

Opinnäytetyö (AMK)  
Esittävän taiteen koulutusohjelma  
Tanssin suuntautumisvaihtoehto  
2015

Saara Pohjoismäki

# VAHVA KEHO – VAHVASTI KEHOSSA

- tanssinopettajan ohjeita kehollisuuteen näyttelijäntyön  
opiskelijalle



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Tanssin suuntautumisvaihtoehto

3.5.2015 | 25

Ohjaaja: Tarja Yoken

Saara Pohjoismäki

## VAHVA KEHO – VAHVASTI KEHOSSA

Tämä tutkielma on taiteellisen opinnäytetyön kirjallinen osuus. Kirjallisessa osiossa tarkastellaan sitä, mitä näyttelijäntyön opiskelija voisi oppia kehollisuudesta tanssinopettajalta. Ajatukset, ideat ja aiheet ovat lähtöisin kirjoittajan omista opinnoista ja kokemuksista näyttelemisen ja tanssin parissa. Kirjoittaja on päässyt myös testaamaan käytännössä asioita, joita tekstissä käsittelee. Asioita tarkastellaan muun muassa biomekaniikan ja Labanin liikeanalyysien kautta. Opinnäytetyön taiteellinen osuus on koreografioiden luominen musiikkiteatterin keinoin toteutettuun esitykseen Floorshow.

Näyttelijälle tärkeintä ei ole vain hyvä tanssitalo vaan taito käyttää kehoa monipuolisesti työssään. Oman kehon ymmärtäminen ja sen kokonaisvaltaisen käyttämisen ymmärtäminen ovat iso asia roolityössä.

Keho on näyttelijälle työväline ja työkunnossa pysymisen kannalta on tärkeää, että kehoa kohtelee hyvin. On pyrittävä ensin luonnollisuuteen ja oikeaan kehonasentoon, ennen kuin voi lähteä hakemaan kehollisuudella jotain muuta. Niin kuin monissa asioissa, perusteiden tulee olla ensin oikein. Vahva keho tai hyvä tanssitalo eivät välttämättä takaa sitä kehollisuutta, mitä näyttelijä tarvitsee.

ASIASANAT:

Labanin liikeanalyysi, näyttelijäntyö, tanssinopettaja, maadoittuminen, kehollisuus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of Performing Arts | Department of Dance

2015 | 25

Instructor: Tarja Yoken

Saara Pohjoismäki

## EMBODIED STRENGTH IS MORE THAN A STRONG BODY

This study is written as a fulfillment of the Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences, Ltd. The artistic choreographic part of the degree is a performance work Floorshow for fourteen music theatre student.

The objective of this thesis is to analyze what a dance teacher can give to an acting student. It is not all about learning beautiful dance steps, but how to use one's body and its movement in acting. The writer of the thesis has studied both acting and dance teaching. Different points of view, reflections and discussions in the thesis derives from her own learning and experiences. In this thesis the analysis of movement is conducted from a biomechanics' perspective and by means of Laban Movement Analysis.

From the actor's perspective, the body is an instrument that is constantly needed in the actor's work. For this reason, it is very important for an actor to take care of their body. In addition, it is crucial to understand how to use it in the right way. The first step of developing this understanding is to learn how to be in one's own body in a natural way. In other words – understand that embodied strength is more than a strong body.

### KEYWORDS:

Laban movement analysis, acting, dance teacher, grounded movement, physicalness

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 LUONNOLLISUUS KEHOSSA</b>	<b>6</b>
2.1 Maadoittuminen	8
2.2 Keskustan kautta	11
2.3 Määrätietoisesti tilaan	12
<b>3 OIKEAN KEHOASENNON LÖYTÄMINEN</b>	<b>13</b>
3.1 Liike	13
3.2 Painopiste	15
3.3 Perusasennon etsiminen	16
<b>4 INSPIRAATIOTA ROOLITYÖHÖN</b>	<b>18</b>
4.1 Keho	18
4.2 Efortti	20
4.3 Tila	21
4.4 Muotoaminen	21
<b>5 YHTEENVETO</b>	<b>23</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>25</b>

# 1 JOHDANTO

Olen tanssinut koko ikäni ja aina pitänyt paljon myös teatterista. Ennen tanssinopettajan opintoja lähdin hakemaan uusia näkökulmia esiintymiseen Suomen Teatteriopistosta, jossa opiskelin kaksi vuotta näyttelijäntyötä. Siitä lähtien olen pohjittanut, mitä tanssi voi antaa näyttelijälle. Mitä tanssinopettaja voi antaa näyttelijäntyön opiskelijalle?

Olen tarkkaillut näyttelijöitä lavalla, tarkastellut omaa olemista lavalla ja yleisesti katsonut paljon ihmisiä. Heidän kehollisuuttaan, kävelytapoja, ryhtejä. Miksi jonkun katsominen miellyttää minua enemmän kuin toisen?

Opinnäytetyötä kirjoittaessa suoritan samaan aikaan tanssinopettajan työharjoittelua. Harjoittelussa opetan tanssia näyttelijäntyön opiskelijoille. Harjoittelun ohella tulen tekemään koreografioita muutamaan teatteriproduktioon. Pääsen todella kokeilemaan, olenko ajatuksieni kanssa oikeassa ja olenko osannut omista opinnoista ja kokemuksista yhdistää asiat niin, että se auttaisi opiskelijoita näyttelijän ammatissa vaadittavaan kehollisuuteen. Tärkein lähtökohdani on maan vetoimien käyttäminen hyödyksi sekä hyvän ryhdin löytäminen. Käytännössä havaitsemiani asioita tutkin myös tieteen kautta, etenkin biomekaniikan. Opettaessa en lähde siitä lähtökohdasta, että oppilaat oppisivat tanssimaan hienoja tanssiliikkeitä, vaan enemmänkin tutkimme muun muassa eri kehonosien liikkumista, liikkeen virtaamista, eri tasojen ja katseen käyttämistä. Suuressa roolissa on improvisaatio sekä luovuuden löytäminen liikkeellisten kompositioiden kautta.

Tässä opinnäytetyöni kirjallisessa osassa tarkastelen sitä, kuinka pystyy olemaan mahdollisimman luonnollisesti ja vahvasti omassa kehossa. Miten voi lähteä hakemaan hyvää perusasentoa. Opinnäytetyön taiteellinen osuus on koreografioiden luominen musiikkiteatteriproduktioon, jossa on mukana musiikkiteatterilinjan opiskelijoita.

## 2 LUONNOLLISUUS KEHOSSA

Ihmiselle luonnollisten asioiden ja liikkeiden, kuten kävelyn tai istumisen tulisi tapahtua ilman ylimääräistä yrittämistä tai ajattelua. Sen takia esimerkiksi luontevaa olemista ei tule edes ajatelleeksi ennen kuin näkee jotain epäluonnollista. Varsinkin kinesteettisesti, eli kehollaan tunteville ihmisille, epäluonnollisen kehonasennon näkeminen saa helposti aikaan tunteita omassa kehossa. Esimerkiksi kumarassa kävelevää ihmistä jää enemmän katsomaan, koska se aiheuttaa huomiota epäluonnollisuuden takia. Ihmiset muutenkin reagoivat kehollaan näkemäänsä eli psyykinen ja fyysinen puoli yhdistyy, ilman, että asiaa edes ajattelee. Esimerkiksi teatteriesityksissä katsoja saattaa kehollaan mennä erittäin paljon mukaan siihen, mitä lavalla olevat kehot viestivät. Jokaisella ihmisellä on oma tapansa liikkua ja tutut kehoasennot joihin ajautuu. Moni osaakin tunnistaa ihmisen esimerkiksi kävelytyylistä.

Puhun opettaessani paljon luonnollisuudesta ja käytän sitä tukevia mielikuvia. Olen huomannut esimerkiksi toimivaksi käyttää pirueteista sanoja pyörähdys tai ympärimeno silloin, kun se on mahdollista. Voin myös kuvailla liikkumista sanoilla kuten kurota, saat kiinni, riko jää, heitä. Kun liikkeisiin yhdistää sopivan, kuvaavan sanan, niihin löytää helpommin liikkeen oikean laadun ja luontevuuden. Painotan paljon siihen, että lavalla tulisi olla mahdollisimman luonnollinen ihan vain siksi, että sitä on helppo katsoa ja kinesteettisesti tuntea. Kirsi Monni pohtii tekstissään Merkityksellinen kohtaaminen (ks. Houni ym. 2002, 19) tanssijoiden tapaa olla kehoissaan kontakti-improvisaatio esityksessä. Vaikka kyse on tanssista eikä näyttelemisestä, asiat ovat täysin samoja. Monni kehuu, kuinka tanssijoita oli helppo katsoa, sillä tanssijoilla oli hallinnassa oma luonnollinen paino, jota he käyttävät liikkueessaan. Kehot tuntuivat olevan avoimia, vastaanottavaisia ja herkkiä reagoimaan. Samat taidot tulisi olla näyttelijöilläkin improvisoidessaan tai muuten lavalla ollessa. Ajatuksen ja kehon täytyy olla yhteydessä. Näyttelijä Taisto Reimaluoto kertoo Jouko Turkan aikaisista näyttelijäntyylin opintoistaan Teatterikorkeakoulussa ja tuo esille Nummisuutarit. Reimaluoto kertoo, että näyttelijät epäilivät itseään ja menivät lukkoon ja siksi vaikuttivat oudoilta ulkopuolisen

silmin. Ne eivät vaikuttaneet orgaanisilta sillä tavalla kuin joissakin toisissa produktioissa. (ks. Hulkko ym. 2011, 88) Yleisö siis huomaa heti, kun keho viestii epäluonnollisuutta. Myös silloin kun on luonnollinen, on yleensä ergonominen. Ergonomialla tarkoitetaan työhön liittyvien asioiden tekemistä ihmisen biologialle soveltuvaksi. (Kauranen ym. 2010, 29) Eli rasitus omaan kehoon on oikeanlainen. Silloin se edistää kehon pysymistä työkunnossa, kun vääränlaista rasitusta ei ole.

Luonnollisen olemuksen saavuttamiseksi tulisi tehdä koulutuksen aikana paljon töitä. Vaikka moni osaakin olla joka päivä normaaleissa askareissa täysin luonnollinen, on luonnollisuus välillä vaikeaa, kun lähdetään tekemään näyttelijäntyön harjoitteita. Monesti kuulee, ettei oppilas tiedä kuinka olla tai mitä tekisi käsillä. Jopa kokenut näyttelijä Sari Mällinen kertoo, kuinka käsien käyttö on haastavaa. Hän kertoo, kuinka tietää olevansa hukassa ajatuksen kanssa, kun aloittaa vääntelehtimään käsillään. Mällinen puhuu myös siitä, jos esimerkiksi kesken monologin huomaakin, ettei tietty tavara ole paikoillaan. Silloin saattaa mennä sekaisin. Ruumiin tulisi reagoida oikealla tavalla impulsseihin. (ks. Hulkko ym. 2011, 178) Aivan kuin arkielämässä muutenkin. Esimerkiksi: jos lasi kaatuu, sen pyrkii mahdollisimman pian nostamaan, ettei suurempaa vahinkoa pääse tapahtumaan.

Toinen asia on se, että tehdään liikaa niin, että tekemisestä lähtee rauha ja jälleen tulos on epäluonnollisuus. Ei kukaan ihminen esimerkiksi harjoita jokaisen sanan välissä hiuksiaan tai niin sanotusti katsele kaukaisuuteen kertoessaan jotain tapahtunutta. Olen itse joutunut tekemään esiintymisessäni paljon töitä luonnollisuuden eteen. Tanssitaustani vuoksi olin tottunut siihen, että ilmaistessani jotain käytän siihen koko kehoa. Kun itse hain opiskelemaan Suomen Teatteriopistoon, sain heti pääsykokeissa palautetta: ”huomaa kyllä, että olet tanssija. Liikut aivan liikaa”. Olin mielestäni hienosti asemoinut koko monologin, miten olla ja minne katsoa. Niin paljon olin päättänyt kehollista olemista, että luonnollisuus katosi. Kun jouduin tekemään monologin uudestaan ja rajoittamaan liikkumistani, olin luonnollisempi ja mikä tärkeintä, ajatus tuli mukaan. Kiinnitin itse paremmin huomiota monologiin tekstinä.

## 2.1 Maadoittuminen

Tanssimaailmassa puhutaan paljon maadoittumisesta eli siitä, että tunnetaan ja käytetään hyväksi maapallon vetovoimaa. Ja sehän onkin erittäin luonnollinen asia. Kun ihminen vain seisoo, häneen vaikuttaa automaattisesti maan veto-voima, painovoima. Lisäksi maan ja ihmisen välillä on tukivoima, joka kumoaa painovoiman vaikutuksen niin, että ihminen pysyy maan päällä eikä niin sanotusti vajoa sen läpi. (Kauranen ym. 2010, 222)

Itse olen huomannut, että maadoittuneena kehossa on paljon varmempi olo, ja liikkuminen tuntuu mukavalta ja helpommalta. Maadoittuminen antaa myös paljon voimaa. Voiman käyttö selittyy hyvin Isaac Newtonin mekaniikan kolmella peruslailla. Ensimmäinen laki on jatkuvuuden laki eli kappale jatkaa liikkumista ennen kuin siihen kohdistuu jokin ulkoinen voima. Toinen laki, dynamiikan laki, kertoo kiihtyvyydestä. Siinä kahden kappaleen voima kohdistuu yhteen ja kevyempi kappale silloin saa kiihtyvyyden. Kolmas laki eli voiman ja vastavoiman laki vaikuttaa kahteen kappaleeseen niin, että toisessa on voima ja toisessa vastavoima eli kappaleiden väliin tulee tukivoima. Tukivoiman suuruuden avulla pystyy säätelemään maadoittumista. Tukivoimalla tarkoitetaan siis kahden kappaleen välistä kosketusvoimaa. Maadoittumisessa tukivoiman suuruus riippuu omasta voiman käytöstä. Ponnistaessa ihminen painaa itseään lattiaan kohti, jolloin tukivoima on suuri ja vaikuttaa näin hyppyyn tarvittavaan kiihtyvyyteen. (Kauranen ym. 2010, 223)

Tanssintutkija Rudolf von Laban tuo liiketeorioissaan paljon esille maadoittuneisuutta. Ystäväni opiskelee teatteritaiteen maisteriksi Lontoossa ja etenkin siellä asiasta puhutaan paljon. Opiskellessani näyttölemistä, maadoittuneisuus ei tullut vielä tutuksi, vasta tanssiopinnoissa. Olen huomannut sen kumminkin yhdeksi tärkeimmistä asioista heille, jotka lavalla haluavat työskennellä, joten siksi painotan paljon opettajana siihen.

Miten maadoittuneisuutta voi harjoitella? Koska itse olen oppinut enemmän maan vetovoiman käyttämisestä nykytanssin keinoin, opetan sitä nykytanssin kautta



oppilailleenikin. Lähden liikkeelle siitä, että ensin tunnustellaan lattiaa hitaasti kieren, miettien samalla painon antamista lattiaa kohti. Jokaisen mahdollisen kehonosan tulisi koskea lattiaa ja kiire ei ole. Kun keho on tutustutettu lattiaan kierimisen kautta, voidaan lähteä tunnustelemaan lattiaa painautumalla sitä kohti valitulla kehonosalla. Helpoin on kokeilla painamista kämmenillä ja jalkapohjilla kohti lattiaa, sillä niiden tuntoaistit tuntevat kaikista parhaiten. Käsillä on totuttu tekemään paljon: ottamaan kiinni, työntämään, yleisesti koskemaan. Jalkojen päällä taas seistään ja lopulta on tarkoitus saada maadoittuneisuus seisoma-asentoon. Tähän jalkapohjien ja kämmenien sekä lattian tutustuttamiseen toisiinsa toimii hyvin karhunkävely eli käsillä ja jaloilla kulkeminen niin, että lantio on korkein piste. Karhunkävelyyn on myös helppo tuoda erilaisia variaatioita.

Edestakaisen liikkeen merkitys maadoitukseen on myös suuri. Edestakaisessa liikkeessä käytetään hyödyksi kitkavoimaa eli sitä, että kahden kappaleen kosketuspintojen vaikuttava voima vastustaa kappaleiden pintojen liikettä toistensa suhteen. Jälleen käytössä on pohjimmiltaan maan vetovoima. (Kauranen ym. 2010, 224) Esimerkiksi kun makaa lattialla selällään X-kirjaimen muotoisessa asennossa ja kantapäillä antaa vauhtia niin, että koko keho liikkuu edestakaisin. Tätä kutsutaan kantakeinunnaksi. Tarkoitus on saada koko keho liikkeelle liikuttamalla vain kantapäitä. Kitkavoima on kantapäiden ja lattian välillä. Voima vaikuttaa kuitenkin koko kehoon. Keho ei liiku, etenäkään kädet, mikäli linjaus ei ole kohdillaan. Silloin energia ei pääse virtaamaan kehon läpi. Linjausta voi hakea siirtämällä käsien ja jalkojen paikkaa niin kauan, että liike kulkee hyvin. Liikkeen jatkumista kämmeniin asti saattaa vaikeuttaa hartioiden jännitystilat.

Käytän kantakeinuntaa siksi, että oppilaat ymmärtäisivät liikkeen jatkumisen kehossa ja painon antamisen lattiaan sekä lattian käyttämisen liikkeen syntymiseen, sillä kantapäillä pitää oikeasti ottaa vauhtia lattiasta. Saatan laittaa oppilaat muutamaankin kertaan tunnin aikana kokeilemaan kantakeinuntaa ja kysyä huomaako eroa.

Mielestäni paras mahdollinen maan vetovoiman kanssa yhdeksi tuleminen on painon antaminen lattiaan seisoen. Itse teen tätä aina ennen lavalle menoa, sillä

näin saan totaalisesti tuntuman maahan. Täytyy siis ottaa suunnilleen lantion levyinen asento niin, että varpaat ja polvet ovat samaan suuntaan. Sitten vain tekee pientä joustoa polvista niin, että hytkyy kohti lattiaa. Nimenomaan ajatus pitää olla se, että menee kohti lattiaa eikä pois päin. Maadoittumista vahvistaa vielä äänen tuottaminen niin, että ääni resonoi rintakehässä. Eli jos kämmenellä kokeilee, tuntee kuinka rintakehä värisee. Tämä tuo niin sanotusti rauhaa rintakehän alueelle eli poistaa turhia jännityksiä. Myös äänestä tulee syvempi, se kulkee paremmin ja myös keuhkot tekevät enemmän töitä hapenottamisen kanssa, jolloin hengittämiseen käytettävät lihaksetkin lämpiävät. Muutenkin jännittyneenä huomaa, kuinka helposti hengitys rajoittuu rintakehän alueelle. Tämän liikkeen avulla pystyy havainnoimaan oikeanlaista kehon linjausta ja painopisteen paikkaa lantion sisällä. Tästä on helppo lähteä kävelemään maadoittuneesti.

Käveleminen on monesti haastavaa. Vaikka käveleminen on asia, mitä tehdään joka päivä ilman analysointeja, jotain ihmeellistä toisinaan tapahtuu, kun mennään lavalle. Jotta ei näytä siltä, että kävely tapahtuu puoliksi ilmassa, täytyy siihenkin saada maadoitusta. Taisto Reimaluoto kertoo, että kun askel on raskas, niin jalasta ei lähde ääntä. ”Sen huomaa edelleen näyttämöllä. Jos kävelevän ihmisen askeleet kuuluvat näyttämöllä, niin tajuaa, että tuo ihminen ei ole balanssissa. Kun ihmisellä näyttämöllä on asiaa, niin sen jalat eivät kopise. Energia osuu lattiaan niin, että se ei vain kopise se jalka. Se on hämmentävää, kun se aina näkee. Suhde maahan on silloin terve” (ks. Hulkko ym. 2011, 89–92). Reimaluodon sanojen mukaan kyse on myös määrätietoisuudesta, johon palaan myöhemmin.

Kävelemisessä tärkeää on jalkapohjan rullaaminen eli jalkapohjan käyttö kokonaisvaltaisesti. Painon tulisi ensin osua kantapäähän alueelle, ja siitä rullata jalkapohjan läpi ja lopulta ensimmäisen ja toisen eli isoimman varpaan ja sen viereisen kautta. Oikeanlaisella kävelyllä on suuri vaikutus myös muun muassa siihen, että akillesjänteet ja polvet pysyvät kunnossa. Luonnollisessa kävelyssä kädet liikkuvat aina vastakkaiseen jalkaan katsottuna samaan suuntaan. Monesti tanssitun-

neilla kävelyä tehtäessä näkee, että saman puoleinen jalka ja käsi liikkuvat samaan suuntaan. Tästä huomaa sen, kuinka haastavaa on, kun lähdetään tekeillä tekemään luonnollisia asioita.

## 2.2 Keskustan kautta

Tanssitunneilla puhutaan paljon tiukasta keskivartalosta ja hyvästä kannatuksesta. Keskustan käyttämisestä. Näyttelijäntyön tunneilla puhutaan myös. Psykofyysisissä harjoitteissa voima lähtee keskustasta. Itselläni, mutta niin kuulemma muillakin asiaa pohtivilla, on ollut aluksi hankala ymmärtää miksi ja miten keskustaa voi käyttää hyödyksi ja miksi sitä tarvitsee käyttää hyödyksi.

Vahva keskusta tuo voimaa. Jos voima on koko ajan koko kehossa, voi rentous kadota. Itse ajattelen, että keskustassa sijaitsee aurinko. Se on lämmin, sisältää energiaa ja säteilee. Lämpö nostaa esiin mielikuvan rentoudesta ja saan hengityksen kulkemaan. Kun hengitän ulos, lämpö lähtee liikkeelle. Säteilyn avulla saan energian ja lämmön kulkemaan koko kehoon ja säteilemään myös kehosta ulos. Ikään kuin minusta hohkaisi jotain koko ajan joka suuntaan. Tämä ajatus tekee minusta mielestäni suuremman, voimakkaamman ja maadoittuneemman.

Keskustan ollessa vahva ja johtaessa liikettä keho ajautuu helpoiten tasapainoiseen tilaan. Ajatuksen ollessa keskustassa esimerkiksi vääränlainen pään linjaus ei pääse johtamaan liikkumista. Eri kehonosien käyttämisestä liikkeen johtamiseen roolityössä puhun myöhemmin. Ensiksi on kuitenkin saatava vahvuus perusolemiseen, ennen kuin voidaan lähteä kokeilemaan muuta.

Keskustan vahvuus tulee esille myös reaktioissa. Reagointi asioihin tapahtuu keholla nopeammin, kun keskusta on valmiustilassa. Keskustasta lähtee yhteys kaikkialle muualle kehoon eli kehon osat ovat linkittyneitä toisiinsa. Linkittymisen takia ihminen ei ole vain pelkkä marionettinukke vaan vahva kehollinen kokonaisuus.

### 2.3 Määrätietoisesti tilaan

Kun ihmisellä on jokin ajatus, hän toimii sen mukaan. Jos minulla on jano, kävelen keittiöön, otan lasin, siihen vettä ja juon. En epäröiden hiippaile keittiöön tai pysähdy seisomaan ja hengittämään ennen kuin tartun lasiin, koska minulla tarkka tarve ja ajatus siitä mitä olen tekemässä. Näyttelijäntyössä ajatusten kuuluu olla kirkkaita ja selkeitä, jotta asiat tapahtuvat luonnollisessa rytmissä. Yleisesti tilaan tulemisen täytyy olla selkeä, tässä kohtaa tilalla tarkoitan näyttämöä, lavaa.

Aikaisemmin puhutusta vahvasta keskustasta kannattaa ottaa ajatus mukaan lavalle tuloon ja lavalla oloon. Auringon säteiden tulisi kohdata katsojat. Usein karismaattisista ihmisistä kuulee sanottavan, että hän säteili. Juuri se säteily mikä ihmisestä lähtee, voi vaikuttaa toiseen ihmiseen. Siksi täytyy olla avoin ja ajatella energian säteilyä koko kehoon ja pitkälle ulos.

Katsojaa kiinnostaa se, mitä näyttämöllä tapahtuu. Tarkemmin voisi sanoa, että katsojia kiinnostaa se mitä näyttämöllä oleville tapahtuu. Katseen merkitys on suuri, sillä niin kuin taiteen filosofian kurssilla opin, tärkeintä ei ole se mitä sinä katsot vaan mitä kuvassa katsotaan. Katseella pystyy näyttämään sisäisiä tunteita ja fokusoimaan paljon. Jos katseessa ei tapahdu mitään, on esiintyjä menettänyt yleisön. Niin tärkeä katse ja katsominen ovat ihmisille. 'Silmät ovat sielun peili' ei ole turha sanonta.

## 3 OIKEAN KEHOASENNON LÖYTÄMINEN

”Minkälaiset ovat isot kädet, valtava rintakehä, jyhkeä vyötärö ja notkoselkä. Vähän apinan mallia, hyvin massiivista olemusta haettiin koko ajan” (Hulkko ym. 2011, 87). Näiden mielikuvien kautta pystyy helposti hakemaan vahvaa olemusta. Mielikuva notkoselästä on ehkä harhaanjohtava, sillä missään nimessä ei saisi tehdä notkoselkää, vaan antaa selkärangan kaartua luonnollisesti niin kuin se kaartuu. Mielikuvia tulee käyttää opettaessa ja oppiessa, mutta ne voivat kuvastaa eri ihmisille eri asioita. Mielikuvien avulla asiat tulisi olla helpompi siirtää omaan kehoon.

Apinamaisesta liikkumisesta ihminen on kehittynyt evoluution kautta kulkemaan pystyasennossa, minkä takia painopiste ja pinta-ala maahan ovat muuttuneet. Kahden jalan päällä oleminen kuitenkin mahdollistaa kehon monipuolisempaan käyttöön, kun esimerkiksi käsilläkin pystyy tekemään erilaisia toimintoja. Liikkuminen eri suunnissa ja tasoissa samaan aikaan on vapaampaa.

### 3.1 Liike

Liike on yksi ihmisen luontaisista perustoiminnoista. Tehokkaimmillaan liike on taloudellinen ja tapahtuu oikealla lihasvoimalla ja nopeudella. Perusliikkuminen opitaan jo lapsena motorisen kehityksen myötä. Perusliikkumista tarvitaan päivittäin, kuten kävelyä. (Kauranen ym. 2010, 26) Tässä kohtaa puhun siitä, kun liikettä käytetään näyttelijäntyössä. Siihen voi kuulua monenlaista liikkumista perusliikkumisesta tanssiin. Roolihahmon mukaan perusliikkumista pystyy muuntelemaan esimerkiksi hahmon iän mukaan. Kun ihmisellä on joku motiivi, liikkuu kehokin niin kuin pitää. Liikkuessa omakuva on erittäin tärkeää. Täytyy olla käsitys siitä, kuinka oma keho liikkuu. Täytyy osata aistia ja tuntea liike sekä pystyä siirtämään liike omaan kehoon.

Liikkeestä voidaan puhua muun muassa kestävyuden, notkeuden ja koordinaation avulla. Kun nämä asiat ovat liikkeessä kunnossa, kehoa käytetään liikkumiseen tehokkaasti, mutta ilman vääränlaista jännitystä tai räsitusta. Liikkumistaitoa

pystyy kehittämään, mistä hyvänä esimerkkinä toimii tanssi. Tanssi on monipuolista liikkumista, missä harjoitellaan niin koordinaatiota, tasapainoa, voiman käyttöä kuin notkeuttakin minkä takia tanssijoille kehittyy hyvä kehontuntemus.

Yleisesti liike muodostuu peräkkäisistä asennoista. Perusasennoiksi määritellään makuuasento, istuma-asento ja seisoma-asento. Nämä asennot jaotellaan vielä eri osiin riippuen missä tasossa asento tapahtuu, tai onko siihen käytettävissä esimerkiksi tuoli. (Kauranen ym. 2010, 24) Asento voi kestää ajallisesti kuinka kauan vaan. Pysyttäessä jossain asennossa lihakset joutuvat tekemään töitä painovoimaa vastaan, jotta asento pysyy. Tämän takia asentoa voidaan pitää aktiivisena tilana. Tästä tiedosta voi ottaa hyvin ajatusta myös lavalla olemiseen. Esimerkiksi silloin, kun joutuu lavalla pysymään jossain asennossa tai muodossa kauan, tulisi muistaa olla silti aktiivinen. Aktiivisuutta voi etsiä ajatuksesta mikä henkilöllä on, kuunteleeko hän jotain tai istuiko alas, koska ei jaksanut seistä kauempaa. Aktiivisuutta voi hakea myös mielikuvin. Hyvänä mielikuvana toimii säteily. Kuvittelee keskustaan, itsensä sisälle alueen, josta säteilee energiaa koko kehoon ja kehosta ulos.

Kun ihminen on jossain asennossa, on tärkeää löytää oikea painopiste sekä muuttaa sitä liikkeessa. Oikeat painopisteet ja niiden oikeanlainen muuttaminen helpottavat ihmisen perusliikkumista. Vääränlaiset asennot, liikeradat ja painopisteet kuormittavat kehoa väärällä tavalla ja lisäävät riskiä saada ongelmia tuki- ja liikuntaelimistölle. (Kauranen ym. 2010, 26) Kauan virheellisissä asennoissa tai virheellisten liikeratojen kautta liikkuminen aiheuttaa kehoon rakenteellisia muutoksia. Esimerkiksi jos ihmisen pää kallistuu hieman eteenpäin koko ajan niin että pään painopiste on edessä, ylimpiin niskanikamiin tulee turhaa kuormitusta ja esimerkiksi niskan lihakset voivat jumiutua tästä. (Kauranen ym. 2010, 207) Painopisteellä on siis väliä.

### 3.2 Painopiste

Maassa on siis vetovoima, joka vetää puoleensa mitä maan päällä on. Painovoimaksi sanotaan sen kappaleen painoa, joka on maan päällä ja johon maa vaikuttaa. Painovoima vaikuttaa koko kappaleeseen ja aina kohtisuoraan alaspäin. Kappaleella on kuitenkin yksi piste, johon paino niin sanotusti kiteytyy. Sitä kutsutaan painopisteeksi. (Kauranen ym. 2010, 219–221)

Kehossa painopisteen tarkkaa sijaintia on vaikea määrittää. Painopiste muuttuu liikkuesssa ja on eri ihmisillä eri kohdissa mittasuhteista riippuen. Myös sukupuolella on väliä, sillä miehillä painopiste on monesti korkeammalla kuin naisilla. Kun seisetaan anatomisessa perusasennossa, painopisteen tulisi olla lantion kohdalla eli voiman tulisi mennä lantiosta kohtisuoraan maata kohden. Painopiste voi olla myös kehon ulkopuolelle. Esimerkiksi kumartaessa eteen, painopiste siirtyy kehon etupuolelle, pois lantion sisältä. Painavaa esinettä kantaessa painopiste muuttuu, sillä kehon painon lisäksi tulee esineen paino. (Kauranen ym. 2010, 219–223) Tämän pystyy ottamaan huomioon näyttelijäntyössä esimerkiksi siinä, jos pitää esittää painavan matkalaukun kantamista. Moni voisi ajatella, että paino kallistuu matkalaukun suuntaan vaikka todellisuudessa painavaa matkalaukua kantaessa vartalo kallistuu juuri toiseen suuntaan, jotta painopiste saadaan mahdollisimman keskelle ja tasapaino säilyy.

Lattialla seisovalla ihmisellä on siis painovoima maata kohtaan. Puhun monesti oppilailleni energian virtaamisesta kehoon ja ulos kehosta. Painovoimaa voi siis ajatella niin, että antaa energian virrata kehosta lattiaan. Vastavuoroisesti voi ajatella, että lattiasta saa energiaa, joka kulkee kehon läpi. Todellisuudessa tämä lattiasta tuleva energia on tukivoima, joka on siis kosketusvoima ihmisen ja lattian välissä. Tukivoimaa pystyy säätelemään sen mukaan, kuinka ihminen käyttää voimaa, painaa itseään lattiaan. (Kauranen ym. 2010, 222–223) Voiman käyttö voi olla myös passiivista tai aktiivista. Esimerkiksi baletissa tulee painaa itseään kohti lattiaa, sillä sen kautta saadaan voima ylösvetoon eli voiman käyttö on hyvin aktiivista. Nykytanssissa taas annetaan painon valua tai tippua maata kohden eli annetaan maan vetovoiman tehdä suurin työ jolloin voiman käyttö on passiivista.

### 3.3 Perusasennon etsiminen

Ihmisen perusasento muokkaantuu jokaisen oman kehon kautta, sillä siihen vaikuttaa mittasuhteet sekä rakenteelliset asiat. Perusasennon eli tavallisen pystyasennon tulisi olla mahdollisimman oikeanlainen, jotta keho pysyy kunnossa. Hyvässä perusasennossa on hyvä seistä ja siitä on helppo lähteä kävelemään.

Luusto on ihmisen tukiranka. Luut sekä suojaavat lihaksia, että toimivat niiden kiinnityskohtana. Perusasentoa kannattaakin lähteä miettimään sisältä eli luustoa ajatellen.

Anatomisessa perusasennossa ihminen seisoo jalat hieman erillään toisista. Opintoissani ammattiin olen oppinut, että istuinluiden välinen asento olisi paras mahdollinen luiden linjauksen kannalta. Toisaalla taas olen oppinut lantion levyisen asennon. Olen kumminkin tullut siihen tulokseen, että lantion ja istuinluiden välisten asentojen välissä on kaikkein paras ja tukevin seisoa. Tämä on varmasti yksilöllistä. Koska ihmisen koko keho asettuu jalkojen päälle, tulee jalkojen saada vahva yhteys maahan ja erityisesti polvien ja varpaiden tulisi olla samaan suuntaan, jotta vääränlaisia kiertoa ei tapahdu esimerkiksi polvessa tai nilkassa. Vääränlainen kierto polven ja nilkan kohdilla aiheuttaa sen, että polvella ei ole tukea, jolloin polvelle voi sattua jotain.

Selkäranka on pitkä, koko vartalon tuki. Se tukee aina niskasta rintakehään ja lantion kautta risti- ja häntänikamaan asti. Selkäranka on luonnostaan kaareva ja taipuu liikkeen mukana. (Vierimaa ym. 2010, 57–59) Liikkeen mahdollistaa nikamien välinen liikkuvuus. Koska selkärankaa pystyy liikuttamaan ja koska se tukee kehoa niin paljon, on oltava tarkka sen linjaamisen ja käytön kanssa. Vääränlainen kuormitus voi aiheuttaa esimerkiksi välilevyn pullistuman.

Selkäranka ei ole täysin suora. Siksi kannattaa miettiä käyttääkö perusasentoa hakiessa sanaparia suora selkä. Itse pidän enemmän ajatuksesta pitkä selkä ja sanon myös monesti ylös, kohti kattoa. Ajatus, että selkärangasta lähtee naru, joka vetää ylöspäin, on mielestäni hyvä mielikuva. Siihen voi lisätä ajatuksen, että muu keho taas tippuu alaspäin, veto ylös on vain selkärangasta. Näillä ajatuksilla



pystyy lisäämään sitä, että lihakset pysyvät rentoina eivätkä jännity mitenkään ylöspäin.

Niskanikamat säätelevät pään liikkeitä. Ne mahdollistavat pään kallistamisen eri suuntiin sekä kiertoliikkeen. (Vierimaa ym. 2010, 51) Siksi päänsento vaikuttaa vahvasti selkärangan asennosta ja selkäranka pään asennosta. Jotta pää olisi hyvässä linjassa selkärangan jatkeena, voi ajatella sitä, että joku vetää korvista ylöspäin. Näin pää ei pääse kilpikonnamaisesti työntymään eteen.

Perusasento rakentuu siis paljon siitä kuinka itsensä kasaa jalkojen päälle. Teatteriopiston puhetekniikan tunneilla opin, että Aleksanteri tekniikassa keholle haetaan oikea asento pala palalta. Seistään jalkojen päällä, mutta päästetään ylävartalo roikkumaan eteen kohti lattiaa. Siitä rullaamalla nikama nikamalta kasaataan osat paikoilleen. Ylävartalon rullaamista ylös ja alas suosittelen paljon, sillä se aktivoi hyvin koko vartaloa. Hitaasti rullaamalla pystyy miettimään jokaisen kohdan tarkasti. Viimeisenä kannattaa vielä pyöryttää olkapäät, etteivät ne jää painuksiin eteenpäin. Rullaamisen jälkeen voi ottaa vielä ajatuksen narusta, joka vetää selkäranka ylöspäin. Vahvoja jalkoja täytyy myös miettiä ja jos polvet ovat helposti yliojentuvat, voi ja kannattaa hieman koukistaa niitä. Itse käytän ilmaisua pehmeät polvet sillä koukistetut polvet saattavat antaa mielikuvan jännittyneistä jaloista, jotka ovat koukussa.

## 4 INSPIRAATIOTA ROOLITYÖHÖN

Näyttelemisessä esitetään jotain muuta kuin mitä itse on. Tottakai omat kokemukset vaikuttavat näyttelijäntyöhön ja roolin muodostumiseen ja lavalla tulee olla aito ja haavoittuvainen, jotta on kiinnostava. Rooli tulisi olla kaikin puolin selkeä sen esittäjälle, jotta se on uskottava katsojalle. On varmasti yhtä monta tapaa etsiä roolia kuin on tekijöitä. Ohjaajilla, opettajilla ja näyttelijöillä on omat erilaiset keinonsa. Mutta miten tanssinopettaja pystyisi auttamaan näyttelijäntyön opiskelijaa roolin etsimisessä? Aina ei tarvitse lähteä hakemaan roolia pelkän sisäisen ajatuksen kautta tai kuvittelemaan kokonaista henkilöhistoriaa hahmolle. Mitä jos lähtee hakemaan roolia liikkeen kautta? Kuinka rooli liikkuu esimerkiksi suhteessa tilaan, aikaan tai muihin ihmisiin? Entä mikä osa kehosta liikkuu ja miten? Tanssintutkija Rudolf Labanin liikeanalyysin eli Laban Movement Analysis (LMA) kautta pystyy tarkastelemaan ja ottamaan ideoita roolityöhön. LMA:ta on käytetty maailmalla tukemaan sekä tanssijantyön että näyttelijäntyön opintoja esimerkiksi Englannissa ja Australiassa.

Labanin liikeanalyysi jakautuu neljään kategoriaan, joista käytetään lyhennettä BESS. Kirjaimet tulevat sanoista body, effort, space ja shape eli keho, efortti, tila ja muoto tai muotoaminen. Nykyään perään on lisätty vielä relationship eli suhde, sillä keho liikkuu aina suhteessa johonkin (Eloranta 2011). Ihan kuin näyttelijäntyössä ollaan monesti suhteessa johonkin toiseen kuten vastaanäyttelijään.

### 4.1 Keho

Keho on näyttelijälle instrumentti ja työväline niin kuin esimerkiksi ääni. Ihmiset viestivät kehon liikkeiden kautta paljon puheellisen ilmaisun lisäksi. Kehon liikkeellinen ilmaisu voi kertoa paljon luonteesta. Esimerkiksi monesti kuulee, että italialaiset ovat temperamenttisia ja liikuttavat puhuessaan käsiään paljon. Tai innokas ihminen ei pysy paikoillaan ja jännittäessä kädet tärisee. Yhdistetään siis luonteenpiirre tai tunnetila ja kehon liike toisiinsa.

Labanin liikeanalyysissä kehon määritelmä kertoo, mikä kehossa liikkuu. Mistä liike lähtee ja kuinka liike etenee nimenomaan kehossa. (Eloranta 2011) Liike lähtee aina jostakin ja säteilee muualle. Esimerkiksi jos seison suoraan eteenpäin, mutta kuulen takaa jotain ja käännyin. Lähteekö kääntyminen siitä, että haluan nähdä asian, jolloin katse ja sen takia pää lähtee kääntämään ensin ja lopukeho seuraa pään liikkeen jatkona. Jos lähdenkin kääntymään niin, että liike lähtee jaloista, tulee kääntymiseen ihan eri ajatus. Silloin voisi ajatella, että tiedän mikä selän takana odottaa. Päänkääntyminen ensin voi taas viestiä uudesta tiedosta.

Liike pystyy etenemään kehossa eri tavoin. Kuten äskeisessä esimerkissä, liike voi jatkua ylhäältä alas tai alhaalta ylös. Se voi edetä myös oikealta vasemmalle ja toisin päin tai etu- takasuuntien välillä. Liike voi tapahtua kehonosissa yhtä aikaa tai ketjuuntua aaltomaisesti. Näyttelijäntyössä puhutaan paljon vahvasta keskustasta ja siksi näyttelijöille tuttu liikkeen reitti on varmasti keskustasta pois päin, mutta liike on mahdollinen myös keskustaan päin. Keskustan käyttö on tärkeää liikkeen ketjuuntuessa peräkkäisesti. Esimerkiksi tässä kääntymisesimerkissä pää voi lähteä kääntymään ensin, sitten ylävartalo, keskusta, ja lopuksi alavartalo. Näin liikkeen ketjuuntuminen on peräkkäistä ja liike kulkee koko kehon läpi. Jos jalat lähtevät kääntämään ensin, tulee luonnollisimmin koko sama puoli kehosta mukana. Esimerkiksi oikealle kääntyessä: jos koko oikea puoli kehosta lähtee kääntymään, niin keskusta linkittää kääntymisen niin, että vasen puoli lähtee kääntymiseen mukaan. Liike voi siis lähteä eli initoitua mistä tahansa kehonosasta, mutta miksi sitten näyttelijäntyössä puhutaan paljon siitä, että keskusta vie? Siihen löytyy syy painovoima ajattelusta, sillä ihmisen luontaisin painopiste löytyy lantion alueelta eli läheltä keskustaa. Keskusta on myös se kaiken keski-kohta missä koko keho linkittyy.

Roolityössä voi ajatella, voisiko joku kehonosa johdattaa hahmoa, esimerkiksi toinen olkapää? Näin juuri yhden teatteriesityksen, jossa erään hahmon liikkuminen ja liike lähti oikeasta olkapäästä. Se vaikutti koko muuhunkin kehoon ja kävelyyn. Se oli juuri sille henkilöahmolle erittäin luonnollinen, mutta katsojalle välittyi, että hahmo oli hieman hölmö.

Liikeratoja ja kehoyhteyksiä on monia. Niitä voi käyttää hyödyksi: oikean ja vasemman puolen eroilla, ylävartalo liikkuu eri tavoin kuin alavartalo tai yhdistämällä esimerkiksi oikea käsi ja vasen jalka linkittymään toistensa tekemisiin. Kehoasentoilla pystyy helposti muuntautumaan. On hyvä nähdä, millaisia mielikuvia erilaiset kehon asennot saavat aikaan. Olen opettaessa teettänyt harjoituksia, joissa eri kehonosat vievät. Teetän harjoitusta kahdessa ryhmässä, jotta oppilaat myös näkevät miltä keho näyttää, jotta ymmärtävät harjoituksen merkityksen. Kysyn aina harjoituksen jälkeen miltä tuntui tehdessä ja mitä mielikuvia tuli katsoessa.

#### 4.2 Efortti

Efortilla tarkoitetaan sitä miten liikutaan eli efortti on liikkeen laatutekijä. Efortti jakautuu vielä neljään osaan: tila, aika, voima, virtaus. Jokaisesta osasta voisi kuvitella janan, jonka toisessa päässä toinen ääripää ja toisessa toinen.

Tila	suora – epäsuora
Aika	pikainen – pitkittyvä
Voima	kevyt – voimakas
Virtaus	vapaa – kahlittu

Roolia etsiessä voi ottaa ajatuksen yhdestä tai useasta eforttitekijästä. Jokin hahmo, esimerkiksi Peter Pan tarinasta tuttu Helinä-keiju voisi kulkea niin, että keho tietää minne on menossa, mutta samalla erittäin kevyesti. Näin käytetään tilan ja voiman efortteja. Jos taas joutuisi esittämään esimerkiksi merirosvoa, voi ajatusta kokeilla esimerkiksi aikaan ja virtaamiseen. Keinuvassa laivassa merirosvon liike voi olla vapaata ja pitkittyvää, mutta taistelun tullessa aika voi muuttua pikaiseksi eli keho lähtee toimimaan nopeammin. Eforttitekijöitä voi yhdistellä monella tavalla riippuen tarkoituksesta ja tarpeesta. Kokeilemalla eri yhdistelmiä voi löytää avaimen roolin kehollisuuteen.

### 4.3 Tila

Tilasta puhuttiin jo osana eforttia sekä luvussa Määrätietoisesti tilaan, mutta tilalle on myös oma määritelmänsä. Tila jaetaan kahteen osaan: yhteiseen tilaan ja henkilökohtaiseen tilaan. Yhteinen tila on tila, jossa kaikki ovat. Henkilökohtainen tila on tila jokaisen ihmisen ympärillä. Henkilökohtaista tilaa kutsutaan kinesfääriksi ja siinä on kolme eri laajuutta. Kinesfäärin keskusta on henkilön oma keskusta. Itse ajattelen oman kinesfäärini keskustaksi suunnilleen sitä kohtaa, missä selkäranka kulkee. Puolivälissä kinesfääriä ollaan kyynärpään etäisyydellä keskustasta ja kinesfäärin ulkoreunat on siellä, minne pystyy kurottamaan.

Tilassa liikkeessä pystyy myös käyttämään eri suuntia ja tasoja, oli sitten kyse yhteisestä tai henkilökohtaisesta tilasta. Kinesfäärin kanssa leikittelemällä huomaa melko nopeasti, millaisia mielikuvia eri laajuudet saavat aikaan. Laajan kinesfäärin voi helposti yhdistää esimerkiksi jättiläiseen ja ujo koululainen voisi taas liikkua mahdollisimman pienellä kinesfäärillä. Näissä esimerkeissä kinesfääri ja hahmo ovat tyypillisiä toisilleen, minkä takia kannattaakin kokeilla rohkeasti jotain mikä ei välttämättä tulisi ensimmäisenä mieleen, sillä se voi tuoda kehollisuuteen jotain uutta ja mielenkiintoista.

### 4.4 Muotoaminen

Muotoamisella tarkoitetaan sitä, miten liike muuttuu kehossa suhteessa tilaan. Keho muodostaa paikallaan erilaisia muotoja, mutta liikkeessä keho muotoutuu näiden muotojen kautta. Liikeanalyysissä muoto jaetaan seuraaviin perusmuotoihin: pin, wall, ball, screw ja pyramid. Pin muoto muistuttaa kynää eli se on yksiulotteinen, ojentunut muoto. Wall muoto on kaksiulotteinen, kulmikas, litteä kuten seinä. Ball muoto on kolmiulotteinen ja pyöreä. Screw on kierteinen kuin korkkiruuvi ja pyramid muistuttaa pyramidia.

Perusmuodot muuntautuvat liikkeessä eri tavoin. Muotoutumiseen vaikuttaa kehon suhde sisäiseen tilaan, kinesfääriin ja yleiseen tilaan. Liikkeen muotoutuminen jaetaan kolmeen eri näkökulmaan:

1. Shape flow – muotovirtaus
2. Directional movements – suuntaaminen
3. Carving – muotoaminen

Muotovirtaus on tiedostamatonta, virtaavaa liikettä. Se kohdistuu liikkajaan itseensä. Esimerkiksi kun ihminen puhuu, on mukana usein jonkinlaista tiedostamatonta liikettä. Tiedostavasta muotoamisesta puhutaan suuntaamisena eli liikekaaret ovat selkeät ja liikkumisella on tarkoitus. Liikkuessa liike, muotoaminen, on suhteessa tilaan eikä liikkajaan. Esimerkiksi jos tarvitsee ottaa kynä pöydältä, tiedostava muotoaminen kohdistuu kynän ottamiseen. Carving muotoaminen on kehon ja ympäristön vuorovaikutusta. Esimerkiksi autossa istuessa saatat mutkaisella tiellä pitää jostain kiinni, jotta kehosi ei heiluisi auton mukana.

Roolityössä voi ajatella muotoamista esimerkiksi niin, että onko henkilö erittäin tiedostavasti liikkuva tilaan nähden. Tai muistuttaako kehoasento kokoajan jotain perusmuotoa tai vaihteleeke asento joidenkin perusmuotojen välillä.

## 5 YHTEENVETO

Tanssin kautta löytää paljon kehollisuudesta, omassa kehossa olemisesta ja kehon käytöstä. Kehontuntemus olisi tärkeää kaikille, sillä se on keino pitää keho kunnossa. Kehoa kuuntelemalla voi saada aikaan paljon hyvää ja kuuntelemattomuudella paljon pahaa.

Etenkin näyttelijäntyön opiskelijoita opettaessa kyse ei ole vain tanssista. Tanssituntien kautta täytyy saada kehotuntemus ja löytää vahvuus perusolemiseen. Niin opettajan kuin oppilaankin tulee muistaa, että kaikki ovat erilaisia. Jokainen keho on erilainen ja asiat tapahtuvat niissä eri tavoin. Välillä se voi olla yksi pieni mielikuva, ajatus tai asennon muutos ja asiat loksahavat paikoilleen. Tanssinopettajat toimivat oppilaiden ulkopuolisina silminä. Katsomalla näkee paljon ja olen huomannut, että tanssinopettajalle tärkeimpiä asioita on katsoa ja keskittyä siihen mitä näkee. Olen joutunut opettamaan paljon ilman peilejä, joka on ollut sekä haaste että mahdollisuus. Ilman peilejä oppilaat todella joutuvat kuuntelemaan omaa kehoaan ja aistimaan liikkeet. Välillä haaste on se, että oppilaat turhautuvat kun haluaisivat nähdä itsensä, jotta ymmärtäisivät joitain asioita paremmin. Ilman peilejä luottamus varmasti kasvaa opettajan ja oppilaan välillä, sillä oppilaan tulee luottaa siihen, mitä opettaja näkee.

Vahva perusolemus ja oman liikekielen löytäminen ovat asioita, joihin tulisi näyttelijäntyön opinnoissa ensimmäisenä kiinnittää huomio. Vahvaan perusolemiseen pääsee hyvin ajattelemalla painon antamista lattiaan ja energian suuntaamista kehosta ulos etenkin siihen suuntaan, missä katsojat ovat. Asioiden ja liikkeen on tapahduttava luonnollisesti, jotta aitous säilyy. Täytyy olla ensin sinut itsensä kanssa, ennen kuin voi olla jotain muuta. Esimerkiksi, kun lavalla kävelee ja kääntyy jonnekin, tulee kääntymisen mennä luonnollisinta kautta. Jos lähtee kääntymään esimerkiksi jonkin kaaren kautta ilman syytä, katsoja heti ihmettelee miksi tuo teki noin. Perusopintojen kohdalla pahin virhe on ehkä se, että ajattelee näyttelevänsä. Näytellään jotakin, kun voisi vaan olla jotakin. Esimerkiksi tiskaaminen voi olla ihan erilaista jos ajattelee, että näyttelen nyt tiskaavani kuin nyt tiskaan.

Anatomisen perusasennon eli hyvän seisoma-asennon kanssa pystyy työskentelemään helposti ja se tukee kehon pysymistä työkunnossa. Hyvästä perusasennosta on helppo lähteä kävelemään ja siihen on helppo pysähtyä. Kun kaikessa on vielä mukana maadoittuminen, saadaan yleiseen olemiseen syvyyttä ja uskottavuutta. Pelkästään se ei riitä, että on vahva keho. Pääasia on, että on vahvasti kehossa.



## LÄHTEET

Eloranta, T. 2011. Labanin liikeanalyysi näyttelijäntyön opetuksessa. Teemaseminaari. Teatteri-korkeakoulu. Viitattu 14.3.2015. <http://metamorfoosi-com-bin.directo.fi/@Bin/0b33241ae3978dfb806033679e1531cd/1426321058/application/pdf/159336/Teemaseminaari%20Tanja%20Eloranta.pdf>

Houni, P. & Paavolainen, P. 2002. Teatteri ja tanssi toimintakulttuureina. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Hulkko, P.; Kirkkopelto, E.; Silde, M.; Tapper, J.; Tervo, P. & Tuisku, H. 2011. Nykynäyttelijän taide horjutuksia ja siirtymiä. Art-Print Oy: Maahenki Oy.

Kauranen, K. & Nurkka, N. 2010. Biomekaniikkaa liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisille. Tampere: Tammerprint Oy.

Nienstedt, W.; Hänninen, O. & Arstila, A. 1977. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Porvoo: WSOY.

Vierimaa, H. & Laurila, M. 2010. Keho anatomia ja fysiologia. Helsinki: WSOY.