

SAVONIA



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MUSIIKKI JA TANSSI

MUISTOTULVA

Taiteellinen opinnäytetyö aisteista ja kokemuksista

TEKIJÄ

Ulpu Moisio

Koulutusala Kulttuuriala		
Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma		
Työn tekijä Ulpu Moisio		
Työn nimi Muistotulva – Taiteellinen opinnäytetyö aisteista ja kokemuksista		
Päiväys	Arviointiin palautuksen päivämäärä tähän	43/0
Yhteistyötaho Savonia Ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä <p>Muistotulva on Ulpu Moisioin taiteellinen opinnäytetyö, joka toteutettiin vuonna 2024. Opinnäytetyön lähtökohdiana oli tutkia koreografian tekemistä keskittymällä aistien rooliin koreografian työstämisessä sekä niiden vaikutukseen liikkeen ja kokemuksen muodostumisessa. Työn tavoitteena oli luoda materiaalia aisti-improvisation kautta sekä luoda teos, jonka äärelle katsoja voi pysähtyä ja joka herättää ajatuksia muistoista ja kokemuksista. Ajatuksena oli luoda Moisiolle uudella liikkeentuottamistavalla toteutettu tanssitaidevideoteos.</p> <p>Työ toteutettiin touko-elokuussa vuonna 2024. Moisio toimi projektissa koreografina, tanssijana sekä videoteoksen editorina. Teoksen kuvaamisessa auttoi Rasmus Heino. Liikemateriaali luotiin aisti-improvisaatiolla. Video kuvattiin Kuopiossa; Puijolla ja Niuvan uimarannalla. Editointi toteutettiin Microsoft Clipchamp ohjelmalla. Teos ladattiin YouTubeen, Ulpu Moisioin kanavalle.</p> <p>Prosessin lopputuloksena syntyi kerroksellinen tanssivideoteos, joka kantaa nimeä <i>Muistotulva</i>. Teos suuntautui työn edetessä puhtaasta aistimuksesta kokemusten kerroksellisuuteen. Teos avaa katsojalle muistamisen ja kokemusten teemoja. Teos käsitteli taiteellisesti kysymystä muistamisesta sekä aiempien kokemusten vaikutuksesta uusiin kokemuksiin. <i>Muistotulva</i> haastaa myös katsojan pohtimaan näitä kysymyksiä ja tarjoaa tilan, jossa muistojen ja kokemusten kerroksellisuus tulee esiin niin visuaalisesti kuin liikkeen kautta. Jatkotutkimusaiheita on muun muassa sen tutkiminen, miten teoksen katsomisen kokemukset eroavat eri yksilöiden välillä. Toinen tutkimuskysymys liittyy siihen, miten moniaistisuuden huomioiminen tukee oppilaiden liikehahmotusta.</p>		
Avainsanat tanssivideo, koreografia, aistit, aisti-improvisaatio, kokemus, muistaminen		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	4
2	NÄKÖKULMIA TEOKSEN MUISTOTULVA TAUSTALLA.....	7
2.1	Aistien teoria	7
2.1.1	Näkö- ja kuuloaisti.....	8
2.1.2	Tunto- ja tasapainoaisti	9
2.1.3	Haju- ja makuaisti.....	10
2.2	Kokemus.....	11
2.2.1	Aistien ja tottumusten merkitys kokemuksessa	11
2.2.2	Tietoisuuden jatkuva muutos ja muistin rooli kokemuksessa Jamesin ja Deweyn mukaan.....	13
2.2.3	Kielen ja vuorovaikutuksen merkitys kokemuksessa	14
2.3	Somatiikasta	15
2.4	Esimerkkejä aistien hyödyntämisestä tanssitaiteessa	16
3	TEOS: MUISTOTULVA	18
3.1	Taiteellisen osion työvaiheet ja toteutustapa.....	18
3.2	Monet roolini teoksen toteutuksessa.....	19
3.3	Liikkeellinen tutkimus aisteista.....	21
3.4	Koreografinen työskentely videon luomisprosessissa	25
3.4.1	Videon kuvaaminen ja editoiminen	25
3.4.2	Teoksen musiikki.....	28
3.4.3	Teoksessa käytetyt tehokeinot.....	29
4	POHDINTA.....	35
4.1	Oman työskentelyn ja videoteoksen arviointi	35
4.2	Ammatillisen kasvun tarkastelu ja tulevaisuuden tutkimusnäkökulmat.....	38
	LÄHTEET.....	41
	KUVALUETTELO.....	42

1 JOHDANTO

Kokemukset ovat osa jokaisen ihmisen elämää. Niitä kertyy kaikissa hetkissä, ne tallentuvat mieleemme aistien kautta ja tekevät meistä lopulta sen miksi käsitämme itsemme. Aiemmat kokemukset vaikuttavat uusiin vasta muodostuviin kokemuksiin (Alhanen 2013, 66). Aistimukset ovat yksittäisiä informaationhippuja todellisuudesta. Ne ovat tieteen termipankin (2021a) määritelmän mukaan aistien reaktioita sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin. Kun eri aistimukset yhdistyvät syntyy havainto (Sand, Sjaartad, Haug, Bjålie & Toverud 2013, 149). Havainnot eivät kuitenkaan ole täysin puhtaita tulkin-toja todellisuudesta, vaikka usein niin luulemmekin, koska aiempien havaintojen kautta syntyneet kokemukset vaikuttavat uusiin havaintoihin ja näin syntyvään kokemukseen (Alhanen 2013, 52 & 66). Saksan kielessä sanan *kokemus* (erfahrung) juuri on sama kuin *matkaa* (fahrt) ja *vaaraa* (gefahr) tarkoittavilla sanoilla (Jay 1999, 184). Kokemukset karttuvat siis elämän aikana ja ne voivat myös olla virheellisiä. Tähän viittaa se, että esimerkiksi traumaattisesta tilanteesta voi seurata dis-sosiaatiivinen muistinmenetys, jolloin traumaattista kokemusta ei muisteta osittain tai kokonaan (Socada 2024).

Tämä opinnäytetyö on taiteellinen opinnäytetyö, jonka toteutin vuonna 2024. Teoksen lähtökohtana on oma kiinnostukseni aisteihin ja niiden rooliin tanssissa sekä elämässä ylipäätään. Olen pohtinut, miten eri ihmiset kokevat samat äänet ja tilanteet eri tavoin. Näiden pohdintojen kautta teoksen näkökulma laajeni aistimuksista kokemuksiin. Erityisesti kiinnostuin ajatuksesta, että aistit eivät tallenna havaintoja täysin puhtaina, vaan aiemmat kokemukset voivat vaikuttaa siihen, miten ne tulkitaan. Työssäni yhdistän filosofista ajattelua ja fysiologista tietoa aistien toiminnasta. Teos on video-muotoinen sooloteos, jossa toimin itse tanssijana. Videon kuvaajana toimi Rasmus Heino. Tanssijana olemisen lisäksi suunnittelin teoksen koreografian, sekä ohjasin ja leikkasin videon. Video kuvattiin Kuopiossa; Puijolla ja Niuvan uimarannalla. Teoksen musiikkina toimii Steven Wilsonin kap-pale *Perfect Life*. Latasin teoksen YouTubeen omalle kanavalleni piilotettuna.

Opinnäytetyössäni on vahva filosofinen ote, ja lähestyn koreografista työskentelyä sekä editointia filosofisesta näkökulmasta. Halusin syventyä kokemusten maailmaan ja avata katsojalle kokemusten kerroksellisuutta ja jatkuvaa läsnäoloa. Kokemusfilosofiaa tarkastelen erityisesti John Deweyn ajattelun valossa, sillä hänen näkemyksensä tukevat omia pohdintojani kokemuksen ja muistin merkityksestä.

Teoksen *Muistotulva* lähtökohtana on kysymys siitä, miten aiemmat kokemukset muokkaavat uusia kokemuksia. Teos tarkastelee taiteellisesta näkökulmasta kysymystä ja avaa katsojalle mahdollisuuden pohtia myös muistojen puhtautta. Lähtökohtana teoksessa kysymyksen lisäksi on ollut luoda tanssivideo. Tanssivideo esitysmuotona avaa mahdollisuuksia, joita lavalla esitettävässä teoksessa on vaikeampi toteuttaa. Videomuotoiseen toteutukseen päädyin, koska siihen liittyvä työskentely kiinnostaa minua. Osittain käytännölliset syyt ohjasivat myös kohti videomuotoista toteutusta. Videon tekeminen on minulle uusi ja kiehtova työskentelytapa. Se myös haastaa minua tanssijana esiintymi-

sessä, sillä yleisö on ruudun toisella puolella eikä suoraan silmiäni edessä. Samalla teoksen katsojien näkökulmat ovat toisistaan poikkeavia ajassa ja paikassa. Tanssivideon tekeminen mahdollistaa myös useampien esiintymispaikkojen käyttämisen, sillä teosta ei tarvitse tällöin esittää ainoastaan yhdessä paikassa, vaan videossa paikkoja voidaan yhdistää luovasti. Videomuotoinen työtapo kehittää taitojani myös editoimisessa sekä leikkaamisessa. Tätä kautta pääsen yhdistämään projektissa useita kiinnostuksen kohteitani.

Vaikka teoksen lähtökohtana oli tanssivideon luominen, en käsittele kirjallisessa osiossa tanssivideoiden tai -elokuvien teknistä tekemistä. Tein tämän rajauksen, koska työni keskittyy ensisijaisesti filosofiskoreografiseen kokonaisuuteen, jossa tärkeintä on syventyminen aistien fysiologiaan ja kokemusten filosofiseen pohdintaan. Videon muoto on valittu nimenomaan välineeksi, joka tukee teoksen sisällöllisiä ja taiteellisia tavoitteita. Tämä valinta mahdollistaa syvemmän tarkastelun kokemusten ja muistojen merkityksellisyydestä, ja sen sijaan, että olisin keskittynyt videoteoksen tekniseen toteutukseen, olen halunnut avata sen taiteellista ja filosofista ulottuvuutta.

Opinnäytetyössäni olen soveltanut taiteellisen tutkimuksen menetelmää, joka pohjautuu henkilökohtaisiin kokemuksiin ja taiteelliseen prosessiin, mutta joka vaatii myös teoreettisen viitekehyksen. Gröndahl (2023a) korostaa, että taiteellisen tutkimuksen tulee nojautua teoreettisiin lähteisiin, jotka tukevat tutkijan analyysia ja tulkintaa. Tämä viitekehys voi koostua muiden tutkijoiden julkaisuista, taiteen teorioista ja käytännöistä, sekä mahdollisesti myös ei-taiteellisten alojen kirjallisuudesta. Taiteellinen tutkimus onkin moniulotteista ja voi rikastua muiden elämänalueiden tutkimuksesta, koska taiteen avulla voidaan tutkia laajasti inhimillistä kokemusta. (Gröndahl 2023a.) Työssäni viitekehyksen olen rajannut erityisesti fysiologian, filosofian, somaattisten lähestymistapojen tarkasteluun. Tämän rajauksen tein sen pohjalta, mitä pidin aiheeni kannalta merkityksellisinä ja relevantteina näkökulmina.

Teoksessani käsittelen aiheita aistit, kokemus ja muistaminen. Kirjalliseen osuuteen sisällytin edellä mainittujen näkökulmien lisäksi myös katsauksen tanssiteiteen kentän aiempiin teoksiin, joissa käsitellään aisteja. Aistit ja aistimukset ovat isossa roolissa tanssissa, sillä tanssi on laji, jossa keho on ilmaisuväline. Olen kuullut tunneilla käytettävien ilmauksia, ”tunne, miltä liike tuntuu”, ”tunne liikkeen tuottama ilmavirta” ja jotkut opettajat tukevat liikelaadun ymmärtämistä äänen avulla. Koreografit ovat kiinnostuneet luomaan teoksia aisteista. Avaan tässä työssä tanssiteiteen kentältä esimerkinomaisesti lähivuosina Suomessa esitetyjä teoksia. Näistä tarkasteluun olen valinnut Johanna Nuutisen tekemiä teoksia sekä Tanssiteatteri Minimien teoksen Biodatasonaatti. Johanna Nuutinen käsittelee teoksissaan eri aisteja, mutta ote näihin aisteihin on kuuloaistin kautta painottuva. Biodatasonaattissa tutkittiin kuuloaistia ja ääntä, joka syntyy liikkeestä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda teos, jonka äärelle katsoja voi pysähtyä ja joka herättää ajatuksia muistoista ja kokemuksista. Tarkoitukseni oli myös kehittää itselleni uusi työskentelytapo, joka keskittyy aisteihin ja mahdollistaa tämän lähestymistavan jatkotyöstämisen tulevaisuudessa. Työn

tavoite oli kehittää omaa ammattitaitoani taiteilijapedagogina sekä koreografina, tanssijana ja videotaidemaalijana. Tässä kirjallisessa osiossa avaan teoksen *Muistotulva* taustalla olevia ajatuksia sekä kuvaan taiteellisen työskentelyni etenemistä.

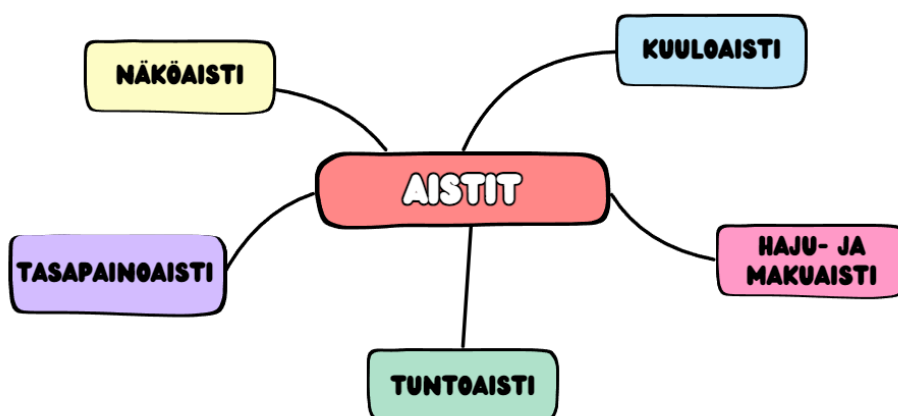
2 NÄKÖKULMIA TEOKSEN MUISTOTULVA TAUSTALLA

2.1 Aistien teoria

Aistit eivät ainoastaan vastaanota tietoa ympäröivästä maailmasta, vaan ne myös käsittelevät tietoa ja muuntavat tiedon aistimukseksi ja sitä kautta kokemukseksi. On tärkeä ymmärtää, miten aistit toimivat ja millaista tietoa eri aistinelimet vastaanottavat, sillä tämä tieto on pohjalla ihmisen kokemuksessa. (Alhanen 2013, 53.) Työni taiteellisessa osuudessa hyödynsin aistien perustietoja liikemateriaalin tuottamisessa. Tutustuin aistien fysiologiaan, jonka jälkeen improvisoin keskittyen aina tiettyyn aistiin kerralla. Koen, että tanssijan työskentelyyn liittyen oli tärkeä tietää aistien fysiologiaa, sillä se auttoi keskittymään aistiin ja pohtimaan sitä, kuinka eri aistit ottavat vastaan tietoa ja millaisiin ärsykeisiin ne reagoivat.

Tieteen termipankki (2020) määrittelee aistin tarkoittamaan kykyä ottaa vastaan sekä käsitellä tietoa. Aistit antavat tietoa ympäröivästä maailmasta sekä ihmisen kehon sisäisistä tiloista. Kaikki aistimukset saapuvat aivoihin hermoimpulsseina. Vasta kun nuo impulssit pääsevät aivokuorelle, informaatio muuttuu aistimukseksi. Kaikki hermoimpulssit, jotka tulevat aistinelimistä ovat samanlaisia. Aistimukset riippuvatkin siis siitä, mikä aivojen osa ottaa hermoimpulssit vastaan. Jokaisella aistilla on aivoissa oma alue, joka vastaa näiden aistien syntymisestä. Esimerkiksi näköaistista vastaa isoivoikuori ja aivojen kuuloalueet vastaavat puolestaan kuuloaistista. (Sand yms. 2013, 148.)

Vaikka ihmisellä on monipuoliset aistit, niin ne rekisteröivät kuitenkin ainoastaan murto-osan ympäristön ärsykeistä. On olemassa myös ärsykeitä, joita ihminen ei pysty aistimaan kuten radioaktiivinen säteily. Ihmisen eri aisteja ovat maku-, haju-, näkö-, kuulo- ja tasapainoaisti (ks. kuva 1) sekä somaattiset eli ihoon ja liikuntaelimistöön liittyvät sekä viskeraaliset eli sisäelimiin liittyvät aistit. Aistit voidaan jakaa ympäristöstä tai elimistöstä ihmiselle tietoa tuoviksi. Esimerkiksi näkö- ja kuuloaisti antavat ihmiselle tietoa ympäristöstä, kun taas viskeraaliset aistit tuovat tietoa elimistöstä. (Sand ym. 2013, 148–149.)



Kuva 1. Opinnäytetyössäni käsittelemäni aistit.

Seuraavaksi erittelen aistien fysiologiaa. Kuvassa 1 jäsennän, mitä aisteja tulen avaamaan. Teoksessani tutkin kuulo-, näkö-, tunto- ja tasapainoaisteja, mutta koen tärkeäksi avata myös haju- ja makuuain toimintaa, sillä nämä tuovat meille tärkeää tietoa suhteessa kokemuksen syntymiseen. Näiden kaikkien aistien ymmärtäminen on oleellista teokseni kannalta, sillä teoksessani käsittelin kokemuksen kerroksellisuutta sekä sitä, kuinka aiemmat kokemukset vaikuttavat muodostuviin kokemuksiin. Kaikilla aisteilla on vaikutusta tähän.

2.1.1 Näkö- ja kuuloaisti

Syvennyttäessä aistien moniulotteiseen maailmaan näköaisti nousee ensimmäisenä esiin. Tämä johtuu osittain siitä, että näköaisti on ihmiselle merkittävä aisti, joka antaa kaikista aisteista eniten tietoa ympäröivästä maailmasta (Sand ym. 2013, 167). Terveyskirjaston (2016a) mukaan näköaisti perustuu silmän verkkokalvon valoistinsoluista lähtevien impulssien vaikutukseen keskushermostossa. Vaikka näköaisti on tehokas, se ei kuitenkaan anna kaikissa tilanteissa riittävästi informaatiota.

Näkeminen perustuu valon havaitsemiseen. Ihmisen silmä havaitsee näkyvänä valona sähkömagneettisia aaltoja. Ihmisen silmä erottaa kuitenkin vain hyvin pienen osan koko sähkömagneettisesta spektristä. Valonlähde, kuten aurinko, säteilee omaa valoaan, mutta esineet tulevat esiin heijastaessaan valoa. Niiden väri perustuu siihen, että ne heijastavat tiettyjä aallonpituuksia ja absorboivat, eli imevät itseensä, toisia. Ne esineet, jotka heijastavat kaikkia näkyvän valon aallonpituuksia, ovat valkoisia, kun taas ne, jotka absorboivat kaikkia aallonpituuksia ovat mustia. Aivot saavat verkkokalvosta sarjan niin sanottuja raportteja siitä mitä katsotaan ja tekevät itsenäisesti näiden tietojen pohjalta tulkinnan. Näköhavainto koetaan usein kiistattomaksi totuudeksi, vaikka aivot voivat tehdä virheitä näköinformaatiota tulkitessaan. (Sand ym. 2013, 167 & 178.)

Teoksessani Muistotulva, tuotin osan teoksen liikemateriaalista keskittyen näköaistiin. Sen lisäksi hyödynsin näköaistia lopullisen tuotoksen, videon, pääasiallisena välityskanavana. Lopullisessa tuotoksessa pyrin välittämään osittain juuri tuota aivojen mahdollisuutta tehdä virhe tulkitessa informaatiota, jota ne saavat (Sand ym. 2013, 178). Pyrin editoinnilla luomaan vääristyneitä kuvia tapahtuneesta. Ikään kuin muistikuvat tai näköhavainnot tilanteesta olisivat vääristyneitä. Sen lisäksi editoimalla kykenin muuntamaan visuaaliseksi sellaisia asioita, jotka ovat kokemuksellisia. Esimerkiksi teoksessani pyrin kuvien asettelulla lomittamaan menneen ajan ja nykyisyyden.

Toinen ihmiselle merkittävä aisti on kuuloaisti. Sand ym. (2013, 159) mukaan kuulo on puheen kehityksen ja sen kautta ihmisen sosiaalisen ja kulttuurisen kasvun kannalta tärkein ihmisen aisteista.

Sillä on keskeinen asema ihmisten päivittäisessä kanssakäymisessä. Tämän takia kuulon menettäminen aiheuttaa yleensä huomattavasti voimakkaamman eristyneisyyden kokemuksen kuin minkään muun aistin menettäminen. (Sand ym. 2013, 159.)

Terveyskirjasto (2016b) määrittelee kuuloaistin tarkoittamaan kykyä kuulla. Se on aisti, joka perustuu sisäkorvasta lähtevien impulssien vaikutukseen keskushermostossa. Ulkokorva ohjaa ääniaaltoja tärykalvolle ja välikorvaan. Nämä kaksi osaa muokkaavat ääntä välittäessään sen eteenpäin nesteen täyttämään sisäkorvan simpukan ääniherkkiin aistinsoluihin. Ääni aiheuttaa tärykalvon värähtelyä, joka etenee sisäkorvaan kuuloluiden kautta. Ihmiskorva erottaa hyvin eri äänentaajuuksia ja sen lisäksi ihminen pystyy erottamaan kuuloaistin perusteella sen, missä suunnassa äänen lähde on. (Sand ym. 2013, 160 & 163.)

Tutkimusvaiheessa työstin kuuloaistia, mutta lopulliseen tuotokseen rajasin kuuloaistin pois. Kuuloaisti on teoksessani läsnä sitä kautta, että katsoja kuulee teoksen musiikin. En hyödyntänyt teoksessa videoiden alkuperäisiä ääniä vaan musiikki on ainut auditiivinen kanava teoksessani. Olen pyrkinyt luomaan teoksen siten, että visuaalinen kuva tukisi teoksen auditiivista kanavaa, eli musiikki ja liike kulkisivat käsikädessä.

2.1.2 Tunto- ja tasapainoaisti

Tunto- ja tasapainoaisti vaikuttavat päivittäiseen elämäämme. Tuntoaisti antaa tietoa ympäristöstä sekä kehomme tilasta. Se rekisteröi iholle tulevia ärsykyitä sekä auttaa meitä ymmärtämään esineiden kolmiulotteisuutta sekä kehomme asentoa. Tuntoaisti on osa somaattisia aisteja, jotka liittyvät ihoon ja liikuntaelimeistöön. Ne välittävät tietoa ihoon kohdistuvista ärsykyistä sekä kehon eri osien asennosta ja liikkeistä. Esineiden kolmiulotteisuutta koskeva tieto saadaan ihon paine- ja kosketusaistin eli tuntoaistin avulla. Tuntoaisti perustuu moniin erilaisiin ihon aistinsoluihin. Tuntoaistinsolujen tiheys vaihtelee eri ihoalueilla. Esimerkiksi sormenpäissä on paljon tuntoaistinsoluja, kun puolestaan selän ihossa on suhteellisen vähän tuntoaistinsoluja. (Sand ym. 2013, 150–151.)

Teoksessani tutkin tuntoaistia vedessä. Sand ym. (2013, 150) sanovat ihon aistien olevan välittömmin kosketuksessa ulkomaailmaan. Iho on jatkuvasti kosketuksissa johonkin. Tunnetta vaatteet päällämme ja ilman ympärillämme. Teoksessani tutkin tuntoaistia vedessä, koska se oli minulle uusi ympäristö tanssia. Tuntoaisti aktivoituu veden paineesta. Sen lisäksi teostani tehdessä mielenkiintoista oli huomata, kuinka tuntoaisti aktivoituu, kun sulkee silmät. Suljin silmät tutkiessani tasapainoaistia.

Tasapainoaisti vastaa kehon hallinnasta ja liikkeiden koordinoimisesta. Se auttaa ihmistä säilyttämään tasapainon sekä tunnistamaan kehon sijainnin tilassa. Tasapainoaistiin kuuluu sisäkorvassa sijaitsevat aistinelimet sekä muut aistit, kuten näkö- ja kuuloaisti. Näiden kaikkien yhteistoiminnan seurauksena ihminen pystyy ohjaamaan kehon liikkeitä siten, että tasapaino pysyy yllä. (Sand ym.

2013, 164). Teosprosessin aikana huomasi, kuinka paljon näköaisti vaikuttaa tasapainoon. Kun sulkee näköaistin pois niin huomaa, kuinka isossa roolissa näköaisti tasapainon ylläpitämisessä on.

Sisäkorvassa sijaitsevat aistinelimet auttavat tasapainon ylläpidossa. Tasapainon ylläpitämiseen vaikuttavat lihasten ja luuston aistinsolujen välittämä tieto kehon liikkeistä sekä eri ruumiinosien asennosta suhteessa toisiinsa. Sisäkorvan tasapainoaistinelimet antavat huomattavasti tietoa tasapainon ylläpitämiseen. Ne reagoivat painovoimaan ja pään kiertoliikkeeseen. Tieto kulkee tasapainoelimistä tasapainokuulohermoa pitkin aivorungon tasapainotumakkeisiin. Siellä tieto yhdistyy muihin tasapainon kannalta tärkeisiin tietoihin. Suurin osa tasapainoelinten välittämästä tiedosta osallistuu autonomisiin heijasteisiin, jolloin ne jäävät tiedostamattomiksi. Osa hermosyistä kulkee kuitenkin myös talamuksen kautta isoavokuoreen, jolloin pystymme aistimaan kehon asentoja ja liikkeitä myös tietoisesti. (Sand ym. 2013, 164 & 166–167.)

2.1.3 Haju- ja makuaisti

Haju- ja makuaisti liittyvät vahvasti toisiinsa. Vaikka hajuaistin rooli ihmisen elämässä on vähentynyt kehityksen myötä, on sillä edelleen vaikutusta ihmisen tunteisiin ja muistoihin. Makuaisti täydentää hajuaistia ja auttaa ihmistä tekemään päätöksen siitä, mitä voi syödä ja mitä ei. Maku- ja hajuaisti yhdessä ovat merkittävässä asemassa muun muassa ihmisen ruokailukokemuksessa. (Sand ym. 2013, 155.) Hajuaisti määritellään tarkoittamaan hajuepiteelissä sijaitsevien aistinsolujen kykyä reagoida ärsykkeisiin, jotka ovat haihtuvia (Tieteen termipankki 2021b). Hajuaisti välittää ihmiselle tietoa ympäristön kemiallisista yhdisteistä. Se on kaukoaisti, mikä tarkoittaa sitä, että se reagoi ärsykkeisiin myös kaukana hajun lähteestä. Hajuaineet ovat haihtuvia kaasuja, jotka tulevat sisäänhengitysilman mukana nenäonteloon ja sitä kautta päätyvät kosketukseen aistinsolujen kanssa. (Sand ym. 2013, 155.)

Nykyihmiselle hajuaistilla ei ole niin suurta merkitystä kuin ennen. Esimerkiksi eläimille hajuaisti on hyvin tärkeä, koska sen avulla ne löytävät ravinnon, havaitsevat vihollisen ja suunnistavat. Ihmiselle hajuaisti ei enää palvele näissä tehtävissä vaan niistä vastaa muut aistit. Hajuaisti vaikuttaa kuitenkin ihmisen toimintaan ja ihminen pystyy erottamaan tuhansia hajuja. Aivokuoren hajualue kuuluu limbiseen järjestelmään, joka on tunne-elämän kannalta merkittävässä asemassa. Tämä selittää sitä, miksi hajuihin liittyy usein voimakkaitakin tunteita. Tiettyjen hajujen herättämät tunteet perustuvat ihmisen aiempiin kokemuksiin, mutta myös elimistössä vallitsevaan tilaan. Esimerkiksi hyvän ruuan tuoksu nälkäisenä aiheuttaa mielihyvän tunteita, mutta kylläisenä voi puolestaan kuvottaa. (Sand ym. 2013, 155–157.)

Makuaisti määritellään tarkoittamaan kykyä aistia makuja. Se on aisti, joka perustuu makureseptoreista lähtevien impulssien vaikutusteen keskushermostossa. (Terveyskirjasto 2016c.) Makuaisti niin kuin hajuaistikin välittää ihmiselle tietoa ympäristön kemiallisista yhdisteistä. Se on kuitenkin lähiaisti toisin kuin hajuaisti ja edellyttää siten suoraa kosketusta makuaineeseen. Makuaistin päätehtäviin kuuluu auttaa ihmistä päättämään voiko suussa olevan aineen nielaista turvallisesti. Ihminen pystyy

erottamaan toisistaan satoja makuja, vaikka perusmakuja on vain viisi. Ruoan haju vaikuttaa vahvasti makuaistimuksen syntyyn. Sen lisäksi makuaistimukseen vaikuttavat ruuan lämpötila ja koostumus. Tietoinen makuaistimus syntyy isoivokuorella. Maut samoin kuin hajutkin voivat herättää erilaisia tunteita, koska osasta makuradoista lähtee myös hermosyitä limbiseen järjestelmään. Makuaistimukseen vaikuttavat myös aiemmat kokemukset, esimerkiksi jos jokin ruoka-aine on aiheuttanut aiemmin pahoinvointia tai johtanut vatsatautiin, saatetaan tuon kyseisen ruoka-aineen maku ja haju kokea epämiellyttävänä ja niihin saatetaan liittää kielteisiä tunteita. (Sand ym. 2013, 155 & 157–158.)

Teokseni Muistotulva ei suoranaisesti käsittele maku- ja hajuaistia, mutta ne ovat teokseni kannalta merkittävässä asemassa pohdittaessa kokemuksia ja muistamista. Koska maku- ja hajuaisti ovat yhteydessä limbiseen järjestelmään, niin ne voivat myös vaikuttaa tunteiden kautta kokemusten syntyyn.

2.2 Kokemus

Koreografi Mirva Mäkinen (2018, luku 3.1) määrittelee taiteellisessa väitöskirjassaan *Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehyksessä* kokemuksen käsitettä. Hän on työssään käyttänyt lähteenä John Deweytä ja määrittelee kokemusta sen valossa. Mäkinen kertoo, että kokemuksella tarkoitetaan tapahtumaa, johon osallistuu subjekti, jonka kokemus se on. Deweylle kokemus on aina toimintaa. Kokemukset ovat jaettuina vain siinä määrin kuin niiden tulkitsemiseen ja jäsentämiseen käytettävät merkitykset ovat jaettuina. Ihminen kantaa omaa historiaansa aina mukanaan ja sen seurauksena hänen tapansa kokea on pitkälti aikaisempien kokemusten ehdollistama. (Mäkinen 2018, luku 3.1.)

Modernin ajan filosofit puolestaan määrittivät kokemusta representatiivisen käsityksen kautta. Sen mukaan koetut asiat ilmenevät subjektin eli kokijan sisäisessä kokemuksessa mielikuvina eli representaatioina. Subjekti ei kykene tavoittamaan suoraan kohteiden luonnetta ja siten sillä ei ole suoraa suhdetta todellisuuteen. Representaatio muodostuu aistihavaintojen yhdistelmästä. (Alhanen 2013, 30.)

John Dewey kumoaa representatiivisen kokemuskäsityksen, jonka mukaan kokemus on kokevan subjektin ”sisäinen tapahtuma”, jossa subjekti muodostaa representaation eli mielikuvan ulkomaailman objektista. Deweyn mukaan kokemus on osa eri tilanteista muodostuvaa vuorovaikutuskenttää. Se on jokaisen elollisen olennon olemassaolon säilyttämistä ja sen uudistamisen keino. Kokemus siis on ajallinen ja jatkuvasti kehittyvä prosessi. Elämän aiemmat kokemukset pohjustavat ja suuntaavat ihmisen tulevia kokemuksia. (Alhanen 2013, 50–52, 56–57, 66.)

2.2.1 Aistien ja tottumusten merkitys kokemuksessa

Aistinelimet vaikuttavat siihen, miten havaitsemme maailmaa ympärillämme. Ihmisen aistit tarjoavat meille jatkuvasti tietoa ympäröivästä maailmasta, ja niiden kautta rakennamme ymmärryksemme

ympäristöstämme. Aistimukset eivät kuitenkaan ole vain passiivista vastaanottamista; ne ovat aktiivinen prosessi, jossa aistielinten toiminta, hermoston työskentely ja yksilön aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten havainnoimme ja tulkitsemme maailmaa.

Ihmisen aistinelimet määräävät siis sen, millaisia ärsykeitä ihminen voi ympäristöstään saada. Kuten mainitsin avatessani aistien perustietoja, esimerkiksi ihmisen silmä aistii vain valon tiettyjä aallonpituuksia (Sand ym. 2013, 167). Ihmisen hermosto puolestaan määrittää sen, millä tavalla ihminen kykenee käsittelemään saamiaan ärsykeitä. Kokemus on aina erilainen. Sen muodostumiseen vaikuttaa yksilön erityiset taipumukset sekä aiemmat kokemukset. (Alhanen 2013, 53.)

Esimerkiksi osa ihmisistä on herkempiä aistimaan ääntä, jolloin kokemus kahden eri tavalla aistivan ihmisen välillä on erilainen. Ihminen, jolla kuulo on heikentynyt, aistii äänen, joka toiselle voi olla häiritsevän kova, miellyttävänä. Osalla ihmisistä sen sijaan esimerkiksi tuntoaisti voi olla hyvin aktiivinen, jolloin tietynlainen kosketus voi tuntua epämiellyttävältä. Toisilla puolestaan tuntoaisti voi olla epäaktiivinen, jolloin kovakaan kosketus ei tunnu. Tällaisia eroavaisuuksia on esimerkiksi aistiherkyydestä, jota ilmenee muun muassa neuropsykiatrisissa oirekuivissa. Aistinelinten ja hermoston yhteistoiminnan kautta syntyvät informaatiota ovat siis yksilöllisiä jokaiselle ihmiselle. Tätä kautta kokemus syntyy myös yksilöllisesti. (Tuhea arkeen n.d.)

Aistinelinten toimintaa ohjaavat tottumukset, jotka herkistävät ihmiset tietyille ympäristön ärsykeille. Tottumukset määrittävät myös tarkkaavaisuutemme suuntaa ja yhdistävät eri aistimukset kokonaiseksi. (Alhanen 2013, 87). Esimerkiksi eläimillä hajuaisti on suuremmassa roolissa kuin ihmisillä. Eläimet ovat tottuneet käyttämään hajuaistia ruuan etsimisessä ja vihollisen tunnistamisessa. Ihminen ei kuitenkaan enää tarvitse hajuaistia tällaiseen. (Sand ym. 2013, 156.) Tottumus on ohjannut ihmisen hajuaistin käyttämistä ja muovannut sitä.

Hankitut tottumukset rakentuvat ihmisen synnynnäisten toimintojen varaan ja myös muokkaavat niitä. Synnynnäisten aisti- ja liiketoimintojen tehtävä on valikoida sekä muovata ympäristöstä saatavia ärsykeitä ja säädellä ärsykeisiin reagoimista. Elävän olennon saamat ärsykkeet eivät anna sille pätevää tietoa siitä, millainen maailma on, vaan auttavat olentoa suuntaamaan toimintaansa ympäristössään. Ärsykkeet eivät myöskään ole Deweyn mukaan muuttumattomia, vaan ne saavat jatkuvasti lisää merkityksiä, kun elävä olento kokee niitä. Tämän kautta esimerkiksi samanlaista kovaa ääntä ei kuitenkaan koeta seuraavalla kerralla täysin samanlaisena. (Alhanen 2013, 62–65.)

Alhanen (2013, 68) kertoo, että Dewey käsittää tottumuksen merkitsevän kaikkia eliön omaksumia toimintoja, joiden välityksellä eliö on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Tottumukset eivät ole pysyviä vaan ne voivat muuttua toiminnan ja kokemuksen vaikutuksesta. Tottumuksen muodostumisen jälkeen ne ohjaavat ihmisen toimintaa tiedostamattomasti. Ne esimerkiksi ohjaavat sitä, millaisia ärsykeitä ihminen aistii ja miten hän niihin reagoi. (Alhanen 2013, 68.) Sandin ym. (2013,

148) mukaan ihmisen aistielimet eivät pysty vastaanottamaan kaikkia ympäristön ärsykeitä. Tottumukset siis ohjaavat ihmisen aistielimiä ottamaan vastaan tietoa ympäristöstä.

Tottumukset sisältävät myös paljon julkilausumattomia ajatuksia siitä, mikä on merkityksellistä. Ne voimistavat itse itseään, sillä kerran muodostuttuaan ne ohjaavat ihmisen toimintaa tiettyyn suuntaan. Toisaalta tottumukset voivat muuttua toiminnan vaikutuksesta. Kokemus syntyy, kun toiminta ja sen seuraus kytkeytyvät toisiinsa ja luovat merkityksen. Tuon merkityksen kautta ihminen toimii jatkossa. (Alhanen 2013, 87–88.) Dewey esittää teoksessaan *Taide kokemuksena* (2010, 60) esimerkin siitä, että jos ihminen laittaa käden tuleen, joka tuntuu polttavana, mutta ei yhdistä toiminnan seurausta toimintaan, ei kokemusta synny. Tällöin ihminen ei myöskään toimi jatkossa toisin. (Dewey 2010, 60.)

2.2.2 Tietoisuuden jatkuva muutos ja muistin rooli kokemuksessa Jamesin ja Deweyn mukaan

John Deweyn filosofia pohjaa William Jamesin käsitykseen tietoisuudesta. Alhanen esittelee William Jamesin määritelmän käsitteelle tietoisuus. Jamesin mukaan tietoisuus tarkoittavan yhtenäistä, muuttuvaa tietoisuusvirtaa. Ihmisen tietoisuus on jatkuvassa muutoksessa. Tämän takia ihminen ei koskaan koe eteensä tulevia tilanteita täysin erillisinä toisistaan vaan aiemmat kokemukset kytkeytyvät aina uusiin. Tämän ansiosta ihminen ei myöskään koe tilanteita täysin samalaisina vaan jokainen tilanne on ainutlaatuinen, koska tututkin asiat saavat uusia merkityksiä, kun tietoisuusvirta etenee. Jamesin mukaan kokemus ei ole ensisijaisesti maailman tarkastelua sitä koskevan tiedon saavuttamiseksi, vaan apuväline, jonka avulla ihminen toimii maailmassa. (Alhanen 2013, 41.)

Käytän esimerkkinä ihmisen kokemusta vedestä, joka oli osa taiteellista työtäni *Muistotulva*. Vaikka ranta olisi joka kerta sama, kokemus vedestä ei ole koskaan identtinen. Mennessään veden ääreen ihmisen tietoisuuteen kertyneet aiemmat kokemukset muokkaavat uutta tilannetta. Tämä uusi kokemus ei ole erillinen menneistä, mutta ei myöskään täysin samanlainen. Veden kokemus on ainutlaatuinen, mutta se yhdistyy aiempiin kokemuksiin. Ihminen voi tunnistaa itsessään aiemmin veden ääressä heränneitä tunteita, jotka voivat edelleen kaikua hänen mielessään. Ranta ja vesi keräävät jatkuvasti uusia kerroksia ihmisen mieleen, joiden läpi kokemus syntyy.

Jamesin ajatus jatkuvasti muuttuvasta tietoisuusvirrasta näkyy myös Deweyn ajattelussa, kun hän puhuu ihmisen muistin vaikutuksesta kokemuksiin. Alhanen esittää, että Deweyn mukaan ihmisen muisti muovaa sitä, miten ihminen kokee maailman ympärillään. Muistot eivät ole täsmällisiä representaatioita maailmasta, vaan ne muodostuvat valikoidusti. Ihmisen mieli säilyttää menneistä kokemuksista sellaisia asioita, jotka ihminen kokee merkityksellisiksi ja hävittää puolestaan sellaisia, joiden ihminen kokee olevan merkityksettömiä. Ihminen pystyy myös palauttamaan mieleensä aiempien kokemusten muistikuvia. Nämä eivät ole aina täysin puhtaita, sillä muisti valikoimisen lisäksi myös suurentelee muistoja. Jokainen uusi kokemus kietoutuu muistikuviin aiemmista kokemuksista. Sen takia kokeminen ei myöskään ole puhdasta nykytilanteen havainnointia. (Alhanen 2013, 94–95.)

2.2.3 Kielen ja vuorovaikutuksen merkitys kokemuksessa

Aistimuksella siis tarkoitetaan informaatiota, jota aistien välityksellä saadaan objektista. Tämä aistimus on sidottu subjektiin eli elolliseen oloon, joka saa tietoa ympäristöstään. Missä vaiheessa puhutaan kokemuksesta ja miten nuo erilliset aistimukset saavat merkityksiä? Käytän edelleen esimerkkinä kokemusta vedestä, koska sitä olen myös taiteellisen Muistotulva prosessini aikana pohtinut. Pohdin kokemuksen syntymistä Deweyn filosofian valossa. Kun ihminen tulee veden ääreen, hän saa erilaisia aistimuksia vedestä. Hän kuulee veden, haistaa sen, näkee, tuntee ja voi myös maistaa vettä. Vedessä ollessaan ihminen aistii veden paineen, ja äänien hiljentymisen, kun korvat menevät veden alle. Yksittäin nämä aistimukset ovat erillisiä ja yhdistyessään niistä tulee havainto vedestä. Miten tämä havainto muuttuu kokemukseksi?

Deweyn filosofian mukaan tärkeää on vuorovaikutus ympäristön kanssa. Sen lisäksi ihminen usein on vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja sanallistaa aistimuksiaan. Näin asiat yhdistyvät ja syntyy merkityksiä. Näiden merkitysten kautta ihmisen kokemus vahvistuu. Vedessä olemisen kokemusta sanallistaessa toiselle, ihminen luo merkityksen aistimuksilleen ja tätä kautta kokemus muoutuu. Dewey korostaa, että ihmiskokemus eroaa juuri tuon kielellisyyden takia muiden lajien kokemuksesta. Ihminen luo käyttämänsä kielen kautta muiden kanssa yhdessä jaettuja merkityksiä. Kommunikaation kautta olemme vuorovaikutuksessa toisiimme. Kielen avulla ihminen voi myös kuulla ja hahmottaa toisten kokemuksia tilanteista. Kieli siis mahdollistaa myös hahmottamaan tilanteita, joita ihminen itse ei ole kokenut. (Alhanen 2013, 108–109 & 112.)

Kieli erittelee ja täsmentää ihmisen kokemuksia. Kielen kehittyessä ihmisen ajattelu alkaa edetä myös kielen mukaan. Kieli mahdollistaa ihmisen kokemuksen liittämisen muihin kokemuksiin. Kielen kehityksen ansiosta ihminen pystyy hahmottamaan asioiden välisiä yhteyksiä, vaikka kaikki merkitykselliset asiat sekä niiden väliset suhteet eivät olisi tilanteessa konkreettisesti läsnä. Ihminen pystyy hyödyntämään ajatuksissaan myös toisten kokemuksia. Ihmiskokemus rakentuu osittain kielen varassa. Se mahdollistaa kokemusten muodostumisen ”täsmällisiksi, moniulotteisiksi ja eteenpäin välittyviksi ”jokin on jotakin” -rakenteiksi”. (Dewey 2010, 112–113.)

Tämä kielellisyys on ollut läsnä myös koko opinnäytetyöprosessini aikana. Teosta tehdessä sanallistin ajatuksiani työpäiväkirjaan. Myös tässä kirjallisessa osiossa sanallistan kokemuksiani. Toisaalta prosessin aikana keskustelin kokemuksistani eri henkilöiden kanssa ja jaoin näin esimerkiksi omaa kokemustani siitä, millaista on tanssia silmät kiinni tai millaista on tanssia maalla, joka viistää alas päin. Prosessin etenemisen kannalta sanallistamisella ja vuorovaikutuksella on ollut tärkeä rooli. Näiden avulla sain työstettyä työtäni eteenpäin. Kuvausprosessissa yhteistyö kuvaajan kanssa vaati sanallistamaan omia näkemyksiä. Jaoin myös tässä hänelle esimerkiksi kokemuksiani siitä, millaista on tanssia julkisella paikalla uudella maaperällä ilman kenkiä. Prosessin aikana kävin mielenkiintoisia keskusteluja kokemuksista sekä pääsin hyödyntämään tietoa myös tanssikontekstin ulkopuolella keskustellessani tuttavieni kanssa kokemusten vaikutuksesta kyseellä olevan tilanteen tulkintaan.

2.3 Somatiikasta

Somatiikka on liikkeellisten menetelmien kenttä, jossa hyödynnetään kehon ja mielen yhteyttä sekä kehollisia kokemuksia. Mirva Mäkinen (2018, luku 3.2) avaa somatiikan käsitettä väitöskirjassaan ja kuvailee sitä liikkeellisinä menetelminä, joissa kehon ja mielen toimintaa yhdistetään. Aistit ja aistimukset ovat merkittävässä asemassa myös somatiikassa. (Mäkinen 2018, luku 3.2.)

Tanssija-tutkija Leena Rouhiainen (2006, 12) kertoo artikkelissaan *Mitä somatiikka on? – Huomioita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta*, somatiikka käsitteenä tuli tunnetuksi Thomas Hannan kautta. Rouhiainen (2006,12) kertoo, että Hanna esitteli teoksessaan *Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking* käsityksensä kreikan kielisestä sanasta *soma*. Hannan mukaan sana *soma* viittaa ihmisen tämänhetkiseen ruumiilliseen olemukseen. Tämä ei tarkoita vain materiaa, vaan myös ihmisen persoonan yhteyttä ruumiilliseen olemukseen. Tätä kautta ihminen voi oivaltaa itsestään uusia asioita. (Rouhiainen 2006, 12.)

Hannan mukaan *soma* ja kokemus ovat läheisiä ja lähes erottamattomia käsitteitä. Hän näkee ihmisen *soman* ajallisesti etenevänä liikkumisen ja sopeutumisen prosessina, joka jatkuvasti muuttuu ja kehittyy. (Rouhiainen 2006, 13.) Tämä ajatus yhdistyy hyvin myös John Dewey'n käsitykseen kokemuksesta jatkuvasti muuttuvana prosessina. Tällöin somatiikka ja kokemuksen filosofia kulkevat käsikädessä ja kietoutuvat toisiinsa. (Rouhiainen 2006, 13.)

Rouhiainen (2006, 13) toteaa, että Hanna pitää somatiikkaa epäyhtenäisenä kenttänä, mutta hän nimeää kuitenkin joitakin somatiikan keskeisiä periaatteita. Näitä ovat:

1. Holistinen orientaatio ihmiseen – ihmistä tarkastellaan kokonaisuutena, ei vain erillisinä osina
2. Elävät olennot pyrkivät tasapainoon – elämä on jatkuvassa muutoksessa, olennot pyrkivät sopeutumaan siihen.
3. Olennot tavoittelevat autonomiaa – elävät olennot pyrkivät itsenäisyyteen ja itsensä ilmaisemiseen.

Somatiikan laajempi tavoite on selvittää inhimillisen elämän luonnetta sekä tukea ihmisten hyvinvointia. (Rouhiainen 2006,13.)

Teoksessani olen pyrkinyt luomaan tilan, jonka ääreen katsoja saa pysähtyä ja antaa teoksen resonoida itsessään. Tällöin teos itsessään ei ole vain minun luoma objektivointi, vaan se elää ja hengittää katsojan kautta. Vaikka teoksessani en käyttänyt olemassa olevia somaattisia harjoitteita, voisi ajatella, että silti hyödynsin *soman* käsitettä, erityisesti ihmisen kehon ja mielen yhteyden ymmärtämisessä. Ajattelen teosprosessini johtaneen myös kohti holistista ajattelua, sillä lähtökohtani laajeni pelkistä aisteista kokemuksellisuuteen.

2.4 Esimerkkejä aistien hyödyntämisestä tanssitaiteessa

Aistit ovat kiinnostaneet tanssitaiteilijoita aiemminkin. Aivan viime aikoina aisteja ovat käsitelleet muun muassa Johanna Nuutinen teoksissaan *OPIA* (2021), *HZ* (2022) ja *SKIN HUNGER* (2023). Myös Tanssiteatteri Minimi on tutkinut aisteja teoksessaan *Biodatasonaatti* (2023). Valitsin nämä teokset tarkasteluun esimerkinomaisesti. Koska opinnäytetyöni ei keskity pelkästään tanssikentän aisteihin liittyvien teosten kartoittamiseen, on kontekstin kannalta perusteltua esitellä vain muutama esimerkki. Valitsin Suomessa esitettyjä teoksia, sillä oma teokseni liittyy osaksi suomalaista tanssitaiteen kenttään. Jos tarkastelisin myös muiden maiden teoksia, uskon, että löydettävissä olisi monenlaisia lähestymistapoja. Opinnäytetyössäni olen päättänyt keskittyä lähinnä viimeaikaisiin suomalaisiin tanssiteoksiin.

Johanna Nuutisen TikettiStream-palvelussa ensi-iltansa vuonna 2021 saanut teos *OPIA*, käsittelee näköaistia (Zodiak 2021). Nuutinen (n.d.) kertoo, että teoksessa pohditaan, mitä katsomme, mitä emme näe ja mitä merkityksiä luomme näkemiemme asioiden välillä. Teos tutkii katseen takana olevaa maailmaa ja esittää kysymyksen, mitä jää piiloon katsovalta silmältä. *OPIA* ei ole vain visuaalinen kokemus; myös teoksen äänimaailma luo tulkintakerroksia, jotka rikastuttavat katsojan kokemusta ja syventävät visuaalisia havaintoja. (Nuutinen n.d.)

Nuutisen teos *HZ*, 2022, käsittelee kuuloaistia ja ääntä. Se keskittyy kuuloaistiin äänisaasteen näkökulmasta. Nuutinen kertoo, että kuuloaistimus syntyy sekä ulkoisesta ärsykkeestä että ihmisen sisäisestä puheesta. Kummatkin äänet tuottavat äänisaastetta, jonka ympäröimänä ihminen on jatkuvasti. Nuutinen yhdistää teoksessa ajatuksen siitä, että ihminen on 63-prosenttisesti vettä ja tutkii äänen paineen vaikutuksia kehoon. Hän on sijoittanut teoksen niin sanotusti veden alle ja tutkii sitä kautta äänen paineen ja kierron vaikutusta ihmiseen. Vesi välittää painetta ja ääntä ja siten ääni ja paine välittyy ihmiseenkin. (Teatterimuseo 2024.)

Johanna Nuutisen teokset *HZ* ja *SKIN HUNGER* keskittyvät aisteihin kuuloaistin näkökulmasta. Myös kosketukseen ja tuntoaistiin liittyy kuuloaistimus ja Nuutinen on pyrkinyt tuomaan esiin teoksessaan *SKIN HUNGER* juuri kosketuksen kuuloaistimusta Nuutinen pohtii, mitä kosketus kuulostaa, ja kuinka tanssijan kokemus äänen ja kosketuksen yhteydestä välittyy katsojalle. Teoksessa katsojat kuulevat tanssijoiden kuulemia ääniä kuulokkeiden kautta sekä suunnitellun äänimaiseman, vaikka tanssijat itse esiintyvät täysin hiljaisuudessa. Tanssijoilla on päässään mikrofoneilla varustetut kuulokkeet, jotka välittävät heidän kuulemiaan ääniä katsojille. Nuutinen kertoo, että teos sai myös koreografian osaksi äänen käsittelyn – hänen täytyi miettiä, millaista ääntä halutaan välittää ja missä tilanteissa tällainen ääni saadaan esiin. (Teatterimuseo 2024.)

Toinen teos, jossa kuuloaisti on läsnä, on vuonna 2023 ensi-iltansa Kuopion kaupunginteatterissa saanut Tanssiteatteri Minimin teos *Biodatasonaatti*. Tässä teoksessa lähtökohtana on ollut sonifikaation soveltaminen tanssitaiteessa. Sonifikaatio tarkoittaa tekniikkaa, jolla voidaan muuntaa mitattua tietoa äänellisesti koettavaksi. Teoksessa liike muuttuu ääneksi ja ruumiillisuus kuultavaksi. Teos

toteutettiin siten, että tanssijoilla oli liikkeestä tietoa mittaavat liikeanturit jossain kohdassa kehoaan. Näiden avulla liike äänellistettiin. (Makkonen, Pohjola & Vartiainen 2023.)

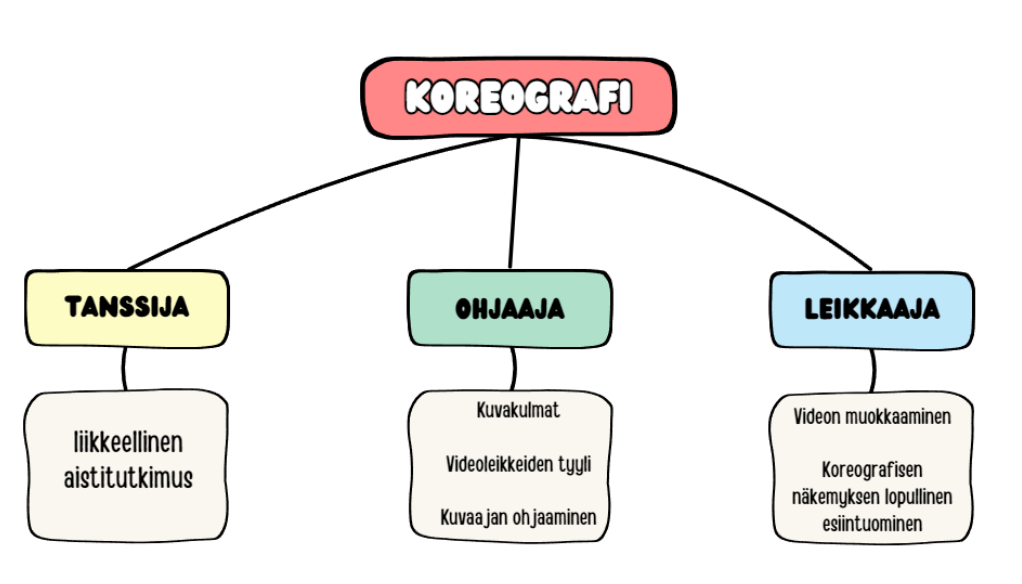
Biodatasonaatti nostaa moniaistisesti esiin tanssitaiteen kehollista tietotaitoa sekä sen kerroksellisuutta. Tanssiteatteri Minimim blogissa (2023) sanotaan, että sonifikaatio on keino, joka parhaillaan voi syventää taide-elämystä ja aistirikastaa sen kokemista. Liikkeen äänellistäminen haastaa tanssijan työskentelyä ja vaikuttaa hänen päätöksentekoonsa, sillä ääni ja liike vuorovaikuttavat ja syventävät tanssijan kokemusta. Teos tuo esiin tanssijan sisäisen kokemuksen, ulkoisen havainnoinnin ja näiden kahden vuorovaikutuksen kerroksellisuuden. Se muistuttaa, että tanssi ei ole vain visuaalinen tai fyysinen ilmaisumuoto, vaan myös aistillinen ja kuultava. (Makkonen ym. 2023.)

Esimerkiksi monien eri paikkojen käyttö sekä kahdessa paikassa yhtä aikaa tanssiminen ovat perinteisen muotoisessa näyttämöteoksessa vaikeampia toteuttaa. Sen lisäksi kerroksellinen tapani nähdä ja asettaa kuvia mahdollistuu videomuotoisessa teoksessa helpommin.

Teoksen toteutus tapahtui kesän 2024 aikana. Liikkeellistä tutkimusta ja koreografian työstämistä tein tanssisalissa ja ulkona eri paikoissa kesä-heinäkuun aikana. Videon kuvaaminen toteutettiin yhdessä Heinin kanssa heinäkuussa 2024 Kuopiossa Puijolla sekä Niuvan uimarannalla. Editointiin käytin aikaa heinä-elokuussa, ja teoksen viimeistelyn tein marraskuussa 2024. Kirjallista osuutta kirjoitin rinnakkain taiteellisen työskentelyn kanssa koko prosessin ajan, ja kirjoitin myös työpäiväkirjaa tukemaan ajatteluani sekä dokumentoidakseni prosessin etenemistä. Päiväkirja auttoi selventämään teoksen rajausta ja täsmentämään työni avainsanoja.

3.2 Monet roolini teoksen toteutuksessa

Toimin teoksessa koreografina, tanssijana, ohjaajana ja leikkaajana. Näitä rooleja ja niiden suhdetta ilmennän kuvassa 3. Koreografinen työskentely oli tiiviisti yhteydessä kaikkiin muihin rooleihini. Se oli kaikkien roolien taustalla. Ohjaajan työtä toteutin erityisesti kuvauksissa sekä videon leikkaus- ja editointivaiheessa. Leikkaajana roolini ajoittui taiteellisen työni loppuvaiheeseen. Tällöin yhdistelin ja muokkasinkin videomateriaalia haluamaani muotoon.



Kuva 3. Kaavio rooleistani opinnäytetyössä.

Koreografioin teoksen ja toimin tanssijana. Koska olin aiemmin tehnyt itselleni teoksia, tämä työskentelytapa oli minulle tuttua. Koreografian suunnittelussa lähdin liikkeelle aistien tutkimisesta improvisaation kautta, ja tästä tutkimuksesta kerron lisää myöhemmin seuraavassa luvussa 3.3 *Liikkeellinen tutkimus aisteista*. Koreografioin ainoastaan näköaistiin keskittyvän pätkän. Muiden aistien liikemateriaali oli minulle luontevampaa tuottaa improvisaation kautta.

Tanssijantyöni kietoutui vahvasti koreografiseen työhöni. Liikuin paljon ja annoin kehon löytää aisteista uusia asioita, joihin keskittyä. Vielä kuvauksissakin olin tutkivalla ja kokeilevalla asenteella mukana. Koreografisesti olin tehnyt valintoja siitä, mihin aisteihin halusin keskittyä teoksessani ja mitä aisteja rajasin pois. Tanssijana annoin itselleni luvan tutkia kyseisessä tilanteessa aisteja vapaammin. Liikkeellisesti teos keskittyi aistien tutkimiseen, mutta videoteos keskittyi kokemuksen kerroksellisuuteen sekä muistojen puhtauteen. Gröndahl (2023b) kirjoittaa että, taiteellisessa tutkimusprosessissa ollaan läsnä tutkittavan ilmiön kanssa. Tutkiessani aisteja aisti-improvisaation kautta, pysähdyin olemaan läsnä aistien kanssa. Toisaalta koko teos prosessissa olin läsnä myös kokemusten parissa. En pyrkinyt löytämään ratkaisuja vaan asetuin olemaan ilmiöiden kanssa ja annoin niiden herättää uusia suuntia, kysymyksiä ja oivalluksia.

Harjoituskauden aikana liikuin sisällä erilaisissa tanssisaleissa sekä ulkona kuten rannalla ja nurmikolla. Aloitin kehollisen tutkimisen heti opinnäytetyöprosessin alussa ja tein sitä pienissä erissä kerrallaan. Varsinaisen liikkeellisen tutkimuksen aloitin kesäkuussa ja jatkoin sitä heinäkuun alkuun asti. Heinäkuussa, juuri ennen kuvauksia, aloin tehdä konkreettisia päätöksiä liikkeellisestä ilmaisustani. Kesäkuun aikana teos alkoi ottaa muotoaan ja tutkiminen oli jatkuvaa – jopa arjessa huomasin, että kiinnitin enemmän huomiota aistien toimintaan, kuten painon siirtymiseen jalalta toiselle kävellessä.

Videon kuvakäsikirjoituksella tarkoitetaan muistilistaa, johon on piirretty sarjakuvamaisesti videon kuvat. Se kertoo kuvattavat kohtaukset, niiden tapahtumat sekä esimerkiksi kameran liikkeitä. (Martiainen n.d.). Omassa työssäni kuvakäsikirjoitus muodostin mielikuvissani. Olisin voinut tehdä kuvakäsikirjoituksen paperille tai tietokoneelle, jotta sitä olisi voinut hyödyntää kuvauksissa, kuvaajan apuna. Kuvakulmat, joita videooni halusin, olivat kuitenkin itselleni selvinä mielessä. Myös se oli minulle selvää, minkä tyyppisiä pätkiä haluan teokseen sisällyttää. Kuvauksissa ohjasin kuvaajaa selkeästi kertomalla, millaisia kuvakulmia ja tunnelmia halusin. Varmistin, että ohjeeni olivat ymmärrettäviä ja tarvittaessa täsmensin niitä. Kuvauksissa toimin teoksen ohjaajana ja ohjasin myös kuvaajan toimintaa, jotta kuvatut videoleikkeet olisivat teokseen sopivia. Jatkossa tekisin kuvakäsikirjoituksen paperille ja jakaisin sen etukäteen kuvaajalle, jotta hän voi valmistautua kuvauksiin paremmin.

Leikkaajan roolia toteutin editointivaiheessa, jossa yhdistin videopätkiä ja sommittelin ne musiikin kanssa. Kaikkia videoklippejä ei etukäteen ollut tehty musiikkiin. Kuvausvaiheessa keskityin esimerkiksi vedessä ainoastaan veden tunnekokemukseen enkä kuunnellut tanssiessa musiikkia. Editoidessa kokeilin kuitenkin pätkiä musiikkiin ja totesin niiden istuvan siihen. Päädyin siihen, että musiikki oli koko ajan taustalla ja leikkasin videoleikkeitä musiikin päälle.

Editointivaiheessa päätin rakentaa teoksen kokonaisuuden selkeämmin kokemusten kerroksellisuudesta. Tämä ajatus sai muotonsa erityisesti musiikin ja videoleikkeiden yhdistyessä. Teoksen teema siirtyi pois aistien yksittäisestä tutkimisesta ja kohti muistojen ja kokemusten syvempää pohdintaa.

Huomasin, että aistit eivät jääneet selkeästi teoksen pääaiheeksi, vaan ne toimivat enemmänkin työkaluna tanssijan ja koreografin roolissa materiaalin luomisessa.

Teosprosessin aikana löysin kokemuksen käsitteen, sekä kokemusfilosofian. Se, mitä Dewey puhuu kokemuksesta, on jotain, mitä olin teosta editoidessani ajatellut. Kun löysin tämän käsitteen, löysin myös teokselleni teoreettisen tuen. Hanna Vilka (2021, 28) puhuu kirjassaan *Näin onnistut opinnäytetyössä* siitä, kuinka taiteellisessa tutkimuksessa käsitteet ja teoriat mahdollistavat sen, että tekijänä voi turvallisesti etsiä, harhautua ja toisaalta löytää eksymättä. Taiteellisen työskentelyni aikana minulle kävi juuri näin. Lähtökohdastani aloitin tutkimisen, kokeilemisen ja etsimisen. Ja prosessin aikana löysin itseni jostain muualta kuin puhtaista aistimuksista. Löysin teorian valossa teoksestani uuden suunnan; kokemuksen filosofian.

3.3 Liikkeellinen tutkimus aisteista

Aloitin teoksen työstämisen kokeilemalla liikkua tiettyihin aisteihin keskittyen. Tässä vaiheessa heittäydyin ei-tietämisen tilaan. Tiesin sen, mitä olen tekemässä, mutta täysin sitä, millaiseksi teos muodostuu en tässä vaiheessa tiennyt. Gröndahl (2023b) kirjoittaa että, taiteellisessa tutkimusprosessissa on keskeistä uuden ja tuntemattoman kohtaaminen, sillä taiteilija ei voi täysin ennakoida teoksensa muotoutumista.

Aluksi liikuin itselleni luontevalla tavalla, ja huomasin nopeasti keskittyväni erityisesti näköaistiin. Tällöin liikkeen pyrkivät muotoilemaan kehollisesti näkyviä kuvioita, ja keskityin siihen, miltä liike näyttää. Samalla tarkkailin myös ympäröivää maailmaa ja sitä, mitä näin. Tanssisalissa työskennellessäni huomasin, että peili oli merkittävä tekijä, joka vaikutti siihen, että keskityin liikkeen ulkoiseen muotoon. Näköaisti oli yksi teosprosessin aisteista ja siitä olen kirjoittanut seuraavasti työpäiväkirjaani 9.7.2024:

”Näköaistin kanssa on mukava työskennellä, koska se on minulle luonteva tapa tehdä työtä. Tällä kertaa päädyin asentoihin aluksi. Tämän valinnan tein, koska ajattelin sitä, että asennot ikään kuin kuvastavat jotain mennyttä. Ne ovat ikään kuin valokuvia jostain tapahtuneesta. Toisaalta ne elävät. Vähän niin kuin muistot ne muovautuvat ajan kanssa, muuttuvat, eivät pysy ennallaan.” (Moisio 2024, Ote Työpäiväkirjasta.)

Kun havaitsin peilin vaikutuksen, päätin rajata tutkimisestani hetkellisesti näköaistin pois. Päätin keskittyä kuulo-, tunto- ja tasapainoaisteihin, sillä ne tuntuivat minulle erityisen kiinnostavilta. Maku- ja hajuaistit puolestaan tuntuivat vaikeilta liittää tanssiin sellaisinaan, mutta ne kiertyvät kokemuksiin ja siten osaksi teosta. Viskeraaliset aistit antavat tietoa ainoastaan sisäelimestä, joten koin ne kontekstin kannalta merkityksettömiksi.

Ulkotilassa liikkuminen

Teosprosessin alussa minulla ei ollut tanssisalia käytössä. Sen lisäksi oli kauniita kesäpäiviä, joten ulkotila veti minua puoleensa. Liukuin pihalla nurmikolla ilman kenkiä (ks. kuva 4). Työstin ulkotilassa pientä liikeyhdistelmää, mutta päädyin lopulta vain improvisoimaan ja tutkimaan, miten ulkona tanssiminen eroaa tanssisalissa tekemisestä. Improvisoin keskittyen tuntoaistiin ja tasapainoaistiin.



Kuva 4. Kuvaleike harjoitusvideosta 25.6.2024 kohdasta 0:44. Ulkotilassa liikkuminen. (Moisio 2024.)

Ulkona liikkuminen sai minut hahmottamaan, kuinka paljon jalkapohjat tuovat tietoa keholle. Maan epätasaisuudet ja materiaalin tuntu toivat liikkumiseen jotain uutta. Epätasaisuus vaikutti tasapainoon huomattavasti ja asiat, jotka salissa tuntuivat helpoilta, olivatkin vaikeampia ulkotilassa. Tämä epävakaas ja ennakoimattomuus maaperällä olivat minulle uudenlaisia aistimuksia. Maahan tottuessa opin tunnistamaan kuoppia ja pitkiä ruohoja, jotka kutittivat nilkkojani. Tanssi, joka salissa tuntui toistuvan samankaltaisena, muuttuikin ulkona aina kerta kerralta. Salin lattia tuntuu aina suunnilleen samalta, maan tunne jalkojen alla puolestaan elää. Ensin ruohonvarret ovat pystyssä, hetken tanssittua kaikki on tasaantunut ja painunut maahan. Yksi pyörähdys muuttaa maata ja seuraava muuttaa sitä vielä. Tätä tunnetta ei saa tanssisalissa, sillä lattia ei elä samalla tavalla.

Tietyllä tavalla tämä maan muuttuminen jalkojen alla on yhteydessä siihen, kuinka kokemukset muuttavat uusien tilanteiden tulkitsemista. Kuten Alhanen (2013, 56) sanoo, kokemus on jatkuvasti muuttuva prosessi, ikään kuin vuorovaikutuskenttä. Ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa muuttaa ympäristöään toimiessaan siinä. (Alhanen 2013, 56.) Tämä kaikuu ulkona tanssimisessa. Kokemus samasta liikkeestä on joka kerta hyvin erilainen, sillä ympäristön vaikutuksesta kokemus liikkeestä elää.

Tuntoaistin tutkiminen

Päätin tutkia tuntoaistia tarkemmin vedessä. Ajatuksen herätti se, että vesi ympäröi kehon kokonaisvaltaisesti ja mahdollistaa jatkuvan kosketuksen. Toisaalta olemme ilman kanssa jatkuvasti koske-

tuksessa, vaatteet koskevat ihoamme ja voimme itse koskea itseämme. Myös lattia ja muut ympärillä olevat asiat voivat aktivoida tuntoaistin. Vesi veti minua kuitenkin puoleensa, koska en ole aiemmin tanssinut vedessä. Uudenlaista kokemusta hakien päädyin tanssimaan veteen. Tutkimisvaiheessa tanssin vedessä, joka oli melko syvää. Pääsin helposti sellaiselle etäisyydelle, että jalat eivät yltäneet pohjaan. Tässä vaiheessa sanallistin ajatuksiani seuraavanlaisen runon muotoon:

*Kun iho menee kananlihalle
paita tarttuu ihoon
vesi on vaihtanut sen väriä
sukellan
iho on kokonaan vedessä
vesi hyväilee ja suojelee
silittää
veden vastus, kun käsi liikkuu pinnan rajassa
osa jalasta ilman ympäröimänä
osa veden
selvä ero*
(Moisio 2024, Ote Työpäiväkirjasta)

Valitsin videolle, että vesiosuuden tanssin bikineissä ja paidassa. Tämä valinta ei perustunut pelkäämiseen mukavuuteen, vaan myös siihen, että kastuneen paidan tunne iholla oli minulle kiinnostava. Paita liimaantui iholle ja tuntui painavalta. Valintani vaatteista oli jo selkiytynyt tutkimusvaiheessa, ja päätin pukeutua lähes samoihin vaatteisiin, joita käytin lopullisessa videossa.

Liikkuessani vedessä huomasin, kuinka rajapinnat, kuten veden ja ilman välinen raja, kiinnostivat minua. Kuinka käteni liikkuvat aivan pinnan rajalla ja kuinka jalat olivat vedessä, mutta ylävartalo pinnan yläpuolella. Tämä kahden aineen, veden ja ilman, ympäröimänä oleminen tuntui erityisen kiehtovalta. Toisaalta mietin myös veden alla kokonaan olemista. Vesi kannattelee, suojaa ja ikään kuin "halaa". Veden alla olin piilossa ja "kadoksissa", mutta samalla suojassa.

Kuuloaistin tutkiminen ja työn rajaus

Tanssisalissa päätin tutkia kuuloaistia keskittymällä siihen, miltä kehon liikkeet kuulostavat. Hengityksen ääni ja jalkojen narina lattiassa toivat mieleeni koulun tanssitunnit ja muistot siitä, kuinka luokkatoverit nauroivat tai joku tömähti. Nämä äänet aktivoivat muistoja ja siirsivät koreografisen prosessin kohti kokemuksellisuutta ja muistamista. Olen kirjoittanut työpäiväkirjaani seuraavasti 25.6.2024:

"Elämä, elämättä jättäminen, muistot, muistoissa eläminen, elävät muistot. Aistit ovat iso osa elämää ja niiden ansiosta voimme myös

muistaa. Aistit myös laukaisevat muistoja.” (Moisio 2024, Ote Työpäiväkirjasta.)

Tätä kautta päädyin myös palaamaan vedessä olemisen muistoon. Liikuin ajatellen olevani vedessä. Mielikuvissani ympäröin itseni veteen. Annoin veden äänen täyttää korvani. Annoin ajatuksille luvan virrata. Vapautin otteen puhtaasta aistikokemuksesta ja vyöryin virtauksen lailla muistotulvaan. Kuuloaistin tutkiminen rajautui lopulta teoksesta pois, koska olin suunnitellut tutkivani sitä tanssisalissa, mutta tanssisali miljöönä ei sopinut mielestäni teokseen. Tämä rajaus oli mieltymykseen sekä visuaaliseen estetiikkaan pohjautuva valinta. Halusin koko videoteoksen tapahtuvan ulkotiloissa. Sen lisäksi koin kuuloaistin olevan niin merkittävä tutkimuskohde, että olisin voinut tehdä kokonaisen teoksen siitä. Koska olin rajannut teokseni koskemaan kokemusten kerroksellisuutta ja muistamista niin päätin rajata teokseen tulevia aisteja myös tuosta näkökulmasta.

Tasapainoaistin tutkiminen silmät sidottuna

Tasapainoaistia tutkin salissa sulkemalla silmäni huivilla (ks. kuva 5). En nähnyt mitään muuta kuin mustaa, mutta silti alkuun tiesin täsmälleen, miten päin sali on. Liikuin varovaisemmin tilassa, mutta jollain tapaa olin tietoinen, olinko lähellä seinää vai en. Huomasin, kuinka tärkeäksi jalkapohjat tulivat tässä vaiheessa. Kun ei näe mitään, keho etsii muita tapoja ylläpitää asentoa. Hahmotus siitä, missä raajat olivat, miten ne liikkuvat ja miten niitä tulisi liikuttaa, jotta pysyn pystyssä, vahvistui.

Kokeilin pyöriä silmät sidottuna. Havaitsin tasapainon tasaantuvan itsestään ja tunsin turvaa ja yhteyttä omaan kehooni. Kuten käsitellessäni tasapainoaistia kerroin, sisäkorvassa sijaitsevat tasapainoaistinelimet reagoivat muun muassa painovoimaan ja pään kiertämiseen (Sand ym. 2013, 164). Tämän takia silmät sidottuna pyöriminen sekoittaa tasapainon hetkellisesti. Yleensä näköaisti on tukemassa tällaisessa tilanteessa.



Kuva 5. Kuvaleike harjoitusvideosta 10.7.2024 kohdasta 0:45. Silmät sidottuna tanssiminen. (Moisio 2024.)

Päädyin silmien sulkemiseen myös teoksessa. Tämän ratkaisun tein, koska hetken halusin keskittyä tekemiseen ilman, että kuormitan näköaistia. Kuten kerroin aisteja käsitellessäni, näköaisti antaa eniten informaatiota ympäröivästä maailmasta (Sand ym. 2013, 167). Tämän takia tuntui tärkeältä sulkea silmät, kun pyrin keskittymään tasapainoaistiin ja sen kautta kehon sisäiseen tuntemukseen. Toisaalta silmien sulkeminen oli myös visuaalinen ratkaisu. Se kuvastaa ikään kuin sitä, että emme aina muista kaikkea.

Havaitsin kuvauksissa, että ulkona tehdessä myös kuuloaisti aktivoitui eri tavalla, kun silmät oli sidottu. Tein siten, että musiikki oli taustalla ja huomasin tarkasti kuuntelevani mistä suunnasta musiikki kuuluu. Sen lisäksi huomasin ihon ikään kuin olevan hyvin voimakkaasti hereillä. Aivan kuin olisin yrittänyt tuntea kaiken ympärilläni. Tajusin, kuinka vahvasti tasapainoaistiin liittyy muitakin aisteja kuin näköaisti. Kirjoitin huomioita kuvauksien yhteydessä silmät sidottuna tanssimisesta 11.7.2024:

”Tasapainoa on vaikeampi ylläpitää. Ja tuntuu että kaikki aistit, jotka ovat käytössä ovat aktiivisemmat kuin ikinä. Kuulo tarkentuu samoin jalkapohjan tuntoaisti. Mihin astun? Millainen tuntuma maassa on? Likaiset jalkapohjat tuntuivat maassa siltä kuin ei olisi aivan maassa. Tuntui kuin maan aistisi kerroksen läpi. Tasapaino ei meinannut säilyä. Tunsin jokaisen raajani selvästi, tiesin missä ne ovat. Kehoni suuntaa suhteessa ympäröivään maailmaan en hahmottanut juuri yhtään.” (Moisio 2024, Ote Työpäiväkirjasta)

3.4 Koreografinen työskentely videon luomisprosessissa

3.4.1 Videon kuvaaminen ja editoiminen

Halusin kuvata videon ulkotilassa, koska toteutin teoksen kesällä, jolloin ulkotilassa tanssiminen oli mahdollista ja helppoa. Kesäinen ulkotila tarjosi myös visuaalisesti kauniit puitteet, jotka täydensivät teoksen teemaa ja tunnelmaa. Kuvauspaikan valintaan vaikutti paitsi esteettinen näkökulma, myös käytännön tekijät, kuten paikan saavutettavuus ja rauhallisuus.

Mielessäni luomassa kuvakäsikirjoituksessa olin määritellyt kuvakulmia ja sitä, millaisia kuvia videoon halusin. Tämän takia Puijo valikoitui ensimmäiseksi kuvauspaikaksi, koska siellä oli mahdollista saada kuvakulma, jossa avara maisema kantaa kauas (ks. kuva 6). Puijo oli myös minulle tuttu ja tietyllä tavalla arkinen, mutta kuitenkin luonnonläheinen paikka, joka ei ollut täysin metsäinen. Tämä paikan neutraalius ja avaruus tukivat teoksen teemaa menneisyyden ja kokemusten pohtimisesta.



Kuva 6. Kuvauspaikan vaihto Puijolla. (Moisio 2024)

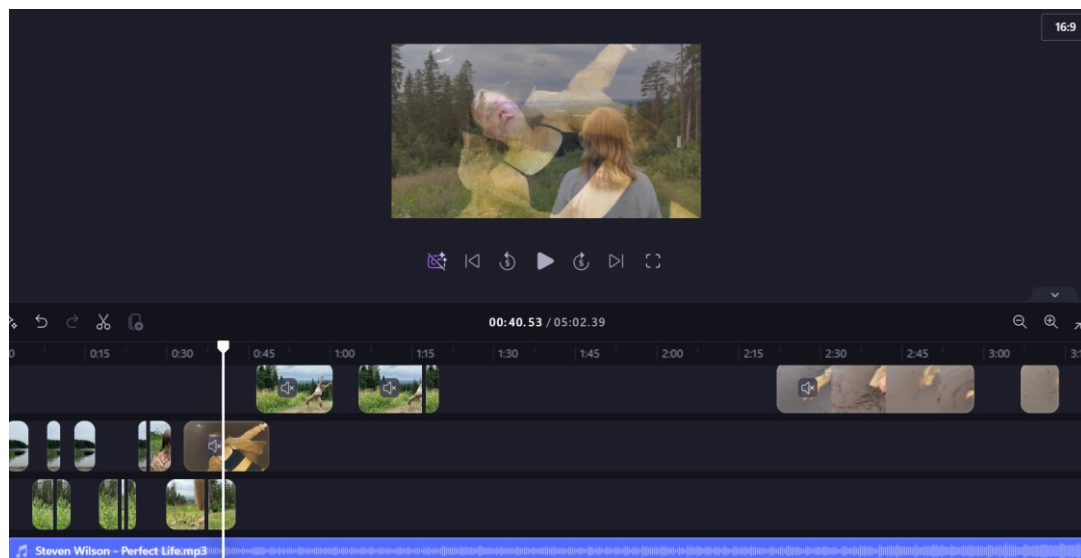
Toinen kuvauspaikka oli Niuvan uimaranta. Tämän valitsin, koska se oli minulle tuttu uimaranta ja tiesin ettei se aina ole kaikista ruuhkaisin, eli kuvaaminen päiväsaikaankin onnistui siellä. Rantaheikkiniko ja vastarannan metsämaisema miellyttivät visuaalisesti, ja sijainti lähellä kotiani teki kuvausmatkasta kätevän.

Pyysin kuvaajaksi Rasmus Heinoa, koska hän on minun tuttuni ja olimme jo aiemmin tehneet yhdessä videon kuvaamista. Yhteistyömme Heinon kanssa sujui hyvin. Aiempi kokemus yhteisestä kuvaushetkestä helpotti ohjeiden antamista kuvaajalle. Kuvaukset toteutettiin kahdessa osassa, ja lähdimme rennolla ja kokeilevalla asenteella liikkeelle. Teimme useita ottoja ja testasimme erilaisia ideoitani. Samalla annoin kuvaajalle vapautta tulkita osan ohjeistani ohjeitani omalla tavallaan. Olin varannut kuvaamiseen aikaa enemmänkin kuin kaksi kertaa, mutta olin tyytyväinen otoksiin kahden kerran jälkeen, joten päätin alkaa työstää niillä materiaaleilla, joita minulla oli jo. Päädyin tätä kautta, ettei välttämättä ole syytä kuvata enää lisää materiaalia. Ote päiväkirjastani Puijolla kuvaamisen jälkeen:

”Valitsin kuvauspaikan visuaalisuuden takia. Sen lisäksi kauas kantava näköala tuntuu teeman kannalta tärkeältä. Nähdä kauas tulevaisuuteen samalla mennyttä muistellen. Päädyin rusehtaviin vaatteisiin, koska ne loivat mielestäni mielenkiintoisen kontrastin taustaan ja sen lisäksi yhdistivät maan hiekkaan. Eli tietyllä tavalla maadoittivat tekemistä. Hiukset auki oleminen tuo mieleeni vapauden. Tietyntyylinen luonnollisuus.” (Moisio 2024, Ote Työpäiväkirjasta.)

Videon editoinnista

Aloitin videon editoimisen asettamalla kaikki kuvaamani leikkeet raidalle. Alkuun olin ajatellut tekeväni selkeän eron osien välillä. Ensin tietyssä paikassa kuvatut osat, sen jälkeen seuraava kohtaus ja niin edelleen. Hetken videota editoituani päädyin kuitenkin kokeilemaan tapaa, jossa kuvauspaikat vaihtelevat ja sekoittuvat (ks. kuva 7). Esimerkiksi videon alussa tanssija kävelee kohti kaukana siintävää maisemaa eri miljöissä, ja katse lepää avarassa tilassa. Tämä liike tuo esiin ajatuksen eteenpäin menemisestä ja katselemisesta kauas tulevaisuuteen. Samalla se voi herättää katsojassa kysymyksen siitä, mihin tanssija on menossa. Joissain kohtauksissa tanssija kävelee taaksepäin, mikä symboloi paluuta aikaisempiin muistoihin tai kokemuksiin.



KUVA 7. Kuvaleike tietokoneen ruudusta ohjelmassa Microsoft Clipchamp. Videon editointi mahdollisti kerroksellisuuden teokseen. (Moisio 2024.)

Editointivaiheessa tein valintoja siitä, mitä asioita videoon sisällytän ja miten. Näitä valintoja tarkastelin filosofisen ajattelun kautta ja toteutin suhteessa tähän ajatteluun. Halusin luoda kokonaisuuden, jossa katsoja voi yhdistää tanssin musiikin tarinaan. Editointiin olin varannut melko vähän aikaa, mutta koska olin saanut videoleikkeet kasaan nopeammin kuin olin ajatellut, niin editoinnillekin jäi lopulta paljon aikaa. Editointi oli luovaa työtä, jossa käytin aikaa katsomalla materiaalia ja pohtimalla, onko se sellainen kuin olin kuvitellut. Kun sain kasaan jonkinlaisen luonnoksen, pidin tauon ja palasin teokseen uudelleen tarkempien muutosten ja vahvistusten kanssa.

Teoksen luonne kirkastui minulle tauon aikana, joten sen jälkeen aloin viedä teosta kohti lopullista muotoa, jollaiseksi sen haluaisin. Videon pariin palatessani huomasin asioita, joita halusin muuttaa ja toisaalta asioita, joita halusin korostaa. Näitä muutoksia tein suhteessa ajatukseen kokemuksen kerroksellisuudesta sekä teokseni tarinallisuudesta. Tässä vaiheessa muun muassa totesin haluavani hyödyntää tehokeinoja. Avaan tekemiäni muutoksia tarkemmin luvussa *3.4.3 Teoksessa käytetyt tehokeinot*.

Editoimalla materiaalia sain teokseen kerroksellisuutta, joka oli keskeinen osa työtäni. Halusin luoda videosta monitasoisen kokemuksen, jossa katsoja voi tunnistaa aiempien kokemusten ja muistojen jatkuvan läsnäolon. Editointivaiheessa sain mahdollisuuden myös valita, miten musiikki tuki visuaalista kokonaisuutta ja miten teoksen tarinaa ja kokemusta voitiin syventää tehokeinoilla. Videon editointi oli aikaa vievä prosessi, sillä editoinnissa oli jatkuvasti mahdollisuus kokeilla uusia vaihtoehtoja. Tunteen ja visuaalisen ilmeen tarkka säätö toi teokseen juuri sen syvyyden, jota olin etsinyt. Sain luotua teokseen kokemuksen moniulotteisuuden, jossa menneisyyden muistot, nykyhetken tanssi ja tulevaisuuden mahdollisuudet yhdistyvät ja elävät rinnakkain.

3.4.2 Teoksen musiikki

Valitsin musiikiksi Steven Wilsonin kappaleen *Perfect Life* (2015), koska se herätti minussa ajatuksia muistoista. Kappaletta kuunnelleessa minussa heräsi ajatus siitä, kuinka muistamme tiettyjä yksityiskohtia, kuten ystävän kädet ympärillämme tai jonkin tuoksun. Lisäksi pohdin, kuinka nykyhetken aistimukset voivat laukaista muistoja menneistä tapahtumista. Esimerkiksi jokin ääni voi nostaa esiin muiston ja siihen liittyvät tunteet. Kappaleen kuuntelu sai minut myös pohtimaan, kuinka mieli muokkaa muistoja ja niissä koettuja aistikokemuksia. Muisto vedestä ympärillämme ei ole sama asia kuin todellinen kokemus vedestä ympärillämme.

Wilsonin kappaleessa on vahva ja selkeä tarina. Siinä laulaja kuvaa aiemmin elämässään tapahtunutta ajanjaksoa: 13-vuotiaana hänellä oli sisko kuusi kuukautta. Laulaja kuvaa siskoa ja sitä, mitä he tekivät yhdessä. Kappaleessa kuvastuu, kuinka hetken kaikki oli täydellistä, kunnes sisko siirtyi kertojan muistissa johonkin kaukaiseen osaan, niin ettei kertoja lopulta muistanut edes siskonsa nimeä.

Kappaleen *Perfect Life* sanat:

“When I was 13, I had a sister for 6 months.

She arrived one February morning, pale and shellshocked, from past lives I could not imagine.

She was 3 years older than me, but in no time we became friends.

We’d listen to her mix tapes: Dead Can Dance, Felt, This Mortal Coil...

She introduced me to her favourite books, gave me clothes, and my first cigarette.

Sometimes we would head down to Blackbirds Moor to watch the barges on Grand Union in the twilight.

She said “The water has no memory.”

For a few months everything about our lives was perfect.

It was only us, we were inseparable.

But gradually, she passed into another distant part of my memory

Until I could no longer remember her face, her voice, even her name.

We have got...

We have got the perfect life..."

(SongMeanings 2024).

Perehdyin laulun sanomaan ja Wilson on kertonut *Classic Rock Magazine* -lehden haastattelussa (2015), että kappale käsittelee nostalgiaa. Wilson kuvaa, kuinka kappale kiteyttää tunteen, joka herää katsottaessa taaksepäin lapsuuteen: hetkeen, joka näyttyy uskomattoman täydellisenä. Samalla tähän tunnistamisen hetkeen liittyy väistämätön melankolia, sillä tiedostamme, ettemme voi enää täysin tavoittaa tuon hetken tunnetta tai siihen liittyvää tilannetta. Wilsonin mielestä nostalgiaan liittyy aina jollain tavalla myös menettämisen tunne. Se on tunne siitä, että katsoo taaksepäin jotain, jonka tietää olevan lopullisesti mennyttä. Hän on pyrkinyt yhdistämään kappaleeseen onnellisuuden ja melankolisuuden tunteet. (Classic Rock Magazine 2015.)

Kai Lehikoinen (2014, 109) kirjoittaa kirjassaan *Tanssi sanoiksi – tanssianalyysin perusteita* siitä, kuinka musiikilla ja äänimaisemalla on oma roolinsa tanssiteoksessa. Hän esittää muun muassa kysymyksen siitä, kulkeeko tanssi aina musiikin kanssa linjassa. Tanssi ja musiikki voivat kulkea käsi-kädessä tai mennä omia polkujaan. (Lehikoinen 2014, 109.) Tanssiteoksen musiikkia tukeva rooli on vakiintunut käytäntö taidekentällä. 1900-luvulla monet koreografit rakensivat teoksensa musiikin ympärille, pyrkien vahvistamaan sen ilmaisua sen sijaan, että olisivat asettuneet musiikkia vastaan. Tällaiset teokset keskittyvät usein musiikin tulkitsemiseen ja sen performatiivisen vaikutelman laajentamiseen. (Carroll & Moore 2008, 414.) Musiikkia voi käyttää monin tavoin teoksessa, eikä se aina tarvitse tukea liikettä. Teoksessani halusin liikekielellä tuoda esiin musiikin sävyjä ja kertomusta, ja musiikki toimii samalla osittain liikkeen inspirointina. Carroll ja Moore (2008, 423) korostavat, että musiikki toimii monille koreografeille liikkeelle panevana voimana. Filosofi G. W. F. Hegel on tiivistänyt tanssin vaikutuksen osuvasti: sen sanotaan "pääsevän jalkoihimme," paljastaen tunteet näkyväksi, kuten muinaiset kansat uskoivat. (Carroll & Moore 2008, 423.)

Wilsonin kappale tuki myös pohdintaani aiempien kokemusten ja muistojen vaikutuksesta uusien kokemusten muodostumiseen. Kappaleen menneeseen katsominen ja ajatus siitä, että aiemmin koettua tunnetta ei voi täysin tavoittaa, vahvasti käsitystäni siitä, kuinka kokemukset muokkautuvat jatkuvasti. Mikään kokemus ei ole koskaan täysin samanlainen (Alhanen 2013, 41). *Perfect Life* on kaunis, herkkä ja voimakas kappale, joka kuvastaa tätä jatkuvaa muutosta ja muistojen haurauden teemaa. Wilsonin musiikki antoi teokselleni haikean tunnelman, jonka kautta saatoin viedä tarinaa eteenpäin ja syventää katsojan kokemusta. Tämä tuki myös omaa pohdintaani muistojen ja kokemusten vaikutuksesta siihen, miten luomme uusia muistoja ja kokemuksia.

3.4.3 Teoksessa käytetyt tehokeinot

Päätin käyttää teoksessani tehokeinoina kerroksellista kuvien asettelua, toistoa, kuvien värien ja tarkkuuden muuttamista, hehkua sekä hidastusta. Seuraavaksi avaan kunkin tehokeinon taustalla

olevia ajatuksia ja annan esimerkkejä siitä, miten nämä tehokeinot ilmenevät teoksessani. Kuvassa 8 erittelen käyttämäni tehokeinot sekä kuvaan lyhyesti, mitä tarkoitan kyseisillä tehokeinoilla.

TEHOKEINO	KUVAUS
KERROKSELLINEN KUVIEN ASETTAMINE	YKSI TAI USEAMPI KUVA ASETETTU PÄÄLEKÄIN. KERROKSELLISESSA ASETTELUSSA KUVIEN LÄPINÄKYVYYTTÄ ON MUUTETTU.
TOISTO	SAMAN KUVAN TOISTUMINEN USEAAN OTTEESEEN VIDEOEN AIKANA.
KUVIEN VÄRIEN JA TARKKUUDEN MUUTTAMINEN	KUVIEN VÄRIKYLÄISYYDEN VÖHENTÄMINEN TAI LISÄÄMINEN. KUVAN TARKKUUDEN PIENENTÄMINEN, JOLLOIN KUVA NÄKYÄ EPÄTARKKANA.
HEHKU	MICROSOFT CLIPCHAMPIN TEHOESTE, JONKA NIMI ON HEHKU. TEHOESTE LISÄÄ KUVAAN HEHKUN, ELI KUVA IKÄÄN KUIN LOISTAA.
HIDASTUS	VIDEOLEIKKEEN NOPEUTTA ON HIDASTETTU.

Kuva 8. Taulukko teoksessa *Muistotulva* käytetyistä tehokeinoista.

Valitsin videoon kerroksellisen tavan asettaa erilaisia kuvia, jotta pystyin luoda visuaalisen kokemuksen siitä, miten aiemmin tapahtuneet asiat kulkevat jatkuvasti mukamme (ks. kuva 9). Kuvassa 9 kelluja ja jalat on kuvattu kerroksellisesti. Tavoitteenani oli herättää kysymys siitä, mitä nykyhetkessä koemme ja mitkä asiat puolestaan ovat jo menneisyyttä ja muistoja. Videota katsoessa katsoja saa itse tulkita, mikä on nykyhetki ja mikä on mennyttä – mitkä asiat ovat kokemuksia, jotka ovat jo tapahtuneet, mutta kulkevat mukamme. Pysin luomaan tunnelman, jossa tapahtuu paljon yhtä aikaa, koska aiemmat kokemukset ja muistot kulkevat mukamme kaikessa mitä teemme ja koemme. Kuten Alhanen (2013, 66) toteaa, aiemmat kokemukset myös vaikuttavat uusiin kokemuksiimme meidän tietämättämmekin.



KUVA 9. Kuvaleike opinnäytetyön videoteoksesta ohjelmassa Microsoft Clipchamp. Kelluja ja jalat. (Moisio 2024.)

Teoksessani keskeistä oli tiettyjen kuvien toistuminen. Tämä valinta tuki musiikin tarinaa ja ajatus-tani muistojen mukana kulkemisesta. Pohdin myös sitä, mikä on ”puhdas kokemus”. Koska muistot kulkevat mukanaamme, voimmeko todella antaa niiden olla vaikuttamatta uusiin kokemuksiimme?

Alkuun esitin vain kuvan, jossa tanssijalla on silmät sidottuna. Tämä kuva toistui teoksessa useaan, otteeseen, ja vähitellen teoksen myötä kuvan värit ja lopulta tarkkuus haalistuivat (ks. kuva 10). Tämän ratkaisun taustalla oli ajatus siitä, kuinka aika muovaa muistoja ja lopulta se, mitä muistamme, ei välttämättä ole yhtä tarkkaa kuin alussa. Alhanen (2013, 95) puhuu tästä kertoessaan, kuinka muisti muovaa muistikuvia esimerkiksi suurentelemalla joitain asioita. Haaleakin muisto voi kuitenkin herättää meissä vahvankin tunteen.



KUVA 10. Kuvaleikekollaasi opinnäytetyön videoteoksesta ohjelmassa Microsoft Clipchamp. Kuvan muuttuminen. (Moisio 2024.)

Toinen toistuva kuva oli kuva kelluvasta tanssijasta. Tämä kuva näytettiin ensimmäistä kertaa musiikin puheosuuden alkaessa. Tämä ratkaisu tuki koreografisesti musiikin tarinaa. Videossa kelluja kuvasti musiikin tarinan siskoa. Kuva esitettiin kerroksellisesti kameran liikkuesssa kohti seisovaa tanssijaa. Koska videossa oli vain yksi tanssija, oli mahdollista tulkita tuo muisto siskosta kertojan kuvitelmaksi. Halusin luoda käänteenä tarinaan: videon perusteella ei voinut tietää, oliko sisko oikeasti olemassa vai oliko hän vain kertojan mielikuvitusta, jokin kaipausta tai toive, joka ei ollut täyttynyt.

Toistolla halusin myös korostaa joidenkin asioiden merkityksellisyyttä. Vedessä leijuva paita ja veden alle laskeutuva ihminen loivat tunnelmaa veden ympäröimänä olemisesta. Ehkä jokin muisto on niin raskas, että veteen on hukuttauduttava. Veden alle laskeutuminen liitetään usein hukkumiseen, mutta jätin teoksessani avoimeksi sen, mitä tuo kuva itseasiassa merkitsi. Paita, joka leijuu vedessä,

toistui, koska liitän sen vapauteen ja jonkin taakse jättämiseen. Tämä kävi ilmi videon lopussa, kun tanssija riisui paidan ja poistui. Paita symboloi muistoa siskosta – muistoa jostain, johon ei täysin voi enää palata, mutta joka on kulkenut kertojan mukana aina. Lopulta paita jäi hitaasti uppoamaan veden ajan kanssa, katoamaan (ks. kuva 11). Painautui veden alle, hukuttautui.

Tämä liittyi siihen, miten Wilson (2015) puhuu nostalgiasta ja siitä, kuinka siihen liittyy, se, ettei täysin pysty palaamaan tuohon jo tapahtuneeseen hetkeen. Siitä ei täysin saa kiinni. Ajattelen paidan symboloivan ja kantavan tuota nostalgiaa sisällään. Ihmisen nimittäin on myös hyväksyttävä se, että jo elettyihin hetkiin ei voi palata, mutta muistoja niistä voi kantaa mukanaan. Toisaalta joskus voi olla parempi jättää nuo muistotkin omaan rauhaansa ja jatkaa elämää eteenpäin.



KUVA 11. Kuvaleike opinnäytetyön videoteoksesta ohjelmassa Microsoft Clipchamp. Upoava paita. (Moisio 2024.)

Videon lopussa tein muutoksia, joissa toistuvat kuvat muuttuivat mustavalkoisiksi. Osa kuvista oli muuttunut jo aiemmin, joten niitä sumensin vähitellen loppua kohden. Tällä ratkaisulla halusin tuoda esiin sen, kuinka kaikki muistomme haalistuvat ajan myötä. Halusin tuoda teoksessani esiin sitä, että muistijälki kokemuksesta ei ole sama asia kuin kokemus. Ajan kuluessa muistot voivat vääristyä ja himmentyä – muistamme ehkä vain tiettyjä osia ja liitämme niihin omia tulkintojamme. Näin muistijälki ei ole koskaan täysin puhdas, vaikka ihmisestä se saattaa tuntua siltä.

Joihinkin kohtiin lisäsin tehosteen nimeltä "hehku" (ks. kuva 12). Tämä valinta liittyi siihen, että joskus muistamistamme asioista jotkin asiat vääristyvät. Toisaalta hehkon voi ajatella myös korostaneen merkityksellistä asiaa, sillä sen takia kuvan tausta ei erottunut selvästi. Tämä viittaa siihen, että joskus muistamme selkeästi sen, mikä oli meille tärkeintä tapahtumahetkellä. Joskus, esimerkiksi suuren kivun keskellä, meillä on vain se yksi keskeinen muistikuva, ja ympäröivät asiat menevät ohi. Tällöin muistissamme ei ole täydellinen kuva tapahtuneesta, vaan sen pohjalta syntyy vääristynyt muistijälki. Toisaalta myös silloin kun keskittyy toiseen ihmiseen, ympärillä olevat asiat eivät tunnu

välttämättä merkityksellisiltä. Tämä korostaa myös sitä, kuinka muistijälki tapahtuneesta ei ole sama asia kuin alkuperäinen kokemus tapahtumasta. Hehku auttoi luomaan vääristymän muistoon.



KUVA 12. Kuvaleike opinnäytetyön videoteoksesta ohjelmassa Microsoft Clipchamp. Hehkun keskellä. (Moisio 2024.)

Tehosteen käyttö tuki ajatustani muistojen valikoivuudesta ja muokkaamiskyvystä. Alhanen (2013, 94) viittaa tässä yhteydessä Deweyn ajatuksiin muistamisen luonteesta, joka ei ole staattinen, vaan dynaaminen ja jatkuvasti muovautuva.

Vaikka tein teoksen soolona, editoinnilla pystyin luomaan vaikutelman useammasta tanssijasta (ks. kuva 13). Joissain kohdissa hyödynsin tätä ajatellen, että kuvassa oli kaksi eri tanssijaa, mutta erityisesti loppupuolelle mennessä usean tanssijan näkyminen kuvasti ainoastaan päällekkäisiä tapahtumia – muistikuvien välähdyksiä. Kerroksellisuus toi teokseen myös erilaisia tempoja. Jokin liike oli hidastettu ja samaan aikaan tapahtui jotain normaalilla tempolla. Pidin tästä ratkaisusta visuaalisesti, sillä se toi mielenkiintoista rytmiä ja kontrastia teokseen.



KUVA 13. Kuvaleike opinnäytetyön videoteoksesta ohjelmassa Microsoft Clipchamp. Monta tanssijaa tehokeinon avulla. (Moisio 2024.)

Hidastin muun muassa kohdan, jossa tanssija nosti kätensä vedestä. Tämän hidastin koska erityisesti siinä kohdassa veden paino tuntui, kun käden nosti vedestä ja paidasta valui ylimääräistä vettä pois. Päädyin tähän hidastukseen osittain myös, koska joskus aiempi muisto voi hidastaa nykyhetken kokemusta. Ihminen voi kokea, että aika pysähtyy, ja uusi kokemus poikkeaa todellisuudesta, kun aiempi muisto nousee pintaan ja vaikuttaa kokemukseen.

4 POHDINTA

4.1 Oman työskentelyn ja videoteoksen arviointi

Teokseni lähtökohta oli aistit, mutta huomasin pian, että en pysty keskittymään pelkästään aistikokemukseen. Ajatukseni suuntautuivat kokemusten ja muistojen aistimellisuuteen. Samalla pohdin, miten muistot vastaavat todellisia kokemuksia. Muistot muovaavat aistimuksia, kuten ruoka voi maistua pahalta sairauden jälkeen, vaikka aiemmin se olisi ollut suosikkiruokaa, mistä puhuin aiemmin käsitellessäni aisteja (katso luku 2.1.3). Myös muiden ihmisten kokemukset, joita olemme keskusteluissa kuulleet tai lukeneet kirjoista, vaikuttavat meille muodostuviin kokemuksiin. Päätin teoksessani pohdita tätä kokemusten muodostumista ja sitä, mitä tarkoittaa muistaa ja voiko oikeastaan muistaa ikään kuin puhtaasti.

Onnistuin työssäni luomaan eheän kokonaisuuden, jossa tutkimustieto, teoria, kokeileminen ja lopullinen teos ovat selkeästi liittyneitä toisiinsa. Vaikka aloitin puhtaasti aistikokemuksista, vein teoksen kohti kokemusten kerroksellisuutta. Tämä mahdollisti syvemmän tarkastelun muistojen ja aistien suhteesta. Aistit saivat uuden syvyyden kokemusfilosofian myötä. Aluksi olisin halunnut pysyä aistimuksissa, mutta huomasin, että vapauduin luomaan teosta paremmin, kun annoin itselleni luvan päästää irti aistimuksista ja keskittyä siihen, miten ne vaikuttavat kokemuksissa ja muistissa. Aistien tutkiminen tuntui luontevalta tavalta työstää materiaalia teokseen, mutta koen, että suunta, johon teoksen vein, oli se, mitä kohti se oli koko ajan menossa.

Tässä kirjallisessa osiossa olen kuvannut selkeästi, miten työni on edennyt. Gröndahl (2023a) kirjoittaa, että vaikka taiteellinen prosessi olisi selkeästi esitetty, se ei aina avaudu täysin muille kuin tekijöille. Taiteelliset prosessit voivat jäädä moniselitteisiksi ja arvoituksellisiksi, mikä tekee niistä mielenkiintoisia ja kutsuu vastaanottajaa jatkamaan pohdintaa. Tämä moniselitteisyys ei ole ongelma, vaan itse asiassa se on osa taiteellisen tutkimuksen luonteenpiirteitä. (Gröndahl 2023a.) Koen, että on myös hyvä, että taiteellinen prosessissa on jotain arvoituksellista. Teoksen on mahdollista tällöin avata katsojalle uusia kysymyksiä ja pohdintoja, jotain, mitä teoksen tekijä itse ei edes ole suunnitellut teoksen herättävän. Ajattelen tämän liittyvän myös siihen, kuinka jokaiselle taiteen katsojalle, kokemus on erilainen, jolloin se myös herättää jokaisessa erilaisia ajatuksia ja pohdintoja. Silti näen tärkeänä sen, että taiteellinen prosessi esitetään selkeästi, sillä tällöin muut voivat myös päästä kiinni siihen, mitä on tehty ja miksi.

Kirjoitin prosessin aikana työpäiväkirjaa, joka auttoi minua seuraamaan teosprosessin etenemistä ja myös palaamaan siihen, mitä olen milloinkin tehnyt. 19.7.2024 pohdin työpäiväkirjassa sitä, miksi on ollut vaikea keskittyä vain puhtaaseen aistikokemukseen. Kirjoitin muun muassa seuraavalla tavalla:

”Se kertoo minusta kenties jotain taiteilijana. Haluan teoksillani puhua jotain syvempää, jotain ihmisenä olemisesta ja siitä, miten maailma meille välittyy. Mutta en pysty keskittymään pelkkiin aistimuksiin. Kenties se johtuu siitä, että minulle aistit eivät ole pelkkiä apuvälineitä

maailman hahmottamisessa vaan ne kietoutuvat kokonaiskuvan luomiseen. Ne kiemurtelevat siihen, miten ajattelen maailmasta, miten sisäinen maailmani rakentuu ja miten hahmotan ihmisyyttä. Aistit ovat paljon kattavampi kokonaisuus kuin pelkkä mekanismi, joka tuo informaatiota.” (Moisio 2024, Ote Työpäiväkirjasta.)

Loin työlleni aikataulun, jossa suunnittelin sen etenevän. Aikataulu kuitenkin eli hieman teosprosessin aikana. Oivalsin työtä tehdessäni, että taiteelliselle prosessille on haastava asettaa tarkkoja aikaraameja. Uskon, että luovuus tarvitsee vapaata tilaa, ja liian tiukat aikarajat voivat tukahduttaa sen. Tunnen oman taiteellisen työskentelytapani, joten tiesin, miten varata aikaa teoksen toteuttamiselle. Rajasin kuitenkin paikan liian tarkasti työn suunnittelulle. Minulla oli alkuun haasteita erityisesti salissa työstää teosta. En saanut otetta teokseen ja tuntui, etten tiennyt, miten saan mitään kasaan. Pohdin jälkikäteen sen johtuneen osittain siitä, että teos ei sijoittunut tanssisaliin. Tämä varmasti vaikutti siihen, että teoksen tekeminen salissa tuntui haastavalta.

Kuvauspaikalle päästessäni näin kuitenkin teoksen kohtauksia selkeämmin ja koin niiden tunnelman selkeästi. Prosessin edetessä oivalsin, että olisi tärkeää työstää materiaalia tilassa, jossa teos tulaaan toteuttamaan, jos se vain on mahdollista. Tässä prosessissa tein näin ainoastaan veden osalta, mutta jatkossa sovellan tätä myös muissa paikoissa. Olisi ollut hyödyllistä liikkua kuvauspaikoilla ennen kuvauksia, jotta ympäristö olisi tullut tutuksi.

Teosprosessi eteni edellä kuvaamaani tilakysymystä lukuun ottamatta ilman suurempia haasteita. Kuvaukset tapahtuivat etuajassa ja nopeammin kuin olin ajatellut, mikä mahdollisti videon editoimiseen käytettävän ajan lisääntymisen. Videon editoimiseen upposi huomaamattakin paljon aikaa. Tämä oli minulle mieluinen työvaihe. Editoidessa tajusin, kuinka aistit kietoutuvat yhteen. Tätä kautta saamme kokonaisvaltaisen kuvan tapahtuneesta. On liki mahdotonta keskittyä vain ja ainoastaan yhteen aistiin, ellei sulkisi kaikkia muita aisteja pois. Teokseni kannalta en tähän päätynyt. Päätin tarttua siihen, kuinka muistoissa aistit kietoutuvat yhteen ja kuinka aistit mahdollistavat muistojen syntymisen. Sanallistin tätä itselleni muistotulvana, josta myös teoksen nimi tuli.

Muistotulva, johon voi helposti hukkuu, mutta toisaalta jos onnistuu kellumaan, se auttaa uusien asioiden kokemisessa. Muistotulva voi olla yhtä aikaa hyvä, mutta myös huono asia. On tilanteita, joissa tuntuu, että muistoja ja aiempia kokemuksia tulvahtaa mieleen hallitsemattomasti. Aivan kuin näkisi koko elämänsä mielessä. Tulva nähdään usein huonona asiana, mutta voisiko siinä olla jotain hyvää. Voisiko muistotulva mahdollistaa meille hetkessä elämisen? Vai pitääkö se meitä kiinni jossain menneessä? Näiden kysymysten käsittelyssä käsitteellinen ja taiteellinen työskentely oli oiva apuväline.

Hetkellisesti ajattelin tehneeni jotain väärin, kun suuntasin teokseni kohti uusia uomia editointivaiheessa. Vilkan (2021, 28) mainitsema etsiminen ja harhautuminen turvallisesti toi kuitenkin luottamusta siihen, että taiteellisessa työssä on mahdollista suunnata teos johonkin toiseen suuntaan kuin

alkujaan oli ajatellut. Ajattelen, että lähteminen siitä ajatuksesta, että teos käsittelee puhtaasti aisteja, oli hyvä ja tarpeellinen. Mutta yhtä tarpeellista oli antaa mielen sukeltaa kokemuksien maailmaan. Harhautua tuosta puhtaasta aistimuksesta ja löytää kokemuksen filosofia. On olemassa paljon erilaisia tapoja luoda teoksia, mutta tämä oli tälle prosessille juuri oikea tapa edetä, jotta siitä tuli sellainen kuin tuli.

Teoksen tekemisvaiheessa rajasin hetkellisesti näköaistin pois. Pysin keskittymään muihin aisteihin. Tuntui tärkeältä hetkellisesti pyrkiä keskittymään tekemiseen muidenkin kuin näköaistin kautta, sillä huomasin, että itselleni tekijänä tärkeää on se, miltä liike näyttää ulospäin sekä toisaalta se, kuinka havainnoin aktiivisesti silmilläni ympäristöä. Pohdin sitä, kuinka se vaikuttaa liikkeeseen, jos keskittän huomioni täysin tuntoaistiin. Vedessä tanssiessani tuntoaisti oli aktiivisempi kuin normaalisti ja huomasin tämän helpottavan tuntoaistiin keskittymistä. Silmien sulkeminen puolestaan helpotti huomattavasti sitä, ettei keskity näköaistiin, sillä näköaisti oli silloin täysin poissuljettu. Vaikka rajasin hetkellisesti näköaistin pois, päädyin siihen, että teoksen lopullinen muoto on videoteos, joka on enimmäkseen näköaistin kautta tuleva kanava. Pohdin tätä valintaa kauan. Miksi tein ratkaisun, että päädyin videomuotoiseen toteutukseen, vaikka tutkimusvaiheessa rajasin näköaistin hetkellisesti pois?

Videomuoto toimi kokonaisuuden kannalta parhaiten tässä kyseisessä työssä, sillä sen kautta pääsin yhdistämään lopputuloksessa monet kiinnostuksen kohteeni. Videomuotoinen teos tuki kiinnostustani kameran kanssa työskentelyyn ja toisaalta videon editointiin. Videon kautta sain luotua myös kerroksellisen tavan kuvata asioita, joka puolestaan tuki ajatusta kokemusten kerroksellisuudesta. Vaikka video välittyikin vahvasti näköaistin kautta, koen että työssäni tämä lopputulos oli paras valinta, koska siinä sain yhdistettyä juuri monet kiinnostuksen kohteeni.

Koko opinnäytetyöprosessin aikana noudatin eettisiä standardeja. Tässä kirjallisessa osiossa avaamini työskentelyäni ja ajatuksiani prosessin eri vaiheissa. Pitämäni työpäiväkirjani avulla kykenin palaamaan niihin ajatuksiin, joita prosessin eri vaiheissa olen käsitellyt. Tämä kirjallinen osuus nojaa tuohon työpäiväkirjaan ja siten mahdollistaa avoimuuden. Sen lisäksi pyysin kuvaajalta luvan mainita hänen nimensä työssäni. Olen hankkinut teoksen musiikin vastuullisesti, enkä muokannut musiikkia tekijänoikeudellisista syistä. Pysin valitsemaan kirjalliseen osioon luotettavia lähteitä ja olen viitannut niihin annettujen ohjeiden mukaisesti. Näin olen välttänyt plagiointia ja kunnioittanut tekstin alkupeleistä kirjoittajaa.

Kun teos oli valmis, minulla oli haasteita löytää teokselle teoriataustaa. Mihin teokseni liittyy? Aiemmin olin ajatellut teoksen keskittyvän puhtaaseen aistimukseen, mutta enää valmiina se ei keskittynyt pelkästään siihen. Palasin työpäiväkirjani merkintöihin teoksen tekoajalta ja nostin sieltä käsitteitä, joita olin käyttänyt kirjoittaessani teosprosessista. Näitä käsitteitä olivat muun muassa kokemus, aistimellisuus ja muistot. Työpäiväkirjan merkinnöissä kaikkua myös luvussa 2.3 *Somatiikasta*,

mainitsemani holistinen orientaatio ihmiseen. Esimerkiksi 19.7.2024 kirjoitin päiväkirjaani seuraavasti:

”Teokseni taiteellinen osio on suuntautunut kohti ihmisen kokonaisvaltaista muistamista. Muisto ei ole pelkästään muistikuva tai yksittäinen ääni. Vaan se koostuu kaikista aisteista. Aistit yhdessä luovat muistijäljen, johon voimme palata myöhemmin uudestaan. Toisaalta jotkut aistit ovat eri muistoissa vahvempia” (Moisio 2024, Ote Työpäiväkirjasta.)

Prosessin aikana, pohdin paljon sitä, kuinka kokemuksemme kasaantuvat ja vaikuttavat siten uusiin kokemuksiin. Olin pohtinut myös muistojen puhtautta, sitä kuinka muistot muuttuvat ajan kuluessa ja eivät lopulta enää ole puhtaita toisintoja tapahtuneesta, jos ne ovat alkujaankaan olleet sellaisia. Päädyin tutkimaan kokemusta ja muistamista. Tutkin mitä tällaisista aiheista on aiemmin kirjoitettu ja päädyin Deweyn kokemusfilosofiaan. Löysin muutamia teoksia, joita lukiessani koin, että niissä puhutaan juuri siitä, mitä olin pohtinut ja sanallistanut itselleni. Tästä syystä päätin ottaa Deweyn kokemusfilosofian vahvaksi teoriapohjaksi teokselleni. Teos, jonka olin luonut ei ollut irrallinen aisteista, mutta aistit olivat kietoutuneet johonkin muuhun nimittäin kokemukseen ja niiden kerrostumiseen.

4.2 Ammatillisen kasvun tarkastelu ja tulevaisuuden tutkimusnäkökulmat

Prosessin aikana syvensin ammattitaitoani monenlaisissa rooleissa. Huomasin, kuinka roolit kietoutuvat yhteen, mutta myös eroavat toisistaan. Tanssijana keskityin aistien tutkimiseen, mutta koreografina käsitelin teosta kokemusten kerroksellisuuden kautta. Pelkkä tanssijan rooli olisi keskittynyt aisti-improvisaation ja liikkeen tutkimiseen, mutta koreografian roolissa tarkastelu laajeni kokemuksiin. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka koreografisessa työssäni valitsin ohjata teoksen aistien kautta kohti kokemuksia ja niiden jatkuvaa läsnäoloa.

Kehityin prosessin myötä tanssijana työstämään aisti-improvisaatioharjoitetta. Tutkin teosprosessin aikana aisteja improvisoiden kuten olen aiemmissa luvuissa avannut. Tämä kehitti minua pitkäjänteisessä saman asian äärellä olemisessä. Prosessin myötä pääsin kasvamaan siinä, kuinka syventää tehtävää sekä rohkeasti kokeilla uutta tapaa liikkua. Sen lisäksi prosessi kehitti minua tanssijana esiintymään kameran edessä. Rohkeasti ja luontevasti kameran edessä oleminen on erilaista kuin liveyleisölle esiintyminen. Kameran voi päästää lähemmäksi kuin mitä ihmisen silmä yleensä esitystilanteessa tulee. Tanssin prosessin aikana lähellä kameraa ja kaukana kamerasta mutta myös seisoin vain kameran edessä kasvokuvassa. Tämä kehitti esiintyjänä luontevana olemista kameran edessä.

Teosprosessi kehitti minua koreografina tekemään ratkaisuja ja luomaan teosta ikään kuin leikkaa ja liimaa taktiikalla. Koen, että koreografinen työskentely pääsi kukoistamaan varsinaisesti editoimisvaiheessa. Pääsin toteuttamaan koreografisia näkemyksiäni ja yhdistelemään eri kuvia yhteen.

Tämä avasi minulle uudenlaisen koreografina työskentelyn maailman. Pääsin kehittymään videotaitelijana työni aikana. Tämän mahdollisti se, että prosessissani pääsin yhdistämään koreografisen työskentelyn videomutoiseen työskentelyyn.

Videota työstäessä oli mielenkiintoista huomata, kuinka koreografinen työvaihe oli läsnä myös editoidessa. Koreografina olin valinnut, mitä videoleikkeitä kuvataan, missä ne kuvataan sekä sen, miten kamera liikkuu kuvauksissa ja mihin se asemoidaan. Mutta vasta editointia aloittaessani tajusin, ettei koreografinen työskentely loppunutkaan siihen, kun kuvaukset oli hoidettu. Ajattelen, että tässä vaiheessa oikeastaan pääsin luomaan koreografista näkemystäni teoksesta. Sain sommitella liikemateriaalit yhteen ja luoda juuri sellaisia kohtauksia ja näkymiä kuin halusin. Ajattelen, että videon työstäminen oli selkeästi koreografista työtä. Oli mielenkiintoista oivaltaa kuinka aina koreografina työskentely ei sijoitukaan saliin tai näyttämölle vaan voi olla myös siinä vaiheessa läsnä kun kaikki liikkeellinen on oikeastaan jo luotu. Ajattelen, että koreografian työhön kuuluu sommitella liikemateriaalit yhteen. Tällaisessa videomuotoisessa toteutuksessa sommittelu tapahtui vasta editointi vaiheessa. Toisen muotoisessa teoksessa se olisi voinut tapahtua jossain muussa vaiheessa.

Opin teosprosessin aikana itsestäni taiteen tekijänä muun muassa sen, että minulle on mieluista tällä hetkellä tehdä teosta, jonka taustalla on jokin filosofinen tai elämää käsittelevä teema. Olen pohtinut paljon olemista ja sitä, mitä elämä on. Koen, että tämä suuntaa myös paljon sitä, miten teen taidetta. Vaikka aistit ovat osa ihmisenä olemista ja siten osa elämää, huomasin teosta tehdessäni, että oma mieleni lähtee hakemaan usein taustalta vielä jotain muuta. Ehkä se on jotain sellaista, syvällisempää tai ei niin selkeää täysin puhdasta faktatietoa. Mieleni hakee asioita, joita voin pohtia ja joiden ääreen voin pysähtyä pohtien. Taiteilijana haluan luoda teoksia, joiden ääreen myös katsoja voi pysähtyä pohtimaan.

Teosprosessi opetti minua analysoimaan ja erittelemään tekemiäni valintoja sekä kirjoittamaan siitä, mitä olen tehnyt. Alkuun koin tämän melko haastavana. Miten voin avata jotain valintaa, jota en täysin tietoisesti ole tehnyt? Teoksen tekemiseen liittyy mielestäni myös valintoja, jotka ikään kuin vain tapahtuvat, vaikka tiedän itse tekeväni ne. Tällainen intuitio voi olla taiteellisessa työssä läsnä. Koin kuitenkin valintojen perustelun helpottuvan vähitellen ja tässä auttoi erityisesti keskustelu muiden ihmisten kanssa sekä lähdeaineiston tutkiminen. Opin löytämään valintoja, mitä olen tehnyt teosta tehdessäni, ja lisäksi ymmärsin kuinka voin perustella tekemiäni valintoja valitsemallani teorialla. Kaikkiaan prosessin aikana havaitsin, kuinka valintojaan on mahdollista perustella kattavasti. Osa valinnoista tulee perustelluksi teorialla, mutta kaikki perustelut eivät nouse teoriasta. Koska kyse on taiteellisesta työstä, on osa valinnoista perusteltavissa taiteilijan omilla mieltymyksillä. Joku vaihtoehto miellyttää esimerkiksi omaa silmää enemmän kuin joku toinen.

Kaiken kaikkiaan teosprosessi kasvatti minua taiteilijana, mutta myös taiteilijapedagogina. Työn aikana oivalsin kokemusten kerroksellisuudesta ja siitä, kuinka jokaisella on oma henkilökohtainen kokemushistoria, joka vaikuttaa uusien tilanteiden tulkintaan. Ajattelen tämän oivalluksen ja tiedon

lisääntymisen auttavan minua opetustilanteissa kohtaamaan oppilaita ja toisaalta kunnioittamaan jokaisen ainutlaatuista kokemushistoriaa paremmin. Se voi myös auttaa minua kehittämään opetus-tapaani sellaiseksi, että se huomioi paremmin jokaisen yksilöllisyyden.

Prosessi avasi silmiäni ajattelemaan eri aisteja tanssissa ja tanssinopetuksessa. Näen työni antavan minulle työkaluja kehittää omaa opettajuuttani myös suhteessa aisteihin. Voin samalla, kun tutkin ja kehitän aisteista omaa työskentelytapaani, pohtia myös sitä, kuinka voisin tuoda ihmisen monet aistit tietoisemmin tanssinopetukseen. Voisiko esimerkiksi joku oppilas hahmottaa liikkeen paremmin, jos sen sijaan että keskitytään siihen, miltä liike näyttää keskittyttäisiinkin siihen, miten ilman vastuksen voi tuntea ympärillään tai millainen ääni liikkeestä lähtisi, jos se olisi ääni? Voisinko aistien kautta avata uudenlaista maailmaa omaan tanssinopetukseeni? Vaikka kehitin omaa ammattitaitoani huomattavasti tämän työn aikana, ajattelen, että opinnäytetyöni toimii hyvänä lähtökohtana monenlaiseen kehittymiseen yhä tulevaisuudessa. Ja juuri tähän suuntaan haluan mennä. Tutkia yhä kaikkea sitä, mitä en tämän työn kontekstissa kokenut relevantiksi tutkia.

Jatkotutkimusideani onkin moniaistinen lähestymistapa tanssinopetuksessa: Aistien rooli liikkeen hahmottamisessa ja kehotietoisuuden kehittämisessä. Ajatukseni on tutkia sitä, kuinka oppilaat hahmottavat liikettä eri tavoin, kun heitä ohjataan tarkastelemaan liikettä eri aistien kautta. Ajatukseni on tarkastella sitä, kuinka oppilaat pystyvät hahmottamaan liikkeen paremmin, jos heitä ohjataan kiinnittämään huomiota esimerkiksi ääniin sen sijaan, että keskittyttäisiin pelkästään liikkeen ulkoiseen visuaalisuuteen. Tutkimuksen kautta voisi selvittää sitä, kuinka monipuolisesti aisteihin keskittyvä työtapa vaikuttaisi oppilaiden kehotietoisuuteen ja liikkeen tarkkuuteen.

Minulla heräsi myös kiinnostus tutkia taidekokemusta ja sitä, kuinka taiteen katsomisen kokemus on erilainen eri ihmisillä. Voisin esimerkiksi kerätä katsojilta kokemuksia teoksesta *Muistotulva* ja tarkastella, millaisia ajatuksia ja tunteita teos herättää eri ihmisissä. Tämä tutkimus voisi avata ymmärrystä siitä, kuinka samat visuaaliset elementit voivat vaikuttaa eri tavoin katsojiin. Tällaisen tutkimuksen voisi laajentaa myös muihin teoksiin, jolloin saisi vertailua eri taidekokemusten välillä. Lisäksi voisi vertailla eri taiteenaloja keskenään, kuten maalaustaiteen ja tanssitaiteen välillä, ja tutkia, miten samasta teemasta luodut teokset eri taiteenlajein ilmaistuina koetaan eri tavoin.

LÄHTEET

- Alhanen, K. 2013. John Dewey'n kokemusfilosofia. Helsinki: Hakapaino.
- Carroll, N. et Moore, M. (2008) . Feeling movement: Music and Dance. *Revue internationale de philosophie*, n° 246(4), 413-435. <https://doi.org/10.3917/rip.246.0413>.
- ChatGpt 2024. OpenAI. GPT-4.o. Käytetty tekstin jäsentämiseen, marraskuu 2024. <https://chat-gpt.com/>.
- Classic Rock Magazine 2015. Steven Wilson The Story Behind 'Perfect Life' Prog Rock. Video. YouTube-videopalvelu, julkaistu 12.2.2015. <https://www.youtube.com/watch?v=1HduGKFJDBQ>. Viitattu 16.9.2024.
- Dewey, J. 2010. TAIDE kokemuksena. Suom. Immonen, A. & Tuusvuori, J. S. Tampere: niin & näin.
- Gröndahl, L. 2023a. Taiteellisen tutkimuksen työkaluja. Julkaisusarjassa Gröndahl, L. (toim.) Taiteellinen tutkimus. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 76. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki. URN:ISBN:978-952-353-064-5.
- Gröndahl, L. 2023b. Taiteella tutkiminen – mitä se tarkoittaa? Julkaisusarjassa Gröndahl, L. (toim.) Taiteellinen tutkimus. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 76. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki. URN:ISBN:978-952-353-064-5.
- Jay, M. 1999. Onko kokemus yhä kriisissä? Teoksessa Moisio, O-P. (toim.) Kritiikin lupaus. Jyväskylä: SoPhi, 177-196.
- Lehikoinen, K. 2014. Tanssi sanoiksi: tanssianalyysin perusteita. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Martikainen, H. n.d. Videon käsikirjoitus – käytä aikaa ja hyvä tulee. Youngfield-blogi. <https://www.youngfield.fi/2019/09/16/videon-kasikirjoitus-kayta-siihen-aikaa/>. Viitattu 14.11.2024.
- Makkonen, M., Pohjola, H. & Vartiainen P. n.d. Biodatasonaatti-blogi osa 1: Liikekokeiluista ääneksi ja valoksi. Tanssiteatteri Minimin Biodatasonaatti-blogi. https://minimi.fi/fi_FI/biodatasonaatti-blogi-osa-1/. Viitattu 14.11.2024.
- Moisio, Ulpu 2024. Työpäiväkirja.
- Mäkinen, M. 2018. Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehityksessä. Väitöskirja. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-31-0. Viitattu 14.11.2024.
- Nuutinen, J. n.d. OPIA. Johanna Nuutinen blogi. Julkaisuaika tuntematon. <https://johannanuutinen.com/works/opia/>. Viitattu 16.9.2024.
- Rouhiainen, L. 2006. Mitä somatiikka on? – Huomioita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta. Teoksessa Houni, P., Laakkonen, J., Reitala, H. & Rouhiainen, L. (toim.) Liikkeitä näyttämöllä. Helsinki: Teatteritutkimuksen seura.
- Sand, O., Sjaastad, Ø. V., Haug, E., Bjålie, G. J. & Toverud, K. C. 2013. Ihminen fysiologia ja anatomia. 8.–10. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Socada, L. 2024. Dissosiativinen muistinmenetys. Duodecim, terveystieteiden aikakauslehti. Julkaistu 12.9.2024. Viitattu 19.11.2024.
- SongMeanings n.d. Steven Wilson, Perfect Life -laulun sanat. <https://songmeanings.com/songs/view/3530822107859502378/>. Viitattu 14.11.2024.

Teatterimuseo 2024. Tanssin taiteilijataapaamisessa Johanna Nuutinen. Video. YouTube-videopalvelu, julkaistu 7.2.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=OTe00P2KTrg>. Viitattu 16.9.2024.

Terveyskirjasto 2016a. Kuuloaisti. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt01812>. Viitattu 24.6.2024.

Terveyskirjasto 2016b. Näköaisti. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02364>. Viitattu 24.6.2024.

Terveyskirjasto 2016c. Makuaisti. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02037>. Viitattu 24.6.2024.

Tieteen termipankki 2020. Filosofia: aistimus. Verkkojulkaisu. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:aistimus>. Viitattu 19.11.2024.

Tieteen termipankki 2021a: Elintarviketieteet: aisti. Verkkojulkaisu. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Elintarviketieteet:aisti>. Viitattu 19.11.2024.

Tieteen termipankki 2021b: Elintarviketieteet: hajuaisti. Verkkojulkaisu. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Elintarviketieteet:hajuaisti>. Viitattu 19.11.2024.

Tukea Arkeen n.d. Aistiherkkydet. Verkkojulkaisu. <https://www.nepsyarki.com/aistiyliherkkyys/>. Viitattu 2.12.2024.

Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Keuruu: Otava Kirjapaino Oy.

Zodiak 2021. Johanna Nuutisen OPIA saa ensi-iltansa verkossa. Tiedote. https://www.zodiak.fi/sites/default/files/media/pdf/2021-05/JohannaNuutinen_OPIA_tiedote_170321.pdf. Viitattu 29.11.2024.

KUVALUETTELO

Moisio, Ulpu 2024. Kuvauspaikan vaihto Puijolla. Valokuva. 11.7.2024. Kuopio.

Moisio, Ulpu 2024. Ulkotilassa liikkuminen. Kuvaleike harjoitusvideosta 25.6.2024 kohdasta 0:44. 7.11.2024.

Moisio, Ulpu 2024. Silmät sidottuna tanssiminen. Kuvaleike harjoitusvideosta 10.7.2024 kohdasta 0:45. 7.11.2024.

Moisio, Ulpu 2024. Videon editointi mahdollisesti kerroksellisuuden teokseen. Kuvaleike tietokoneen ruudusta ohjelmassa Microsoft Clipchamp. 7.11.2024

Moisio, Ulpu 2024. Kelluja ja jalat. Kuvaleike opinnäytetyön videoteoksesta ohjelmassa Microsoft Clipchamp. 7.11.2024

Moisio, Ulpu 2024. Kuvan muuttuminen. Kuvaleikekollaasi opinnäytetyön videoteoksesta ohjelmassa Microsoft Clipchamp. 7.11.2024

Moisio, Ulpu 2024. Upoava paita. Kuvaleike opinnäytetyön videoteoksesta ohjelmassa Microsoft Clipchamp. 7.11.2024

Moisio, Ulpu 2024. Hehkun keskellä. Kuvaleike opinnäytetyön videoteksestä ohjelmassa Microsoft Clipchamp. 7.11.2024

Moisio, Ulpu 2024. Monta tanssijaa tehokeinon avulla Kuvaleike opinnäytetyön videoteksestä ohjelmassa Microsoft Clipchamp. 7.11.2024.