

Opinnäytetyö (AMK)  
Esittävän taiteen koulutusohjelma  
Tanssin suuntautumisvaihtoehto  
2013

Sini Vainio

# LÄSNÄOLON MERKITYS TANSSIJALLE

– tanssijan läsnäolo esitystilanteessa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Sini Vainio

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Tanssin suuntautumisvaihtoehto

2013 | 28

Ohjaaja Heidi Alppirinne

Sini Vainio

## LÄSNÄOLON MERKITYS TANSSIJALLE

*Tämä tutkielma on kirjoitettu osana tanssinopettajan tutkinnon (AMK) taiteellista opinnäytetyötä. Taiteellinen osa opinnäytetyöstä on koreografia TIC kolmelle tanssijalle. Teos lukeutui toukokuussa 2013 Turun Taideakatemia Köysiteatterissa järjestetyn Köydet irti! -festivaalin ohjelmistoon.*

Opinnäytetyön kirjallinen osio määrittelee mitä tarkoittaa tanssijan tiedostettu läsnäolo esitystilanteessa. Työ pohjautuu lähdekirjallisuuteen ja kirjoittajan omiin kokemuksiin tanssista.

Kirjoittaja aloittaa esittelemällä esimerkein miten tanssija virittäytyy läsnäoloon ennen esiintymistä. Toisessa kappaleessa hän kirjoittaa myös läsnäolon määritelmän ja erottaa sen esittämisestä. Kolmas kappale käsittelee läsnäolon kolmea tilaa, jotka ovat eri vahvuisia riippuen tanssijan mielentilasta ja keskittyneisyydestä. Neljäs luku avaa läsnäolon keskeistä teemaa: hengitystä ja kertoo kirjoittajan omia kokemuksia hengityksen tiedostamisen merkityksestä liikkeessä.

Aistiminen on tämän työn ydin. Kirjoittaja avaa viidennessä kappaleessa aistien monipuolisen käytön tärkeyttä esitystilanteessa. Tutkielman lopuksi kirjoittaja pohtii tunteen välittämisen ja läsnäolon yhteyttä.

Läsnäolon tutkiminen syventää kirjoittajan käsitystä tanssijan lavaolemuksesta. Se tarkentaa ja selvittää mitä vaikuttava tanssi-ilmaisu vaatii ja pitää sisällään. Läsnäolo mahdollistaa henkilökohtaisen ja merkityksellisen taidekokemuksen.

ASIASANAT:

tiedostettu läsnäolo, aistiminen, tunneilmaisu, hengitys, tanssi-ilmaisu, keskittyminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

2013 | 28

Instructor Heidi Alppirinne

Sini Vainio

## THE IMPORTANCE OF CONSCIOUSNESS FOR A DANCER

*This study is written as partial fulfillment of the Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences. The artistic choreographic part of the degree is a performance work for three dancers TIC.*

The work explains what consciousness means in a dance performance. The work is based on source literature and author's own experience of dance.

The author starts by explaining with her own examples how a dancer can tune into consciousness prior to performing. In the second section she also defines consciousness and differs it from performing. The third section handles three different stages of consciousness which are dependent on the dancer's concentration and emotional status. The fourth section is about an essential theme of consciousness: breathing. It opens up the author's own experiences of the importance of breathing.

Sensation is the core theme of the thesis. The fifth section opens up the importance of multiple use of senses. This thesis concludes with handling the connection between emotion and consciousness.

Exploring consciousness has deepened the author's idea of performance related expression. It has also clarified what impressive dance expression requires and includes. Through consciousness it is possible to make a dance performance personal and meaningful.

### KEYWORDS:

consciousness, sensation, motion expression, breathing, dance expression, concentration

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 TIE LÄSNÄOLOON</b>	<b>7</b>
2.1 Ymmärrä, pysähdy, hengitä, aisti	7
2.2 Mitä on tanssijan läsnäolo?	8
2.3 Esittäminen vastaan läsnäolo	10
<b>3 LÄSNÄOLON KOLME TILAA</b>	<b>12</b>
3.1 Luovuuden tilat sovellettuna läsnäolon tiloiksi	12
3.2 Läsnäolon tilat käytännössä	13
<b>4 HENGITYS OSANA LÄSNÄOLOA</b>	<b>15</b>
<b>5 AISTIMINEN ON LÄSNÄOLOA</b>	<b>18</b>
5.1 Eletyn historian ymmärrys	19
5.1.1 Tanssitekniikasta	21
<b>6 TUNNEILMAISU</b>	<b>23</b>
<b>7 LOPUKSI</b>	<b>25</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>27</b>

# 1 JOHDANTO

Läsnäolo. Oletko täysin läsnä juuri tässä hetkessä? Luetko sanan kerrallaan keskittyen täysin tekstiin vai harhaileeko mielesi kenties päivän askareissa tai huomisen haasteissa? Ota syvään happea ja hengitä, aloita alusta.

Tiedostettu läsnäolo on minulle keskeinen käsite tanssin katsomisessa, tanssissa sekä opettaessa. Läsnäolo liikkeessä on yksi tärkeimmistä syistä miksi tanssin ja opetan sitä. Opinnäytetyöni kirjallisen osion tavoitteena on määrittää mitä läsnäolo minulle merkitsee ja määrittelen sitä kautta muutamia keskeisiä teemoja liittyen läsnäoloon. Työni tavoite on auttaa tanssijaa pääsemään mahdollisimman vahvaan läsnäoloon esitystilanteessa. Olen valinnut näkökulmaksi nimenomaan tanssijan, enkä tanssinopettajaa tai koreografia, sillä läsnäolon merkitys tanssijalla on niin oleellinen. Katsoja huomaa heti, jos tanssijan ajatus ei ole kiinni hetkessä. Pidän keskeisenä myös tanssinopettajan ja koreografian sekä ammattiin katsomatta kenen tahansa henkilön läsnäoloa, mutta tutkielmani on rajattu käsittelemään ainoastaan tanssijan näkökulmaa. Kirjoitan kokemuksiani ja kerron konkreettisia esimerkkejä läsnäoloon orientoivista harjoitteista.

Opinnäytetyöni kirjallinen osio luo lukijalle mielikuvan tiedostetusta läsnäolosta. Sen avulla voi rauhoittua sekä kehittää omaa keskittymiskykyä. Läsnäolon tiedostaminen syventää tanssijuutta ja luo sille merkityksen. Tiedostettu läsnäolo tuo uuden näkökulman tanssin tekemiseen.

Olen tutkinut myös eri koreografien, tanssijoiden ja tutkijoiden mietteitä läsnäolosta, vertaan niitä toisiinsa sekä omiin ajatuksiini. Koreografit, tanssijat ja tutkijat, joiden mietteitä olen työssäni nostanut esiin, ovat ajankohtaisia ja he kirjoittavat samankaltaisista tanssin teemoista. Tuon myös kontrastia tekstiini erilaisilla näkökulmilla, jotta teksti sekä ajatus säilyvät elävinä ja monipuolisina.

Toinen kappale, johdannon jälkeen, *Tie läsnäoloon* määrittelee mitä tarkoittaa tanssijan tiedostettu läsnäolo. Sen tavoitteena on antaa neljä konkreettista esimerkkiä läsnäoloon virittäytymisestä. Kolmannessa kappaleessa kirjoitan läs-

näolon eri tiloista ja perustelen miksi mielestäni läsnäolo jakautuu kolmeen eri vahvuiseen tilaan.

Kolmannen kappaleen jälkeen syvennyn läsnäolon keskeisimpiin teemoihin. Neljännessä kappaleessa *Hengitys osana läsnäoloa* kirjoitan hengityksen tiedostamisen merkityksestä läsnäolossa. Vastaan muun muassa kysymykseen, miksi hengitys tulee tiedostaa, jotta pääsee läsnäolon tavoitteeseen. Viides kappaleeni on teokseni ydin ja käsittelee läsnäolon mielestäni oleellisinta asiaa, aistimista. *Aistiminen on läsnäoloa* -kappale esittelee aistit ja käsittelee aistimisen merkitystä tanssijalle. Sivuan myös eletyn historian sekä tanssitekniikan merkitystä. Kuudes kappaleeni *Tunneilmaisu* kertoo kokonaisuudessaan sen, miksi läsnäolo on minulle niin keskeistä. Läsnäolo mahdollistaa tunneilmaisun, joka on mielestäni tanssimisen perusta.

## 2 TIE LÄSNÄOLOON

Kerron tässä kappaleessa neljä konkreettista asiaa, jotka johdattavat tanssijan läsnäoloon. Otan jokaisesta teemasta yhden omaan tanssijuuteeni liittyvän esimerkin. Käsitelen näitä teemoja syvemmin opinnäytetyöni kirjallisen osion edessä. Kappaleen päätteeksi kerron mitä tanssijan läsnäolo on minulle ja miksi se tulee erottaa esittämisestä.

### 2.1 Ymmärrä, pysähdy, hengitä, aisti

Läsnäolo on yksinkertaisuudessaan nykyhetken ymmärtämistä ja siihen keskittymistä. Tanssijan on tiedostettava läsnäolon käsite sekä ymmärrettävä mitä se on ja miksi siihen on pyrittävä. Käsite on hyvä määritellä itselle mahdollisimman selkeästi, sillä se helpottaa myös läsnäolon saavuttamista.

Läsnäolon toinen keskeinen käsite on pysähtyminen. Se on ymmärtämisen jälkeinen seuraava vaihe kohti tanssijan läsnäoloa. Ennen esitystilannetta onkin hyvä pysähtyä hetkeksi täysin, lopettaa liike ja sulkea muut ihmiset sekä ympäröivä tila mielestä ja siten keskittyä hetkeksi täysin omaan itseensä. Itselleni tämä pysähtyminen on erittäin tärkeä tehdä ennen näyttämölle menoa. Selällä makaaminen ja silmien sulkeminen toimii konkreettisenä esimerkkinä pysähtymisestä. Pysäyttää kiire ja sisällä mylläävä jännitys, rauhoittua ja keskittyä hetkeksi omaan itseensä.

Kun tavoitteet ja motiivit ovat selkeitä ja tanssija ymmärtää pysähtyä, voi keskittyä oman itsensä aistimiseen. Miltä kehossa tuntuu, miksi ja miten? Kehon skannaaminen päästä varpaisiin auttaa aistimisessa. Kun keskittyy kerrallaan yhteen ruumiinosaan, toteutus on helpompaa. Näin tanssija käy läpi koko kehonsa, jättämättä mitään ruumiinosia pois. Aistiminen nousee seuraavaksi keskeiseksi teemaksi: Miten havaitsen kehon tunteet, Miten voin tuntea kehoni ja mitkä seikat vaikuttavat tunnetilaani tällä hetkellä? Toisaalta jokaisen aistin: kuulo-, tunto-, näkö-, haju- ja tasapainoaistin hyödyntäminen ovat keskeisiä kokonaisvaltaisessa aistimisessa. Toisinaan asento- ja liikeaisti määritellään erik-

seen. Asentoaistilla tanssija tuntee asentonsa katsomatta ja liikeaisti kertoo olemmeko liikkeessä ja millä nopeudella (Papunet 2013). Itse en koe kuitenkaan tarpeelliseksi erottaa asento- ja liikeaistia muista aisteista, sillä tanssija tiedostaa asentonsa ja liikkeensä muiden aistien kautta.

Aistien eriyttäminen osiin auttaa keskittymisessä. Aivot pystyvät keskittymään paremmin yhteen asiaan kerrallaan. Keskittymällä aluksi ainoastaan tuntemiseen pitää mielen virkeänä ja ajatuksen on helpompi pysyä yhdessä asiassa kerrallaan. Silmien sulkeminen tehostaa tuntemisen aistia, sillä tällöin sulkee konkreettisesti näköaistin. Sulkiessani silmät ja keskittyessäni kehon tuntemiseen mieleni keskittyy välittömästi kehon luonnolliseen liikkeeseen, hengitykseen. Palleani supistuu ja keuhkot täyttyvät ilmasta, uloshengityksessä keuhkot tyhjenevät ja rintakehä palautuu lepoasentoon (Internetix 2013). Hengityksen avulla pystyn aistimaan koko kehon. Autonomisen hermoston, eli luonnollisen liikkeen hyväksyminen, vapauttaa myös aistimaan kehoa.

Huomaan itse kuitenkin pystyväni parhaiten keskittymään hetkeen kun olen hieman enemmän liikkeessä. Vapaa, hengitystä myötäilevä liike kertoo kehon tämän hetkisestä tilasta. Hengityksestä lähtevä liike antaa teeman liikkumiselle, mutta keho kertoo liikkeellään tämän hetkisestä mielentilasta. Liike ja tunnetila käyvät vuorovaikutusta keskenään ja ruokkivat toisiaan. Liike kertoo tunteesta ja tunne synnyttää liikettä.

## 2.2 Mitä on tanssijan läsnäolo?

Läsnäolo on mielenkiintoinen käsite, sillä jokainen tanssintekijä määrittelee sen hieman eri tavoin. Minulle läsnäolo on maaginen tila, jos tanssija sen saavuttaa esitystilanteessa. Se vangitsee katsojan keskittymään täysin tanssijaan ja hänen tuottamaansa liikkeeseen ja tunnelmaan. Se on tanssin kantava voima. Hetkeen uppoutuminen on niin hurmoksellista, että se muistuttaa joka kerta miksi tanssin. Tanssin yksi perusta on mielestäni oman läsnäolon vahvistaminen. Jokainen liike on matka itseen. Keho käsittelee koreografin antaman liikesarjan omalla tavallaan ja jokainen tanssija aistii sen omalla kehollaan oman



kehonsa kautta. Tämä nimenomainen oma tapa ilmentyy läsnäolon kautta. Hetkeen ja liikesarjan toteuttamiseen vaikuttaa tanssijan mielentila ja se kuinka hän pystyy olemaan hetken liikkeessä mukana.

Minun mielestäni läsnäolo on mielentila, jossa keskittyminen on täysin nykyhetkessä. Mielen tulee olla rauhallinen ja kehon kykenevä ja valmis ottamaan hetki sellaisena kuin se on. Läsnäolo vaatii valtavan määrän rohkeutta, sillä tuolloin tanssija paljastaa itsestään kaiken, oman luonteensa ja menneen henkilöhistorian, joka välittyy katsojille tanssijan oman kehon kautta. Menneen historian merkityksestä kirjoittaa myös Tero Saarinen artikkelissaan. Se tuottaa hänen mukaansa aidon ja todellisen kokemuksen (Saarinen 2005, 184). Läsnäolo on raaka ja paljas mielentila, jonka saavuttaakseen tulee heittäytyä sataprosenttisesti. Lynne Anne Blom ja L. Tarin Chaplin "You have to give in to get in" (Blom & Chaplin 1988, 29-30).

Mielestäni tanssija pyrkii teoksen kautta ilmaisemaan tunnetilaa. Tunne ja liike tulevat parhaalla mahdollisella tavalla esiin, kun tanssija on mahdollisimman ilmaisukykyinen. Ilmaisukyky näkyy juuri läsnäolon kautta. Tanssijan keho on ilmaisukanava, mikä on "puhtaimmillaan" kun tanssija on läsnä. Puhtaudella tarkoitan tässä yhteydessä aitoutta. Kehon tulee olla kykenevä ilmaisemaan hetkessä ja mahdollisimman aidosti.

Tanssi on yleensä "elävää" taidetta, eli tanssija tanssii katsojien edessä nykyhetkessä. Tosinaan tanssiteos voi olla myös esimerkiksi videoteos, joka ei ole tässä hetkessä tapahtuvaa taidetta. Nykyhetken tulee näkyä ja se näkyy läsnäolon kautta. Mielestäni juuri läsnäolo tuo liikkeeseen inhimillisyyden ja aitouden.

Läsnäolo on niin herkkä ja vaihtuva mielentila, että siihen vaikuttaa henkilön tuntemat tunteet, niin negatiiviset kuin positiivisetkin. Negatiiviset tunteet, kuten stressi, ulkoiset ja sosiaaliset paineet sekä epäonnistumisen pelko, eivät mahdollista läsnäoloa. Paineet tuntuvat tanssijan mielessä, eikä tekemättömien töiden tai ulkoisten paineiden takia pysty keskittymään mihinkään muuhun. Silloin oman kehon rauhoittaminen nykyhetken tuntuu mahdottomalta tehtävältä. Toi-

saalta nykyhetkeen keskittyminen voi toimia myös terapeuttisena keinona palauttaa itsensä nykyhetkeen.

### 2.3 Esittäminen vastaan läsnäolo

Esittäminen ja läsnäolo ovat kaksi erillistä asiaa. Kirsi Heimosen mukaan esittäminen sulkee aistisuuden kentän (Heimonen 2009, 229-239). Tanssija sulkee nykyhetken- ja mahdollisuuden ympäristöstä ja hetkestä vaikuttumiselle, jos hän keskittyy ainoastaan esittämään. Tällöin tanssija pyrkii mielestäni tavoittelemaan opeteltua tunnetilaa keskittymättä oikeasti tunnetilan tuntemiseen.

Esittämistä Heimonen kuvailee katseiden alaisena olemisena ja silloin ei ole hänen kuvaamansa hartauden mahdollisuutta (Heimonen 2009, 229-239). Heimonen kirjoittaa hartaudesta lähes samalla tavoin kuin itse puhun työssäni läsnäolosta. Esittäminen on sitä, että pohtii itseään jatkuvasti objektiivisesti, eikä ole läsnä omassa kehossaan subjektiivisesti. Tällöin tanssija ajattelee itsensä jonkun toisen kautta, yleensä katsojien: ”Mitä he minusta ajattelevat? Olenko tarpeeksi vakuuttava? Teenkö liikkeet oikein?” Objektiivisuudesta tulee niin valitsevaa, että tanssija unohtaa itsensä, unohtaa oman kehonsa ja omat tunteensa.

Mielestäni on keskeistä erottaa, mikä on tanssijan pyrkimys, pyrkiikö hän läsnäoloon vai esittämiseen. Molemmat ovat täysin sallittuja tapoja, mutta koska minulle läsnäolo ja siten ilmaisu ovat tanssimisen ydin, pyrin erottamaan nämä kaksi toisistaan. Esittämisestä puuttuu aitous ja inhimillisyys, jotka ovat tanssimiseni perusta. Kun tanssija on tietoinen omasta pyrkimyksestään, myös tanssijan motiivi selkeytyy.

Arja Raatikainen: ”Tanssin värähtelykenttä muodostuu joko aistittavaksi ja näkyväksi tai havaitsemattomaksi aina sen mukaan kuinka syvältä huuto lähtee. Tämä näkyy tanssijasta ja on paljastavaa. Jos en ole esiintymishetkellä tässä ja nyt, se näkyy. Jos en ole itsessäni, se näkyy” (Raatikainen 1999, 188). Voisin kiteyttää Arja Raatikaisen ajatuksen niin, että ammattitanssijalla on vahva kyky ilmaista tunnetta, mutta läsnäolon vahvuus vaikuttaa siihen kuinka aito ja merki-

tyksellinen teoksesta tulee. Tanssijan ilmaisukanava, eli keho on puhdas ja siten tunne jota hän välittää on puhdas, jos tanssija on syvällä itsessään ja tuntee ja aistii ympäristön.

### 3 LÄSNÄOLON KOLME TILAA

Mielestäni läsnäolossa on monia tasoja. Tosinaan läsnäolo on hyvin vahvaa ja toisinaan häilyvämpää. Selvitän tässä kappaleessa kolme eri vahvuista läsnäolon tilaa ja otan esimerkkejä niistä.

#### 3.1 Luovuuden tilat sovellettuna läsnäolon tiloiksi

Tanssijan läsnäolon tulee olla hyvin tiedostettua. Tosin sanoen siltä vaaditaan paljon. Tanssijalla on paineet läsnäolon saavuttamisesta ja siitä, että hänen läsnäolonsa välittyy katsojille. Mielestäni läsnäoloa on samalla tavoin eri tiloja, kuten luovuuttakin on. Luovuuden saavuttamiseksi tanssijan tulee olla läsnä liikkeessä ja siksi luovuus ja läsnäolo ovat niin lähellä toisiaan. Vahvin luovuuden tila onkin nimetty suoraan läsnäolon mukaan luovaksi läsnäoloksi.

Kirjassa *The Moment of Movement* kuvataan erilaisia luovuuden tiloja. Lynne Anne Blom ja L. Tarin Chaplin esittelevät kolme eri luovuuden tilaa. Ensimmäinen, *focused consciousness* vapaasti suomennettuna: keskitetty tietoisuus on loogista ja järkevää. Tämä kuvaa niin sanottua arkipäivän luovuutta ja ongelman ratkaisua. Voisin kuvata keskitetyllä tietoisuudella juuri ensimmäisessä kappaleessa kuvaamaani läsnäolon ymmärtämistä. Se on halua ja pyrkimystä kohti omaa läsnäoloa. Tämä on läsnäolon ensimmäinen vaihe ja ensimmäinen tila (Blom & Chaplin 1988, 8-11).

*Diffused awareness*, eli laajempi tietoisuus on jo hieman pidemmälle vietyä luovuutta, se on avointa ja mukautuvaa. Henkilö on avoin ympäristölle ja sen muutoksille. Hän näkee virikkeitä ympärillään ja reagoi niihin. Tämä tietoisuus on hieman vahvempaa kuin *focused consciousness*. Tanssija ymmärtää tässä tilassa oman kehonsa ja aistii sen eri tavoin. Hän aistii myös ympäröiviä henkilöitä ja tilaa (Blom & Chaplin 1988, 8-11).

Vahvimpana luovuuden tilana pidetään *creative consciousnessia* eli luovaa läsnäoloa. Silloin ihminen on äärimmäisen herkkänä kaikille mahdollisille aistimuk-

sille, tuntemuksille ja miellelyhtymille. Mikä tahansa materiaali, haju, ääni tai tunne voi toimia luovuuden lähteenä. Ihminen on hyvin tietoinen ympäröivästä tilasta, mutta myös hyvin keskittynyt tapahtuvaan luovaan prosessiin. Tätä voidaan kutsua myös tilaksi jolloin ihminen on yhtä liikemateriaalinsa kanssa (Blom & Chaplin 1988, 8-11). Vahvin, eli luova läsnäolo on hyvin herkkä ja keskittynyt tila. Tanssija vaatii paljon keskittymisharjoituksia päästäkseen kyseiseen tilaan. Mieli ei harhaile missään muussa kuin olemassa olevassa hetkessä. Jokainen pienikin ääni tai haju vaikuttaa tanssijan ilmaisuun. Tanssija on läsnä koko kehollaan liikkeessä ja ympäröivässä tilassa.

### 3.2 Läsnäolon tilat käytännössä

Esitykset ovat hyvin erilaisia ja usein samaa esitystä esitetään useaan otteeseen. Esimerkkinä minulle nousee esiin Tuhkimo –esitys, jossa olin mukana tanssijana. Teosta esitettiin kahdeksan kertaa. Ensi-ilta oli kokemuksena hyvin jännittävä. Tanssijat, joiden kanssa esiinnyin, olivat minulle uusia ja esityspaikka ja tilanne vieras. Tulin mukaan esitykseen esityksperiodin loppuvaiheessa joten tilanne oli siltäkin osalta haasteellinen. Ensi-illassa en saavuttanut todellista läsnäoloa, enkä päässyt mielestäni parhaaseen mahdolliseen ilmaisuun. Miellessäni pyörivät seuraavat askeleet, eikä käsillä oleva hetki. Mietin yleisössä istuvia katsojia ja sitä mitä he minusta ajattelevat. Mietin siis kehoani objektiivisesti, enkä subjektiivisesti. Olin läsnä liikkeessä, mutta vain keskitetyn tietoisuuden tilassa. Olen esiintynyt niin monta kertaa, että tanssiminen ja läsnäolo tähän asteeseen tulevat luonnostaan, mutta vahvuudeltaan läsnäolonni oli heikoimmasta päästä.

Toisena esityspäivänä mieleni oli rauhoittunut. Olin selviytynyt ensi-illasta ja itsevarmuuteni vahvistui. Yhdestä esityskerrasta tuli jo onnistumisen ja selviytymisen kokemus. Tein liikkeellisesti kaiken vaadittavan ja vaikka oma läsnäolonni ensi-illassa ei ollutkaan tarpeeksi vahvaa, suoriuduin esityksestä kuitenkin hyvin.

Tein ennen toista esitystä rauhoittumisharjoituksen. Tein tasapainoharjoituksia, jossa mieli keskittyy ainoastaan tasapainon ylläpitämiseen. Toisessa esityksessä koin pääseväni laajemman tietoisuuden ja luovan läsnäolon välimaastoon. Keskityin täysin omaan olemiseeni lavalla. Läsnäolon kautta tarkkailin muiden tanssijoiden liikkeitä, ikään kuin eläisin hetkeä ensimmäistä kertaa. Liikkeet tulivat luonnollisesti ja pystyin keskittymään hetkeen ajattelematta seuraavia askeleita tai tapahtumia.

## 4 HENGITYS OSANA LÄSNÄOLOA

Läsnäolo on hyvin keskeinen puhuttaessa tanssijan lavaolemuksesta. Sen yksi keskeisimmistä käsitteistä on hengitys. Kuten toisessa kappaleessa kirjoitin, hengitys on läsnäolon kantava voima. Avaan tässä kappaleessa hengityksen tärkeyttä suhteessa läsnäoloon näyttämöllä. Kerron myös omia kokemuksiani hengityksestä tanssijana. Hengitys auttaa rentouden luomisessa, joten rentouden avaaminen viimeistelee tämän kappaleen.

Hengitykseen keskittyminen auttaa keskittämään ajatukset täysin olemassa olevaan hetkeen ja vie ajatukset pois menneestä ja tulevast. Hengitys auttaa tanssijaa keskittymään ja rytmittämään liikkeit oikealla tavalla. Hengityksen yksinkertainen, mutta säännöllinen ja toistuva rytmi auttavat palauttamaan mielen omaan itseen. Hengitys rentouttaa ja vapauttaa liikettä. Hengityksen tapahtuessa keho on jo luonnostaan liikkeessä, joten hengitys tekee myös liikkeestä luontevaa ja luonnollista.

Seuraavaksi kuvaamani hengitysharjoitus auttaa tanssijaa ennen esiintymistä. Se keskittää mielen hetkeen ja itseen. Seison tukevasti kummankin jalan päällä ja suuntaan mieleni hengitykseeni. Hengitän muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Alan kuitenkin hetken hengitettyäni pohtia, onko hengitykseni nyt aitoa vai tehtyä. Minulle on aluksi vaikea palauttaa hengityksen oikea rytmi. Huomaan hengittäväni aluksi nopeammin ja sitten korjaavani hengitystä liiankin raskaaksi. Lopulta pystyn kuitenkin rentoutumaan ja alan käydä kehoni tuntemuksia läpi. Yritän rentouttaa jännittämiäni hartioita ja pitää mieleni omassa kehossa. Hengitys todella toimii minulle yksinkertaisuudellaan hetken vangitsijana. Mieleni keskittyy ainoastaan hengityksen kulkuun, omaan olemiseen. Hengityksestä tulee äkkiä tärkeää ja merkityksellistä.

Hengityksen tiedostamisen vaikeus piilee siinä, että kun keskittää mielensä hengitykseen, se muuttuu helposti tehdyksi. Kuten aiemmin kuvasin ”Huomaan hengittäväni aluksi nopeammin ja sitten korjaavani hengitystä liiankin raskaaksi” Kun keskityn koko kehollani yhteen asiaan, joka muuten on niin luonnollista,

alan muuttaa hengityksen rytmii. Jaana Parviainen kuvaa kirjassa *Askelmerkejä*, kokemustaan hengittämisen tiedostamisesta samaan tapaan: ”Etsin sellaista tapaa kuunnella hengitystä, sellaista kuuntelua, joka ei häiritse hengityksen tapahtumista vaan päinvastoin sallii sen tapahtua siten kuin se tapahtuu” (Parviainen 1999, 94)

Kirsi Heimonen ottaa esimerkikseen Merce Cunninghamin tanssijan, joka ymmärsi vasta kauan Cunninghamin liikesarjaa tehtyään hengittää pakon edessä (Heimonen 2009, 246). Hengitykseen keskittymättä liikkeet eivät ole luonnollisia vaan konemaisia. Liike on ikään kuin kuollutta, eikä siten läsnä nykyhetkessä, jos tanssija ei keskity hengittämiseen ja läsnäoloon.

Tanssitaidetta tehdään ihmiselle, joten teoksessa on mielestäni käsiteltävä inhimillisiä aiheita, tai ainakin näkökulmat ovat ihmisen. Hengitys on yksi inhimillinen tekijä, joka tekee tanssista elävän. Läsnäolo on aitoutta ja rehellisyyttä eikä tanssija voi olla rehellinen jos pyrkii olemaan hengittämättä. Liikkeiden konemaisuuksella koreografi ja tanssijat voivat toki ottaa kantaa ja luoda kontrastia liikkeen luonnollisuudelle. Painotan kuitenkin, että tanssija ja koreografi tekevät teoksen kuitenkin aina ihmisen näkökulmasta. Inhimillisuus näkyy vaikka pyritäisiin konemaisuuteen.

Hengitys on automaattista, joten ihminen ei voi olla hengittämättä. Hengityksen kiehtovuus piilee kuitenkin siinä, että huomioi hengityksen uudella tavalla. Siten läsnäolo todentuu ja konkretisoituu. Tanssia voi olematta läsnä hetkessä, mutta tiedostamalla ja olemalla läsnä, tanssija luo teoksen hengen ja syvyyden. Toki muidenkin elementtien, kuten koreografian ja tanssijoiden taidon tulee olla kohdallaan, mutta ilman läsnäoloa tanssija mallintaa koreografian ajatuksia mekaanisesti ja pinnallisesti, tuomatta elämää ja syvyyttä esiin.

Tanssijan työ on kertoa rehellisesti elämästä oman kehonsa kautta, ilman ilmaisuja ja läsnäoloa, se ei onnistu ja liikkeestä tulee merkityksetöntä. Heimosen ajatus tanssista vastaa omaa näkemystäni: ”Taide on minulle tunnelma, tunne tai mieliala. Jotta on tunnetila, on oltava elossa, siis hengittää.” (Heimonen 2009, 246).



Olen tarkemmin tutustunut nykytanssiin vasta koulutukseni alettua Turun Taideakatemiassa. Aiemmin olin tanssinut pitkään balettia ja jazztanssia. Aluksi nykytanssissa minulle tuotti vaikeuksia rentouden löytäminen, jännitin turhaan lihaksiani. Baletin tiukka ylösveto ja pyrkimys keveyteen eivät auttaneet rentouden löytämisessä. Etsin edelleen rentoutta liikkeisiini, mutta nimenomaan hengityksen kautta olen löytänyt sitä. Hengityksen pidättäminen jännittää lihaksia, mutta hengityksen korostaminen vapauttaa omaa kehoani kohti rennompaa olemusta.

Kirsi Heimonen kirjoittaa kirjassaan *Sukellus liikkeeseen*, että hengitykseen keskittyminen auttaa häntä rentoutumaan ja pääsemään lähemmäs omaa kehoaan ja siten on mahdollisuus kuulla omaa olemistaan (Heimonen 2009, 246 ). Oman kehonsa aistii ja tuntee paremmin, kun hengityksen kautta rentouttaa lihaksia. Hengityksen avulla pääsee lähemmäs itseä ja tuntee itsensä paremmin. Lihasten jännittäminen on kuin muuri joka estää oman kehon tuntemisen. Siksi hengityksen tiedostaminen auttaa minua tanssijana.

## 5 AISTIMINEN ON LÄSNÄOLOA

Läsnäolo on ympäröivän hetken ja itsensä aistimista. Tämä kappale kertoo aistikokemuksen keskeisyydestä tanssijalle esitystilanteessa.

Parviainen viittaa kirjassa *Askelmerkkejä* Maurice Merleau-Pontyn fenomenologian käsitteeseen, jossa keho kuvataan kehollisena subjektina. Keho on siis aistein yhteydessä maailmaan (Parviainen 1999, 91). Läsnäolo perustuu mielestäni myös aistihavaintojen tekemiseen. Läsnäoloa ei voi olla ilman aistiherkkyttä ja aistien monipuolista käyttöä. Aistit tulee käsittää kokonaisuutena, jossa jokainen aisti on tasavertaisessa asemassa, kuten Soile Hämäläinenkin toteaa ”Aistiminen on koko kehon kokonaisuus, jossa kaikki aistit ovat tasavertaisia” (Hämäläinen 1998, 200-201). Jokainen aisti tulee tiedostaa ja jokaista aistia tulee harjoittaa. Näin aistit oppivat herkistymään pienistäkin ärsykkeistä. Toisaalta aistit myös tukevat toisiaan, jos joku aisti toimiikin puutteellisesti tai vähemmän kuin toinen (Papunet 2013).

Tanssiminen on jatkuvaa aistimista. Lavalla ollessa tunnen hieman rosoisen lattian allani sekä ilmapirran ihollani kun kollega liikkuu ohitse, kuulen kuinka joku katsomossa pudottaa kynän ja näen lattialta huokuvan vaaleanpunaisen sävyn.

Kehon aistimiseen ja havainnoimiseen liittyy vahvasti kehon kuunteleminen. Parviainen painottaa artikkelissaan, että kuuleminen ei liity ainoastaan kuuloaistiin vaan kehon tunnolle tai kehotietoisuudelle herkistymistä. Hän puhuu kehon aistimukselle antautumisesta. Keskeistä on luottamus oman kehon tuntemukseen ja jokaisen aistimuksen hyväksyminen ja todellinen kokeminen (Parviainen 1999, 92).

Tommi Kitti kirjoittaa kiinnostavasti kirjassa *Askelmerkkejä* kehon aistimisesta tuntemisena, eikä kuulemisena. ”Tunto on muutakin kuin mekaanista reagointia. Se on samalla todentavaa –tiedostavaa -eksistenssin omaavaa kokemuksellisuutta; se on tajuntaa laajassa merkityksessä ” (Kitti 1999, 193).

Kitti ja Parviainen tarkoittavat periaatteessa samaa asiaa, mutta painotus on erilainen. Kuunteleminen on minulle enemmän tunteeseen perustuvaa hahmotamista, kun taas tunteminen on konkreettista tunnustelua ja aistimista. Hämäläinen määrittelee vastaavaa aistien kautta kokemista laatuja havaitsemisena, niin syvästi, että ne herättävät tunnetiloja (Hämäläinen 1998, 200-201). Hämäläinen siis käyttää aistimisesta havaitsemistermiä. Havainnointi viittaa mielestäni puolestaan näköaistiin. Hämäläinen puhuu tässä yhteydessä enemmän katsojan näkökulmasta, mutta vastaava määrittely sopii mielestäni yhtä lailla tanssijan läsnäolon näkökulmaksi.

Leena Rouhiainen viittaa artikkelissaan myös Merleau-Pontyn: ruumis myös ”tuntee tuntevansa”, eli ruumis sekä aistii että havaitsee olevansa aistija (Rouhiainen 1999, 107). Tämä on mielestäni mielenkiintoinen näkemys, joka tekee aistimisen kokemuksesta moniulotteisempaa. Pelkkä aistiminen ei riitä vaan aistimiskokemukseen liittyy aina myös tieto henkilökohtaisuudesta, aistihavainnon aistimisesta yksilönä.

Tämä yksilöllinen aistihavainnon kokeminen on keskeistä ymmärtää tanssijana. On tiedettävä, että on aistija sekä olevansa yksilöllinen aistija. Esimerkiksi kun on näyttämöllä useamman tanssijan kanssa yhtäaikaisesti, on huomioitava jokaisen tanssijan yksilöllinen aistiminen. Harjoitellessamme taiteellista opinnäytetyötäni yhdessä kontaktiosuudessa, luulin että toinen tanssija oli jo tehnyt liikkeen ja lähdin seuraavaan liikkeeseen, mutta tanssija kuitenkin teki edellisen liikkeen vain hyvin samankaltaisesti. Hämmennyin tilanteesta, mutta lopulta saimme teoksesta jälleen kiinni. Tällaisissa ”virhetilanteissa” huomaa konkreettisesti aistimisen ja läsnäolon merkityksen lavalla. Lavalla olo ja tanssiminen eivät voi olla mekaanista suorittamista, koska jokainen päivä, uusi ympäristö sekä kanssatanssijat vaikuttavat niin oleellisesti esitystilanteeseen.

## 5.1 Eletyn historian ymmärrys

Ärsykkeeseen havaitessaan aistimus siirtyy aistiradan kautta aivoihin. Tämä ei kuitenkaan pelkästään riitä, vaan merkityksen aistimukselle luo aiemmin koettu ja

eletty historia (Papunet 2013). Täytyy ymmärtää oman eletyn historian vaikutus aistikokemukseen, jotta voi aistia oman kehonsa kokonaisvaltaisesti. Tämä alakappale kertoo eletyn historian merkityksestä tanssijalle läsnäolon saavuttamiseksi.

Katsoja ei voi kokea liikettä samalla tavalla kuin tanssija itse, mistä Jaana Parviainen kirjoittaa artikkelissaan *Kinaesthetic Empathy*, välissä on aina henkilön oman kehon historia. (Parviainen 2003,154). Kääntäisin asian niin, ettei myöskään tanssija voi kokea tunnetta tai liikettä samalla tavalla kuin katsoja. Tanssija kokee tunnetilan aina oman henkilöhistorian kautta. Tanssijan oma henkilöhistoria vaikuttaa myös tanssijan läsnäoloon ja aistimiseen.

Kun tanssija kokee syvemmän prosessin eli käyttää mennyttä historiaansa, tanssijan ajatus kohtaa katsojan ajatuksen ja samoin keho kehon (Lilja 2000, 9). Saarinen kirjoittaa teoksensa onnistuneen, kun tanssija heittäytyy teokseen koko olemassa olevalla henkilöhistoriallaan ja siten uppoutuu rajojensa ulkopuolelle (Saarinen 2005, 184). Raatikaisen ajatuksena on, että tanssi palautuu hiljaisena liikkeenä ihmisen kantamaan alkuhistoriaan (Raatikainen 1999, 187).

Iso osa ihmistä on hänen koettu ja eletty historiansa, elämä. Historia näkyy paitsi ulkoisesti, kuten naarmuina, syntymämerkkeinä ja raskausarpina, myös henkisesti ja mentaalisesti. Opitut ja koetut asiat näkyvät tekoina, asenteina ja sisäisinä tuntemuksina. Menneisyyteni näkyy kun reagoin asioihin. Esimerkiksi harjoitellessani esitystä, minun tulee tehdä polvea rasittavat harjoitteet maltillisemmin, sillä se on herkkä liialliselle rasitukselle. Toisaalta menneisyys vaikuttaa jos esityksessä tulee olla esimerkiksi ahdistunut. Itselleni ahdistumisen kokemus on erilainen kuin toiselle tanssijalle. Olen ollut ahdistunut eri tilanteissa ja eri asioista kuin kollegani ja siten kokemuksemme eroavat eletyn historian vaikutuksesta toisistaan. Historia näkyy myös reagointina asioihin, mikä on yksilöllistä ja omasta historiasta riippuvaista. Muistot siis vaikuttavat aistimiseen ja kokemiseen. On tärkeä kuitenkin muistaa että ihminen ja historia eivät ole synonyymeja. Historia on osa tanssijaa, mutta ne eivät ole rinnastettavia. Historia on vain yksi osa tanssijaa.

Efva Liljan ajatus oman historian ja nykyhetken vuoropuhelusta on merkittävä (Lilja 2000, 9). Selkeämmin kuin tanssijan historia näkyy hänessä nykyisyys. Nykyhetki on paljas ja näkyvä. Eletty historia näkyy myös nykyhetkessä, mutta mennyttä historiaa oleellisempaa on kuitenkin nykyhetki. Keho kantaa mukanaan nykyhetken ilot ja surut. Väsymys tai ärtymys näkyy ennen kaikkea nykyhetkessä, kuten myös nälkä ja hyväntuulisuus. Ilmapiiriin vaikuttavat sekä kansatanssijoiden, että yleisön energia ja mielentila. Läsnäolon kannalta keskeistä on tiedostaa eletyn historian merkitys ja pitää sitä yhtenä kantavana tekijänä.

### 5.1.1 Tanssitekniikasta

Liljan mukaan tanssijan oma eletty historia ja fyysiset ominaisuudet kuten ikä ja sukupuoli vaikuttavat tanssimiseen. Hänen mukaansa keho toimii instrumenttina ja siinä näkyy myös tekniikka ja omat eletyt kokemukset. Tanssitekniikka onkin osa tanssijan elettyä historiaa, se on konkreettista ja näkyvää. Tekninen osaaminen ei ole kuitenkaan maali, se on tie ja kaikkea hallussa olevaa taitoa tulee käyttää lähestyäkseen jotakin uutta (Lilja 2000, 9). Jaana Parviainen toteaa tutkielmassaan *Tanssi ihmisen eksistenssissä*, että ”Tekniikka antaa valmiuksia luoda ja synnyttää tanssia”. Hän toteaa, että tanssi ei ole mitään mitä olisi valmiiksi olemassa ja siksi sitä pitää harjoittaa erilaisten tekniikoiden avulla. Ihmisillä on toki luontainen liikkumiskyky, mutta hän erottaa sen tanssista. Parviainen painottaa että nimenomaan tekniikan avulla muokataan kehoa ilmaisuvaikeammaksi (Parviainen 1994, 53-57). Tekniikka on väline paitsi muokata kehoa ja osa henkilön historiaa, myös keino parantaa ja kehittää tanssi-ilmaisua ja läsnäoloa. Ilmaisun puute heikentää tanssijan tekniikkaa, kirjoittaa Erik Franklin. Tekniikka kärsii, jos ei pysty heittäytymään hetkeen ja olemaan koko kehollaan mukana liikkeessä (Franklin 1996, 91-92).

Rentous on yksi keskeinen tekninen elementti nykytanssissa. Nykytanssityökentelyssä tehdään paljon liikesarjoja lattialla. Lattiatyökentelyssä on myös helpompi rentouttaa itsensä, sillä pystyasennossa lihakset ovat työssä. Lattialla

tämä ei ole välttämätöntä. Lattiapinnalla keho jakautuu laajemmalle alalle ja siten lattian aistiminen ja liikkuminen on helpompaa.

David Michael Levin painottaa Heimosen mukaan ihmisen olevan ihminen, koska hänellä on suhde maahan. Maa on elämisen peruselementti ja olemme siihen jatkuvassa yhteydessä (Heimonen 2009, 229-239). Läsnaolon kannalta on keskeistä ymmärtää paitsi lattian ja tanssijan, myös maan ja tanssijan suhde. Tanssija on lattian kautta kuitenkin yhteydessä myös maahan. Maa on välillisesti jatkuvassa yhteydessä tanssijaan ja osa läsnäoloa on myös tanssijan partnerin, maan, tunteminen ja tiedostaminen. Tanssija ei voi valua maasta läpi tai leijaila ilmassa, vaan on maan päällä painovoiman alaisena. Isadora Duncan kritisoi balettikoulujen liikkeitä, joissa pyritään siihen, ettei painovoiman laki vaikuta liikkeisiin (Duncan 1991,13). Tanssimisen perusta on maan tunteminen jalkapohjien alla, omien luiden ja lihasten painon tunteminen ja painovoiman ymmärtäminen. Toisaalta keskeistä on myös mielestäni painovoiman hyödyntäminen. Tanssijan on toisinaan antauduttava täysin painovoiman vietäväksi, painavaksi kohti lattiaa ja välillä pyrittävä hypyillä vastustamaan sitä.

Paino jakautuu lattiaan riippuen tanssijan asennosta ja määrittelee miten muut ruumiinosat, jotka eivät ole painautuneena lattiaan, voivat toimia (Rouhiainen 1999, 109). Painovoiman ymmärrys on liikkeen ymmärrystä. Rouhiaisien mukaan tanssijan liikkeessä lattia on yksi kiintopiste, jonka mukaan hänen ruumiinsa on läsnä tanssimisessa. Lattia muodostaa pohjan tanssimiselle, tanssijan tulee aina suhteuttaa kehonsa ja liikkeensä lattiaan ja maahan. Tanssija tukeutuu lattiaan ja voi vain hetkellisesti olla tukeutumatta siihen. ”Sen lisäksi, että lattiaan painautuvat ruumiin osat muuttavat muotoaan, ne määrittelevät, miten muun ruumiin on mahdollista hahmottua ja toimia” (1999, 109)

## 6 TUNNEILMAISU

Tanssija pystyy välittämään tunnetta, kun tanssija aistii oman kehonsa ja on sinut tuntemuksiensa kanssa. Tanssijan tulee tiedostaa oma tunnetilansa esityshetkellä, jotta voi sen kautta ilmaista koreografin haluamaa tunnetta ja maailmaa. Läsnaolo mahdollistaa tämän henkilökohtaisen tunnekokemuksen esitystilanteessa. Tunteen henkilökohtaisuuden tulee näkyä. Tämä kappale avaa tunteen välittämisen keskeisyyttä tanssitaiteessa ja on siten myös tulosta tutkimastani läsnäolosta.

Tanssitaiteen on taiteena hyvä pyrkiä koskettamaan mahdollisimman montaa henkilöä. Hämäläinen ottaa esimerkikseen julkaisussa *Kirjoituksia koreografias-ta* Susan Langerin, jonka mukaan tanssi ei kerro koreografin henkilökohtaisesta tunnetilasta, vaan tunnetiloista tulee erottaa universaalit piirteet ja käsitellä niitä teoksessa (Hämäläinen 1998, 202). Minusta on tärkeää koskettaa taiteella mahdollisimman monia, mutta päinvastoin Langerin ajatuksen kanssa se tavoitetaan nimenomaan oman, sekä koreografin että tanssijan, henkilökohtaisen tunnekokemuksen kautta. Ilman sitä tanssiteos ei ole aito, se on pintaraapaisu jokaisesta tuntemuksesta pyrkien miellyttämään mahdollisimman montaa katsojaa. Esitys suunnitellaan aina katsojalle, mutta jos pyritään liikaa miellyttämään katsojaa ja oletetaan asioita liikaa, todellisuus vääristyy. Kun koetaan tunteet mahdollisimman aitoina liikkeen kautta, teoksella on mahdollisuus luoda oikea, todellinen suhde katsojan kanssa.

Painotan tanssissa tunnetta. Hämäläinen mainitsee Timo Klemolan ajatuksen, jossa tanssin ei tule rajoittua pelkkään tuntemiseen ja tunnetiloihin (Hämäläinen 1998, 202). Tanssi voi Klemolan mukaan yksinkertaisuudessaan ja monimutkaisuudessaan perustua liikkeeseen. Tällöin liike toimii lähtökohtana ja alkuna ja tunne tulee vasta liikkeen jälkeen, kun tanssija luo suhdettaan liikemateriaaliin. Tommi Kitin ajatus liikkeestä on Klemolan kanssa vastaavanlainen. Hän uskoo myös liikkeen voimaan raa’asti liikkeenä. (Kitti, 1999, 195 ). Olen asiasta vahvasti eri mieltä. Liike on minulle tunteen ilmaisuväline. Jokainen liike ja kehon asento kertoo tanssijan tämän hetkisestä tunteesta. Mielestäni liikettä ei

olisi esitystilanteessa ilman kehon sisäistä tunnetta. Toisin sanoen liikettä voi olla ilman tunnetta ja tuntemista, mutta merkityksen liikkeeseen tuo tunne. Siksi myös läsnäolo on niin merkityksellistä, sillä aitous tuntemiseen tulee nimenomaan läsnäolon kautta. Kun tanssija tuntee oman kehonsa ja tämän hetkisen mielentilan, hänellä on mahdollisuus välittää koreografin luoma tunnemaailma.



## 7 LOPUKSI

Liike on jatkuvaa ja siten ohikiitävää. Tanssi on hetken taidetta, esitys on tässä ja nyt. Tanssin hurmos piilee sen hetkellisyydessä. Hetkeen ja liikkeeseen keskittyminen vaatii läsnäoloa. Nykyisyys ilmenee hetkeen rauhoittumisena oman kehon aistihavaintojen tutkiskeluna, jatkuvana aistien kokemisena.

Hetkellisyyteen vaikuttaa myös mennyt ja tuleva hetki. Menneisyys on muistona omassa kehossa ja kokemiseen vaikuttaa aiemmin koettu, toisaalta myös tieto huomisesta ja tulevasta.

Aloitin työni selvittämällä omien esimerkkieni kautta mitä läsnäolo esitystilanteessa tarkoittaa. Mielestäni tiedostettu läsnäolo luo tanssille merkityksen ja syvyyden. Konkreettisesti läsnäolon merkityksen esiintymistilanteessa näkee, kun tapahtuu jotain odottamatonta. Silloin punnitaan tanssijan todellinen läsnäolo ja hetkeen tarttuminen sekä nopea reagointikyky.

Olen tutkinut tutkielmani aikana läsnäoloa, joka on aistimista. Läsnäolo on oman kehon tiedostamista sekä sen hyväksymistä. Se on mielentila, joka on hyvin herkkä ja muuntuvainen. Aistiminen on tunnetila, jossa kokee hetken kuin ensimmäistä kertaa. Siksi aistiminen ja aistihavainnot nousevat työni ytimeksi. Aistien monipuolinen käyttäminen ja niiden jatkuva tiedostaminen lisää aistiherkkyttä ja siten läsnäolo on myös voimakkaampaa ja kokonaisvaltaisempaa.

Läsnäolon käsittelyn päätteeksi kirjoitan tunneilmaisusta, joka on läsnäolon rinnalla minulle keskeinen puhuttaessa tanssitaiteesta. Aistiminen avaa tanssijan mahdollisuuden välittää tunnetta. Läsnäolo ja tunneilmaisus sitoutuivatkin tiiviiksi pariiksi, jotka mahdollistavat ja ruokkivat toisiaan.

Läsnäolo on itsensä tutkiskelua ja kokemista, siis erittäin subjektiivista. Esittäminen on läsnäolon vastakohta, sillä se on objektiivista. Silloin tanssija tutkiskelee itseään aina jonkun toisen kautta. Subjektiivisuus on koko kirjallisen oppinäytetyöni perusta.

Tutkielman kirjoittaminen on selkiyttänyt ja vahvistanut tanssi-ilmaisun merkitystä itselleni tanssijana. Työ on tarkentanut mikä tanssi-ilmaisussa on minulle keskeistä ja avartanut käsitystäni läsnäolosta. Aidon tunteen välittäminen tanssin kautta on aina ollut päämääräni. Uskon aitoon ja rehelliseen ilmaisuun, sillä siinä on enemmän voimaa. Oikeastaan juuri aitoutta lähdin tutkimaan työni avulla. Mistä tulee teokseen aitous ja rehellisyys? Polut veivät minut nopeasti läsnäoloon ja oman itsensä hyväksymiseen tanssijana. Siksi olen myös erottanut selkeästi toisistaan esittämisen ja läsnäolon. Esittämisessä vierastan sitä, että tunne tulisi esittää sen sijaan että voisi oikeasti tuntea. Todellinen kokeminen ja aistiminen tekevät ilmaisusta kokonaisvaltaista ja aitoa, joka on minulle yksi tanssimisen lähtökohdista.

Jatkaisin tutkielmaani syventymällä läsnäolon merkitykseen vuorovaikutuksessa. Tanssija on aistein yhteydessä omaan itseensä, mutta myös ympäröivään tilaan ja kanssatanssijoihin sekä katsojiin. Läsnäolo on tärkeä elementti vuorovaikutuksen ja kommunikaation luomiselle ja vuorovaikutus on puolestaan tärkeä osa tanssitaideita.

## LÄHTEET

Blom, L.A. & Chaplin, L.T. 1988. *The Moment of Movement Dance Improvisation*, London: Cecil Court.

Duncan, I. 1991. *Tulevaisuuden tanssi*. Teoksessa Suhonen, T. 1991. *Hetken vangit*–Koreografien ja tanssikriitikkojen kirjoituksia, Helsinki: Vapokustannus.

Franklin, E. 1996. *Dance Imagery for Technique and Performance*, United States of America: Human Kinetics.

Heimonen, K. 2009. *Sukellus liikkeeseen–liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä*, Helsinki: Acta Scenica.

Hämäläinen, S. 1998. *Prosessiorientoitunut malli koreografian opetuksen lähtökohtana*. Teoksessa Sarje, A & Halonen, U & Pakkanen, P. 1998. *Kirjoituksia koreografiasta*, Mikkeli: Teroprint Ky.

Internetix opinnot 2013. Hengitys. Viitattu 2.5.2013.  
[http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/bi/bi4/3\\_ihmisen\\_fysiologia\\_ja\\_anatomia/12\\_hengitys?C:D=gAus.gAse&m:selres=gAus.gAse](http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/bi/bi4/3_ihmisen_fysiologia_ja_anatomia/12_hengitys?C:D=gAus.gAse&m:selres=gAus.gAse)

Kitti, T. 1999. *Muistiinpanoja tanssin itsenäisyydestä*. Teoksessa Pakkanen, P & Parviainen, J & Rouhiainen, L & Tudeer, A. 1999. *Askelmerkkejä–tanssin historiasta, ruumiista ja sukupuolesta*, Helsinki: F.G. Lönnberg.

Lilja, E. 2000. *Danskonst i språkets utmarker*, Stockholm: Katarinatruck.

Lilja, E. 2004. *Danskonst I nöd och lust*, Stockholm: Katarinatruck

Papunet 2013. *Aistit ja vuorovaikutus*. Viitattu 3.5.2013.

<http://papunet.net/tietoa/aistit-ja-vuorovaikutus>

Parviainen, J. 2003. *Dialogue and Universalism*, Vol. XIII No 11-Kinaesthetic Empathy

Parviainen, J. 1999. *Fenomenologinen tanssianalyysi*. Teoksessa Pakkanen, P & Parviainen, J & Rouhiainen, L & Tudeer, A. 1999. *Askelmerkkejä–tanssin historiasta, ruumiista ja sukupuolesta*, Helsinki: F.G. Lönnberg.

Parviainen, J. 1994. *Tanssi ihmisen eksistenssissä–filosofinen tutkielma tanssista*, Tampere: Tampereen yliopisto.

Raatikainen, A. 1999. *Ihminen hiljaisena liikkeessä–eräs selitys taiteen tekemisen pohjaksi*. Teoksessa Pakkanen, P & Parviainen, J & Rouhiainen, L & Tudeer, A. 1999. *Askelmerkkejä–tanssin historiasta, ruumiista ja sukupuolesta*, Helsinki: F.G. Lönnberg.

Rouhiainen, L. 1999. *Liike, yhdentymisen ja mielihyvän –erään tanssimisen kokemuksen fenomenologista hahmotusta*. Teoksessa Pakkanen, P & Parviainen, J & Rouhiainen, L & Tudeer, A. 1999. *Askelmerkkejä–tanssin historiasta, ruumiista ja sukupuolesta*, Helsinki: F.G. Lönnberg.

Saarinen, T. 2005. Paljaan tilan etsijä. Teoksessa Jyrkkä, H. 2005. Tanssintekijät-35 näkökulmaa koreografian työhön, Helsinki: Like