

Opinnäytetyö (AMK)  
Esittävän taiteen koulutusohjelma  
Teatterin suuntautumisvaihtoehto  
2016

Kiia Kuivalainen

# TEATTERIN RYTMIOPPI



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Teatteri

Kevät 2016 | 24 sivua

Minna Haapasalo

Kiia Kuivalainen

## TEATTERIN RYTMIOPPI

Opinnäytetyö käsittelee rytmien rakentamista esitykseen ohjaajantyön näkökulmasta. Pyrin löytämään selkeitä rytmittämisen tekijöitä, joilla näyttelijä ja ohjaaja voivat harjoitusvaiheessa korjata mahdolliset rytmiongelmat. Rytmikäsityksen määrittelemiseksi otan vaikutteita musiikin rytmioopista ja sovellan näitä termejä teatteriin. Tämän kautta tarkoitukseni on saada vastaukset kysymyksiin: mitä on rytmi teatterissa ja miten se on läsnä esityksessä?

Rytmin ytimen jäsentämisessä käytän Vsevolod Meyerholdin biomekaniikkaa, jonka hän on kehittänyt näyttelijäntyön harjoitusmenetelmäksi. Teatteriesityksen tekotapoja ja muotoja on useita, mutta toimiakseen edukseen, kaikissa niissä on oltava oikeanlainen rytmi. Rytmitysongelmat voivat kadottaa katsojan mielenkiinnon esitykseen. Teatteriesitykseen tarvitaan vähintään näyttelijä ja katsoja, jos katsoja ei rytmitysongelmien takia pysty esitystä seuraamaan, on näyttelijän tekemä työ lavalla turhaa. Judith Westonin teorioiden avulla listaan ohjaajalle ja näyttelijälle rytmien rakennuspalikoita, joilla muodostetaan rytmitystä teatterin muotoon ja sisältöön.

### ASIASANAT:

rytmi, näyttelijä, teatteri, ohjaaja, teatteri-ilmaisun ohjaaja, esittävät taiteet, näyttelemineen, esiintyminen, ohjaaminen, liike, ääni, puhe

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts | Theatre

Spring 2016 | 24 pages

Instructor Minna Haapasalo

Kiia Kuivalainen

## STUDY ON RHYTHMICS IN THEATRE

This thesis is about aspects of using rhythm in a play from the point of view of a director. To solve the possible problems with rhythm in a play I try to find some factors which would be useful for actors and directors alike during rehearsals. I use music theory and terms to define rhythm in theatre. I want to get answers to questions: what is rhythm in theatre and how rhythm is present in theatre performance?

In order to parse the core of rhythm, I use Vsevolod Meyerholds biomechanics as an example. There are many different theatre technics, but in order to benefit the work itself, the rhythm must be correct. The problems with rhythm could result the losing of interest of audience towards the play itself. Audience and actor together makes the theatre performance, but without the viewer the actors work in stage is pointless. Using the theories of Judith Weston, I will present the list of tools to actors and directors to compose rhythm in to theatrical form and content.

### KEYWORDS:

rhythm, acting, theatre acting, theatre, directing, theatre directing, performance, actors, directors, theatre directors, movement, voice, speaking

# SISÄLTÖ

<b>SISÄLTÖ.....</b>	<b>4</b>
<b>LIITTEET.....</b>	<b>4</b>
<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>5</b>
<b>2 RYTMİ.....</b>	<b>7</b>
2.1 Tempo.....	7
2.2 Rytmıtaju.....	10
<b>3 MEYERHOLD, MUSIIKKI JA MEKANIİKKA.....</b>	<b>11</b>
3.1 Kuinka ohjaaja saa esityksen soimaan?.....	11
3.2 Näyttelijän tekniikat.....	13
3.3 Biomekaniikka ja plastinen liike.....	14
3.4 Muoto ja sisältö.....	16
<b>4 TEATTERI JA RYTMİ.....</b>	<b>18</b>
4.1 Rytmitysongelmat.....	21
<b>5 JOHTOPÄÄTÖKSET.....</b>	<b>23</b>
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>24</b>

## LIITTEET

Liite 1. Harjoitteet.

# 1 JOHDANTO

Teatterin tutkiminen ja sitä kautta jäsentäminen kehittyy asia ja osa-alue kerrallaan. Itselleni tärkeimpinä aiheina pidän tällä hetkellä ohjaamisen ja rytmin. Näihin aiheisiin painottuvia teoksia ja tutkimuksia ei mielestäni ole tarpeeksi, niinpä päätin tarttua kyseiseen aiheeseen. Omien kokemusteni pohjalta olen havainnut, että ohjaajan silmää tarvitaan huomaamaan rytmitysongelmat. Näyttelijä voi olla hyvinkin taitava rytmittäjään ja ajoittamisen mestari, mutta esityksen kokonaisuuden kannalta on oltava ulkopuolinen havainnoija. Rytmin näkee vain katsomosta. Rytmin voi tuntea lavalla, mutta sitä ei pysty näkemään.

Teatteri muuttuu ja muokkaantuu jatkuvasti, se kulkee aina ajan hengessä ja tyyliuuntauksia virtaa milloin miltäkin aikakaudelta. En koe, että teatteri olisi vielä loppuun koluttu ja tutkittu, vaikka tekniikoita ja metodeja on vuosien varrella syntynyt useita. On tärkeää pysyä ajan hermolla ja aina uudelleenlöytää sekä koota yhteen konkreettisia, hahmottavia ja jäsenneiltyä teatterin tekemisen keinoja. Rythmi teatterissa on hyvin laaja aihe käsitellä. Tästä syystä pyrin kokoamaan opinnäytetyöhöni hyvin rajatusti rytmin määritteet, joita hyödyntäen saataisiin teatteriohjaajalle ja näyttelijälle selkeät työkalut rytmin käsittämiseen ja rakentamiseen.

Omaan teatterintekemiseeni ja -käsitykseeni otan vaikutteita eniten Konstantin Stanislavskilta, Robert Cohenilta, Judith Westonilta, Jerzy Grotowskilta ja Vsevolod Meyerholdilta. Heidän kehittelemät teatteritekniikat ja kirjoittamansa teokset ovat auttaneet minua järjestelemään omia ajatuksiani teatterin suhteen. Olen usein joutunut huomaamaan, että nämä teatterintekijät ovat ehtineet ajatella oman orastavan ideani loppuun asti jo monta kymmentä vuotta sitten. Koska otin opinnäytetyöni suurimmaksi teemaksi rytmin, valitsin Meyerholdin biomekaniikan kiteyttääkseni teatterirytmien ytimen.

Tämän opinnäytetyöni aloitan ensin jäsentämällä mitä rytmii tarkoittaa, jonka jälkeen vertailen rytmii musiikissa, ja rytmii teatterissa. Meyerholdin kehittämä näyttelijöiden harjoitusmetodi, biomekaniikka, on yksi näkökulma ja yksi tekniikka käsitellä teatterin rytmillisyyttä. Lopuksi Judith Westonia mukailien, kokoon ohjaajan rakennuspalikoita ja pyrin löytämään teatterin oman rytmiiopin. Kokoon myös liiteosioon Mia Pätsin *Näyttelijän tekniikoita* -kirjasta osuvimmat rytmii- ja tempoharjoitteet, joiden avulla teatterirytmiiin pariin voi syventyä käytännössä.

## 2 RYTMII

Rytmi on kaikessa ja kaikkialla. Luonnossa on luonnon rytmi. Ihmisen sisällä on luontainen rytmi eli biologinen rytmi. Biologinen rytmi on elollisen elämän piirissä esiintyvä, ajassa etenevä, toistuvuusilmiö. Ihmisen biologinen rytmi on sydämen syke. Sydän on ajanmittaaja, metronomia, minkä toistumistaajuus levossa on noin 70 sykähdystä minuutissa. (Oksala 1980, 5)

Pohjustukseksi on hyvä tutkia rytmien historiaa tarkemmin, sillä löysin paljon suoraan teatterin tekemiseen assosioivia merkittäviä yhtäläisyyksiä. Nämä auttavat ymmärtämään ja ratkomaan rytmitysongelmia näyttelijäntyössä sekä esityksessä. Mielestäni rytmiä, nimenomaan teatteriesityksen, näyttelijäntyön ja ohjaamisen perspektiivistä, ei ole tutkittu ja analysoitu tarpeeksi. Sen sijaan, jokaisesta musiikin perusteita käsittelevästä oppikirjasta löytyy tietoa rytmistä ja rytmikasta. Koen rytmien ja rytmityksen olevan yksi teatteriesityksen merkittävimmistä osatekijöistä. Miellän rytmitysongelmat suurimmaksi kompastuskiveksi niin esityksessä kuin esiintymisessäkin.

Rytmi-sanana alkuperä on kreikan sanasta *rhythmós*, joka tarkoitti *tasaista virtausta*, mutta myöhemmin myös *säännöllistä liikettä*. Sana *rhythmós* juontuu verbistä *rhéoo* eli suomennettuna *virrata*. (Oksala 1980, 59) Tämä verbi ”virrata”, kuvaa sitä miten teatteriesityksen tulisi kulkea ja kuinka näyttelijän tulisi esityksessä edetä. Virtauksen ei tarvitse olla tasaista, vaan mukaan tulee tempo ja tahtilajit tekemään aksentteja ja rytmivaihteluita. Virtaus kuvastaa hyvin esitykselle tärkeää sujuvaa, soljuvaa ja vaivatonta eteenpäin menoa. Virtaava esitys on katsojalle helppoa katseltavaa, katsoja voi keskittyä esityksen olennaisuuksiin. Avaan tätä ajatusta enemmän puhuessani itse rytmitysongelmista.

### 2.1 Tempo

Rytmien nopeutta määrittävä sana on tempo, joka johtaa juurensa italian kielen sanasta *tempo* = *aika*. Musiikin teoriassa on italian kielen sanoista otettuja

termejä, joita käytetään yleisesti musiikin tempojen määrittelyssä. (Oksala 1980, 9) Alla musiikin teoriassa käytettävä tempotaulukko:

Grave	'raskaasti'	40-50
Largo	'leveästi'	40-50
Lento	'hitaasti'	50-60
Adagio	'mukavasti'	60-72
Maestoso	'juhlavasti'	72-84
Andante	'käyden'	80-100
Moderato	'kohtuullisesti'	100-120
Allegro	'iloisesti'	120-160
Vivace	'eloisesti'	144-160
Presto	'nopeasti'	160-200
Prestissimo	'mitä nopeimmin'	168-208

Taulukon yhteydessä kirjoitetaan ohjeita sen tulkitsemiseen ja suositellaan sen noudattamista lähinnä suuntaa-antavasti:

”Esitysmerkinnöissä on satoja vuosia ollut käytössä italia myös tempo-ohjeiden antamiseen. Tutuimmille termeille on annettu luettelossa jokseenkin summittainen metronomiluku, jota ei pidä lukea ohjeena. Esitysohjeen suomennos kertookin yleensä enemmän kuin numeerinen arvo. Esimerkiksi tempot, Grave ja Largo (tempomerkinnät kirjoitetaan yleensä isolla alkukirjaimella) ovat yhtä hitaita, mutta esitystulkinta voi hyvinkin olla erilainen ‘raskaalle’ ja ‘leveälle’ ”(Joutsenvirta & Perkiömäki 2008).

Ihmisen perussykkeen eli biologisen rytmien tempo on andante = ”*käyden*”, *rauhallisesti*. Mietin, voisiko tätä tempon termistöä käyttää myös teatterin parissa, esimerkiksi ohjaajan ohjeistuksissa näyttelijälle. Ohjaamistapoja ja teatterin koulukuntia on useita. Jotkut ohjaajat luottavat pelkillä verbeillä ohjaamiseen, toiset taas antavat mielikuvia ja toiminnan suuntia. Voiko



teatteriesityksen ohjaamisessa soveltaa musiikin rytmiooppia, välttääksemme rytmitysongelmia? Ainakin harjoitusvaiheessa näitä tempojen termistöjä voi käyttää rytmillisten harjoitteiden yhteydessä ja roolihahmon rakentamisessa. Metronomilukujakin voi kokeilla soveltaa, mutta itse kokisin näiden sanallisten määritteiden olevan hedelmällisempiä ohjenuoria.

Venäläinen teatteriohjaaja Vsevolod Meyerhold (1874-1940) lainasi musiikin termistöä ohjattaessa näyttelijöitä. Meyerhold kehitti näyttelijäntyön harjoittamiseen biomekaniikan ja plastisen liikkeen, joihin hän sai vaikutteita paitsi tanssista, taylorismista ja japanilaisesta no-teatterista myös saksalaisen säveltäjän Richard Wagnerin muodostamasta musiikkidraamasta ja musiikin johtoaikheesta. Biomekaniikkaa voisi kehittää ja viedä vielä enemmän eteenpäin ottamalla lisää vaikutteita musiikin rytmioopista. Palaan Meyerholdin biomekaniikkaan tarkemmin seuraavassa luvussa. Musiikki opettaa näyttelijää monin tavoin, mutta musiikin terminologiaa ja oppeja voisi soveltaa näyttelemiseen myös naturalistisessa, realistisessa esityksessä, jossa rytmioopin tarkoitus ei ole tehdä esityksestä tanssillista tai lyyristä.

Meyerhold listasi musiikin opettavan näyttelijää monin tavoin:

- Musiikin avulla näyttelijä tekee liikkeensä täsmällisesti ja ajoittaa liikkeensä oikeaan aikaan. Hän osaa liikkua vuoroin musiikin tahtiin ja vuoroin sitä vastaan.
- Näyttelijä tiedostaa itsensä tilassa ja ajassa.
- Näyttelijä oppii liikkumaan eri tempoissa
- Musiikin lakattua soimasta näyttelijä osaa säilyttää musiikin kehossaan.

(Pätsi 2010, 79)

## 2.2 Rytmitaju

Rytmikyky ja rytmitaju ovat oleellisia taitoja muusikolla, tanssijalla ja teatterintekijällä. Rytmikyky on kyky ajoittaa liikkuminen ja löytää tarkoituksenmukainen rytmi liikkeille. Koordinoitukyky koostuu ajan-, tilan- ja voimankäytön tarkoituksellisesta liikkeestä ja niiden jäsentämisestä harmoniseksi kokonaisuudeksi. Koordinaatiokyvyn puuttuessa rytmitaju ei pääse esiin. Rythmi on mukana kaikessa liikkumisessa, joten täysin rytmikyvöttä ihmistä ei ole olemassa. Eri taiteenaloilla tarvittavaa rytmija tilannetajua ei kaikilla välttämättä ole. Syyt voivat olla fysiologisia tai psykologisia. Liikerytmikykyä heikentäviä tekijöitä ovat yliaktiivinen lihaksisto, kestojännitys, nivelten jäykkyys ja lihaksiston elastisuuden puute, alentunut lihasjänteys sekä psyykkinen jännitys. (Viiri 2011)

Rytmissä pysymisen helppous löytyy, kun näyttelijä voi olla läsnä tässä hetkessä. Näyttelijän ei pitäisi miettiä mitä teen seuraavaksi, mitä sanon seuraavaksi, miltä näytän, mitä yleisö ajattelee etc. Ei voi virrata rytmin mukana, jos ei ole läsnä tässä ja nyt. Koen, että teatterissa rytmitys on hahmottamista ja sen toteuttamista. Näyttelijä hahmottaa tilanteen ja ajoittaa tekemisensä suhteessa tilaan, tilanteeseen ja aikaan.

### 3 MEYERHOLD, MUSIIKKI JA MEKANIikka

Valitsin lähempään tarkasteluun venäläisohjaaja Vsevolod Meyerholdin (1874-1940) kehittämän biomekaniikan, koska biomekaniikka on hyvin konkreettinen teatteritekniikka rytmin kannalta. Meyerhold siirtyi hiljalleen naturalistisesta teatterin tekemisestä kohti symboliikkaa ja muotoa. Hän sovelsi oppejaan eri taidelajeista ja otti vaikutteita muun muassa antiikin teatterista, japanilaisesta no-teatterista ja säveltäjä Richard Wagnerin musiikkidraamasta. Meyerholdille ominaisia teatterillisiä elementtejä olivat tyyllitelty muoto, vastakohtaisuus, fragmentaarisuus, montaasit, rytmitys ja tanssillisuus. Nämä kaikki ominaisuudet muotoituivat lopulta Meyerholdin tarkoin laatimiin biomekaniikan etydeihin. (Pätsi 2010, 71)

#### 3.1 Kuinka ohjaaja saa esityksen soimaan?

Näyttelijän oma keho on hänen instrumenttinsa. Lisäisin vielä, että objektit (lavasteet, rekvisiitat jne.) ja vastaanäyttelijät ovat soittimia näyttelijälle, ja näyttelijä on niiden soittaja. Näin ollen myös näyttelijää itseään soitetaan, hänen täytyy vain olla vireessä.

Lukiessani Meyerholdin metodeista ja muistiinpanoista, havaitsin huomattavia yhtäläisyyksiä omien ajatusteni kanssa, esimerkiksi musiikin termien ja keinojen hyödyntämisestä teatteriohjauksessa. Pätsin (2010, 79-80) mukaan Meyerhold pyrki rakentamaan näyttelijän liikekielen musiikin termien mukaisesti. Meyerhold määritteli kokonaisteoksen muodostuvan näyttelijän tarkasta liikekielestä eli melodiasta ja asemoinnista eli harmoniasta. Olen tehnyt teatteria niin näyttelijän kuin ohjaajankin asemassa, ja olen pohtinut mikä on ohjaajantyön merkitys näyttelijäntyön kannalta? Mitkä päätökset ovat ohjaajan vastuulla ja mihin päätöksiin näyttelijän tulisi ottaa omaa vastuu? Toisin sanoen missä kulkee ohjaajan ja näyttelijän työn raja? Näihin ja muihinkin teatterintekemiseen liittyviin kysymyksiin olen ottanut vastauksia musiikkitaiteen parista.

Olen hahmottanut itselleni teatteria listaamalla musiikkitaiteen termejä:

Laulu = Esitys

Lauluun kuuluu sana, sävel ja rytmi.

Sana = Näytelmäteksti

Sävel = Ohjaajan valinnat; näytelmän genre, näyttelemisen laatu ja kohtausten tyyllilajit

Rytmi = Näyttelijäntyyli, liike, puhe, kehollinen toiminta

Jos teatterin työryhmä olisi orkesteri:

Säveltäjä, sanoittaja = Käsikirjoittaja

Säveltäjä, sovittaja = Ohjaaja

Soittaja = Näyttelijä

Kapellimestariksi luokittelisin katsojan, koska esityksessä ohjaaja siirtyy katsojaksi eikä ohjaa enää esityksen aikana. Koko esitys jää näyttelijöiden ja katsojien käsiin. Rytmien kannalta tulee kaikkien pysyä tahdissa mukana, ja näin ollen, luoda yhdessä harmonisen eheä esitys.

Meyerhold itse kirjoittaa aiheesta hieman eri kulmasta, puhuessaan kolmioteatterista ja suorasta teatterista. Kolmioteatterissa katsoja vastaanottaa näyttelijän ja kirjailijan työn tulokset ohjaajan taiteellisen näkemyksen kautta. Suorassa teatterissa kaikki ovat samassa tasossa, mutta kulkusuunta menee kirjailijalta ohjaajalle ja sitä kautta näyttelijältä katsojalle. Meyerhold vertaa kolmioteatteria sinfoniaorkesteriin, jossa ohjaaja toimii kapellimestarina ja

näyttelijät soittajina. Hän toteaa kuitenkin, ettei ilman kapellimestaria esiintyvää sinfoniaorkesteria voi verrata teatteriin, missä näyttelijät esiintyvät aina ilman ohjaajaa. (Meyerhold 1981, 49-50) ”Teatterin arkkitehtuurissa ohjaajalla ei ole kapellimestarin koroketta, mikä jo itsessään osoittaa ohjaajan ja kapellimestarin keinojen välisen eron.” (Meyerhold 1981, 50)

Meyerholdin suoraviivainen teatteri oli hänen oma näkemyksensä oikeanlaisesta kollektiivisesta teatterin tekemisestä:

”Ohjaaja esittelee näyttelijälle oman taiteensa tulokset ilmentäen itsessään kirjailijan luomistyön tuloksia (kirjailija ja ohjaaja yhdistyvät). Omaksuttuaan ohjaajan kautta kirjailijan luomistyön tulokset näyttelijä asettuu katsojan kasvojen eteen (kirjailija ja ohjaaja ovat näyttelijän selän takana) ja paljastaa hänelle vapaasti sielunsa voimistaen näin teatterin kahden tärkeimmän perustekijän – näyttelijän ja katsojan -keskinäisvaikutusta. Ettei suora muuttuisi aaltoilevaksi ohjaajan on yksin annettava teokselle sävy ja tyyli, ja silti näyttelijän työ pysyy vapaana luomistyönä.” (Meyerhold 1981, 50-51)

### 3.2 Näyttelijän tekniikat

Meyerholdin oppilas Sergei Jutkevits kertoo opettajansa haaveilleen uuden teatteri-ilmaisun rakentamisesta kokonaan tieteelliselle perustalle. Tämän haaveen pohjalta hän aloitti ensimmäiset biomekaniikan oppituntinsa. Meyerhold otti vaikutteita biomekaniikkaan aasialaisista tanssi- sekä teatterimuodoista ja taylorismista. Taylorismi on kehitetty 1900-luvun alussa amerikkalaisille tehdastyöläisille tehokkaaksi ja ergonomiseksi liike-opiksi. Meyerholdin mielestä taylorismin liikekieli muistutti tanssia, joten hän innostui hyödyntämään sitä myös näyttämöllä. Hän työsti tekniikkaansa yhdessä oppilaidensa kanssa. (Meyerhold 1981, 14) Pidän Meyerholdin ajattelutavasta löytää tieteellinen perusta teatterin tekemiselle. Musiikissa matematiikka on olennainen osa, toisin kuin teatterissa. Musiikki on taidetta ja tiedettä, teatteri on vielä vain taidetta. Taiteen filosofiassa taide, tiede ja uskonto ovat olleet ennen yhtä. Tämä yhtenäiskulttuurisuus kiehtoo ja herättää minussakin halun laatia

tieteellisiä teatterinsääntöjä. Jutkevitsin mukaan Meyerhold ”halusi kiihkeästi selvittää näyttelijätyön perusluonteen.” (Meyerhold 1981, 15)

Olen Meyerholdin kanssa samaa mieltä siitä, että näyttelijän tulee kontrolloida itsensä ja hallita tunteensa sekä tekemisensä, vaikka näyttelisikin vilpittömästi ja totuudenmukaisesti. Oppilailleen Meyerhold kertoi esimerkkinä näyttelijätär Eleonora Dusen näyttelijäsuorituksen *Kamelianaisessa*. Meyerhold oli niin vaikuttunut hänestä, että meni kesken esityksen ilmaisemaan ihastuksensa hänelle pukuhuoneeseen. Siellä Duse kysyi Meyerholdilta: ”Missä rivissä te istutte?” johon hän vastasi: ”Viidennessä.”. Esitys jatkui ja Meyerhold palasi katsomoon. Dusen esittäessä roolinsa kuollinkohtausta, näytelmän traagisinta kohtaa, Meyerhold äimistyi tajutessaan Dusen kohdistavan katseensa viidenteen riviin suoraan häneen ja iskevän vaivihkaa silmää. Muut katsojat eivät tätä huomanneet, vaan olivat haltioituneita näyttelemisestä. Meyerhold otti sen luottamuksen merkinä ammattilaiselta toiselle ja osoitukseksi siitä, että näyttelijätär hallitsi itsensä ja määräsi tietoisesti oman taiteensa rajat. (Meyerhold 1981, 15)

### 3.3 Biomekaniikka ja plastinen liike

Meyerholdin mukaan näyttelijäntyön lähtökohtana on plastinen liike eli joustava kehollinen ilmaisu. Näin ollen näyttelijän tulee opiskella kehonsa mekaniikkaa, koska näyttelijän taide on plastisia muotoja tilassa. Tässä tapauksessa tämä biomekaniikka eli elollinen koneellisuus, tarkoittaa jatkuvan liikkeen ja tasapainon tutkimista elävässä kehossa. Rytmiset liikkeet, laskelmoidut eleet ja tietoinen teatraalisuus ovat aineksia hänen kehittämänsä biomekaniikkaan. Biomekaniikan fyysisesti vaativien harjoitusten tehtävänä on tuottaa onnistunut plastinen liikekieli. (Pätsi 2010, 82)

Mia Pätsi on koonnut lähteidensä pohjalta biomekaniikkaan vaadittavat ja sitä kehittävät näyttelijänominaisuudet:

- hyvän urheilijan ja akrobaatin ilmentämää kevyen näköistä, täsmällistä ja tehokasta liikkeiden hallintaa
- sekä yksittäisen näyttelijän että ryhmän itsekuria
- tasapaino- ja koordinaatiokykyä, jolloin näyttelijän itseluottamus kehonsa hallinnasta vahvistuu (koordinaatiokyvyllä tarkoitetaan paitsi kehon hallintaa myös taitoa liikkua harmoniassa missä tahansa tilassa ja minkä tahansa työryhmän kanssa)
- notkeutta, joka antaa näyttelijälle mahdollisuuden liikkua lavalla pidäkkeettömästi ja luovasti
- rytmistä ilmaisukykyä ja läsnäoloa
- kykyä muunnella liikkeen tempoa
- äänenkäytön variaatioita
- vastaanottokykyä suhteessa muihin ääninäyttelijöihin, yleisöön ja ulkoisiin ärsykkeisiin
- keskittyneyttä katsetta
- luottamusta tilanteeseen, omaan näyttelijäntyöhön ja vastaanäyttelijöihin
- tietoisuutta liikkeen ulkoisesta muodosta
- tanssillisuutta liikekielessä
- monipuolista esineiden kanssa työskentelyä
- leikkimielisyyttä ja yllätyksellisyyttä

(Pätsi 2010, 84)

Biomekaniikan etydit ovat kolmijakoisten liikkeiden, sääntöjen mukainen liikesarja. Meyerholdin mukaan tämä antaa kaikelle näyttämöllä tapahtuvalle toiminnalle muodon ja rytmin.

Kolmijakoisen liikkeen vaiheet: otkaz eli aikomus, posil eli teko ja totshka eli lopetuspiste. Kaikki liikkeet aloitetaan aina vastakkaisesta suunnasta liikkeen suoritussuuntaan nähden ja koko keho osallistuu liikkeen tekemiseen. Meyerhold kehitti parisenkymmentä eri etydiä, joista 12 jäi pysyviksi harjoitteiksi, niistä esimerkkinä jousella-ampuminen, rinnalle hyppy ja tikarin pisto. (Pätsi 2010, 83-86) Youtubesta löytyy videoita, joissa Iowa Universityn näyttelijäopiskelijat ovat harjoitelleet nämä etydit ja näyttävät miten ne kuuluisi tehdä. Linkki videoon: [https://www.youtube.com/watch?v=eoq8\\_90id2o](https://www.youtube.com/watch?v=eoq8_90id2o).

### 3.4 Muoto ja sisältö

Teatterissa Meyerhold painotti näyttelijän liikkeiden täsmällisyyttä, koska epätarkat puuhastelut ovat epämiellyttäviä katsojalle. Itse pidän tärkeänä maadottaa jalat lattiaan, hengittää ja pitää katseen terävänä, jottei näyttelijäntyö ole suttuista ja epäselvää.

Meyerhold painotti selkeyttä myös replikoinnissa. Hän halusi näyttelijöiden hallitsevan puheensa rytmin, sillä puheilmaisulla oli oma partituurinsa: sen tuli olla selkeää, sointuvaa ja melodista, ilman omalaatuisia painotuksia, sanojen haaskelua tai nielemistä. (Pätsi 2010, 82)

Vaikka Meyerhold lähestyi näytelmän rakentamista muodon kautta, hänen mielestään muodon tehtävänä ei ollut jyrätä sisältöä, vaan onnistuneessa esityksessä muoto ja sisältö ovat tasapainossa. ”Esityksen muodon ja sisällön luo siis sen rytmi. Rytmin avulla näyttelijä voi vastata saamiinsa impulsseihin, jolloin ajatus ja toiminta, tunne ja liike sekä puhe ja liike kommunikoivat keskenään.” (Pätsi 2010, 80) Mielestäni tämä on tärkeä muistaa, että rytmi on myös sisällössä eikä esitys ole mielenkiintoinen vain pelkkänä muotona. Pidän Meyerholdin analyyseja ja etenkin biomekaniikkaa selkeänä ja pelkistettynä tapana hahmottaa ja ymmärtää rytmiä teatterissa. Se on samaan aikaan



yksinkertaista ja vaikeaa. Liikkeiden muodostus ajassa ja tilassa voi näyttää helpolta, mutta kehon täsmällinen hallinta on haastavaa.

Näyttelemineen on kehon kokonaisvaltaista käyttämistä ja kontrolloimista. Näyttelijän tulee tuntea kehonsa ja osata käyttää sitä. Biomekaniikka on hyvä tapa harjoittaa kehollista ilmaisua näyttelijäntyössä. Biomekaniikan kolmivaiheinen liikesarja rytmittää liikkeitä ja muuttamalla niiden tempoa saadaan aikaan rytmillistä kehoilmaisua. Puhtaat ja tarkat liikeradat pitävät ilmaisun selkeänä, mikä poistaa turhan informaation näyttelemisestä. Biomekaniikka tuottaa harjoitusvaiheessa hallittua liikekieltä, mikä antaa esitystilanteessa mahdollisuuden olla ajattelematta kehonhallintaa ja tulee luonnostaan ymmärrettävänä ilmaisuna.

## 4 TEATTERI JA RYTMİ

Taiteellinen opinnäytetyöni oli monologiesitys, jonka itse käsikirjoitin, ohjasin ja näyttelin. Tämä kokemus opetti minulle, että esityksen rytmien rakentamista varten on tärkeää olla ohjaaja, joka kommentoi katsomosta käsin. Harjoitusvaiheessa vain ohjaaja voi todella nähdä esityksen kokonaisrytmien. Näyttelijä ei pysty näkemään esityksen kokonaisrytmiä lavalta käsin. On tarpeellista, että joku katsoo näyttelijää sekä esitystä katsomosta käsin ja ohjaa. Rytmittäjä näyttelijä pärjää oman hahmonsa rytmittämisestä suhteessa tilaan ja aikaan, mutta esitys on muutakin kuin hahmon rytmi. Pitää huomioida kohtausten sisäinen rytmi ja rytmittää esitys kokonaisuutena. Opin sen, että jos opinnäytetyössäni olisin ohjannut toiselle näyttelijälle kirjoittamani monologin, olisin pystynyt hiomaan esityksen kokonaisrytmien eheämmäksi.

Teatterissa rytmi on ajoittamista, jossa ns. "tahtilajit" ja "sävelet" voivat koostua taiteilijan omista valinnoista. Niiden ajoittaminen on haastavaa. Rytmien on kuitenkin osittain intuition varassa. Kaikilla ihmisillä on rytmi, mutta tiettyihin taiteisiin tarvittavaa rytmittäjää ei välttämättä löydy. Voitaisiin sanoa, että joillakin ei ole nuottikorvaa, toiset taas eivät omista tanssijalkaa ja teatterin piirissä se voisi olla rytmittäjän puuttuminen. Nämä tahtilajit ja sävelet ovat teatterin piirissä rytmien vaikuttavia eri rakennuspalikoita.

Ohjaaja Judith Weston mainitsee kirjassaan *Näyttelijän ohjaaminen*, että ohjaaja luo rakenteen kohtaukselle ja käsikirjoitukselle. Westonin mukaan ohjaaja voi luoda kohtauksen rakenteen monin eri keinoin. Yksi on hahmottaa kohtauksen keskeiset tapahtumat tai kohtauksen jaksot eli biitit. Lisäksi rakennetta muokkaa sivutapahtumat, jotka johtavat päätapahtumaan tai johtuvat siitä. Myös jokaisen biitin tapahtuma tai roolihahmojen johtoajatukset ovat osa kohtausrakennetta. Tapahtuma on ohjaajan valitsema emotionaalinen tapahtuma, ei juonitapahtuma. Emotionaaliset tapahtumat käydään hahmojen välillä, kuten anteeksipyyntö tai viettely, ja ne toimivat syntyessään näyttelemisen hetkellä, tässä ja nyt. Kun kohtaus on rakennettu luonnollisesti ja näyttelijällä on mahdollisuus antautua läsnäolevaan tilaan, voi kohtaus saada

oikean temponsa ja kulkunsa. (Weston 1999, 167-168) Olen listannut alle eri palikoita, joita ohjaaja voi esityksen rakentamisvaiheessa hyödyntää. Nämä ovat hyvin samanlaisia kerronnan keinoja kuin näytelmäkirjailijoillakin. Englanniksi näytelmäkirjailija on ”playwright”, mikä ei tarkoita kirjoittamista, vaan *rakentamista*. Ohjaajat ja käsikirjoittajat tekevät itseasiassa hyvin samanlaisia ratkaisuja ja valintoja omassa taiteen rakennusprosessissaan. Näytelmän rakenne, muoto ja kerrontatapa rytmittävät esitystä.

Kohtausten järjestykset:

- kronologinen/lineaarinen
- syklinen/kaleidoskooppinen
- pirstaleinen
- epälooginen
- takaumat/tulevat tapahtumat
- simultaanisuus
- montaasi
- kollaasi
- fragmentaarisuus
- perspektiivi
- painopisteet
- leikkaukset, aksentit, tauot
- genre

Näyttelijän liikkeessä ja puheessa olevat rytmintekijät:

- painotukset, korostukset
- aksentit, kulmat, linjat
- volyyymi
- intensiteetti
- dynamiikka
- artikulaatio, selkeys
- sävyt, nyanssit
- intonaatiot
- energia
- hengitys

Meyerhold sanoi, että liikekieleen rakennetun rytmin avulla voi ymmärtää koko näytelmän juonen, ilman yhtään repliikkiä tai puhetta. Hän tiivistää oivallisesti, että ihmisten keskinäisten suhteiden totuus paljastuu eleistä, asennoista, katseista ja vaikenemisesta. (Meyerhold 1981, 52-53) Nykyisin puhutaan subtekstistä eli alatekstistä, mikä on hahmon sisäinen todellinen ajatus. Subteksti näkyy kehossa ja juonen kannalta informatiivinen tieto sanotaan ääneen puheessa. Subteksti on tärkeää ja kiinnostavaa tietoa, koska se kertoo henkilöiden välisistä suhteista. Meyerhold kiteyttää tämän osuvasti aistien kautta:

”Sanat ovat kuuloaistia, plastisuus näköaistia varten. Näin katsojan mielikuvitus työskentelee kahden vaikutelman – näkö- ja kuulovaikutelman – puristuksessa. Vanhan ja uuden teatterin välinen ero on siinä, että uudessa teatterissa plastisuus ja sanat ovat kumpikin riippuvaisia omasta rytmistään eivätkä aina vastaa toisiaan.” (Meyerhold 1981,1 53)

Näyttelijäntyössä tempoa ja kohtauksen kestoa ei voida täsmätä suoraan kellon näyttämään aikaan. Estääksemme katsojan tylsistymisen esityksen aikana, oikea ratkaisu ei yleensä ole kiihdyttäminen. Mitä pitää tehdä, kun ohjaaja pyytää näyttelijää lisäämään tempoa? Toimiva esimerkki tähän on Westonin kirjoittama lainaus Paul Newmanilta:

”Hän neuvoo näyttelijää vetäytymään omiin oloihinsa ja tekemään ylimääräistä roolityötä, täyttämään roolinsa paremmin, esittämään itselleen kysymyksiä, löytämään biittejä, lisäämään salaisia sopimuksia, vastakohtia, vaihtamaan rytmiä, lisäämään eritellympiä yksityiskohtia. Kun ohjaaja sanoo seuraavan oton jälkeen: ”upeaa, juuri tätä halusin.”, Paul neuvoo kysymään kuvaussihteeriltä, kuinka pitkiä otot olivat. ”Sadassa tapauksesta sadassa”, hän julistaa, ”kuvaussihteerä vastaa, että jälkimmäinen otto oli pidempi kuin ensimmäinen, joka oli ohjaajan mielestä liian pitkä!” (Weston 1999, 160-161)

Mielestäni Weston analysoi tätä esimerkkiä osuvasti kirjassaan. Hänen mukaansa näyttelijä ei ole saanut yhteyttä repliikkiensä piilomaailmaan, koska ei ollut tutkinut ja paneutunut asiaan vielä tarpeeksi. Olen samaa mieltä Westonin kanssa, että kiirehtiminen voi saada kohtauksen tuntumaan hitaalta. Weston perustelee esityksen hidastamista siten, että löydettäisiin ne sisäisen maailman yksityiskohdat, jotka tekevät kohtauksesta katsomisen arvoisen. Toisinaan ”lisätkää tempoa” on oikea ohje, koska kohtaus voi olla myös pelkästään hidas. Hitaus voi johtua siitä, että näyttelijälle on jäänyt harjoitusvaiheen hitaus päälle. Harjoitusvaiheessa näyttelijän on hyvä edetä hitaasti ymmärtääkseen siirtymät, mutta kuitenkin siirtyä kohti esitystempoa. Westonin vinkki on lisätä tempoa, jos näyttelijä ponnistelee kovasti siirtymien kanssa ja kuulostelee itseään näytellessään. Tempon kanssa voi varioida ja sen vaihtelu voi auttaa rytmittämään esitystä. (Weston 1999, 161)

#### 4.1 Rytmitysongelmat

Rytmitysongelmat näkyvät, kun katsojat saapuvat paikalle. Ongelmia voi olla esimerkiksi, että esitys laahaa, näyttelijän ajoitukset ovat pielessä, rakenne on sekava tai näyttämökuva levoton. Nämä ongelmat voivat aiheuttaa sen, että

katsoja ei jaksaa tai pysty seuraamaan lavan tapahtumia, yleisö ei ymmärrä mistä on kyse, esitys tylsistyy hitaudellaan tai on liian nopea ja farssin vitsit eivät naurata eivätkä tragedian tapahtumat kosketa. Muuten hyvät ainekset ja komponentit omaava esitys on pilalla, jos rytmiä ei ole rakennettu oikein.

Kuinka sitten korjata näitä rytmitysongelmia näytelmässä? Jos ohjaaja on rakentanut esityksen rytmin oikein ja kaikki työryhmäläiset tietävät ja ymmärtävät mitä esityksessä tapahtuu, tulisi heidän pysyä rytmissä. Jos kesken esityksen näyttelijä huomaakin vaikeuksia löytää yhteistä rytmiä muiden kanssa, on pätevä neuvo kuunnella muita, aloittaa ns. alusta, vetää henkeä, katsoa sitä hetkeä, vaikuttua yleisöstä, lakata näyttelemästä ja alkaa vain reagoimaan ympäristöön ja antaa luontaisen rytmin viedä. Sehän meidän kaikkien sisällä kuitenkin on, luontainen rytmi, biologinen rytmi.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Rytmiä on sisäistä ja ulkoista. Sisäinen rytmi löytyy meistä jokaisesta, mutta olemalla läsnä löydämme intuitiivisen rytmimme. Ulkoapäin annettu rytmi on meidän ympäristö ja annetut olosuhteet. Olipa tyylilajina realistinen puhedraama tai fyysinen surrealistinen performanssi, pätee näidenkin rytmittämiseen näyttelijäntyön syvin olemus, läsnäolo. Näyttelijäntyön kannalta käsikirjoitus, ohjaajan ohjeet ja genre ovat ulkoisen rytmien tekijöitä. Näissä annetuissa olosuhteissa näyttelijän tulee olla läsnä ja luottaa sisäiseen rytmisiinsä. Sama pätee myös käsikirjoittajan kirjoittaessa näytelmää tai ohjaajan ohjatessa kohtausta. On kuunneltava intuitiota ja oltava läsnä.

Kuunteleminen on läsnäolon perusta. Kuuntelemisen kautta pystymme aidosti vaikuttamaan ja reagoimaan vastaanäyttelijän antamaan impulssiin. Koska meidän jokaisen sisällä on tämä sisäinen, biologinen rytmi, on aito läsnäolo tapa ehkäistä rytmitysongelmia. Kun olemme läsnä, kuuntelemme ja reagoimme, emme väkisin tuota rytmiä tai pakota ajoitusta. Tiedyt ajoitukset esityksessä voimme sopia etukäteen, mutta esitystilanteessa ajoitus voi muuttua ja silloin on kuunneltava tilannetta. Ei ole vain yhtä oikeaa ajoitusta, mutta katsoja näkee ja näyttelijä aistii milloin ajoitus on oikea.

Rytmin havaitsemiseen tarvitsee aistien aukioloa, rytmin voi kuulla, nähdä, tuntea. Näyttelijän aistien ollessa valppaina ja hänen ollessaan herkkänä reagoimaan, on lavalla kuitenkin hallittava tekemisensä. Tunnereaktio synnyttää toiminnan tai vastavuoroisesti toiminta voi synnyttää tunteen, mutta näyttelijä ei saa jäädä tunteidensa valtaan. Yhtäaikainen läsnäolo ja kontrolli auttavat jäsentämään tekoja, tunteita ja reaktioita, se on rytmittämistä. Rytmin tehtävähän esityksessä on kuitenkin selkeyttää, eheyttää ja antaa subjektiivisille katsojille kollektiivinen kokemus tapahtumista.

## LÄHTEET

Joutsenvirta, A & Perkiömäki, J 2008. Musiikinteoria 1: rytmi. Viitattu 3.12.2015

<http://www2.siba.fi/muste1/index.php?id=50&la=fi>

Meyerhold, Vsevolod 1981. Teatterin lokakuu. Helsinki: Love Kirjat

Oksala, Yrjö 1973. Musiikin perusteet. II osa: Rytmioppi. Helsinki: Musiikki Fazer

Pätsi, Mia 2010. Näyttelijän tekniikoita. Helsinki: BTJ Finland Oy

Viiri, Päivi 2011. Seuratanssijan musiikkitieto. Viitattu 3.12.2015

<http://viiri.net/tanssmus/rytmi.htm>

Weston, Judith 1999. Näyttelijän ohjaaminen: kuinka luoda vaikuttavia esityksiä elokuvaan ja televisioon. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo



## Harjoitteet

Valitsin liitteeksi Mia Pätsin Näyttelijän tekniikoita kirjassa olevista harjoitteista rytmiharjoitteita:

### TEMPO JA RYTMIHARJOITUKSET:

#### 1. Hidas ja nopea henkilö

Valitaan parit. Määritellään tapahtumapaikka ja keskustelun aihe. Toisella parista on nopea rytmi ja toisella hidas. He ovat koko ajan liikkeessä. Nopearytmisen puhuu hitaasti ja hidasrytmisen nopeasti. Mitä tapahtuu henkilösuhteille?

#### 2. Liiku eri sävellajeissa

Valitse musiikkikappaleita, jotka ovat eri sävellajeissa, esimerkiksi C-duurissa, A-mollissa tai F-duurissa.

- a) Liiku eri sävellajien tuottamien mielikuvien mukaan.
- b) Miten eri sävellajit muuttavat liikekieltäsi, liikkeiden tempoa ja rytmiä?
- c) Minkä väristä liikkeesi mielestäsi on eri musiikkikappaleiden aikana?

(Pätsi 2010, 255.)

#### 3. Kuuntele sydämesi rytmiä

Liiku oman sydämesi rytmissä. Kun kaikki näyttelijät tekevät näin, jokainen liikkuu hieman eri tempossa, persoonallisesti, mutta kuitenkin ikään kuin

tanssien. Taustalla voi soittaa musiikkia, mutta silti jokainen jatkaa liikkumista vain sydämensä lyöntien rytmissä, musiikista riippumatta. (Pätsi 2010, 36)

#### 4. Liikkuminen metronomin mukaan

Asettakaa metronomi tiettyyn tempoon ja liikkukaa kyseisen tempon mukaan. Työskennelkää käsien, jalkojen, selän ja niskan kanssa tietyssä tempossa. Vaihdelkaa metronomin tempo.

#### 5. Ohjaaja määrittää tempon

Ohjaaja määrittää tempon, jonka mukaan kaikki näyttelijät samalla liikkuvat ja laskevat ääneen tempon tahdissa. Esimerkiksi kaikki nostavat käden vartalon sivulta pään yli laskien ensin yhteen. Sitten sama liike tehdään laskien kahteen, kolmeen, neljään ja niin edelleen. Ryhmä jatkaa liikettä ja tempon ääneen laskemista, kunnes huomataan erilaisten tempojen vaikutus kehossa ja mielessä.

#### 6. Ryhmän erilaiset tempot

Muodostetaan kolmen hengen ryhmiä, jossa yksi henkilö liikkuu nopeasti, toinen hitaasti ja kolmas liikkuu keskitempossa. Valmistakaa improvisoiden pieni esitys, jossa jokainen liikkuu koko esityksen ajan omassa tempossaan.

Samana toiminnon voi tehdä useassa eri tempossa. Tee tuttuja askareita miimisesti tai oikeasti (tiskaaminen, tavaroiden nostaminen, ja kantaminen jne.) määrättyssä tempossa. Askareiden toteuttamisnopeuden voi määrittellä metronomi, taustamusiikki tai ohjaaja.

## 7. Laulun laulaminen mielessä ja ääneen

Laula hiljaa mielessäsi jotakin hyvin tuntemaasi laulua. Kun ohjaaja pyytää, laula hetki ääneen sitä kohtaa kappaleessa, jossa olet menossa. Toista ohjaajan kanssa muutaman kerran laulamista hiljaa mielessä ja laulamista ääneen.

(Pätsi 2010, 145-146.)

## 8. Puheen rytmitys

- a) Lue teksti niin, että tulet aina toisen tekstin häntään eli aloitat repliikkisi heti, kun edellinen näyttelijä on lopettanut omansa. Millainen kuva roolihenkilöstäsi tällöin muodostuu?
- b) Mikäli roolihenkilösi teksti on arkaluontoinen ja hankala, ajattele sitä puhuessasi jotakin sellaista tapahtumaa menneisyydestäsi, jota et ole koskaan voinut kertoa muille. Mitä silloin tapahtuu?
- c) Lue roolihenkilön vaiheet nopeammin kuin muut repliikkisi
- d) Kun haluat saada muiden huomion, sano sanat hitaasti, jotta toiset ehtivät kuulla ne.

(Pätsi 2010, 160)

## 9. Tauot puheessa

Puheessa olevat tauot: looginen tauko, psykologinen tauko ja hengähdystauko.

Kokeile, missä kohdin tauko jäsentää repliikkiäsi ja milloin tauko puheessasi kertoo roolihenkilösi sisäisestä maailmasta. Kokeile esimerkiksi näitä keinoja repliikeissäsi:

- jätä lause kesken. Kun jätät lauseen kesken, muut joutuvat odottamaan lauseesi loppumista, ennenkuin he voivat kommentoida puhettasi
- tauon rytmittäminen: sano lause ääneen niin, että pidät pienen tauon eri kohdissa lausetta. Kun Stanislavski halusi havainnollistaa oppilailleen, miten tauon sijoittelu lauseeseen voi muuttaa sen merkityksen, hän käytti seuraavaa esimerkkilauseetta:

1. Armahdus – TAUKO – mahdoton lähetys Siperiaan.
2. Armahdus mahdoton – TAUKO – lähetys Siperiaan.

- Laajenna tauon sijoittelu muuhunkin tekstiin. Etsi tauoilla luonnollisen tuntuiset paikat niin, että tekstin sanoma välittyy parhaiten.

(Pätsi 2010, 153)

## 10. Ajatustehtävän rytmi

Istu tuolissa. Ohjaaja kuiskaa sinulle esimerkiksi:

- a) Laske sataan niin nopeasti kuin pystyt, ja kun olet valmis, sano ”nyt”
- b) Kulje mielikuvissasi matka kotoasi kouluun/työpaikallasi. Sano ”nyt”, kun avaat määränpääsi oven.

Katsojat saavat arvata, kummasta oli kysymys. Millainen sisäinen rytmi tuolissa istuvalla oli: hidas vai nopea?

(Pätsi 2010, 159.)

## 11. Tempo ja rytmi

- Valitaan yksi henkilö naisen ”rooliin”. Nainen seisoo juna-asemalla odottaen puoli vuotta sotimassa ollutta rakastajaansa. Tapahtuman tempo on hidas, koska juna on myöhässä. Naisen sydän hakkaa jännityksestä ja odotuksesta tiheään tahtiin; hänen sisäinen rytmensä on nopea.
- Valitkaa jokin lyhyt kohtaus mistä tahansa näytelmästä. Valitkaa itsellenne pari ja lukekaa kohtaus läpi. Etsikää kohtauksen tempo. Tämän jälkeen harjoitelkaa kohtaus niin, että molemmilla on oma sisäinen rytmi, jota ei etukäteen kerrota parille. Kohtauksen päätyttyä voitte pareittain keskustella molempien sisäisestä rytmistä ja tempon vaikutuksesta sisäiseen rytmiin.
- Näytelkää tuolissa istuen rauhallisen henkilön hidas tempo
- Näytelkää tuolissa istuen levottoman henkilön nopea tempo.

## 12. Tempon muuttuminen kesken improvisaation

Miettikää jokaiselle ryhmässä oma tilanne, jossa tapahtuu jotain ennakoimatonta ja tapahtuman vuoksi rauhallinen tempo muuttuu yllättäen nopeaksi. Esimerkiksi jalankulkija ylittää vihreillä valoilla tietä, mutta joutuu väistämään autoilijaa, joka kulkee sata kilometriä tunnissa päin punaista. Tai yksi henkilö voi istua tuolille, jossa on mielikuvitusnasta. Toteuttakaa nämä tilanteet. Keksikää lisää vastaavia tilanteita ja toteuttakaa ne näyttämöllä.

## 13. Seiso paikallasi ja kuvittele seuraavat tilanteet:

- Nurkan takana on hiiri. Sinä otat kepin käteesi ja odotat, kunnes hiiri tulee piilostaan esiin. Yhtäkkiä hiiri tulee (= ohjaaja voi antaa merkin

käden taputuksella), jolloin yrität surmata hiiren kepillä välittömästi. Tässä harjoituksessa keppi voi olla myös mielikuvituskeppi.

- Tiikeri hiipii sinua kohti lähemmäksi ja lähemmäksi... Mitä sinä teet?

#### 14. Sanomalehden ostaminen

Mene kuvitteelliselle rautatieasemalle ja osta aseman kioskista lehti. Junasi saapuessa asemalle astu siihen sisään. Vertaile toimintaasi seuraavissa eri tilanteissa.

- α) Tee edellä mainitut toiminnot ikään kuin olisit tullut asemalle etuajassa: sinulla ei ole kiire mihinkään vaan päinvastoin, yrität ”tappaa aikaa” asemalla. Miten toimit?
- β) Tee samat toiminnot ikään kuin rautatieasemalle saapuessasi kuuluisi jo kuulutus, jonka mukaan juna lähtee jo kahden minuutin päästä. Miten toimit?

(Pätsi 2010, 145-146.)

#### 15. Staccato-legato

- a) Työnnä ylävartaloasi ja päätäsi eteenpäin seuraavassa järjestyksessä: oikealle, vasemmalle, ylös, alas, eteenpäin, taaksepäin. Kun työnnät ylävartaloasi ja päätäsi vartaloasi oikealle puolellesi, työnnä samanaikaisesti oikeaa kättäsi sormenpäitäsi myöten oikealle. Tee sama vasemmalla kädelläsi työntäessäsi vartaloasi vasemmalle sivulle. Muihin suuntiin liikkuessasi voi työntää joko yhden käden tai molemmat kädet liikkeen suuntaisesti. Ennen jokaista yksittäistä liikettä, ajattele, että heität sielusi ulos kehostasi.
- b) Harjoittele liikkeet ensin staccatona eli terävinä ukkosmaisina iskuina jokaiseen ilmansuuntaan.

- c) Harjoittele liikkeet legatona eli tee liikkeet ikään kuin olisit soljuva vesi. Kiinnitä huomiota siihen, että mieli ja keho ovat yhtä. Näin välttyt mekaaniselta toistolta.

(Pätsi 2010, 166)

## 16. Meyerholdin biomekaniikan etydi: Kiven heittäminen

Alla on helppo versio, tästä on myös variaatioita:

- a) seiso hieman ylävartalo kallistuneena eteenpäin, vasen jalka vartalosi edessä. Tuo heittokättesi vartalosi eteen kyynärpää koukussa ja pidä se mahdollisimman rentona.
- b) Sano ”ja”, jolloin valmistaudut heittoon taivuttamalla ylävartaloasi eteenpäin ja heittokättäsi taaksepäin.
- c) Sano ”yksi”, jolloin heität pallon käyttäen koko kehoasi ja voimaasi. Hyppää heti pallon heiton jälkeen ilmaan ja hihkaise ”aah”.
- d) Sano ”kaksi”, jolloin pysäytät vartalosi liikkeen hetkeksi kokonaan jähmettymällä paikoillesi. Palaa seisomaan jalat rinnakkain ja polvet hivenen koukussa. Tässä kontrolloidussa tilassa olet valmiina heittämään uuden pallon tai tekemään jonkin muun biomekaniikkaharjoituksen.

(Pätsi 2010, 202)