

Anni Paalanen
Näyttelijän energia fyysisen teatterin Devising-prosessissa

Opinnäytetyö
Centria ammattikorkeakoulu
Esittävän taiteen koulutusohjelma
Lokakuu 2012

TIIVISTELMÄ

Yksikkö Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö	Aika Lokakuu 2012	Tekijä/tekijät Anni Paalanen
Koulutusohjelma Esittävä taide		
Työn nimi Näyttelijän energia – Fyysisen teatterin devising- prosessissa		
Työn ohjaaja Sarah Nelson	Sivumäärä 38 + 3	
Työelämäohjaaja -		
<p>Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus näyttelijän energiasta. Opinnäytetyön taiteellisena osuutena tekijä toteutti kaksi fyysisen teatterin produktiota, devising-työmenetelmällä. Likaminn toteutettiin kahden teatteri-ilmaisun ohjaaja-opiskelijan kanssa, Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun hankkeistama Kokkolan Talviharmonikka-festivaaliin alkukeväältä 2012. Seuraava produktio toteutettiin niin ikään kahden muun teatteri-ilmaisun ohjaajan yhteistyössä, materiaalina Edgar Allan Poen Korppi –teksti, keväällä 2012.</p> <p>Opinnäytetyön lähtökohtana oli tekijän Likaminn–produktion pohjalta herännyt kiinnostus syventää ymmärrystään näyttelijän energiasta, sekä tarve päästä käsitteeseen kiinni konkreettisemmin soveltaen sitä toimintaansa. Tämän myötä tekijän tavoite oli löytää oman yksilöllisen energiansa laatu, syventäen ymmärrystään sen luonteesta ja tätä kautta kehittää ilmaisuvoimaansa sekä lavaolemustaan.</p> <p>Tekijän tavoite oli lähestyä tätä laadullista tutkimusta näyttelijän energiasta fenomenologiseen filosofiaan pohjaten, prosessin sisällä tekemiensä subjektiivisten havaintojen ja kokemuksiensa kautta. Tekijä peilasi toimintaansa ja ajatuksiaan korppi- produktiossa Eugenio Barban teoriaan energia-käsitteestä, sekä heijasti pohdintojaan luovuudesta itämaisen filosofin Oshon uskomuksiin. Roolihahmon rakentamisessa tekijän tukena toimi Jerzy Grotowskin teatteri näkemys ”köyhästä teatterista.” Tämän lisäksi tutkimuksen tukena toimivat tekijän prosessin aikana ylläpitämä työpäiväkirja.</p> <p>Tutkimuksen jälkeisen analyysin pohjalta voidaan todeta, että tullakseen tietoisemmaksi energian laadusta, on tekijän ymmärrettävä oman energiansa yksilöllisyys. Antautumalla hetkelle ja läsnäololle, voidaan saavuttaa energieettisyyden piste jossa luovuus ja ilmaisuvoima kohtaavat, jotka tekijä kokee edellytykseksi vahvemmalle lavaolemukselle.</p>		

Asiasanat

Chakrat, fyysinen teatteri, energia, lavaolemus, ilmaisuvoima, orgaaninen esiintyisyys

ABSTRACT

Yksikkö Unit of Health, Welfare and Culture	Aika October 2012	Tekijä/tekijät Anni Paalanen
Koulutusohjelma Performing arts		
Työn nimi ENERGY OF ACTOR- Physical theatre in devising process		
Työn ohjaaja Sarah Nelson	Sivumäärä 38+3	
Työelämäohjaaja -		
<p>This thesis is a qualitative examination about the energy of an actress. Two physical theatre productions was realised with devising process as an artistic part of this thesis. The first project "Likaminn" was made together with two other directorstudents of theatre-expression. Likaminn performance was carried out in the time of the Winter Harmonic festival organized by Central Ostrobothnia University of applied sciences in early spring 2012. The second performance based on the text named "Korppi" of Edgar Allan Poe was realized in cooperation with two other directorstudents of theatre-expression in spring 2012.</p> <p>Fundamental of this thesis was wokeninterest at the author due to Likaminn production, to deepen own understanding of energy at an actor. Also need to catch the concept of actress' /actor's energy more complete and more concrete to accommodate it in own actions was a driver for this thesis. To find the individual quality of own energy as its characteristics was clear target for the author, and also via that to develop own power of expression and scene personality.</p> <p>Approach qualitative examination based on the fenomenological philosophy was the target of the author, in the way of building the process from own observation and experiences. The author reflected her actions and thoughts at Korppi production utilizing the energy theory of Eugenio Barba. Author also reflected own consideration of creativity to the assumptions of Oriental philosopher Osho. The author took model in building the role character from the Theatre idea "Poor Theatre" of Jerzy Grotowsky. In addition to support this thesis work the author kept a personnel work diary.</p> <p>Based on the analyses after examination is to be discovered that actor / actress have to understand the individuality of own energy in order to be aware of the quality of actors energy. Surrendering to the time and presence it will be possible to reach point of energy where creativeness and power of expression find their meeting point, which author find necessary for stronger stage appearance.</p>		

Asiasanat

Chakras, energy, expressivity, physical theatre, pre-expressive, organic performing

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	3
2	TUTKIMUKSENI LÄHTÖKOHDAT	4
2.1	Ilmaisuni juuret	4
2.2	Ihmiskäsitykseni.....	7
2.2.1	Fenomenologinen näkökulma tutkimuksessani	9
3	ENERGIA	11
3.1	Määritelmä sanalle energia	11
3.2	Eugenio Barban johdatus energia-käsitteeseen.....	12
3.2.1	Energia ajassa, Energia tilassa (<i>tame</i>).....	13
3.2.2	<i>Animus</i> ja <i>Anima</i> : Yksilöllinen energia	14
3.3	Chakrat	17
4	TAITEELLINEN OSUUS	18
4.1	Liike välineenä.....	18
4.2	Devising-työtapa.....	19
5	PROSESSIN KULKU.....	21
5.1	Prosessin kuvausta: Likaminn	21
5.2	Lähtökohdat ja prioriteetit Korppi-prosessille.....	23
5.2.1	Korppi-esitys.....	24
5.2.2	Korppi-prosessi	25
5.3	Valmistautumisen tärkeydestä	29
6	POHDINTA	32
6.1	Prioriteettien täyttyminen	32
6.2	Lopuksi.....	35

7	LÄHTEET	37
---	---------------	----

LIITTEET

1 JOHDANTO

Minulle esiintymistaiteen luominen on eräänlainen väline kommunikoida maailman kanssa. Minuuden etsiminen, tasapainon löytäminen on koko elämän kestävä prosessi. Esitystaide tarjoaa minulle mahdollisuuden hahmottaa itseäni tätä tukevilla tavoilla, tavoitteenani ollessa tulla tietoisemmaksi oman lavaolemukseni yksilöllisestä luonteesta ja tämän myötä kasvaa ilmaisuvoimaisemmaksi esiintyjäksi. Taidekäsitteiden ytimessä on ajatus yhteisöllisyydestä, jakamisesta. Kun olen lavalla, esiinnyn, on kyse pohjimmiltaan energiasta ja sen liikuttamisesta. En kuitenkaan pystyisi liikuttelemaan sitä yksin; tarvitaan jännite ja se syntyy ainoastaan vastavuoroisuudesta.

Opinnäytetyössäni tutkimuskohteenani on ollut fyysisen teatteri-produktion Korpin pohjalta näyttelijän energia. Energia ei ole jokin, joka saavutetaan pelkästään lavalla heittäytyessämme esiintyjän rooliin. Se on jotain kokonaisvaltaisempaa, se on meissä kokoajan läsnä. Olen lähestynyt aihetta fenomenologisesta näkökulmasta, itämaisen filosofian vaikuttajan Oshon ajatuksiin pohjaten sekä Eugenio Barban teatteriantropologiaan perustuvan energeettisyyden määritteiden kautta, Grotowskin näyttelijäntyön teorioiden kulkiessa kokoajan matkassani.

Minulla on kaksi fyysisen teatterin devising-prosessia takana: helmikuussa 2012 ensi-iltansa saanut Likaminn, jonka kautta sain ensikosketukseni fyysiseen teatteriin, sekä Korppi, jonka aikana syvennyin tutkimukseeni näyttelijän energiasta. Produktioiden myötä olen päässyt lähemmäksi kehoani ja tutkiskellut energian syntyä siinä. Likaminn -produktiota toteuttaessamme en ollut vielä yhtäläillä tietoinen energian näkökulmasta näyttelijän työssä. Vaikka laadullinen tutkimukseni pohjautuu Korppi-produktioon, koen tarpeelliseksi avata työssäni myös Likaminn-produktiota ja sen aikana tekemiäni havaintoja, sillä niiden

pohjalta syntyi tarpeeni lähteä tutkimaan näyttelijän energiaa. Miten energia syntyy? Mikä on esteenä energettisyydelle? Kuinka pääsen lähemmäksi omaa yksilöllistä energiaani? Muun muassa nämä ovat kysymyksiä joita pohdin työssäni.

2 TUTKIMUKSENI LÄHTÖKOHDAT

Ilmaisun juureni ovat levittäytyneet vuosien myötä yhä laajemmalle matkallani kohti eheämpää esiintyjyyttä. Tämän matkan aikana olen saanut kokemusta useista erilaisista teatteri-ilmaisun muodoista. En ole koskaan noudattanut orjallisesti pelkästään yhtä metodia, vaan olen peilaten ajatuksiani erilaisiin näyttelijäntyön teorioihin pyrkinyt jatkuvasti laajentamaan näkökulmaani. Tässä kappaleessa avaan lähtökohtiani näyttelijän työhön ja tuon myös esille ihmiskäsitykseni, fenomenologiseen näkökulmaan sitä heijastaen.

2.1 Ilmaisuni juuret

Ensimmäinen kosketukseni teatterin maailmaan tapahtui opiskellessani Kälviän kulttuuri-opistolla nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaksi, kun osallistuin luovalla linjalla opiskelevien toteuttamaan näytelmään Hyppeli Hiirikevällä 2006. Tätä ennen vuosikurssillani oli ollut pelkästään tiivis ilmaisutaidon kurssi, jossa perehdyttiin lyhyesti erilaisiin näyttelijäntyön tekniikoihin. Virinnyt kiinnostukseni teatteriin sai pontta, kun lähdimme työstämään näytelmämme roolihenkilöitä ja aloin tutkimaan erilaisia teatterin tekniikoita. Perehdyin Jerzy Grotowskin kirjallisuuteen ja olin erityisen vaikuttunut alkulähteen teatteritutkimusprojektista, jossa Grotowskilla oli tarkoitus etsiä ”lähteiden tekniikkaa” - arkaanista keinoa joka veisi elämän lähteille. Tämän myötä aloin oivaltaa omaa suhtautumistani teatteriin.

Minulle teatteri ei koskaan ole ollut pelkästään yksittäisten hahmojen imitoimista. Sen olemus on yhtä syvä kuin minä itsekin, yhtä kokonaisvaltainen. Grotowski pyrki eri kulttuureista poimitun ryhmänsä kanssa orgaaniseen liikkeeseen toteuttamalla erilaisia harjoitteita, joissa kaiken toiminnan oli määrä tapahtua orgaanisesti ja spontaanisti. He pyrkivät pääsemään lapsen tasolle, eivät kuitenkaan imitoimalla lapsia vaan vangitsemalla heidän maailmansa, jossa ihmistä ajaa eteenpäin hänen uteliaisuutensa mysteerin kokemiseen. Ryhmä etsi jotain hyvin yksinkertaista, joka edeltää tekniikoiden lähteitä. Jotain yksinkertaista, joka on ihmiselle annettu: Jumalan valo tai geneettinen koodi. Tässä ajatuksessa on mielestäni jotain olennaista yksilön sisäisestä energiasta luonnollisena tilana, jonka pohjalla on syvä kokemus hetkestä puhtaimmillaan.

Teatteriopintoni jatkuivat Ilmajoella tanssi- ja teatteritaiteen linjalla vuonna 2007, jolloin sain ensikosketukseni absurdiin teatteriin loppuproduktiona toteuttamamme Samuel Beckettin Huomenna hän tulee -näytelmän kautta. Absurdi kiehtoi minua välittömästi, koska se ei millään muotoa noudattanut perinteistä kaavaa. Valmis pohja purettiin osiin ja niitä alettiin työstää erilaisten liike-elementtien kautta, joilla pyrimme löytämään uudenlaisia ilmaisun tapoja. Samuel Beckettin ainutlaatuinen tapa rikkoa kaikki dialogin säännöt ristiinpuhumisen tyylillään, pakotti minut ulos totutuista kaavoistani laajentaen näkökulmaani ja viemään ilmaisuani pidemmälle. Näytelmä toteutettiin mukailen köyhän teatterin menetelmiä ilmaisumme ollessa riisuttua ja vähäeleistä. Loppupalautteeni yhteydessä sain ohjaajaltani tärkeän neuvon: "Et saa ottaa Vladimiria mukaasi" – tarkoittaen, etten saa turvautua maneereihini, vaan minun on tietoisesti pyrittävä niistä irti. Tämä vahvisti ajatustani siitä, että näyttelijänä tulen aina olemaan keskeneräinen ja minun on jatkuvasti tehtävä työtä saavuttaakseni tason, jossa orgaanisuus ja spontaanisuus pääsevät virtaamaan kehostani ulos. Jerzy Grotowski puhuu via negativasta, johon hänen köyhän teatterin teoria perustuu:

Teatterissamme käytetyn koulutusmenetelmän avulla ei pyritä opettamaan näyttelijälle mitään. Me pyrimme henkisen prosessin aikana ilmenevien, näyttelijän elimistön mahdollisesti aiheuttamien esteiden poistamiseen. Sisäisen prosessin onnistuminen edellyttää että näyttelijän elimistön tulee vapautua kaikesta vastustuksesta siten, että sisäisen impulssin ja ulkoisen reagoinnin välillä ei ole minkäänlaista aikaeroa. Impulssin tulisi itsessään olla samanaikainen reaktio. (Grotowski 1989, 28.)

Liikkeellinen taustani alkaa Ilmajoen tanssi- ja teatteritaiteen opistolta, jossa vuoden aikana tanssitunneillamme kävimme läpileikkauksen baletista, nykytanssista, liikeimprovisaatiosta sekä jazz-tanssista, toteuttaen myös omat tanssisoolot sekä tanssillisen loppuproduktion. Liikeimprovisaatioharjoitteita toteuttaessamme oivalsin, että se, etten omannut aiempaa tanssitaustaa muiden kurssilaisten tavoin, mahdollisti syvemmälle orgaaniseen liikkeeseen pääsyä. Minulla ei ollut entuudestaan niin sanottua liikevarastoa, tekniikkaa, joka olisi sitonut tai määrittänyt liikekieltäni. Ajatus orgaanisen liikkeen synnystä on myös sidottavissa Grotowskin teatteriin ja hänen teoriaansa via negativasta:

Me mieluummin vähennämme, puhdistamme ja tislaamme merkit eliminoimalla puhdasta impulssia vääristävät, "luonnollisen" käyttäytymisen elementit. (Grotowski 1968, 15)

Näyttelijän filosofiani on perustunut jo teatterin alkutaipaleeltani lähtien pitkälti Grotowskin teorioille. Sen ytimessä on ajatus siitä, että puhtain ja valovoimaisin ilmaisu syntyy aina orgaanisella tavalla impulssien saadessa virrata vapaana kehon suodattaessa ne välittömästi ulos.

Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa tutustuin ensimmäistä kertaa tanssin lajiin nimeltä Butoh. Se on alkujaan itämainen liikkeen muoto, joka pyrkii orgaanisella tavalla virtaavaan liikehdintään. Tämän myötä aloin tutustua

itämaiseen filosofiaan, etenkin Oshon kirjallisuuden kautta, joka muovasi ajatustapaani taiteentekijänä ja kokijana tukien myös monessa mielessä Grotowskin ajatusta via negativasta.

Usein, kun kuulemme puhuttavan näyttelijöistä ja heidän roolityöstään, kuvaillaan heitä sanoilla karismaattinen, voimakas, intensiivinen, vahva. Mutta mistä syntyy karisma tai intensiteetti? Sen lähteenä on näyttelijän energia. Energiasta puhuessani, tarkoitan näyttelijän tapaa olla ja elää. Tutkiessani energiaani näyttelijänä, on kyse kokonaisvaltaisesta minästä: tavastani olla, ajatella ja elää. Tämä liikuttaa energiaa minussa ja määrittää sen, minkälaisena se purkautuu ulos. Tästä on myös lähtöisin karisma, intensiteetti ja voimakkuus.

2.2 Ihmiskäsitykseni

Ihmiskäsitykseni ytimessä on ajatus yksilöstä, joka ainutkertaisuudessaan rakentuu kokonaisuudeksi psykologi ja filosofian tohtoriLauri Rauhalan mainitsemien, holistisen ihmiskäsityksen olemassaolon muodoista: kehollisuudesta, tajunnallisuudesta sekä situationaalisuudesta. Holistinen ihmiskäsitys lähtee ajatuksesta, että ihmisen tarpeisiin, elämään ja vaikeuksiin on olemassa aina monta tarkastelunäkökulmaa. Tässä suhteessa yksilön olemassaolon muodot ovat aina vaikuttavia tekijöitä, jotka tarjoavat ymmärrystä yksilön ainutkertaisuudesta.

Ihmisen rakentuessa näiden olemassaolon muotojen perusteille, on yksilö näkemykseni mukaan ennen kaikkea kokija sellaisessa todellisuudessa, johon keho ja mieli saumattomasti sitoutuvat ihmisen ollessa sekä ruumis- että mieli, hajautumaton kokonaisuus.

Keho tarkoittaa biologista kehoamme, jonka orgaaniset tapahtumat välittävät kaiken tiedon maailmasta. Kun kehon järjestelmien välittämä tieto muuttuu subjektiiviseksi, käsitteiksi, ajatuksiksi ja kieleksi, eli koetuksi tiedoksi, kehoa voidaan pitää tietämisen, eli mielen perustana. (Anttila 2009, 86.)

Yksilön havainnot perustuvat keho-mieli -yhteydelle, joka on aistien ja tuntemusten varassa. Aistimusten kautta mieli ja keho rakentuvat kokonaiseksi organismiksi.

Subjektiivista maailmankuvaani tukevat myös itämaisen filosofin Oshon käsitykset luovuudesta, joka sanana merkitsee minulle edellytystä kaikelle virtaavalle toiminnalle. *Luovuus –kohtaa sisäinen voimasi* -kirjassaan Osho kuvaa luovuuden syntymistä sopusoinnusta luonnon kanssa:

Luovuus on varsin ristiriitainen tietoisuuden ja olemisen tila. Se on toimintaa ilman toimintaa; Laotse kutsui sitä nimellä wei-wu-wei. Se on sitä, että antaa jonkin tapahtua itsensä kautta. Se ei ole tekemistä, vaan antautumista. Se on tulemista, niin että kaikkeus voi virrata lävitse. Se on kuin onttona bamburuokona olemista. (Osho 1999, 36.)

Oshon ajatus antautumisesta luovuudelle, on jokseenkin ristiriidassa holistisen ihmiskäsitykseni kanssa, jossa yksilön olemisen muoto määrittyy kehollisuuden, tajullisuuden ja situationaalisuuden kautta. Pohtiessani aihetta teatterintekijän näkökulmasta, on minulle kokemukseni mukaan etua siitä, että tiedostan nämä kolme olemassaolon muotoa itsessäni, sillä vasta olemalla tietoinen siitä, että ne vaikuttavat olemassaolooni, on minun helpompi pyrkiä niistä eroon luovempaa tilaa tavoitellessani.

Mitä enemmän ajattelee, sitä suurempi ego on. Ego on vain menneisyydestä kerääntyneiden ajatusten suma. Kun sinua itseäsi ei ole, Jumala voi tulla esiin – luovuudessa on kyse tästä. (Osho 1999, 23.)

Menneisyydestämme kumpuavat ajatukset sitovat luovuuttamme, estäen meitä antautumaan rentoon olotilaan josta käsin toiminnan vapaus kumpuaa. Likaminnia työstäessämme puhuimme jo alkuvaiheessa paljon ”hetkestä”, jonka käsitimme orgaaniseksi ohimeneväksi tilanteeksi, jossa katsojan ja esiintyjän välille syntyy yhteys. Vain kykenemällä irrottautumaan menneisyydestä ja tulevaisuudestaan, esiintyjän on mahdollista olla läsnä hetkessä.

2.2.1 Fenomenologinen näkökulma tutkimuksessani

Fenomenologia on käsitteenä monitahoinen ja haastava:

Fenomenologista filosofiaa on kritisoitu sen moninaisuudesta ja epämääräisyydestä. Fenomenologia onkin paremmin nähtävä tiettyinä filosofisena otteena tai asenteena, kuin minään yhtenäisenä suuntauksena, jolla olisi joitakin erillisiä teesejä. (Husserl 1974, 41; Saarinen 1989, 112.)

Fenomenologia tutkimustapana tuntuu minulle luontevimmalta sillä kahden produktioni myötä, minulla on ollut tavoite kehittää osaamistani, sekä purkaa prosessia nimenomaisesti omien kokemuksieni ja sitä myöten syvempään ymmärryksen kautta, jotka korostuvat tässä tutkimustavassa.

Määrittääkseen ekstentiaalis-fenomenologista filosofiaa, purkaa Rauhala sen kolmeen ei osaan: kehollisuuteen, tajunnallisuuteen, sekä situationaalisuuteen.

Kehollisuudella viitataan ihmisen orgaaniseen elämään. Vaikka tämä olemuspuoli näyttää kasvatustieteellisessä tutkimuksessa ensi alkuun lähes merkityksettömältä, ei se sitä kuitenkaan ole. Ilman hermoratojen toimintaa, ei esimerkiksi ajattelu tai kokeminen olisi mahdollista. (Rauhala 1983, 31.)

Tajunnallisuus viittaa inhimillisen kokemuksen kokonaisuuteen. Kokemus puolestaan tarkoittaa kaikkea ihmisen erityyppistä ja -tasoista mielellistä suhdetta maailmaan tai omaan itseensä, jolloin voidaan sanoa, että kokemusmaailma on olemassa merkityksinä. Suhteessa maailmaan tai omaan itseensä ihminen luo merkityksiä. (Rauhala 1983, 31.)

"Situationaalisuudella tarkoitetaan ihmisen maailmaan suhteituneisuutta. Situationaalisuus ihmisen olemuspuolena merkitsee sitä, että ihminen on maailmaan kietoutunut erilaisten valintojen kautta, jotka vaikuttavat siihen, miten hän ulkoista maailmaa tulkitsee. Situaatioon käsite ja sisältö pohjaavat Rauhalan filosofiassa Heideggerin eksistentiaaliseen filosofiaan. Ihmisyksilöä koskevan analyysin lähtökohtana on situaatio eli ihmisen elämäntilanne. Siihen kuuluu kaikki konkreettinen ja ideaalinen olevainen, johon ihminen on suhteessa. Siten situaatio on aina jokaisen yksilön kohdalla ainutkertainen. (Rauhala 1983, 27.)

Nämä ovat käsitteitä, joille perustan kokemukseni olemassaolostani ja tätä myöten ne vahvistavat havaintoani siitä, että olen yksilönä kokonaisvaltainen organismi, kyeten tekemään havaintoja ilmiöistä, ja tuoden ne muillekin tunnistettaviksi.

Subjektiiivinen maailmankuva on ihmisen kokemuksen kokonaisuus. Näin ymmärrettynä tajunta on prosessi, joka tulee olemassa olevaksi kokemuksen kautta, siis merkityksissä. (Rauhala 1983, 27.)

3 ENERGIA

Vaikka prosessissa ja tutkimuksen keskiössä ovatkin omien kokemusteni pohjalta tekemäni havainnot energiasta, pyrkiessäni löytämään sen yksilöllisen luonteen minussa, on minulle ollut etenkin prosessin jälkeistä analyysia tehdessäni ollut paljon hyötyä siitä laadituista teorioista. Tässä kappaleessa avaan ensin lyhyesti energia-sanaa käsitteenä ja sen jälkeen tuon esiin Eugenio Barban teorioita näyttelijän energiasta, jotka ovat olleet omien havaintojeni tukena prosessin jälkeen. Viimeisessä luvussa kerron tarkemmin Chakroista, jotka ovat olleet tukenani jo prosessin aikana, pyrkiessäni hengitykseni kautta tulemaan tietoisemmaksi energiapisteistäni, ja tämän myötä pääsemään lähemmäksi energiani ainutlaatuisuutta.

3.1 Määritelmä sanalle energia

Sanakirjan mukaan energia on yhtä kuin kyky tehdä työtä. Energiaa voi myös käyttää adjektiivina: joku on energinen, jolla yleensä viitataan eloisuuteen tai vilkkauteen. Energia voi kuvastaa kestävyyttä, puhtia, tarmoa ja voimaa. (Nurmi, Rekiaro & Rekiaro2009, 120.)

Energia on järjestystä, epätasapainoa, liikettä. Energia on, kuten jo sanakirjakin määritteli, kykyä tehdä työtä. Se on kykyä saada jotakin tapahtumaan; muuttumaan tai vaihtamaan tilaansa. Se on vastakohta olemattomuudelle ja tapahtumattomuudelle.

Energialle on olemassa omat fysikaaliset määreensä, mutta ne eivät kerro sen syvimmästä olemuksesta. Ne vain kertovat sen, kuinka se missäkin ilmenee, miten se havaitaan, miten se voidaan mitata, kuinka paljon sitä on ja kuinka se vaikuttaa ympäristöönsä.

Kuten voidaan havaita, yleiset määritelmät energialle ovat suppeahkoja juuri sen moninaisen ja käsin koskettelemattoman luonteen vuoksi, eivätkä juuri anna tukea lähtökohdalleni lähteä tutkimaan sen syntyä ja olemusta itsessäni. Toisaalta, tämän pohjalta nousee havainto siitä, että energia moninaisuudessaan ei ehkä ole lainkaan objektiivisesti tarkoin määriteltävissä sen jatkuvasti muuttuvan ja useista seikoista riippuvaisen laadun vuoksi. Mutta, kun tutkin energiaa itsessäni, kykenen ehkä löytämään sille jonkinlaisen vakinaisuuden, tulemaan tietoisemmaksi sen luonteesta minussa yksilönä.

3.2 Eugenio Barban johdatus energia-käsitteeseen

Teatteriantropologia pyrkii tutkimaan ja avaamaan näyttelijän energia-käsitettä mahdollisimman konkreettisella tasolla. Jokaisella teatteritraditiolla on omat määritelmänsä ja käsitteensä tälle monimuotoiselle sanalle. Eugenio Barba avaa energia-käsitettä muun muassa itämaisestä näkökulmasta, jonka koin tulevan lähimmäksi itseäni muun tutkimuksessani käyttämän aineiston myötä.

Lähdettäessä purkamaan energia-käsitettä osiin, on syytä selvittää kaksi termiä, jotka ovat osa Barban luomaa teatteriantropologiaa. Barba puhuu termillä *extra-daily-behaviour*, tarkoittaessaan arkipäiväisestä ilmaisustamme poikkeavaa, esitykseen tähtäävää ilmaisua. Tähän johdannaisena esiintyy sanapre-*expressive*, joka sanana tarkoittaa näyttelijässä virtaavaa, eloisaa ilmaisua, joka vangitsee katsojan huomion välittömästi.

3.2.1 Energia ajassa, Energia tilassa (*tame*)

Sekä Likaminn että Korppi-esityksissämme pyrittiin venyttämään aika-käsitettä, ikään kuin pysäyttämällä se näyttelijöiden liikkumattomuuteen. Jokaisen eleen taakse kätkeytyi paljon ajatuksia, jotka olivat hyvin tarkkaan perusteltuja ja yksinomaan liikkeen keinoin toteutettuja. Noh- ja kabuki -teatteri käyttävät sanaa *tame* puhuessaan esiintyjän sisälle säilötystä energiasta.

Sekä Noh- että kabuki-teatterilla on yhteinen käsite siitä, mitä ovat energian ulottuvuudet. Esiintyjien on säilytettävä energia, jota he jatkuvasti tuottavat ja uudistavat. Tämä tapahtuu rakentamalla este eli "pato". Tämä on *tame*. Noh ja kabuki käyttävät ilmaisua *tameru*, jolla tarkoitetaan toimintona jonkin pidättelemistä, säilyttämistä, jonka seurauksena syntyy *tame*: kyky pidätellä energiaa sisällä, omaksua toiminnan rajallisuus tilassa, kyetä vangitsemaan iso energia vaatimattomaankin toimintaan. Se on perusta näyttelijän läsnäololle.

Barba kertoo esimerkkinä yksinkertaisen toiminnon: pulloon tarttumisen edessä olevalla pöydällä. Esiintyjän ryhtiä ylläpitävät syvät lihakset ovat aktivoituneena, jonka myötä hänen kehossa tapahtuu hienoinen muutos/siirtymä, joskin se on huomaamaton. Tämä muutos liikuttaa samoja energioita, jota esiintyjä tarvitsisi todelliseen toimintaan. Esiintyjä suorittaa toiminnon, ei tilassa vaan ajassa – jännittäen syviä lihaksiaan, ei siis niitä lihaksia, joita todella tarvitsisi kurkottaakseen pöydällä olevaan pulloon.

Noh-teatterissa on sääntö, että kolmekymmentä prosenttia kaikesta toiminnasta täytyisi tapahtua tilassa ja seitsemänkymmentä prosenttia toiminnasta ajassa. Tavallisesti, jos haluan tarttua pulloon, käytän vain sen energian, joka on tarpeellinen toimintoa varten. Noh-teatterissa energiaa sitoutuu kehoon seitsenkertaisesti enemmän, ei varsinaista toimintoa varten, vaan

varastoituakseenkehoon, säilyttääkseen sitä (energiaa ajassa). Tämä tarkoittaa sitä, että Noh-näyttelijä käyttää pelkästään tilaan kaksinkerroin enemmän energiaa, kuin olisi tarpeellista. Hän heijastaa energiaa tilaan suuren määrän, mutta säilöö sitä vielä kaksinkerroin enemmän sisälleen, kehittäen näin *tamentoiminnolle* tilassa.

Näin ollen energia ajassa on liikkumattomuutta, jota kuljettaa ja pitää yllä maksimaalinen jännite. Se on energian erityinen laatu, joka ei välttämättä ole lähtöisin elinvoimaisesta ja liikkuvaisesta kehosta. Itämaisissa traditioissa *mestari* kuvaa yksilöä, joka elää tässä liikkumattomuudessa, kyeten pitämään jännitettä yllä.

Pekingin oopperan esiintyjät pysähtyvät tiettyihin asentoihin, pitämällä silti tendenssiä yllä säilyttämällä sen liikkumattomuudessa, joka ei silti ole staattinen vaan äärimmäisen dynaaminen tila. Kiinalainen näyttelijä tiivistää asian näin: Vaikka liike pysähtyisi, sisältö ei pysähdy.

3.2.2 *Animus ja Anima: Yksilöllinen energia*

Eugenio Barba painottaa näyttelijän yksilöllisen energian tärkeyttä. Hänen mielestään ei ole relevanttia määritellä energiaa pelkästään feminiiniseksi tai maskuliiniseksi, tai *animukseksi* ja *animaksi*, sillä molemmat ovat joka tapauksessa esiintyjän kehossa läsnä. Esiintyjän on vain pyrittävä tulemaan tietoisemmaksi energian kaksiteräisestä ja yksilöllisestä luonteesta ja ainutlaatuisuudesta, ja tätä myöten pyrittävä tulemaan tasapainoon sen kanssa.

Barba ottaa näitä kahta erilaatuista energiaa määrittäessään esimerkiksi kaksi romaniaalaista jumalatarta Venilia ja Selacia – rantaan loiskivien aaltojen jumalattaren, sekä rannalta takaisin merelle päin menevien aaltojen jumalattaren.

Miksi on kaksi jumalatarta, jos vesi joka loiskii ja poistuu takaisin merelle on samaa vettä? Näiden kahden substanssi ja voima saattavat olla yhtäläiset, mutta laatu, suunta ja energia ovat toistensa täydellisiä vastakohtia. Näistä kahdenlaisesta energiasta muotoutuu Barban mukaan kasvu-alusta esiintyjän ilmaisuvoimalle, sekoittaen kaksisuuntaista energiaa: voimakasta *animusta* sekä pehmeää *anima*.

Pehmeä energia, *anima*, ja voimakas energia *animus*, ovat käsitteitä, joilla ei ole mitään tekemistä maskuliinisuuden ja feminiinisuuden kanssa. Ne kuvaavat selkeästi havaittavaa kaksinaisuutta, täydentävän energian laatua, jota on vaikea määritellä sanoin ja sen vuoksi usein vaikeaa analysoida, kehittää ja välittää. Tutkimuskysymykseeni sisältyy oletamus siitä, että tulemalla tietoisemmaksi oman tekemiseni laadusta, voin pyrkiä vaikuttamaan energiaani ja lisätä tätä kautta ilmaisuvoimaani, mutta ensimmäiseksi on pyrittävä sisäistämään sen kaksiteräinen luonne.

Roolihahmon rakentamiseen näyttelijät käyttävät tietynlaisia tekniikoita. Kehollistaakseen elämän tanssin ja teatterin keinoin, he pyrkivät noudattamaan päivittäistä ilmaisun tapaa (*extra-daily*) toistaen orjallisesti samoja toimintoja, käyden läpi henkisiä prosesseja, analysoiden roolia ja kuvitellen, että heidän kehonsa psyykkisten jännitteiden ja kestävyiden keskuksena on tehokas ja ilmaisuvoimainen. Konkreettisella tasolla näyttää siltä, että he ilmaisisivat itseään, käyttäen kehoaan ja ääntään. Todellisuudessa he työskentelevät jonkin näkymättömän kanssa: energian. Energia (voima, tehokkuus, työ) on käsitteenä sekä ilmeinen että vaikea. Se voidaan assosoida ulkoiseen sysäykseen, joka on seurausta fyysisestä adrenaliinipurkauksesta, hermostuneisuudesta, liikehinnästä tai psyykkisestä jännitteestä, mutta se viittaa myös johonkin intiimiin, joka sykähtelee hiljaisuudessa vahvaan jännitteeseen, joka on läsnä hetkessä.

Yleisen käsityksen mukaan energiaa häviää purkautuessaan, mutta oikeastaan se on henkilökohtainen temperamentin intensiteetti, jonka esiintyjä voi pitää yllä määrittämällä, herättelemällä ja muovailemalla sitä tultuaan tietoiseksi siitä.

Esiintyjän tekniikka, esiintyminen, synty tasapainon ja perusrhythmin vuorottelusta, vastakkaisten jännitteiden laajentaessa kehon dynamiikkaa. Tämä keho ei määriy sukupuolen mukaan, sillä energia jokaisessa kehossa on yksilöllinen. Yksilön on vain tultava tietoiseksi energiansa ominaisuuksista sekä sen ainutlaatuisuudesta. On vaaratonta oppia esiintymään näistä kahdesta toisen tavan mukaan, niiden molempien ollessa suhteessa sukupuolten välisiin eroihin, mutta on tiedostettava, että sillä on seuraus; sääntöjen ja tapojen siirtyminen *arkipäivän ilmaisustateatteri-ilmaisuun*. Näin ollen esiintyjä on ehdollistunut, esiintymistilanteessa sukupuolelle, joka hänen ilmaisuaan dominoi.

Lopuksi Barba tuo kuitenkin esiin sen, että esitykseen, esiintyjien roolin rakentumiseen ja roolitukseen vaikuttavat väistämättä maskuliinisuus ja feminiinisyys. Vaaraksi se on silloin, kun maskuliininen tai feminiininen roolitus alkaa dominoida ilmaisua sillä alueella jonne se ei kuulu, vaikuttaen esiintyjään ilmaisuvoimaisella (*pre-expressive*) tasolla. Kun esiintyjä pääsee eroon sukupuolisidonnaisuudestaan esiintyessään, tulee energian kaksiteräinen luonne konkreettisemmin näkyväksi ja näiden kahden, *animuksen* ja *animan* välille syntyy tasapaino.

Lähtiessäni purkamaan Barban luomien energia-käsitteiden pohjalta taiteellista osuuttani, on minun ensisijassa otettava huomioon näiden fyysisissä devising-prosesseissa työstettyjen esitysten Likaminnin sekä Korpin laatu sekä muoto. Ajan ja tilan merkitys olivat molempiin vahvasti sidoksissa. Laatuun vaikutti myös sukupuoliroolit. Tämän vuoksi näitä kahta esitystä on relevanttia vertailla.

Likaminnissä en ollut vielä tietoinen energiaani määrittävistä tekijöistä, toisin kuin Korpissa. Seuraavassa kappaleessa avaan esitysten taustaa, prosesseja ja pohdin omaa kehitystäni energeettisyyteen tähtäävänä tekijänä.

3.3 Chakrat

chakrat muodostavat ihmiskehossa herkän energiajärjestelmän. Energian liikkeellä kehossamme on vaikutusta tunteisiimme, ajatuksiimme, mielikuviiimme ja tilanteisiin elämässämme. chakrojen ylläpitämä energiakierto kehossamme on riippuvainen henkisestä sekä fyysisestä tasapainostamme jokaisen niistä ollessa kosketuksissa fyysisten elimiemme toimintaan. Mikäli kehomme ja mielemme joutuvat epätasapainoon, niiden yksilöllisesti reagoiessa esimerkiksi ympäristöstä tai olosuhteista aiheutuviin negatiivisiin värähtelyihin, voi tästä seurata chakran hallitsevan fyysisen elimen sairastuminen.

Chakrat toimivat ikään kuin ihmisen tasapainokeskuksina ja terveyden ylläpitäjinä. *Ayurvedan* mukaan kaikki sairaudet johtuvat *chakrojen* tukkeumista. Joogassa *chakroja* harjoitetaan päivittäin. Joogaharjoitusten avulla niitä puhdistetaan ja tasapainotetaan. (Räisänen 2005, 41.)

Matkallani kohti energeettisempää näyttelijäntyötä, Barban ajatuksia siihen heijastaen, on ensimmäinen askeleeni tulla tietoiseksi energisyyteni yksilöllisyydestä, sen ainutlaatuisuudesta. Chakrat juontavat juurensa itämaisestä filosofiasta, johon myös Barba pohjaa energia-kappaleessaan. Holistinen käsitykseni mielen ja kehon ykseydestä, toimii minulle lähtökohtana käydessäni tavoittelemaan syvempää ymmärrystä energian olemuksesta sisälläni

4 TAITEELLINEN OSUUS

Tässä kappaleessa kerron käyttämistämme työkaluista eli Liikkeestä fyysisen teatterin välineenä, sekä Devising-tekniikasta. Kuvaan lyhyesti Likaminnesityksen prosessivaihetta ja avaan sen aikana syntyneitä havaintojani. Tämän jälkeen syvennyn analysoimaan ymmärrykseni syvenemistä tekijänä, korppi-prosessissa, jossa pyrin tulemaan tietoisemmaksi oman energieettisyyteni luonteesta, kerron tärkeimmistä havainnoistani, jotka ovat kiinteimmin liitettävissä Barban teoriaan energiasta.

4.1 Liike välineenä

Lähtiessäni tutkimaan näyttelijän energiaa fyysisen teatteriesityksen pohjalta, tuntui näytelmän tyyllilajilla, tavalla jolla näytelmä toteutettiin, olevan merkittävä osa tutkimuksessani. Minulle luontevimmaksi ilmaisuväyläksi on muodostunut liike. Koen että silloin ilmaisu on puhtaimmillaan. Yhteiskunnassamme turvaudutaan sanoihin. Oikeastaan lähes kaikki kommunikaatio perustuu sanallisen viestinnän varaan, mutta minkälaisia totuuksia löytyy sanojen takaa? Sanoille on olemassa valmiiksi määriteltäviä merkityksiä, mutta niiden vakiintuneisuutta tulkitsemme puheen sävyistä. Sävyt ovat peräisin kehosta. Sanoille on luotu valmiita merkityksiä, mutta kehon viestit ovat täsmällisempiä. Keho ei valehtele, se suodattaa tunteemme välittömästi ulos. Kehon kieli on alkukantainen, orgaanisin, sillä siellä asuu energian alkulähde.

Henkilökohtaiset kokemukseni sisälläni vallinneesta vahvasta energiasta harjoitus/esiintymistilanteissa ovat aina olleet jollain lailla liitoksissa tuntemukseen siitä että sekä kehoni että mieleni ovat vahvasti samanaikaisesti läsnä. Kaiken ilmaisuni alkupiste on peräisin kehostani, jota energia liikuttaa.

Miellän energian olevan keskus sisälläni, joka levittyy sieltä koko kehoni laajuudelle, määrittäen kokonaisvaltaisen olemiseni tavan.

4.2 Devising-työtapa

Devising teatterin perusta on ryhmälähtöisyys ja että käsikirjoitus luodaan ryhmänvoimin yhteistyönä. Kyseessä ei siis ole valmiin tekstin tulkinnasta (Oddey 2003, 1.)

Sekä Likaminn, että korppi työstettiin kolmen hengen työryhmänä, mutta tekemisen luonto ja ryhmän sisäinen dynamiikka olivat luonnollisesti poikkeavia toisistaan. Vaikka pohjaankin tutkimuksen prosessin aikana pelkästään subjektiivisille havainnoilleni, oli ryhmällä luonnollisesti vaikutusta työskentelyyni, kohdatessamme kaikki haasteet, prosessin aikana tulleet yllätykset ja esteet yhdessä. Vaikka prosessit olivat keskenään täysin eri luontoisia, kykenen löytämään niistä paljon yhteneviä tekijöitä, jotka leimaavat tätä työskentelytapaa.

Oddeyn mukaan devising -teatteria koskevien määritelmien on pidettävä sisällään:

- 1) prosessin: kuinka ja miten taiteellinen matka yhdessä tehdään
- 2) yhteistyön: työskentelyn muiden kanssa
- 3) moninäkökulmaisuuuden: multi-vision, missä yhdistellään erilaisia näkemyksiä, uskomuksia, elämäkokemuksia ja asenteita, kuinka maailmaa muutetaan
- 4) taiteellisen tuotoksen luomisen.(Oddey 2003, 3.)

Prosessien yksilöllisten luonteiden kautta oivalsin että, jokaisen ryhmänjäsenen vaikuttaessa ryhmän sisäisen dynamiikan syntyyn, on myös ehdollistuttava sille että säännöt ja tavat, ja työskentelyn luonne muokkautuvat tätä myöten yksilöllisiksi. Kjølner tukee käsitystäni tästä.

Devising-työtapa voidaan ymmärtää ennemminkin tietynlaisena asenteena teatterin tekemiseen kuin metodina sillä työryhmän tulee itse luoda työskentelymetodinsa (Kjølner 2001, 79.)

5 PROSESSIN KULKU

5.1 Prosessin kuvausta: Likaminn

Likaminn –esityksen työstö alkoi kesällä 2011 ystäväni Joel Alalantelan (Tampereen konservatorio/Jazz-tanssija) meille suunnittelemalla kahden päivän intensiivi-kurssilla. Harjoittelimme jazz- ja nykytanssin perustekniikkaa, tanssihyppyjä, sekä teimme muutamia nykytanssi-koreografioita. Toivoimme saavamme kurssilta materiaalia esitykseen, laajentavamme liikevarastoa, sekä vahvistusta perustekniikalle.

Aloitimme produktion työstämisen hahmottelemalla suurpiirteisesti, mitä fyysinen teatteri kullekin meistä merkitsee. Kellään meistä ei ollut fyysisestä teatterista aiempaa kokemusta, joten koimme tärkeäksi jakaa näkemyksiämme siitä ja peilata niitä valmiisiin teorioihin. Puhuimme siitä, minkälaista liikelaatua aikoisimme käyttää esityksessämme. Kirjasimme myös suurelle paperille ”Minkälainen teatteri miellyttää” ja ”Minkälainen teatteri ei miellytä” –otsikoiden alle sanoja aiheesta. Joku meistä toi esille sanan: vangitseva. Sana jäi mieleeni. Mutta mistä vangitseva ilmaisu syntyy? Tämä oli ensisysäys kohti opinnäytteeni aiheita, joskin silloin käsitteenä energia oli minulle vielä tyystin tuntematon. Päästyämme samoille linjoille näkemyksestämme ja luotuamme esitykselle viitekehysten, ryhdyimme pohtimaan minkä kaltaisten harjoitteiden avulla pääsisimme orgaanisen esiintyjyyden äärelle. Jälkeenpäin analysoidessani tuota prosessin vaihetta, olisi meille ollut hedelmällistä päästä heti kiinni konkreettisimpiin käsitteisiin kiinni, jonka kautta orgaanisen esiintyjyyden käsite ja siitä kumpuava esiintyjän ”vangitsevuus” olisi voinut hahmottua meille paremmin.

Sisältö jäi laadultaan hyvin avoimeksi, emme halunneet sulkea mitään pois liian aikaisessa vaiheessa, olimme vieraalla maaperällä ja halusimme tutkia! Niinpä aloimme kerätä materiaalia. Esityksen toteuttamiseen käytettävissämme oli 7 kuukautta, joten meillä oli runsaasti aikaa syventyä erilaisiin liikkeen tyyleihin, tekniikoihin, harjoitteisiin. Työskentelymme oli alusta alkaen hyvin prosessi-lähtöistä. Suhtauduimme kaikkeen harjoituksissamme ilmenevään mahdollisena esitysmateriaalina. Jaoimme vetovastuun kullekin harjoittelukerralle, yksi laati harjoitteet ja toiset kaksi toteuttivat niitä, se tuki myös tutkijan rooliamme, sillä näin pääsimme tutkimaan harjoituksia kahdesta eri kulmasta, jotka auttoivat meitä näkemään kokonaisuuden laajemmin. Tutkijan ominaisuudessani ajauduin väistämättä pohtimaan yhä uudelleen sitä millaiseksi tahtoisin itseni tekijänä ja tutkijana määritellä. Tutustuin Oshon kirjallisuuteen ja sen kautta sain uudenlaista vahvistusta sille, millaiselta kantilta tahdon teosta ja aiheitamme tarkastella tutkijan roolissani, mutta ennen kaikkea sille millainen tekijä tahdon olla ja mitkä ovat käsitykseni luovaan työhön suhtautumiseni takana.

Hetkeätavoittellessamme, pyrimme pääsemään lähemmäksi sen orgaanista olemusta erilaisten harjoitteiden avulla. Työskentelimme mm. joogan, mimiikan, metodi-harjoitteiden, elementtityöskentelyn parissa. Oma käsitykseni fyysisen teatterin olemuksesta kirkastui, kun löysin Butoh –tekniikan ja aloin teettää siitä löytämiäni harjoitteita. Sen myötä pääsimme hiljalleen vahvemmin kiinni orgaanisen esiintyjyyden –termiin. Butoh -harjoitteet, jotka myötäilivät Oshon filosofiaa, auttoivat pääsemään subjektiiviseen kokemukseen luonnollisesta läsnäolosta ja hetkestä. Kohdatessani tällaisia hetkiä, mieleni täyttyi kysymyksillä, Miten määritellä hetki ja orgaanisuuden kokemus, mistä se syntyy ja onko niitä mahdollista pitää yllä?

5.2 Lähtökohdat ja prioriteetit Korppi-prosessille

Edgar Allan Poen runon – The Raven pohjalta devinsing-menetelmällä lähdeTTY toteuttamaan oli esitys joka koostui kolmen teatteri-ilmaisun ohjaaja-opiskelijan yhteistyönä, toimien Jennifer Markinin sekä Anni Paalasan taiteellisena osuutena oppinnäytetyöstä. Kolmantena prosessiin osallistui Mirka Marjakangas. Esityksen idea ja materiaali olivat peräisin Jennifer Markinilta jonka prioriteettina oli ohjata muodoltaan surrealistinen fyysisen teatterin esitys, ja tutkia surrealismien muotoja teatterissa. Oma lähtökohtani oli perehtyä näyttelijän energiaa laadullisen tutkimuksen keinoin.

Aloittaessamme Korppi-produktion työstämisen, oli minulla jo jonkinlaista käsitystä fyysisestä teatterista Likaminn –produktion pohjalta. Likaminnin purun myötä oli mieltäni alkanut kaiheartamaan ajatus siitä, että orgaaninen esiintyisyys, ja siihen liittyvät harjoitteet eivät ehkä sittenkään kykenisi tarjoamaan minulle kyllin selkeitä muotoja hahmottaakseni oman työskentelyni laatua ja ennen kaikkea sitä että mistä orgaanisuus minussa on lähtöisin. Edelleen itämaista filosofiaa tarkasteltuani, löysin jotain jota olin etsinyt jo kauan, jotain konkreettista. Chakrat. Kehossa asuu energian, virtaavuuden alkulähde.

Oshon ajatukset antautumisesta luovuudelle, tukevat Grotowskin näkemystä siitä että näyttelijän on antauduttava *via negativa*. Grotowskin näkökulman mukaan näyttelijän ilmaisuvoima ei koostu valmiista objektiivisesta tekniikasta, sillä jokainen on yksilöllinen. Esimerkkinä hän kuvaa hengitystekniikkaa:

Voisimme valita lukuisten tutkimusesimerkkien pohjalta yhden sisään –ja uloshengitystyyppiin ja yhden selkärangan asennon. Itseasiassa tässä piilee karkea virhe, sillä ei ole olemassa täydellistä hengitystyyppiä, joka soveltuisi kaikille tai kaikkiin psyykkisiin ja fyysisiin tilanteisiin. Hengitys on fysiologinen reaktio, joka kytkeytyy yksilön persoonallisuuteen, tilanteeseen, toiminnan luonteeseen ja ruumiintoimintoihin. (Grotowski, 1999, 73)

Puollan käsitystä siitä että esiintyjänä minun ei tule lukita virtaavuuttani, valmiiksi asetettuun objektiiviseen malliin esimerkiksi palleahengityksestä, vaan soveltamalla ja tutkimalla löydettävä itselleni luonnollisin tapa. Koen että jokainen produktio, on minulle ennen kaikkea matka, jonka myötä pääsen lähemmäksi vankempaa tietoisuutta omasta ainutlaatuisesta olemisen tavastani. Tullakseni tietoisemmaksi yksilöllisestä laadustani tekijänä, kehittääkseni ilmaisuvoimaani sekä laajentaakseni käsityskykyäni, on minun peilattava sitä johonkin.

Tutustuttuani Eugenio Barban teorioihin näyttelijän energiasta, prosessin jälkeen sain vihdoon kaipaamaani tukea prosessin aikana tekemilleni havainnoille. Barban teatteri-antropoliginen teoria on hyvin laaja, niinpä päätin tarttua sieltä niihin seikkoihin joista käsitän energian perustuvan ja jotka palvelivat tarkoitusta tässä nimenomaisessa esityksessä.

5.2.1 Korppi-esitys

Edgar Allan Poen runon – The Raven pohjalta lähdetty toteuttamaan fyysisen teatterin esitys (ensi-ilta, studiotheateri Reaktio) joka on opinnäytetyöni taiteellinen osuus. Esityksen tematiikka kietoutuu Päähenkilö (Mirka Marjakangas) menettämän rakkauden ja siitä irtipyristelyn ympärille. Korppi jota minä (Anni Paalanen) tulkitsin, oli päähenkilön kaipuun ja menetyksestä aiheutuneen tuskan ruumiillistuma, ilmentäen päähenkilön painajaiskuvia menetyksestään.

Esitys oli yleiseltä temmoltaan hyvin hidas, mutta vaihteluita sen rytmiin toivat koreografiset osuudet, jotka olivat toteutettu työryhmän ja koreografian yhteistyönä. Esityksen tyyllinen muoto oli absurdi, siinä pyrittiin käyttämään paljon erilaista symboliikkaa sekä rikkomaan perinteisen teatterin rajoja surrealismin keinoin, muun muassa leikittelemällä ajan sekä tilan kanssa. Esityksen tärkeimpinä taiteellista kokonaisuutta tukevinä elementteinä oli kokoajan taustalla maisemaa värittävät äänet, liilan sävyillä valaistut katosta lattiaan yltävät harsoliinat, video-projisointi (esityksen alkupuolella ja lopussa) sekä ainoana lavasteena ollut musta laatikko. Esityksen kesto oli noin puolituntia.

5.2.2 Korppi-prosessi

Roolihahmoa aloin työstää sen sisäisestä maailmasta käsin Grotowskin ajatuksiin pohjaten. Ennen siirtymistä varsinaisiin käytännön harjoitteisiin, on minun tutkittava kuka henkilö on, mikä on hänen taustansa, sisäinen ristiriita ja tahdonsuunta. Pohdimme paljon hahmojen suhdetta toisiinsa ja etenkin roolihahmojen välisiä suhteita. Esityksen tematiikka kietoutuu Päähenkilö (Mirka Marjakangas) menettämän rakkauden ja siitä irtipyristelyn ympärille. Korppi jota minä tulkitsin, oli päähenkilön kaipuun ja menetyksestä aiheutuneen tuskan ruumiillistuma ilmentäen päähenkilön painajaiskuvia menetyksestään.

Roolihahmollani oli selkeä valtasuhde Lenoreen ja tämän johdosta aloimme pohtia erilaisia tapoja millä tuoda ilmi roolihenkilöni ylempää statusta. Nostimme esiin kysymyksiä maskuliinisesta ja feminiinisestä energiasta, niiden välisistä eroista. Määritin maskuliinisuuden kovaksi energiaksi ja feminiinisen pehmeäksi, päästäkseni mahdollisimman lähelle jotain konkreettista. Pohdin aiempaa historiaani esiintyjänä ja mietin näiden kahdenlaisen energian suhdetta sisälläni. Aiemmin olen kiinnittänyt huomiota siihen, että minulle on useaan otteeseen mainittu lava-ilmaisussani läsnä olevasta maskuliinisestä energiasta. Usein minut

myös valitaan ns. stereotyyppisiin maskuliinisiin rooleihin. Jo ennen varsinaisten fyysisten harjoitusten alkua päätin alkaa kiinnittämään tähän seikkaan huomiota tarkkailemalla itseäni harjoitustilanteissa. Siitä seurasi monia kysymyksiä.

”Mitkä on kovan ja pehmeän energian erot? Vai onko sitä edes relevanttia määritellä? Kuinka voin tunnistaa itsessäni tällaiset energian laadut, ja miten pääsen niihin käsiksi?”(työpäiväkirja, 3.4.2012.)

Konkreettinen havaintoni kovan ja pehmeän- energian aiheuttamista tuntemuksistani tein ryhtyessämme työstämään prosessia erilaisten tanssillisten harjoitteiden kautta. Prosessin alkupuolella suorittamamme 5-rhythms – liikeharjoite antoi mahdollisuuden kokeilla erilaisia liikkeen laatuja. Pyrin ennen kaikkea kiinnittämään huomiota omiin tuntemuksiini harjoitetta tehdessäni. Kova ja aksentoidun liikkeen aikana tuntui luontevalta, purkaa, ikään kuin ravistella liike itsestäni ulos. Pehmeän liikkeen laatu taas tuntui kasvattavan jännitettä sisälläni, se oli paljon hallitumpaa ja hienovaraisempaa ja pidättelevämpää. Viidestä erilaisesta liikelaadusta kova ja aksentoitu liike tuntui minusta kaikkein luonnollisimmalta toteuttaa.

Nämä havainnot saivat vahvistusta ja lisää syvyyttä, lähestyessämme esityksen absurdia muotoa pyrkien rikkomaan ajan- ja tilan käsitettä. Haimme ilmaisullemme uudenlaista muotoa View-point-harjoitteesta, jossa pyritään tulemaan tietoisiksi kahdeksasta elementistä ajassa ja tilassa: eleistä, tasoista, suunnista, muodosta, arkkitehtuurista (tilassa oleva rekvisiitta), temmosta, toistosta ja kestosta. Keskityimme jokaiseen elementtiin yksitellen, pyrkien näin tulemaan tietoisemmaksi tekemisen laadustamme sekä elementeistä jotka ovat käytössämme, mutta ennen kaikkea pääsemään irti niin sanotuista maneereistamme toteuttaessamme niitä.

Tullakseni tietoisemmaksi itsestäni tekijänä, on minun ensin tiedostettava omat mukavuusalueeni, voidakseni pyrkiä niiden ulkopuolelle. Kun jokin harjoitteessa alkoi tuntua epämiellyttävältä, pyrin jatkamaan sitä mahdollisimman kauan ja tällä tavoin löytämään uudenlaisia tasoja siitä joita hyödyntää esityksessä. viewpoint-harjoitteen avulla pääsimme vahvemmin kiinni ajan käsitteeseen ja näin hahmotimme sen merkityksellisyyden esityksessä. Esitys alkoi muotoutua yleiseltä temmoltaan hitaaksi, mutta vaihteluita sen rytmiin toivat koreografiset osuudet, jotka olivat toteutettu työryhmän ja koreografin yhteistyönä. Hidastempoisuus ja esityksen vähäeleinen muoto, pakottivat meidät tarkkailemaan jokaista elettämme ja sanomaa niiden takana. Huomasin että tämä auttoi minua tiedostamaan omaa energiaani. Ajasta tuli siis merkittävä käsite, energiani tiedostamisen kasvualustana.

”Kohtausta läpi mennessämme, tuntui että olen latautunut täyteen hiljaista virtaa. Voimakasta, mutta hiljaista. Kovan ja pehmeän kohtaaminen.” (Työpäiväkirja, 4.4.2012.)

Kohtaukset alkoivat pikkuhiljaa muotoutua uomiinsa ja löytää paikkansa materiaalin pohjalta ja aiempia liikkeellisiä harjoitteita hyväksikäyttämällä, liikeimprovisoinnin kautta. Liikeimprovisaation lisäksi toteutimme myös paljon erilaisia kontakti-improvisaation harjoitteita, ollen kontaktissa siten että olimme kosketuksessa toisiimme kokoajan jonkin ruumiinosamme kautta. Tällöin pyrin olemaan erityisen tietoinen hengityksestäni ja huomasin, että yhteinen rytmi vastaanäyttelijän kanssa alkoi löytyä kerta kerralta paremmin, oppiessamme kuuntelemaan toisiamme.

”Maltaessani kuunnella itseäni, syventymällä hengitykseeni, kykenen kuuntelemaan aivan toisella tavalla muitakin.” (Työpäiväkirja, 5.4.2012.)

Tämä oli havainto josta jouduin itseäni muistuttamaan koko prosessin ajan. Kun esitys alkoi saada muotoaan, käytimme paljon aikaa pienien eleiden hiomiseen. Vaikka liikkeiden hiominen oli täysin perusteltua, olin huolissani siitä että kykenenkö enää antautumaan samalla tavoin impulsseille ja Grotowskin via negativalle, kun kaikki liike oli sidottua. Kun pääsimme läpikäymään liikkeellisesti valmiiksi hiottua esitystämme, muistin jälleen hetkessä olemisen tärkeyden.

Alan tiedostaa olemuksessani sellaisia seikkoja joita en ole ennen havainnut. Olen läsnä, aivan eritavoin kuin aiemmin.(Työpäiväkirja, 8.4.)

Hetkeen heittäytymistä tuntui helpottavan se seikka että lähempänä esityksiä, aiempien havaintojeni pohjalta löysin uudenlaisia tapoja valmistautua esitykseen ja uskalsin rikkoa aiemmat konventioni, josta kerron lisää seuraavassa kappaleessa.

Korpin rooli tuntui ehkä epämiellyttävälläkin tavalla heti omalta, oli helppo alkaa maalaamaan hahmon sielunmaisemaa ja suodattaa sitä ulos, sen ympärille luotujen eleiden kautta. Korpin hahmo personoitui maskuliiniseksi, sen liikekielen muodostuessa kovaksi ja aksentoiduksi. Kuten aiemmin mainitsin, tuntui kova ja aksentoitu liike minulle kaikkein luontevimmalta liikkeellisiä harjoitteita suorittaessamme. Koen kuitenkin viewpont -tekniikka, luoman haasteen kautta kykenin tuomaan liikerepertuaariini uudenlaisia nyansseja. Suurin haaste syntyi kuitenkin tanssillisen koreografian liikekielen vaativuudesta. Luodessamme koreografiaa valitsin siihen tietten tahtoen liikkeitä joiden tiesin olevan minulle fyysisesti haastavia ja vaativan vielä harjoitusta.

5.3 Valmistautumisen tärkeydestä

Valmistautuminen on merkittävä osa prosessia. Aiempien produktioiden aikana, minulle on muodostunut tietynlainen kaava toteuttaa valmistautumistani esitystä varten. Tärkeimpänä olen pitänyt kehon kokonaisvaltaista lämmittelyä, fyysistä rasitusta jonka uskon avaavan kehoni ja mieleni herkistymiselle ja avoimuudelle. Tärkeänä olen myös pitänyt hiljaisuutta, hetkeä ennen esitystä jolloin voin vetäytyä ja keskittyä itsekseni, tällöin toistan tutuksi tulleet mantrani, toivoen niiden lujittavan uskoa tekemiseeni. Viimeisimmissä esityksissä joissa olen ollut mukana, mantrani ovat tuntuneet jokseenkin turhilta. Se johtunee siitä että, luottamukseni itseeni näyttelijänä on kasvanut. Usko ja luotto itseeni tekijänä ovat jo minussa.

Huolellinen valmistautuminen ennen esitystä, on yleisön ja esityksen kunnioittamista. Korppi-prosessin aikana keskittyessäni tutkimaan näyttelijän energiaa, on esitykseen valmistautumisella suuri osa. Koska viimeisimmissä produktioissani minut oli herättänyt tunne siitä että olen jollain tavalla kasvanut näyttelijänä, eivät suorittamani lämmittelyharjoitteetkaan tuntuneet enää ”oikeilta”. Päätin alkaa tietoisesti rikkoa totuttuja valmistautumis-konventioitani. Tultuani tietoiseksi Chakroista, aloin kyseenalaistaa käsitystäni siitä että fyysinen rasitus osana valmistautumista on pelkästään kehoa ja mieltä avaavaa. Tein testin, esityksen läpimenon ollessa kahtena peräkkäisenä päivänä. Ensimmäisenä päivänä tein tavanomaiset lämmittelyharjoitteet, jossa rasitin itseäni fyysisesti. Seuraavana päivänä keskityin pelkästään hengitykseeni, ja annoin sisälläni virtaavan energian väreillä ulos, keskittyen pitämään sitä yllä.

Avaavaa. Olen kuvitellut aina että keho on ikään kuin energiasäiliö ja ennen esitystä se saa täyttymyksensä fyysisen rasituksesta. Adrenaliinin noustua äärimmilleen, se vapautetaan lavalla. Tänään huomasin että tuon säiliö voi myös täytyä ennen aikojaan ,

purkautua. Tästä aiheutuu epätasapaino. Niin sanottu pehmeä energia, josta jännite syntyy, järkkyy. (Työpäiväkirja, 23.4.2012.)

Olen ollut täysin ehdollistunut tavoilleni toteuttaa lämmittelyä, juuttuneena siihen uskomukseen että energia kasvaa sitä liikuttamalla. Produktion aikana heräsin huomaamaan, että tällainen ajattelu on minulle, ei pelkästään näyttelijänä, vaan myös ihmisenä täysin tuhoisaa. Tuo kaikki fyysinen rääkki jota suoritin, oli pelkästään tapa purkaa levottomuuttani. Todellisia tarpeitani vastoin, heitin hyvää energiaa hukkaan, kun kaikki mitä olisin tarvinnut, olisi yksinkertaisesti ollut mielen tyhjentäminen rentoutuakseni. Oshon ajatukset tukevat nykyistä käsitystäni:

”Aktiivisuus, toimeliaisuus on sinun tapasi paeta itseäsi. Kun toimit oikealla tavalla sinä itse olet *läsnä*; turhassa toiminnassa olet paennut itseäsi – se on kuin huumetta. Turhan toiminnan keskellä unohdat itsesi, ja kun unohdat itsesi, huolet kaikkoavat, pelot kaikkoavat, ahdistus kaikkoaa. Sen tähden sinun on oltava jatkuvasti toimelias, tehtävä sitä ja tätä – mutta et koskaan ole tilassa, joka suosii toimettomuutta, jossa toimettomuus kukoistaa.” (Osho 1999, 22.)

Kun aloin esitykseen valmistautuessamme kiinnittämään huomiota ensisijaisesti läsnäolooni, pyrin ottamaan kokonaisvaltaisemmin kaikki siihen vaikuttavat seikat huomioon. Yksinkertaisesti keskittymään, toimiessani harkitummin kykenen pitämään energiaa yllä.

”Pyrin pelkästään keskittymään hengitykseeni ja tätä myöten hakemaan tuntumaa ja tulemaan tietoisemmaksi sisälläni olevasta energiajärjestelmästä, aistien tuntemuksiani arvottamatta niitä. Tämän keskityin tilaan. Se on vaikuttimena minun, energian ja yleisön välillä. Aistin tilaa kävellen, hahmottaen itseäni siinä, pysähtyen katsomon eteen tarkkailemaan.

Sen jälkeen keskityn vastaanäyttelijääni. Syvennyimme toisiimme, teimme vastakkain seisten isolaatio-harjoitetta, tarkkaillen toisiamme. Tunsin olevani yhteydessä sekä häneen että tilaan, samanaikaisesti. Haettuamme yhteistä hengityksen rytmiä kuunnellen toisiamme, oma

läsnäoloni vahvistui, tuntemus siitä että olen tässä hetkessä, ilman ajatuksia menneestä tai tulevasta, valmiudessa kuuntelemaan ja ottamaan vastaan impulsseja. Tässä hetkessä tunnen olevani kokonainen, tasapainossa. ” (Työpäiväkirja, 18.5.2012.)

6 POHDINTA

Korppi-prosessi oli minulle ennen kaikkea taival, kohti vankempaa tietoisuutta itsestäni tekijänä. Tämän matkan tukena ovat olleet Barban käsitykset energiasta, Oshon filosofiat luovuudesta, Chakrat, sekä aina mukana kulkenut Grotowskin teoria näyttelijäntyöstä. Korppi oli prosessi, jossa aloin soveltamaan teoriaa käytäntöön, mutta ilman Likaminn-produktion luomaa pohjaa, en olisi saanut niitä elementtejä tuekseni, jotka loivat kasvualustan kehittymiselleni.

Näiden fyysisten teatteriproduktioiden myötä perustan käsitykseni ilmaisuni merkityksestä yhä vankemmalle pohjalle ja puollan käsitystä siitä että taiteen toteuttaminen, voi vahvistaa yksilön minä -ja maailmankuvaa. Minulle tämä prosessi oli myös matka lähemmäksi minuuttani, tullessani tietoisemmaksi itsestäni tekijänä, sain vahvuutta ilmaisuvoimalleni joka tuki vuorovaikutustani yleisön kanssa uudella tavalla.

Tässä kappaleessani pohdin korppi-prosessille asetettujen prioriteettien toteutumista, sekä vertailen niitä Barban teoriaan näyttelijän energiasta.

6.1 Prioriteettien täytyminen

Tavoitteeni ilmaisuvoimani vahvistamisesta, vangitsevammasta esiintymisestä, tulella tietoisemmaksi yksilöllisestä energiastani, toteutuivat osittain. Mikäli olisin tutustunut Eugenio Barban teoriaan jo aiemmin, prosessin kuluessa, olisin saanut ajatuksilleni yksilöllisen energian löytämisestä tukevamman perustan. Barba tuo esiin näkemyksen siitä, että näyttelijän ei pitäisi arvottaa sukupuolen mukaan, sillä molemmat puolet ovat joka tapauksessa läsnä. Mikäli olisin päässyt aiemmin käsiksi tähän aspektiin, olisin ehkä päässyt syvemmälle käsiksi oman

energiani ainutlaatuisuuteen, ja olemaan arvottomamatta sitä. Harjoituskauden aikana tein havaintoja siitä että aksentoitu, kova liikelaatu on minulle tekijänä luontevampaa toteuttaa. Aiemmin olen kiinnittänyt huomiota siihen, että minulle on useaan otteeseen mainittu lava-ilmaisussani läsnä olevasta maskuliinisesta energiasta. Usein minut myös valitaan niin sanottuihin stereotyyppisiin maskuliinisiin rooleihin. Korppi-esityksen jälkeen sain tätä asiaa koskien:

Esityksestä saamassani palautteessa toivottiin minun tuovan enemmän luottamusta omaan naisellisuuteen (ja samalla naiselliseen ja feminiiniseen seksikkyyteen, *gentle, womanly, soft, etc.*). (Työpäiväkirja 29.5.2012.)

Barban mukaan animuksen ja animan todellinen kohtaaminen, voi tapahtua vasta kun näyttelijä kykenee päästämään irti sukupuolisidonnaisesta energiastaan.

”Anima ja Animus, riitasointuinen harmonia, kahden vastakkaisuuden kohtaaminen, pylväiden kohtaaminen magneettikentällä, varjon ja kehon jännite. Olisi mielivaltaista määritellä niitä seksuaalisesti.” (Barba 1983, 81.)

Havainto siitä, miksi minun on helpompaa tarttua kovaan, aksentoidumpaan ilmaisuun, kuin pehmeään ja hienovaraisempaan tapahtui palatessani Barban teorioihin tutustumiseni jälkeen muistiinpanoihini, joissa kävin läpi tuntemuksiani liikkeellisten harjoitteiden jälkeen, jolloin olin kokenut kovan liikkeen laadun kaikista luontevimmaksi, ilmaisuni eniten tukevaksi. Puhuin muistiinpanoissani ”liikkeen ravistelusta ulos kehosta.” Tähän sisältyy paradoksi, sillä itse asiassa, kun ravistelen liikkeen ulos kehostani, myös energia purkautuu voimallisena, mutta tämän myötä myös katoaa. Säilöäkseen energiaa, näyttelijän on luotava ”este” fyysiselle toiminnolleen. Noh ja kabuki käyttävät tästä ilmaisua *tameru*, jolla tarkoitetaan toimintona jonkin pidättelemistä, säilyttämistä, jonka seurauksena syntyy *tame*: kyky pidätellä energiaa sisällä, omaksua toiminnan

rajallisuus tilassa, kyetä vangitsemaan iso energia vaatimattomaankin toimintaan, jonka koetaan olevan perusta näyttelijän läsnäololle.

Ennen tätä oivallusta, olen kokenut ilmaisevani itseäni silloin voimallisimmin, kun olen saanut tuntuman siitä, että esiintyessäni aksentoidusti, suureleisesti energia todella virtaa minusta ulos ja olen kuvitellut sen myös purkautuvan yleisöön voimallisemmin. Tämä energia saattaa olla voimallista, mutta se ei ole säilyvää. Näyttelijän todellinen haaste on säilyttää energia, on muodostettava jännite.

Barban Ajan ja tilan -käsitteet auttoivat minua oivaltamaan, että ne olivat kiinteästi suhteessa yksilöllisen ilmaisuvoimani syntymiseen. Produktion hidastempoisuus ja liikekielen vähäeleisyys pakottivat minut pehmeämpään liikelaatuun ja tämän myötä tame kasvoi ja jännite säilyi yllä.

Tavoitteeni ilmaisuvoimani vahvistamisesta, purkautui matkan varrella osiin. Tietoisuuteni, mieli -ja keho-yhteydestäni vahvistui, hahmottaessani prosessin kautta itseäni laajemmin kehollisena sekä tajunnallisena yksilönä. Näiden oivallusten myötä, matkani prosessikeskeisyys korostui.

Me idässä ymmärrämme asian syvällisemmin – että pelkkä ponnistelu ”joksikin tulemiseksi” on itsessään este, koska olemuksesi on jo sinulla. Ei tarvitse tulla miksikään – sinun on vain oivallettava kuka olet, siinä kaikki. Sinun on vain oivallettava, kuka piileksii sisälläsi. (Osho 1999,35.)

Matka jonka tavoitteena oli kulkea kohti ilmaisuvoimaisempaa esiintyjyyttä, osoittautui matkaksi kohti minuutta, oivalluksen hetkiä, kokemusta rennommasta, keskittyneemmästä, latautuneemmasta olemuksestani hahmotettuani toimintani syvempää luonnetta.

Kuten Eugenio Barba on todennut, on Energia käsitteenä samaan aikaan ilmeinen että monimutkainen. Se on jotain näkymätöntä, ei käsin kosketeltavissa olevaa,

jotain joka tulee näkyväksi pelkästään aistimusten kautta. Tekijän on herkistytävä itselleen, aistimuksilleen, antauduttava luopuen kaikesta turhasta toimeliaisuudesta, päästäkseen toimeentomaan tilaan jossa on tilaa todelliselle luovuudelle.

6.2 Lopuksi

Prosessia kokonaisuudessaan pohtiessani, en ole vakuuttunut siitä että olisin yleisellä tasolla ilmaisuvoimaisempi esiintyjä tai ovatko animus ja anima kohdanneet minussa, tavalla jolla niiden kuuluisi kohdata. Tärkeimmäksi ovat muodostuneet aistimukseni ja oivallukseni joita olen saanut etsiessäni omaa yksilöllistä polkuani. Sekä harjoitustilanteissa, että lavalla olen päässyt käsiksi syvään tyytyväisyyden tunteeseen, onnellisuuteen, hetkeen ja saanut vahvoja olemassa olon kokemuksia. Olen oppinut kuuntelemaan itseäni ja ympäristöäni uudella tavalla ja tämän myötä päässyt lähemmäksi sisäistä minusta lähtöisin olevaa voimaa: energiaani. Esitystilanteessa kokemani tyytyväisyyden tuntemuksia energeettisyydestäni, on vaikea sanoin kuvailla, mutta Ingramin sanoissa on jotain olennaista läsnäolon taiasta sekä tuntemuksistani.

Tämä hiljainen, tarkkaava tietoisuus tuo mukanaan säteilyä, joka on valpas mutta rento. Se ei ole ajatuksen, vaan puhtaan havaitsemisen säteilyä, yleistä oivalluskykyä. Se ei kiinnitä erityistä huomiota ajatuksiin, jotka saattaisivat houkutella sitä pois sen tyyneydestä, vaan antaa niiden tulla ja mennä. Ihminen ei enää kuvittele, että hän tarvitsee jotain ollakseen tyytyväinen. Niinpä hänessä vallitsee syvä tyytyväisyys. (Ingram 2004, 32-33.)

Kokemani tuntemukset tukevat käsitystäni siitä, löydettyäni lähemmäksi omaa polkuani, uskallettuani poiketa valmiiksi tallatuilta urilta, heittäytymällä hetkeen luopuen menneisyydestäni tai tulevaisuuden tavoittelusta, on minun mahdollista

löytää yksilöllinen olemukseni, kehoni ja mieleni energettinen kohtaamispiste, jossa luovuus sekä ilmaisuvoimani pääsevät uudenlaiseen kukoistukseen.

7 LÄHTEET

Julkaistut lähteet

Anttila, E. 2009. Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. Aikuiskasvatus 2.

Barba, E. ; Nicola Savarese. 1991, Routledge, London.

Grotowski, J. 2006. Kohti köyhää teatteria, Teatterikorkeakoulu, Helsinki: LIKE.

Nurmi, T., Rekiaro, I. & Rekiaro, P. 2009. Gummeruksen suuri sivistyssanakirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Osho, 2009. Luovuus: kohtaa sisäinen voimasi. Hämeenlinna: Delfiini kirjat.

Husserl, E. 1995. Fenomenologinen idea: viisi luentoja. Helsinki: Lokikirjat.

Rauhala, L. 1983. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Jyväskylä: Gaudeamus.

Räisänen, P. 2005. Astanga, joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan. P. 3. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Saarinen, E. 1989. Fenomenologia ja eksistentialismi. Vuosisatamme filosofia. Juva: WSOY.

Oddey, A. 2003. Devising Theatre: A practical and theretical handbook. New York: Routledge.

Kjløner, T. 2001. Devised Theatre – Experimental Drama. Teoksessa B. Rasmussen, T. Kjølnner, V. Rasmusson, H. Heikkinen (toim.) Nordic voices in drama, theatre and education. Oslo: GrafiskTrygg.

Ingram C. 2003. Intohimoinen läsnäolo. Havahtuneen tietoisuuden 7 ominaisuutta. Helsinki: Basam books Oy.

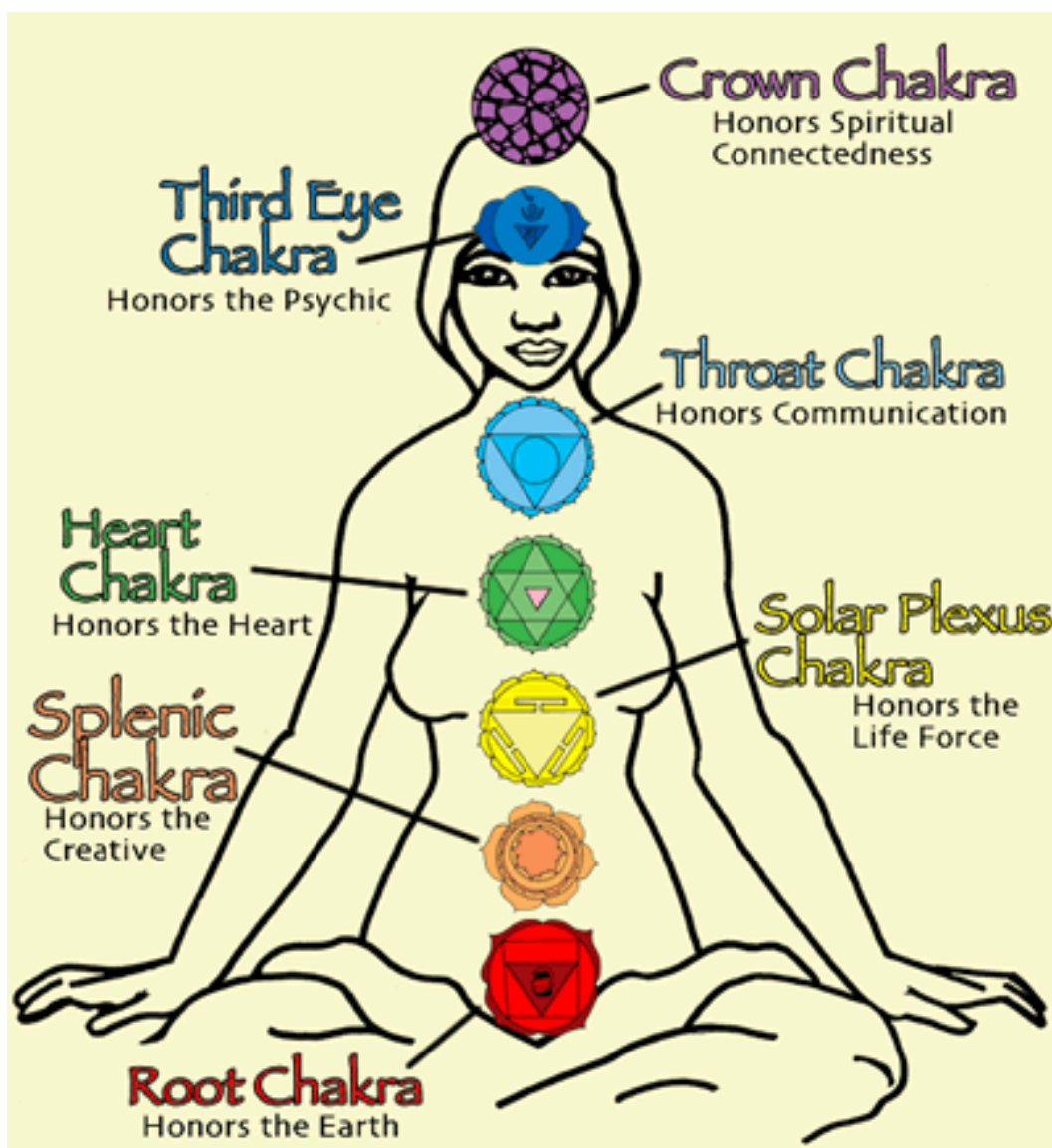
Sähköinen lähde

Säde, N. 2010. Kohti energieettistä teatteria. Opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla:

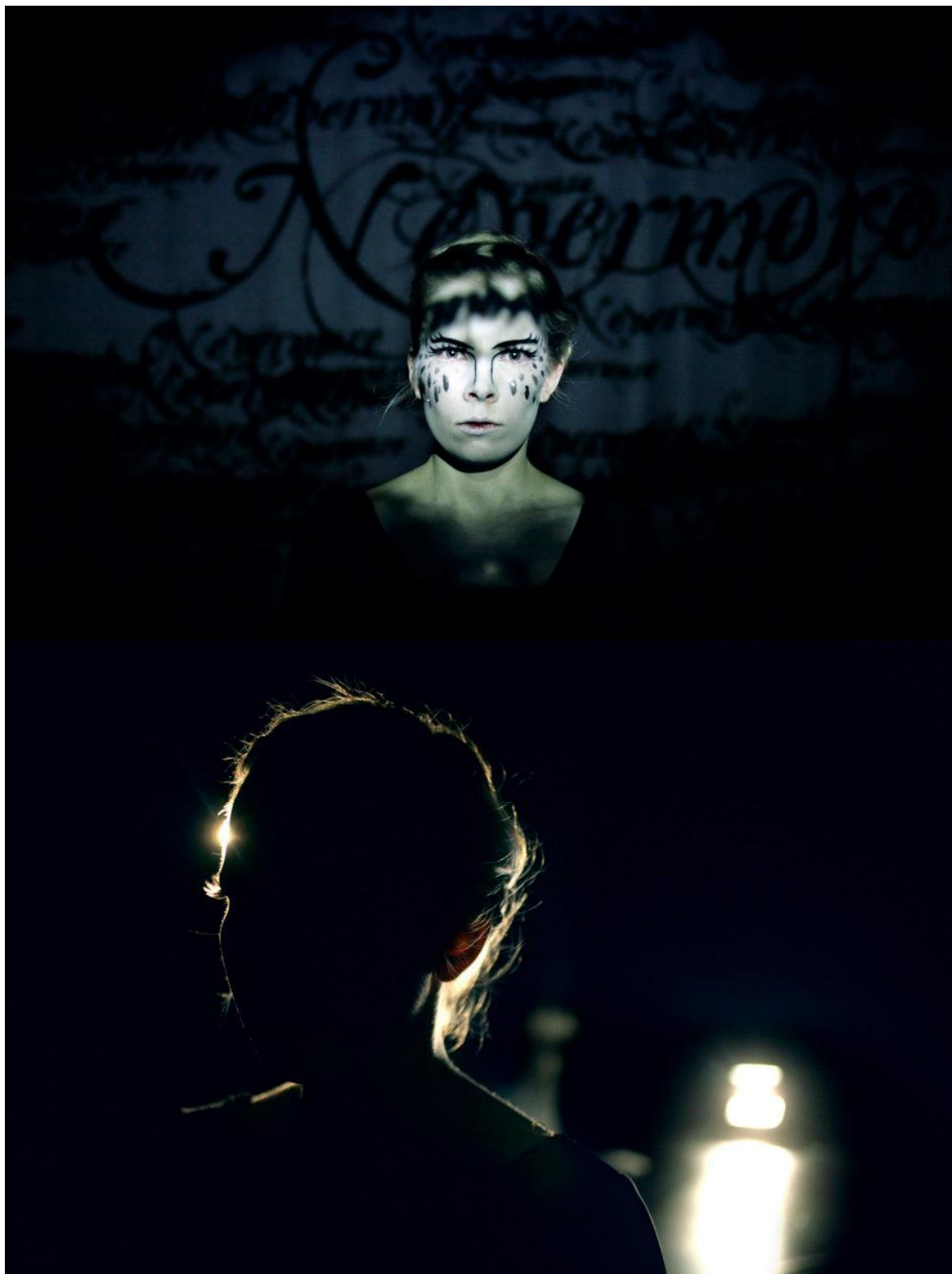
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16215/Sade_Niina.pdf?sequence=1

Julkaisematon lähde

Paalanen, A. 2012. Työpäiväkirja.



Yksitoistachakraa



“Korppi” 2012

"Once upon a midnight dreary..."

Edgar Allan Poen runo Korppi (The Raven) oli oman aikansa kauhutarina. Se julkaistiin ensimmäisen kerran 1845 ja tänä keväänä, melkein 200 vuotta myöhemmin, se herätetään jälleen eloon.

Korppi kertoo meille fyysisen teatterin kautta tarinan menetyksestä, menneisyyden kaiusta ja irtipäästämisen vaikeudesta. Korppi on esitys, joka on kuinrunoitsessään.

Edgar Allan Poe's poem The Raven was a true horror story in its time. It was first published in 1845 and this spring, almost 200 years later, it will be reborn.

Korppi tells us a story about loss, echoes of the past and the struggle of letting go through physical theatre. Korppi is like a poem in itself.

*"Deep into that darkness peering, long I stood there wondering, fearing,
Doubting, dreaming dreams no mortal ever dared to dream before;
But the silence was unbroken, and the darkness gave no token,
And the only word there spoken was the whispered word, 'Lenore!'
This I whispered, and an echo murmured back the word, 'Lenore!'
Merely this and nothing more."*

Ensi-ilta 18.5.2012 Studiotheateri Reaktio

Ohjaus: Jennifer Markin

Esiintyjät: Mirka Marjakangas ja Anni Paalanen

Koreografiat: työryhmä ja Elina Salmi

Maskeraus: Jenni Mattila

Grafiikat: Niina Perander

Musiikki: Juha-Matti Katajamäki

Valot: Niina Aho ja Jennifer Markin

Lavastus ja puvustus: työryhmä