapautta toimia taiteilijana. Hänen mukaansa Rosen-hoitojen kautta voi oppia tunnistamaan sitä, mikä kokemus ihmisessä itsessään on totta: mikä nousee todella ihmisestä itsestään ja mikä on sitä, että ihminen samaistuu toisen ihmisen tarpeisiin. Näytelmäkäsikirjoittajana Krogerus pohtii Rosen-menetelmän merkitystä myös suhteessa teatteriin ja taideprosessiin:

Jos tulen ryhmässäni nähdyksi asiaini kanssa aiheesta, joka minulle on totta, on se helposti heillekin totta – ollaan jonkin oikean äärellä. Siitä voi syttyä prosessi ja katoaa kysymys siitä, että ottaako tätä mikään teatteri ohjelmistoonsa. Jos minulle on se totta, ja toinen ihminen sen jakaa, sitä on jotenkin vapaa.

Hyväksytyksi ja nähdyksi tulemisen ero on merkittävä: voin tulla hyväksytyksi sillä tavalla, että hirveesti miellytän toisia, mutta siltikin siihen jää joku häpeän kerros: että oonko mä kuitenkin vähän falski. Oliko tää sitä minkä halusin sanoa?

Rosen auttaa minua kuulemaan omaa totuuttani kaikkien muiden äänien keskellä. Teatteri on dialoginen muoto, on tärkeää olla oikeasti selvillä omasta äänestään. (Krogerus, haastattelu 2013.)

Teatterintekijälle Rosen-menetelmä voi olla itsetuntemuksen väline, jolla tunnistaa asioita, jotka kiinnostavat. Koska teatteri on dialoginen muoto, on tärkeää tuntea itseään ja omia rajojaan. Teatteriesityksen valmistamisessa tulee usein antauduttua

myös omaan sisäiseen prosessiinsa. Sen seurauksena voi myös eristäytyä tai kadottaa itsensä, jos ei ole riittävästi itsetuntemusta. (Krogerus, haastattelu 2013.)

Frauenknechtin mukaan Rosen-kurssit voisivat sopia myös näyttelijöille, ollen siten osaltaan myös näyttelijöiden täydennyskoulutusta. Hän kuvaa Rosen-hoidon merkitystä luomisprosesseissa:

Luova ihminen voi sutia luomisprosessinsa jossain kohdassa mielen tasolla: on valtavasti ajatuksia, ja menee ihan ylikierroksille... unohtaa että pitäisi syödä ja nukkua tarpeeksi.

Rosen-hoitajan pöydällä ihminen putoaa helposti takaisin kokonaisvaltaisesti kehonsa sisään ja tämä keho hälyttää, että on nälkä ja on väsynyt...että maadoittavat nämä Rosen-hoidot enemmänkin.

Rosen-hoidossa keskeisintä on se, että jokainen on juuri hyvä sellaisena kun ovesta sisään tulee. Ääretön ihmisen kunnioitus sellaisena kuin ihminen on ja hyväksyminen, kaikkien tunteiden tasavertainen kunnioitus. (Frauenknecht, haastattelu 2013.)

Rosen-menetelmässä ihmisen omat oivallukset kasvun esteistään (esimerkiksi riippuvuutta ilmentävät roolit) voivat auttaa häntä muuttamaan ja saavuttamaan riippumattomuutta lisäten itseohjautuvuutta. Oleellista on, että ihminen tiedostaa, kuten Rosen-menetelmän avulla voi tapahtua, riippuvuussuhteensa ja niiden syyt ja että hän alkaa toimia vapautuakseen niistä. (Laine 2009, 79.)

7 Loppupäätelmät

Tämä opinnäyte on ollut minulle henkilökohtainen prosessi, jossa olen oppinut uutta esittävän taiteen kehollisuudesta, Rosen-menetelmästä ja omista kiinnostuksen kohteistani. Olen kehotietoisuuden suhteen aloittelija, jolle sekä Rosen-menetelmään että espanjalaiseen fyysisen teatteriin tutustuminen on avannut uusia näkökulmia yksilön kokonaisvaltaiseen olemiseen – psyko-fyysis-sosiaalisena ihmisenä, taiteentekijänä ja estradilla olijana.

Rosen-menetelmä on ollut minulle aivan uusi tuttavuus. Tuntui hyvältä aloittaa aivan alusta, lähteä omakohtaiselle tutustumismatkalle omien Rosen-hoitajien ja esityksellisten sovellusten kautta. Olen oppinut paljon kolmen Rosen-tuntijan haastatteluhetkistä.

Enemmän kuin yhtä ainoata mallia tai ideaa siitä, kuinka Rosen-menetelmää voisi hyödyntää teatterissa, olen oivaltanut somaattisten menetelmien käyttömahdollisuuksista ja -rajoituksista esittävän taiteen työvälineinä. Esittävän taiteen tekijä käyttää omaa kokonaisvaltaista persoonaansa työvälineenään. Tämän psyko fyysisen kokonaisuuden hyödyntämisen tukena, näyttelijäntyön välineenä tai käsikirjoitusprosessin apuna voi toimia jokin somaattinen menetelmä, esimerkiksi Rosen-menetelmä.

Esittävän taiteen ammattilaiset ja harrastajat tarvitsevat ohjausta ja tukea oman persoonansa käyttöön. Rosen-hoidoilla voi olla sijansa yksittäisen esiintyvän taitelijan työnohjauksellisena prosessina tai ammattitaitoa ylläpitävänä ja syventävänä kehotietoisuuden kasvattajana. Rosen-liikunta tarjoaa esittävän taiteen tekijöille kehollisia harjoitteita, joita voi soveltaa esimerkiksi esityksen harjoitusprosessissa. Soveltavan teatterin pariin Rosen-menetelmästä voi olla välillistä hyötyä esimerkiksi silloin, kun teatteri-ilmaisun ohjaaja on oman ammattitaitonsa osana vahvistanut kehotietoisuuttaan Rosen-menetelmän kautta.

Rosen-menetelmän käyttäminen esittävän taiteen prosesseissa vaatii menetelmän kohtuullisen hallinnan. Ammattiteatterin parista hyvän esimerkin tarjoaa Anna Krogeruksen osaaminen, joka jalostui Rosen-menetelmän hyödyntämiseksi esityskäsikirjoituksen teossa Kajaanin kaupunginteatterissa. Krogeruksen kokemus osoittaa, että Rosen-menetelmää voi käyttää myös näyttelijän ja ohjaajan välisen yhteistyön työkaluna, dialogin välineenä etenkin silloin, kun työstettävät teemat ovat niinkin henkilökohtaisia, mitä ne olivat näyttelijä Juha Häkkäsen työprosessissa *Palopukki ja tähdenlento – äitini päiväkirjat* – näytelmän harjoitusprosessissa.

Somaattisten menetelmien hyödyntäminen esittävän taiteen välineenä herättää myös kysymyksiä: kuinka huolehtia, ettei terapeuttisen työskentelyn myötä syntyneiden teemojen käsittely esitysprosessissa loukkaa ihmisen itsemääräämisoikeutta? Millaisin reunaehdoin on toimittava, jos terapeutti ohjaa esitysprosessia, johon sisältyy osallistuvien henkilökohtaisia teemoja? On oltava hyvin tietoinen siitä, mitä menetelmällä tahdotaan. On myös ammatillisesti tärkeää pitää terapiatyö ja teatterinteko erillään, vaikka terapeuttisia menetelmiä osana teatterin tekemistä käyttäisikin.

Etenkin soveltavan teatterin ja teatteriharrastajien parissa kehotietoisuuden lisääminen

ja avaaminen voi olla ihan riittävä taso Rosen-menetelmän hyödyntämisessä.

Opinnäytetyöprosessini on ollut kiinnostava matka, joka venyi useamman vuoden mittaiseksi tutustumiseksi Rosen-menetelmään. Koska työni lähtökohtaisesti sisältää vahvan omaan kehotietoisuuteen liittyvän kysymyksenasettelun, ovat työni tuloksetkin monella lailla henkilökohtaisia. Minua on puhutellut Rosen-menetelmän minulle avaama kehollisuuden ulottuvuus. Omissa kokemuksissani se liittyy myös vaihtovuoteni aikana tutuksi tulleeseen espanjalaisen teatterikoulutuksen fyysisen teatterin traditioon. Olen kiinnostunut syventämään kehotietoisuuttani ja somaattisten menetelmien tuntemustani. Omassa teatterityöskentelyssäni toivon voivani hyödyntää kehollisuudesta lähteviä työtapoja. Minulle Rosen-menetelmään tutustuminen on myös herättänyt kysymyksiä tanssista ja sen mahdollisuuksista osana soveltavaa teatteria.

Opinnäyteprosessiani on ammattitaitoisesti ohjannut tanssintutkija, FM, Ph.D. Anne Makkonen, jolle esitän kiitokseni osaavasta ja innostavasta ohjauksesta.

Lähteet

Axelsons Bodywork School Finland, 2014. Saatavuus <http://rosenmetodi.fi/kurssit/rosen-liikunta> (luettu 1.3.2014).

Brenner, Sue & Rosen, Marion 2005. Rosen-menetelmä. Kosketusta keholle ja mielelle. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Krogerus, Anna 2012. Toisen tarinan kertojana. Salminen, Paula & Snicker, Elina 2012. Jumalainen näytelmä – dramaturgisia työkaluja. Helsinki: Like Kustannus Oy, 343–360.

Lahdenperä, Soili 2013. Muutoksen tilassa – Alexander-tekniikka koreografisen prosessin osana 2013. Tanssitaiteen taiteellinen tohtorintutkinto, kirjallinen osio. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Saatavuus http://www.actascenica.teak.fi/lahdenpera_soile/1-2-kiinnostus-tutkimukseen (luettu 25.3.2014).

Laine, Eva-Anneli 2007. Rosen-menetelmän ihmiskäsitys. Pro gradu -tutkielma: Jyväskylän yliopisto.

Mannila, Laura & Maarala, Janne 2009. Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen risteyksessä. Helsinki: Suomen luonneanalyttinen vegetoterapiayhdistys.

Monni, Kirsi 2004. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike -työskentely. Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia. Tanssitaiteen taiteellinen tohtorintutkinto, kirjallinen osio. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Acta Scenica 15.

Salminen, Paula & Snicker, Elina 2012. Jumalainen näytelmä – dramaturgisia työkaluja. Helsinki: Like Kustannus Oy.

Siukola, Kirsi 2012. Lapsuudessa seksuaalisesti kaltoinkohdeltujen tuen tarve aikuisena. Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelman opinnäytetyö: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

Stigzelius, Hans 2010. Olla ja esittää? Teatteritaiteen lisensiaatin opinnäytetyön analyysiosa. Näyttelijäntutkimuksen laitos. Tampereen yliopisto.

Suomen Delfins ry. 2013. Avanto – tunteiden vuorisotarata. Saatavuus <http://www.suomendelfins.fi/ajankohtaista/46-avanto-tunteiden-vuorisotarata-elannon-nayttamalla> (luettu 26.2.2014).

Svennevig, Hanna 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WSOY.

Teatterikorkeakoulu 2014. Tutkimus ja jatkokoulutus: Esittävien taiteiden tutkimuskeskus Tutken listaus Teatterikorkeakoulun tutkimuksesta ja jatkotutkintokoulutuksesta. Saatavuus http://www.teak.fi/tuuja_janicke (luettu 14.4.2014).

Haastattelut

Aalto, Merja 2013. Rosen-terapeutti ja harrastajateatterilainen. Haastattelu: 12.2.2013.

Frauenknecht, Maija 2013. Rosen-terapeutti ja -kouluttaja. Haastattelu: 7.2.2013.

Krogerus, Anna 2013. Näytelmäkäsikirjoittaja ja Rosen-terapiaopiskelija. Haastattelu: 14.3.2013.

Julkaisemattomat lähteet

Huttunen, Mikko 2012. Työpäiväkirja omakohtaisesta Rosen-hoidosta ja siihen liittyvästä esityksellisen tutkielman teosta, Helsinki.

Huttunen, Mikko 2013. Työpäiväkirja marionettiteatterikurssilta Espanjan Santoñassa. Kesäkuu 2013. Helsinki.

El Cuerpo y La Mente – Keho ja Mieli

Esityksen järjestelin viidestä eri fragmentista:

1) ”Ruumiskasa”

- yleisö päästetään teatteritilaan eli ovet avataan vasta muutamaa minuuttia vaille tasan
- näyttämöllä kaikki kuusi näyttelijää ruumiskasana (liikkumaton, mielikuvana esim. sodassa kaatuneiden ruumiiden läjä)

2) ”Los cuerpос nuestros - Meidän kehomme”

Kukin vuorollaan alkaa ”herätä” kehoksi ruumiskasasta, nousee seisaalleen ja esittäytyy:

- ”Nimeni on Alejandro ja kehoni on melko samanlainen kuin kaksoisveljelläni Franciscolla. No, ehkä minulla on pidemmät jalat. Olen ylpeä kehossani...”
- ”Hei, olen Avelino. Minulla on paksut jalat ja iso pää...”
- ”Minä olen José Maria. Olen tanssinut ja pelannut jalkapalloa koko elämäni. Minulla on hyvä ryhti, olen lihaksikas ja pidän kaikesta, mitä tehdään keholla...”
- ”Minun nimeni on Mikko. Olen iso, valtavan iso. En oikein tiedä, millainen kehoni on, sillä kehoni on jäänyt minulle vieraammaksi. Olen enemmän tutustunut mieleeni, ajatuksiini...”
- ”Olen Francisco Jesús. Alejandro on minun veljeni, olemme aika samanlaisia, mutta minun kehoni on sentin lyhyempi ja 5 minuuttia vanhempi. Tämä on minun tyypillinen asentoni...”
- -jne

3) Parityöskentelyt taustamusiikin kanssa (Expresion Corporalin harjoitteista kehiteltyjä kehon tutkailuja)

- Alejandro ja Francisco Jesús:
 - ◆ mukaelma parityöstä ”*Creativo postural*”
 - ◆ ”yhteys, yhteistyö, kehojen erilaisuus ja samanlaisuus, minä ja sinä”
- Avelino ja José Maria
 - ◆ mukaelma parityöstä ”*Creativo postural*”
 - ◆ ”kehojen painoilla leikittely ja niiden tutkiminen, toisen kantaminen, erilaiset kosketukset, läsnäolo, hyväksyntä, arkuus, luottamus ja epäluottamus, pelot ja rohkeudet”

4) ”Tanssisali”, *La Mente ja El Cuerpo kohtaavat*

- tanssin liikekielen avauksia ja kehonkieltä, sooloharjoituksia, venyttelyjä ja kehon lämmittelyä näyttämön reunalla (parit), Mikko keskellä
- Mikon tutkielma oman kehon kömpelyydestä ja yrittämisestä (ikä: ”40v kontra 20 v”), oman kehon hallinnasta ja sen haasteista, epäonnistumisesta, epävarmuudesta, sulkeutuneisuudesta ja ekyksissä olemisesta omassa kehossaan (*El Cuerpo*)
- La Menten (Mikko) ja El Cuerpon (Gonzalo) kohtaaminen:
 - o arkaa, pelokasta, ujoa mutta kiinnostunutta lähestymistä
 - o La Mente kieltäytyy, järkeilee, kääntyy selin
 - o El Cuerpo koskettaa, silittää, hyväksyy, nousee reppuselkään
 - pari-improvisaatio etsimisestä ja löytämisestä, arkuudesta ja kiinnostuksesta, kosketuksesta, hyväksynnästä, kahdesta erillisestä yhdessä, kaipuusta (taustamusiikki Martín kehonhuoltotuntien liike&rytmi-musiikista)

5) ”Palleahengitys”

- kaikki kuusi äänenavaus ja hengitysharjoituksia lattiatasossa
 - o lantionnostoja sisäänhengityksellä, laskuja uloshengityksellä äänen kanssa ja ilman (Alejandro ja Avelino)
 - o kylkiasennossa äänenavausharjoituksia (José Maria)
 - o seisaallaan alastuontirotaatioita, yläkropan rullauksia alas ja hitaasti hengittäen ylös (Mikko, Avelino)
 - o improvisaationa tanssia (Gonzalo, liikkuu näyttämöllä muiden välillä)

6) Päätöskumarrukset

- keskusteluhetki yleisön kanssa nähdystä ja koetusta (sekä esiintyjä-että yleisökokemusten jako, muutama sana Rosen-menetelmästä ja Mikon tutkimusmatkasta siihen)