

Marjukka Myllyntaus

Rajattomien mahdollisuuksien äärellä
Kokonaisvaltaiseksi näyttelijäksi kasvaminen
fyysisen teatterin työtavoilla

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Opinnäytetyö

22.4.2016

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Marjukka Myllyntaus Rajattomien mahdollisuuksien äärellä – Kokonaisvaltaiseksi näyttelijäksi kasvaminen fyysisen teatterin työtavoilla 40 sivua + 1 liite 22.4.2016
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja AMK
Koulutusohjelma	Esittävä taide
Suuntautumisvaihtoehto	Teatteritoiminnan suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	Marja Silde, FM
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkitaan kolmen merkittävän fyysisen teatterin tekijän Vsevolod Meyerholdin, Jerzy Grotowskin sekä Eugenio Barban työtä. Kyseisten ohjaajien työskentelymetodeja havainnollistetaan tekijän omien käytännön kokemusten sekä esimerkkien avulla. Tekijän kokemukset perustuvat hänen suorittamaansa viiden kuukauden mittaiseen työharjoittelujaksoon espanjalaisessa Sennsa Teatro Laboratorio -teatteriryhmässä, jossa harjoitellaan ensisijaisesti Jerzy Grotowskin ja Vsevolod Meyerholdin oppien mukaan.</p> <p>Opinnäytetyö osallistuu keskusteluun näyttelijän kehollisuuden tärkeydestä ja nostaa esiin fyysisten näyttelijäntyöllisten harjoitteiden lukuisia mahdollisuuksia, joilla teatterillista ilmaisu voidaan rikastuttaa, elävöittää ja vapauttaa. Keholähtöinen työskentely tekee esityksestä arkirealismista poikkeavan kokemuksen, joka koskettaa ja liikuttaa niin esiintyjän kuin katsojankin mielikuvitusta uudella tavalla.</p> <p>Työn alkupuolella esitellään Meyerholdin, Grotowskin sekä Barban työskentelytapoja tekijälle kiinnostavasta näkökulmasta ja esitellään muun muassa köyhän teatterin, via negativen sekä biomekaniikan käsitteistöä. Keskiöön nousevat teatteriohjaajien ajattelu näyttelijäntyön ja liikkeen kokonaisvaltaisuuden tärkeydestä sekä kehon loputtomista mahdollisuuksista luoda tarinaa.</p> <p>Loppupuolella esitellään espanjalaisen teatteriryhmän työskentelytapoja ja konkretisoidaan metodeja käytännön esimerkein. Tekijä avaa työharjoittelujaksonsa kokemuksia ja osoittaa keholähtöisen työskentelyn arvon näyttämötapahtumien ja henkilöhahmon luomisessa sekä näyttelijän mielikuvituksen vapauttamisessa.</p> <p>Keskeisenä lähdemateriaalina toimii fyysisen teatterin tekijöiden kirjoittamat teokset sekä heidän työtään käsittelevä kirjallisuus, tekijän omat työpäiväkirjamerkinnot ja espanjalaisen teatteriohjaaja José Manuel Mudarran haastattelu helmikuulta 2016.</p>	
Avainsanat	Grotowski, Meyerhold, Barba, fyysinen teatteri, plastiset liikkeet, biomekaniikka, via negativa, köyhä teatteri

Author(s) Title Number of Pages Date	Marjukka Myllyntaus The Endless Possibilities – Becoming a Complete Actor with the Methods of Physical Theatre 40 pages + 1 appendices 22 April 2016
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama Instructor
Instructor(s)	Marja Silde, FM
<p>This thesis is an investigation of the work produced by the most significant figures in the art of physical theatre, namely: Vsevolod Meyerhold, Jerzy Grotowski and Eugenio Barba. The working methods of these directors are demonstrated with the aid of the writer's own experiences and examples. The writer's own experiences are based on an internship of five months spent in a Spanish theatre company Sennsa Teatro Laboratorio, which is directed first and foremost by the principles of Grotowski and Meyerhold.</p> <p>The thesis participates in the discussion of the importance of the actors' physicality and brings out a variety of possibilities offered by the physical exercises, in order to maximize the potential of an actor's expressional skills. The physical theatre's methods are able to make acting more of a profound experience for both the actor and the spectator alike.</p> <p>First, the different methods are presented thoroughly from a point of view that is most interesting for the writer. Presented and explained are such terms as the poor theatre, via negativa and biomechanics exercises, among others. Highlighted are also the directors' different ways of thinking, concerning the physicality on-stage and the endless possibilities it provides in telling stories most efficiently in bodily ways.</p> <p>After the proper introduction, the exercising methods of Sennsa Teatro Laboratorio are examined in detail. Thus, the original ideas by Grotowski and Meyerhold come to life in the used examples. Also the writer's own experiences form an important part of the text. Such topics are discussed as forming a character from a physically focused point of view and freeing up the actor's imagination to span a wider perspective.</p> <p>Body of the work is formed by books by the directors, books written by other people about their work, the writer's own diaries from the era of internship and the interview of Jose Manuel Mudarra from February of 2016.</p>	
Keywords	Grotowski, Meyerhold, Barba, physical theatre, plastic movements, biomechanics, via negativa, poor theatre

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Omat lähtökohtani	2
1.2	Sennsa Teatro Laboratorio	3
1.3	Aineistonkeruumenetelmä ja keskeinen kirjallisuus	4
2	Fyysinen teatteri	5
2.1	Vsevolod Meyerhold	6
2.1.1	Biomekaniikka	7
2.1.2	Meyerholdin asenne työskentelyyn	9
2.2	Jerzy Grotowski	10
2.2.1	Uusi vanha ystävä Grotowski	11
2.2.2	Köyhän teatterin käsite	12
2.2.3	Via negativa	13
2.2.4	Plastinen liike	15
2.3	Eugenio Barba	17
3	Poistu omasta puutarhasta eli oma kokemus harjoittelusta	19
3.1	Fyysinen rasitus	19
3.2	Esimerkki eräistä harjoituksista	21
3.3	Partituurin luominen	26
3.3.1	Mielikuvat	27
3.3.2	Tarkennussarakkeet	28
3.3.3	Ajanotto	29
3.3.4	Rehellinen liike	30
4	Läsnäolo	32
4.1	Keskittyminen	32
4.2	Rituaali	34
4.3	Kiitokset työskentelytilalle	36
5	Lopuksi	38
	Lähteet	40
	Liitteet	
	Liite 1: Haastattelukysymykset	

1 Johdanto

Tässä opinnäytteessä tarkastelen Jerzy Grotowskin, Vsevolod Meyerholdin ja Eugenio Barban kehittelemiä työskentelymenetelmiä sekä kehollista, liikelähtöistä näyttelijää. Vertaan teoreettista tietoa omiin kokemuksiini keholähtöisen teatterin tekemisestä Espanjassa syksyn 2015 ja kevään 2016 aikana. Nostan esiin ajatuksia, jotka nousivat Espanjassa suorittamani työharjoittelujakson aikana keskiöön. Lähdeaineistona käytän alan kirjallisuutta ja omia työpäiväkirjamerkintöjäni, minkä lisäksi olen haastatellut työharjoitteluni espanjalaista ohjaajaa sekä yhtä näyttelijäkollegaani.

Etelä- ja Keski-Euroopan teatteriperinteessä kukkii pantomiimin, mimiikan, klovnerian, naamioteatterin ja commedia dell'arten pitkä perinne. Monissa sikäläisissä teatterikouluissa on kaksi näyttelijäntyöllistä linjaa: kehollinen ja draamatekstiin painottuva näyttelijäntyön koulutusohjelma. Suomalaisessa teatterissa samanlaista fyysisen teatterin traditiota ei ole samassa mitassa kehittynyt vaan Suomen teatterityöskentelyn fyysisyys yhdistetään lähinnä Jouko Turkan teatterikorkeakouluuikaan.

Suomessa keholähtöinen teatteri on edelleen marginaalissa ja sen taitajat ovat opiskelleet lähinnä ulkomailla. Koen, että suomalaista teatterikenttää tulisi rikastuttaa ja vahvin tie siihen kulkee taideopetusta antavien tahojen kautta. Koen keholähtöisen työskentelytavan tärkeänä osana näyttelijäopintoja, koska se antaa näyttelijälle runsaasti näyttämöllisiä työkaluja esimerkiksi tilanteen, toiminnan ja roolihahmon luomiseen. Keholähtöinen työskentely rikastuttaa mielikuvitusta ja auttaa näyttelijää ymmärtämään kokonaisvaltaisesti tärkeintä instrumenttiaan; kehoaan. Kehotietoisuuden levitessä muuttuu myös suomalainen teatteri rikkaammaksi.

Minun kohdallani fyysisen teatterin tekeminen on saanut innoituksensa grotowskilaisesta teatterista, jonka tarkoituksena on paljastaa fyysisten ja teknisten harjoitteiden kautta näyttelijän sisin. Fyysinen tai liikelähtöinen teatteri toimii minulle esiintyjänä kaikkein haastavimpana ja sen vuoksi myös kaikkein mielekkäimpänä itseilmaisun muotona. Se fyysinen teatteri, josta minä puhun, pitää sisällään tanssia, akrobatiaa, klovneriaa, mimiikkaa, pantomiimia, commedia dell'arte, naamioteatteria ja muita kehollisia näyttelijäntaiteen elementtejä. Yhteistä näille kaikille on toimiva, aktiivinen keho, tuo uskomaton instrumentti, joka meillä esiintyjillä on käytössämme, mutta jonka lukemattomat mahdollisuudet jäävät mielestäni monesti liian vähälle käytölle. Kun keho on teknisesti hyvin

huollettu ja harjoituttu, sen tuottamat mahdollisuudet ulottuvat mielikuvituksen ääripisteisiin saakka.

Ihmisen keho kätkee sisäänsä lukemattoman määrän tarinoita, tunteita ja sanomatonta tietoa. Se välittää tiedostamattamme koko ajan tietoa meistä ympäristöömme. Keho muistaa kaiken kokemamme ja sen vuoksi se on myös tärkein tietolähteenämme, sillä sieltä löytyvät kaikki vastaukset. Kehon kanssa kommunikointi antaa meille tietoa meistä itseltämme eli siitä, kuka minä todella olen. Ja sitä grotowskilaisessa teatterissa juuri etsitään; itseä.

Köyhän teatterin näyttelijän tärkein tavoite oli ylittää itsensä henkisesti, luottaa itseensä ja ymmärtää, ettei minkäänlaisia rajoja ole olemassa. Grotowski nimittää *pyhäksi näyttelijäksi* sellaista esiintyjää, joka uskaltaa pistää itsensä alttiiksi. Kun uskaltaa asettaa itsensä alttiiksi, pystyy keskittymään annettuun tehtävään, olemaan läsnä ja tosissaan esiintymään. (Pätsi 2010, 100.)

Tällä työllä pyrin etsimään ilmaisuja sille intohimolle, joka minulle on syttynyt fyysisen teatterin tekemiseen. Haluan avata sitä kokemusta ja rikkautta, jota liikelähtöisen teatterin tekeminen voi tarjota näyttelijälle. Haluan osallistua keskusteluun näyttelijän kehollisuuden tärkeydestä ja tuoda esille niitä mahdollisuuksia, joita hyvin huollettu ja teknisesti harjoituttu keho mahdollistaa.

1.1 Omat lähtökohdat

Teatterin tekemiseni on painottunut aina fyysisyyteen. Tämä johtuu luultavasti siitä, että ehdin harrastaa pitkään nykytanssia, balettia ja eri katutanssilajeja ennen kuin ”löysin” teatterin. Kehollisuus on näin ollen ollut minulle aina luonnollinen osa näyttelijäntyötä ja omaa esiintyjäpersoonani. Olen kokenut myös tanssin toimivan vahvana tukena teatterityöskentelylle; se on parantanut kehotietoisuuttani, rentouttanut kehoani lavalla ja opettanut minulle paljon rytmistä. Tanssin kautta olen tottunut kovaan harjoitteluun sekä ymmärtänyt toiston ja kärsivällisyyden merkityksen taiteellisessa työskentelyssä.

Olen ollut aina kiinnostunut fyysisyydestä ja ihailut fyysisesti lahjakkaita ihmisiä. Olen viettänyt vapaa-aikaani lähinnä urheilun parissa ja halunnut oppia kaiken kaikesta, oli kyse sitten tanssista, akrobatiasta, potkunyrkkeilystä, juoksemisesta, kehonpainoharjoittelusta, lihasvoiman kasvattamisesta tai kiipeilystä. Rakastan kovaa harjoittelua, sitä kun

huomaa kehon oppivan ja kehittyvän, enkä ikinä valita, jos jokin asia pitää toistaa uudelleen lukuisia kertoja. Olen kuitenkin kokenut, että suuri intohimoni urheiluun ei ole saanut vastakaikua teatterikollegoitteni keskuudessa.

Metropolia Ammattikorkeakoulun teatteri-ilmaisun ohjaaja -opintojen lisäksi olen opiskellut teatteria kansanopistoissa sekä tanssinut ja näytellyt aktiivisesti Helsingin Ylioppilas-teatterissa ja eri tanssiryhmissä. Olen aina rakastanut teatterin tekemistä. Olen nähnyt hienoja esityksiä teattereissa ja tiedän, että olen löytänyt alan, jonka kanssa minulla riittää intohimoa koko ikäni. Silti olen miettinyt: ”Tässkö tämä on? Tähänkö teatteri yltää?”

Mitä muuta teatteri voisi olla? Näissä ajatuksissa ja jonkin uuden löytämisen toivossa lähdin vaihto-opiskelemaan näyttelijäntyötä Sevillan teatterikouluun (Escuela Superior de Arte Dramatico de Sevilla) Espanjaan tammikuussa 2015. Sevillasta löytyi kokonainen, uusi tuntematon maailma. Etelä- ja Keski-Euroopan fyysisen teatterin traditio vyöryi päälleni ja opiskelin puolen vuoden ajan vain kehollisen teatterin eri elementtejä kuten mimiikkaa, *commedia dell'arte*a, miekkailua, akrobatiaa, naamioteatteria sekä tanssia osana näyttelijäntyön opintojani. Koin olevani loputtomien mahdollisuuksien äärellä. Tärkeimpänä löytönä oli kuitenkin *Tietoinen keho* -niminen kurssi, jonka opettajalla José Manuel Mudarralla oli myös oma grotowskilaiseen fyysiseen teatteriin painottuva ryhmänsä Sennsa Teatro Laboratorio. Näin tilaisuuteni tulleen ja neuvottelujen jälkeen sain sovittua itselleni työharjoittelupaikan kyseisestä teatteriryhmästä syksyille 2015. Kolmen kuukauden työharjoitteluni pidentyi viiden kuukauden mittaiseksi, niin että suoritin lopulta molemmat opintoihini kuuluvat työharjoitteluni tässä ryhmässä.

Tilanne oli ensimmäisistä harjoituksista lähtien selvä – olin tullut kotiin.

1.2 Sennsa Teatro Laboratorio

Omat kokemukseni fyysisen teatterin tekemisestä ja tutustumisesta Jerzy Grotowski ja Vsevolod Meyerhold -pohjaisiin harjoitusmenetelmiin painottuvat työharjoitteluihini espanjalaisessa Sennsa Teatro Laboratorio -teatteriryhmässä syksyn 2015 ja alkukevään 2016 aikana. Tämä ryhmä on perustettu vuonna 2006 ja tällä hetkellä sen henkilökuntaan kuuluu ohjaaja, 10 näyttelijää, teknikko sekä maskeeraaja. Puvustajaa, lavastajaa ja koreografista apua käytetään produktiokohtaisesti. Vuosien saatossa ryhmä on työskennellyt useita versioita niin teatterialan klassikoista kuin marginaalisemmistakin näytel-

mistä. Esitykset pyörivät ohjelmistossa monen vuoden ajan, yleensä useampi esitys rinnakkain. Esitykset eivät ole koskaan perinteisessä mielessä ”valmiita”, vaan niitä työstehtään ja viedään eteenpäin jatkuvasti. Ryhmä esiintyy ympäri vuoden aktiivisesti eri puolilla Espanjaa.

Sennsa Teatro Laboratorion työskentely on saanut paljon vaikutteita grotowskilaisesta työskentelykulttuurista ja näyttelijäntyöllisestä tekniikasta. Harjoittelu ja teokset yhdistävät musiikkiin ja tekstiin tanssia, akrobatiaa sekä muita kehollisen ilmaisun eri elementtejä kuten objektiteatteria, mimiikkaa sekä commedia dell’arte. Useat harjoitteet ovat peräisin Grotowskilta ja työskentelykulttuuri ja -mentaliteetti ovat Grotowskia kunnioittavia ja hänen työtapoihinsa nojautuvia. Ryhmä painottuu teatterin ja liikkeen tutkimiseen ja etsii jatkuvasti vaihtoehtoisia tapoja olla ja liikkua näyttämöllä sekä pyrkii poistamaan kaiken arkipäiväisen liikkeestä ja lavaläsäolosta. Ryhmän perustajan ja ohjaajan José Manuel Mudarran työskentelymetodi saa vaikutteita myös muilta avantgarden runollisen teatterin pioneereilta; Vsevolod Meyerholdilta, Antonin Artaudilta, Eugenio Barbalta ja Tadeusz Kantorilta. Teoksissa työskennellään symboliikan ja kuvien ympärillä. Tärkeä osa jokapäiväistä harjoittelua ovat fyysiset, kurinalaiset ja tekniset harjoitteet, kehon väsyttäminen, arkirealismen poistaminen ja tätä kautta uudenlaisen liikkeen etsiminen sekä päämäärätietoinen, tutkiva ja utelias lähestymistapa liikkeeseen ja tekstiin.

1.3 Aineistonkeruumenetelmä ja keskeinen kirjallisuus

Olen opinnäytetyötäni varten haastatellut espanjalaisen Sennsa Teatro Laboratorion ohjaajaa José Manuel Mudarraa sekä ryhmän pitkäaikaista näyttelijää Thais Nuñez Izquierdoa. Haastattelin heitä teatterin tiloissa Sevillassa, Espanjassa helmikuussa 2016. Molemmat haastateltavat ovat ryhmän perustajajäseniä ja ovat näin ollen työskennelleet ryhmässä lähes kymmenen vuoden ajan. Ohjaajalta sain erityisesti tietoa menetelmien käytöstä ja näyttelijä taas toimi peilinä omalle pohdinnalleni, tuki omaa ajatteluani ja kokemukseni havainnollistamista.

Jatkossa käytän työssäni Sennsa Teatro Laboratorio -teatteriryhmästä sanaa *Ryhmä* ja José Manuel Mudarraan viittaan joko hänen sukunimellään tai sanalla *Ohjaaja*. Näyttelijäkollegaani Thais Nuñez Izquierdoa kutsun sukunimillä.

Haastattelumenetelmänä käytin puolistrukturoidun haastattelumenetelmän ja avoimen haastattelun välimuotoa. Kysymykset olin laatinut etukäteen ja haastateltavilla oli mahdollisuus tutustua niihin hyvissä ajoin ennen haastattelua. Itse haastattelutilanteessa en ohjannut haastateltavan puhetta kysymysten esittämistä lukuun ottamatta, vaan annoin heidän puhua omaan tahtiinsa ja omia assosiaatioitaan käyttäen. Puhetta tuli paljon ja koin, että haastateltavilleni tämä menetelmä sopi hyvin. He ovat kyseisen aiheen asiantuntijoita, joten he ovat tottuneet puhumaan työskentelystään ja se on hyvin jäsentynyt heidän mielessään. Haastattelut tein espanjaksi ja samalla nauhoitin puheen. Jälkeenpäin litteroin ja suomensin haastattelut opinnäytetyötäni varten.

Tärkeänä lähteenä toimivat myös omat työpäiväkirjani työharjoittelun ajalta. Olen kirjannut niihin tuntemuksiani harjoituksista sekä itse harjoitteita ja niiden synnyttämiä ajatuksia. Työpäiväkirjat toimivat eritoten muistin virkistäjänä ja hyvänä tukena oman kokemukseni valottamisessa. Opinnäytetyöni fokuoittuu vahvasti omiin kokemuksiini työskentelystä espanjalaisessa ryhmässä.

Tärkeimpänä kirjallisuutena minulle on toiminut Jerzy Grotowskin kirjoittamista artikkeleista ja haastatteluista koostuvat kirjat *Kohti köyhää teatteria* (2006) ja *The Poor Theater - Teatterin uusi testamentti* (2011). Olen perehtynyt myös Vsevolod Meyerholdin kirjoittamaan kirjaan *Teatterin lokakuu* (1981) sekä Eugenio Barban teokseen *Paperista tehty kanootti* (2015). Tekniikoita kokoavana ja selkiyttävänä teoksena on toiminut Mia Pätsin kirjoittama *Näyttelijän tekniikoita* (2010).

2 Fyysinen teatteri

Mielestäni kaikki on fyysistä. Kaikki teatteri on fyysistä, myös teatteri, jota kutsutaan tekstilliseksi teatteriksi, koska siellä on keho. Ja missä on keho on fysiikkaa; katse, hengitys, tapa nostaa mustekynä, tapa pestä kädet, kehonkieli, ele, tilallinen suhde. Kaikki on fyysistä. (Mudarra, haastattelu 25.2.2016.)

Ylläolevasta lainauksesta huolimatta koen, että fyysisyyteen painottuva teatteri on mahdollista erottaa tekstilähtöisestä teatterista. Fyysiseen teatteriin erikoistuneet ryhmät antavat erityisen painotuksen ja arvon keholliselle luovuudelle. Se leikkii eleillä, kuvilla ja kehollisilla elementeillä luoden maailmoja lähtökohtaisesti kehon ja fyysisen luovuuden kautta. Kehollisuus, tanssi, akrobatia ja liike tulevat aina ennen sanallista ilmaisua. Fyysisessä teatterissa kehot ovat etusijalla näytämökuvien ja tarinan luomisessa.

Ehkä olisikin selkeämpää puhua keholähtöisestä tai liikelähtöisestä teatterista. Monet ulkomaiset ohjaajat ovatkin kääntäneet tämän vuoksi fyysisen teatterin sanoin *movement theater* eli liiketeatteri halutessaan painottaa työskentelyn keholähtöisyyttä. Koska siellä, missä on elävä keho, on aina fysiikkaa ja fyysistä toimintaa ja näin ollen tämä ajatus kattaa myös tekstilähtöisen teatterin. (Mäkinen 2015, 4.)

Tässä opinnäytetyössä keskityn kolmeen merkittävään fyysisen teatterin vaikuttajaan: puolalaiseen Jerzy Grotowskiin, venäläiseen Vsevolod Meyerholdiin sekä italialaiseen Eugenio Barbaan. Heille kaikille on mielestäni yhteistä riisuttu näyttelijä ja riisuttu keho. He etsivät totuutta näyttämöltä ja uskovat rehelliseen näyttelijään. Toinen yhdistävä tekijä on kurinalainen työskentely ja arkirealismen poistaminen liikkeestä. Näyttämö ei ole jokapäiväisen elämän tila, vaan työskentelyn takana on äärimmilleen hiottu tekniikka ja tarkka fyysinen muoto. Olen järjestänyt nämä fyysisen teatterin uranuurtajat ja pioneerit heidän työskentelyaikansa mukaan aloittaen Meyerholdista (1874–1940), jatkaen Grotowskiin (1933–1999) ja päätyen italialaiseen Eugenio Barbaan (1936–), joka on nykyään Tanskan kansalainen ja työskentelee menestyksekkäästi teatterissaan Odin Teatretissa Tanskassa.

2.1 Vsevolod Meyerhold

Teatterin rakentaminen psykologian varaan on verrattavissa talon rakentamiseen hiekalle: se sortuu väistämättä. Jokainen psyykinen tila johtuu tietyistä fysiologisista prosesseista. Kun näyttelijä löytää avaimen fyysiseen tilaansa, hänelle syntyy vireystila, joka tarttuu katsojiin ja vetää heidät mukaan näyttelemiseen (tätä me kutuimme ennen katsojan valloittamiseksi) ja tämä on hänen näyttelemisen ydin. Erilaisista fyysisistä asennoista ja tiloista syntyvät ne vireyspisteet, jotka värityvät erilaisilla tunteilla. Kun tunne syntyy tällä tavoin, näyttelijällä on aina luja perusta johon nojata: fyysinen edellytys. (Meyerhold 1981, 106.)

Vsevolod Meyerhold oli venäläinen näyttelijä, teatteriohjaaja ja -teoreetikko. Hän oli Moskovan Taiteellisen Teatterin yksi perustajajäsen ja näytteli vuosien 1898–1902 aikana lähes parikymmentä roolia Konstantin Stanislavskin ohjauksessa. Vuonna 1905 Meyerhold perusti Stanislavskin kanssa kokeellisen teatteristudion osaksi Moskovan taiteellista teatteria. Vuosina 1913–1918 hän alkoi kouluttaa näyttelijöitä omassa studiossaan Pietarissa painottuen liikkeeseen, *commedia dell'arte*n sekä musiikkiin. (Meyerhold 1981, 18–19; Pätsi 2010, 62–63.)

Meyerhold oli vahva teatterivaikuttaja Venäjällä ja myöhemmin Neuvostoliitossa. Hän sai uransa aikana osakseen paljon kritiikkiä ja arvostelua kokeellisen teatterin tekemisen

vuoksi. Hän peräänkuulutti teatterikokeiluja ja uusien muotojen etsimistä sen sijaan, että ohjaajat vain kopioisivat toistensa vanhoja temppuja. (Pätsi 2010, 62–70.) Meyerholdin mielestä taiteen tarkoitus ei ole kopioida todellista elämää valokuvan tarkasti. Hänen mielestään esimerkiksi näyttelijän kävelemistä näyttämölle omana itsenään ei tule pitää taiteena. (Pätsi 2010, 76.)

Meyerholdin mukaan liike on aina sanaa toimivampi muoto, koska sen ei tarvitse olla yhtä puhutun tekstin kanssa eikä se ole millään tavalla alisteinen vuorosanoille. Näytellessä eleet, asennot, ilmeet ja hiljaisuus tuovat esityksen tapahtumat esille osuvammin kuin sana. Tämän vuoksi Meyerhold suosi erityisesti pantomiimia. (Pätsi 2010, 79.)

2.1.1 Biomekaniikka

Vuosien saatossa Meyerhold kehitti biomekaniikan, jolla hän pyrki auttamaan näyttelijää käyttämään kehonsa ilmaisukeinoja monipuolisemmin. Biomekaniikkaan hän valikoi aineksia japanilaisesta noo-teatterista, voimistelusta, sirkuksesta, armeijan kurinalaisuudesta, nyrkkeilystä sekä varieteesta. (Pätsi 2010, 82.) Biomekaniikan teoreettisissa ja käytännön kysymyksissä Meyerholdia auttoivat hänen oppilaansa sekä näyttelijänsä, joista monet olivat akrobatian ammattilaisia. (Pätsi 2010, 83.)

Biomekaniikan pohjalla oli Meyerholdin halu luoda näyttelijäntyöllinen perustekniikka, jolla näyttelijät voisivat löytää orgaanisen ja toisiinsa sidoksissa olevan, jatkuvan liikkeen. Meyerhold painotti, että näyttelijöiden tulisi pystyä kontrolloimaan liikkeitään tietoisesti, ajattelemaan kehollaan, eliminoimaan lihasjännityksensä ja olemaan läsnä näytellessään. Ratkaisuksi tähän Meyerhold loi biomekaniikan, joka hänen mukaansa tarkoittaa ”jatkuvan liikkeen ja tasapainon tutkimista elävässä kehossa”. (Pätsi 2010, 82.) Biomekaniikan tarkoituksena oli poistaa näyttelijän kaikki turhat ja epäergonomiset liikkeet, ja näin liikekieltä voitiin taloudellistaa ja puhdistaa. Vuonna 1922 Meyerhold kertoi ensimmäisen kerran biomekaniikasta luennollaan ”Tulevaisuuden näyttelijä ja biomekaniikka”. Alun alkaen biomekaniikan alle kuului noin kaksikymmentä harjoitusta, joita Meyerholdin oppilaat harjoittelivat päivittäin. Lopulta 12 harjoitusta vakiintui pysyviksi harjoituksiksi eli etydeiksi, jotka ovat kolmijakoisen liikkeen mukaan luotuja liikesarjoja. Meyerholdin mukaan ne antavat kaikelle näyttämöllä tapahtuvalle toiminnalle muodon ja rytmin. (Pätsi 2010, 83.)

Jokainen yksittäinen liike jaetaan kolmeen osaan, joista ensimmäinen on *otkaz* eli aikomus tai kieltäytyminen, sen jälkeen vuorossa on *posil* eli teko, ja lopuksi tulee *totshka*, joka kuvastaa liikkeen lopetuspistettä, toisin sanoen kehon reaktiota toimintaan. Lopetuspisteeseen päästyään näyttelijän tulee pysähtyä hetkeksi kokonaan ennen kuin hän jatkaa seuraavaan kolmijaksoiseen liikkeeseen. Oli liikkeen liikerata sitten iso tai pieni, se tulee aina aloittaa vastakkaisesta suunnasta liikkeen suoritussuuntaan nähden. Tätä samaista ajatusta on käytetty aasialaisissa teatterimuodoissa vuosisatojen ajan. (Pätsi 2010, 84–86.)

Näihin harjoituksiin kuuluu esimerkiksi kiven heittäminen, jousella ampuminen, erilaiset keppiharjoitukset ja syliin hyppääminen. Harjoitukset ovat fyysisesti vaativia, ja niitä suoritettaessa on noudatettava täsmällisiä liikeratoja. Harjoitteiden tavoitteena on synnyttää plastista eli joustavaa liikekieltä. Biomekaniikan perussääntö on hyvin yksinkertainen: koko kehon tulee osallistua jokaisen erillisen liikkeen suorittamiseen. (Pätsi 2010, 84.)

Mia Pätsi on koonnut kirjaansa *Näyttelijän tekniikoita* (2010) biomekaniikan vaatimia ja kehittämiä näyttelijäominaisuuksia:

- ”– 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 hallinnassa vahvistuu
- notkeutta, joka antaa näyttelijälle mahdollisuuden liikkua lavalla pidäkkeettömästi ja luovasti
- rytmistä ilmaisukykyä ja läsnäoloa
- kykyä muunnella liikkeen tempoa
- äänenkäytön variaatioita
- vastaanottokykyä suhteessa muihin näyttelijöihin, yleisöön ja ulkoisiin ärsykkeisiin
- keskittyntä katsetta
- luottamusta tilanteeseen, omaan näyttelijäntyöhön ja vastaanäyttelijään
- tietoisuutta liikkeen ulkoisesta muodosta
- tanssillisuutta liikekielessä
- monipuolista esineiden kanssa työskentelyä
- leikkimielisyyttä ja yllätyksellisyyttä.” (Pätsi 2010, 84.)

2.1.2 Meyerholdin asenne työskentelyyn

”Näyttelijän on harjoitettava materiaalinsa – vartalonsa – niin että se voi hetkessä panna täytäntöön ulkoapäin (näyttelijältä, ohjaajalta) saadut tehtävät.” (Meyerhold 1981, 104.) Tuon Meyerholdin sanoman lauseen koen yhdeksi avainasiaksi, kun on kyse näyttelijän, tanssijan tai muun esiintyvän taiteilijan ammatista. Oma keho on tärkein instrumentti ja sen vuoksi kehon fyysinen harjoittaminen, kunnan ja taitojen ylläpito ja sen jatkuva haastaminen on elinehto ja suorassa yhteydessä ammattitaidon ylläpitoon.

Meyerhold korosti näyttelijän kykyä vireytymiseen, koska hänen mukaansa tällainen näyttelijä on fyysisesti lahjakas suoriutumaan hyvin erilaisista tehtävänannoista. Hän vaati näyttelijältä myös hyvää fysiikkaa, eritoten hyvää kestävyyttä, tarkkaa kuuloa ja näköä ja ymmärrystä siitä, missä hänen kehonsa painopiste missäkin tilanteessa sijaitsee. (Meyerhold 1981, 105.) Hyvä fyysinen kestävyys ja kehonhallinta nousevat tärkeiksi ominaisuuksiksi, kun keskiössä on asioiden nopea sisäistäminen.

Myös teatterialalla työn tempo on nopeutunut, harjoitusajat ovat tiiviitä ja esiintymismahdollisuuksia voi tulla todella lyhyelläkin varoitusajalla. Mielestäni hyvä fyysinen kunto auttaa niin oman terveyden kuin vireystilankin ylläpidossa, mutta myös itse työn suorittamisessa ja siinä jaksamisessa. Keho on pidettävä koko ajan valmiustilassa ja valmiina töihin edellyttäen kuitenkin, että myös työn jälki on laadukasta. Hyvä fysiikka on kytköksissä juuri Meyerholdin mainitsemiin tehtäviin. Mitä paremmin tunnet oman instrumenttisi ja mitä kehittyneempi se on, sitä helpompi sinun on tarjota ohjaajalle työskentelytilanteessa eri vaihtoehtoja. Hyvin harjoitettu keho on myös muuntautumiskykyisempi ja täynnä loputtomia mahdollisuuksia tuoda käytäntöön viltimmätkin luovat ideat. Kylmimmillään ja raaimmillaan näyttelijän puutteet ja harjoittelemattomuus näkyvät esimerkiksi koekuvaus- tai roolitustilanteessa, hetkessä, jossa omien taitojen näyttö on kerrasta poikki, eikä osa pidempiaikaista prosessia. Jos näyttelijä ei fyysisiltä ominaisuuksiltaan ja taidoiltaan vastaa ohjaajan toivetta, tämä valitsee jonkun, joka vastaa ja rooli menee taitavammalle ja valmiimmalle näyttelijälle. Tätä esimerkkiä ohjaaja Mudarra käytti monesti ryhmän työskennellessä teknisten ja toistoa vaativien harjoitteiden parissa motivoitakseen meitä väsymyksen ja luovuttamisen hetkellä. Omasta kokemuksestani voin sanoa, että hänen tekniikkansa toimii meihin loistavasti; jokaisessa meissä on kuitenkin inhimillinen tarve erottua joukosta ja saada tunnustusta omalle työskentelylle ja omille taidoille.

Meyerholdin entinen näyttelijä Valentin Plutšek rinnasti näyttelijän pianistiin Helsingin Teatterikorkeakoulussa pitämässään puheessa vuonna 1983:

Tavoitteena oli se, ettei näyttelijä koskaan näyttämöllä ajattele ruumistaan, vaan hänen tulee hallita ruumiinsa kuten pianisti hallitsee sormiensa liikkeit. Meyerhold halusi luoda näyttelijälle sellaiset refleksit, jotka opittuaan näyttelijä hallitsee ne lopun ikänsä ilman että hänen tarvitsee ajatella ruumiillista aparaattia. (Plutšek 1983, Ollikaisen 1989, 103 mukaan.)

2.2 Jerzy Grotowski

Jerzy Grotowski oli puolalainen teatteriohjaaja ja -teoreetikko, jota pidetään yhtenä länsimäisen teatterihistorian suurimmista uudistajista. Hän valmistui näyttelijäksi Krakovassa vuonna 1955, jonka jälkeen hän meni opiskelemaan ohjausta Moskovaan. Siellä hän tutustui syvästi Stanislavskin ja Meyerholdin työhön. (Pätsi 2010, 93–94.)

Grotowski piti Stanislavskia oman taiteellisen elämäkertansa avainhenkilönä ja tämän ansiosta Grotowski kiinnostui tutkimaan näyttelijäntyön menetelmiä. Hän ihanoi eritoten Stanislavskin kykyä esittää näyttelijäntyötä koskevia avainkysymyksiä sekä tämän järjestelmällistä ja jatkuvaa tarvetta tutkia näyttelijäntyötä ja kehittää oman työnsä tuloksia. (Grotowski 2006, 55.) Onkin sanottu, että Grotowski jatkoi työtä siitä, mihin Stanislavskin jätti.

Grotowskin teatteri on kuuluisa *köyhän teatterin* käsitteestä, jossa teatterin ei tule kilpailla liikkuvan kuvan ja tekniikan kanssa vaan keskittyä tärkeimpään eli näyttelijään ja katsojaan. Teatterin taika tapahtuu näyttelijän ja esiintyjän välillä juuri siinä hetkessä, ja tätä vuorovaikutusta on vaalittava.

Näyttelijän tärkein instrumentti on hänen kehonsa, ja sitä grotowskilaisessa teatterissa harjoitetaan päivittäin hyvin kurinalaisten, fyysisten ja teknisten harjoitteiden kautta. Erikoistaitojen harjoittamisen ja niillä kikkailun sijaan Grotowskin mukaan näyttelijän tulisi tuntea oma instrumenttinsa läpikotaisin ja osata käyttää sitä kokonaisvaltaisesti. Grotowski painottikin sitä, kuinka näyttelijän tulee virittää kehonsa tilaan, joka muuntuu sellaisiin muotoihin, joihin katsojan keho ei muunnu. Keskeistä hänen metodissaan on *via negativa* - luopumisen tie, joka tarkoittaa esteiden poistamista. Sen sijaan, että näyttelijään lisätään jotain, hänen tulisi poistaa tukoksia, jotka estävät häntä paljastumasta. Tässä luvussa avaan tarkemmin näitä Grotowskin metodin toimintaperiaatteita ja hänen käsitteistöään.

2.2.1 Uusi vanha ystävä Grotowski

On muistettava, että aloitimme toimintamme pienessä kaupungissa ja toimimme siellä eräänlaisena ääriyrymänä. Ryhmäämme kuului nuoria, motivoituneita ja uteliaita ihmisiä. Juuri siksi se työ oli tuloksellista. Ryhmän seikkailunhaluun ja uteliaisuuteen kuului suuri sisäinen kurinalaisuus. Voidaan sanoa, että olimme eräänlainen vastakulttuuriryhmä. Meissä oli paljon yksilöllistä anarkiaa. Olimme epäilemättä symbolisia ja todellisia kapinallisia. Kapinamme kanavoitui työntekoon. Teimme työtä hyvin systemaattisesti. Tutustuimme taiteenlajiimme järjestelmällisesti, yksityiskohtaisesti ja metodisesti. Meistä tuli todellisia tutkijoita, ei vain muodollisia ammattilaisia. Lopulta pitkä tiemme johti maailman tietoisuuteen. Se tie kulki raskaan ja järjestelmällisen työn kautta. (Grotowski 2006, 9.)

Näin Grotowski kuvaa 13 tuoliriviä -nimisen teatterinsa alkuaikoja. Grotowski valittiin pienen Opolen kaupungin teatterin johtajaksi ja taiteelliseksi ohjaajaksi toukokuussa 1959 hänen ollessaan 26-vuotias. Tämä teatteri oli hänen ensimmäisen Laboratorio-teatterinsa. (Grotowski 2006, 15.)

Mudarraa haastatellessani kysyin hänen ensimmäisestä kohtaamisestaan Grotowskin kanssa. Hän vastasi kokeneensa olleensa yhteydessä Grotowskin metodiin tai hänen ideaansa jo pieneä.

Mudarra kuvaa tapahtumaa samankaltaiseksi kuin sitä tunnetta, kun tutustut johonkuhun uuteen ihmiseen, esittelet itsesi hänelle, alat jutella hänen kanssaan ja huomaat sanovasi ääneen: ”Minä ajattelen kuten sinä, minä ajattelen samalla tavalla”, vaikka ette ole tavanneet koskaan ennen. Hän muistaa päivän, jona hänelle esiteltiin ensimmäisen kerran Grotowskin metodia ja kerrottiin, kuinka tämä ajattelee teatterista ja maailmasta. Mudarra ei pystynyt ajattelemaan muuta kuin: ”Anna olla jo, tuo ei ole Grotowski, tuo olen minä.” Tästä alkoi väittely siitä, mitkä ajatukset ovat hänen ja mitkä Grotowskin. Ja lopulta hän tuli siihen tulokseen, että Grotowski ajattelee kuten hän tai hän ajattelee kuten Grotowski. (Mudarra, haastattelu 25.2.2016.)

Kiinnostavaa on se, että tavatessani ohjaajani ensimmäisen kerran Espanjassa helmikuussa 2015 hänen pitämällään fyysisen teatterin oppitunnilla Sevillan teatterikoulussa päässäni kävi samanlainen keskustelu. Miten on mahdollista kuunnella itselle täysin vierasta ihmistä ja huomata tämän puhuvan minun sanoillani ja ajatuksillani? Olen vuosia yrittänyt sanallistaa sen, miten minä koen teatterin ja mitä se merkitsee minulle, mitä kaikkea sillä voi tehdä, kuinka loputtomat sen mahdollisuudet mielestäni ovat, millaiset arvot ja mikä palo sen tekemiseen minulla on, ja yrittänyt löytää ihmisiä ympärilläni, jotka ajattelisivat samalla tavalla. Ja yhtenä helmikuuisena päivänä löydän itseni Espanjasta

kuuntelemassa ihmistä, joka puhuu teatterikoulun liikuntasalissa meille kuudelle oppilaalle sanoilla, jotka koen hänen varastaneen minulta. Olin hetken varma, että hän osaa lukea ajatuksia, tuntui niin ihmeelliseltä että olin siinä, kuuntelin ja mietin vain, miten hän voi ajatella samalla tavalla kuin minä. Miten hän voikaan kuvailla maailmaa, teatteria ja kehollisuutta juuri niin kuin minä sen ajattelen. Juuri niillä sanoilla, joille olen etsinyt peilausta ja tukea vuosia täysin tuloksetta.

2.2.2 Köyhän teatterin käsite

Grotowskin työskentely on alkuajoista lähtien keskittynyt seuraavien kysymysten ympärille: Mitä teatteri on? Mitä teatterissa on erityistä? Miten teatteri pystyy taistelemaan yhä uudemman teknologian ja liikkuvan kuvan kanssa? Grotowski tuli siihen tulokseen, että teatterista on mahdollista poistaa kaikki: puvut, näyttämö, valotehosteet, musiikki ja niin edelleen. Mutta teatteria ei ole olemassa ilman elävää näyttelijää ja katsojaa sekä näiden välistä vuorovaikutusta. (Grotowski 2006, 31.) Grotowskilaisessa teatterissa tämä tarkoittaa näiden kahden, esiintyjän ja katsojan, suhteen täydellistä vaalimista.

Grotowski luopui valotehosteista, mikä auttoi hänen ryhmäänsä ymmärtämään, kuinka näyttelijä voi hyödyntää liikkumatonta valoa. He ymmärsivät, kuinka varjoja voidaan hyödyntää osana esitystä. Lopulta he luopuivat myös ehostuksesta, toppauksista ja tekonenistä: kaikesta siitä, mitä nykynäyttelijä nykyään käyttää ulkoisena apunaan roolihahmon luomisessa. Grotowskin mukaan näyttelijän tulee pystyä muuntautumaan köyhästi käyttäen vain omaa kehoaan hyväksi. Näyttelijöiden tulee näin ollen olla tietoisia omasta kehostaan aina kasvolihasiinsa saakka. (Grotowski 2006, 33–34.)

Teatterin on Grotowskin mukaan mahdotonta kamppailla liikkuvan kuvan, elokuvan ja television kanssa, koska se tulee aina pysymään teknisten valmiuksiensa takia köyhempänä. On olemassa teatterintekijöitä, jotka kuitenkin ajattelevat, että teatteriin on lisättävä teknisiä ominaisuuksia, joilla se voisi houkutella enemmän katsojia. Nämä teatterintekijät uusivat teatterisaleja ja suunnittelevat näyttämöratkaisuja, jotka mahdollistaisivat elokuvamaiset kohtauserkkaukset. On kuitenkin ymmärrettävä, ettei teatteri pysty koskaan saavuttamaan television ja elokuvan teknisiä mahdollisuuksia, vaan teatterin on hyväksyttävä omat rajansa ja valittava köyhyys. Teatterilla on kuitenkin yksi asia, jota televisio tai elokuva ei voi ylittää: vuorovaikutus kahden elävän olennon välillä. Grotowskin mukaan katsojan ja näyttelijän tulisi olla kasvokkain niin, että katsoja voi tuntea näyt-

telijän hien ja hengityksen. (Grotowski 2006, 31–32, 50–51.) Grotowski (2011, 33) peräänkuulutti katsojia, joilla on aitoja henkisiä tarpeita ja jotka haluavat ”aidosti analysoida itseään esityksessä tapahtuvan kohtaamisen kautta”.

Tässä kohdassa tullaan mielestäni siihen, miksi teatteria tai taidetta ylipäätään tehdään. Mikä minua kiinnostaa teatterin tekemisessä? Koen tärkeimmäksi juuri mahdollottoman tekemisen mahdolliseksi, omien rajojen ylittämisen, oman mukavuusalueen ulkopuolelle astumisen ja pimeään valaisemisen. Kun keskiössä on enää näyttelijän keho ja kaikki se, minkä taakse hänen on ennen ollut helppo piiloutua, on poissa, joutuu näyttelijä aloittamaan työskentelyn itsensä kanssa. Hän tulee tietoiseksi omasta äänestään, fyysisen kehonsa rajoista ja muun muassa keskittymiskykynsä ja mielikuvituksensa kapasiteetista. On palattava takaisin teatterin yhteisöllisille juurille, teatteriin, jota ei ole tehty viihteeksi. On tiedostettava omat puutteensa, jotka voivat piiloutua mikrofonien, hienojen äänitehosteiden ja hauskojen tekonenien alle. Onko minulla toimiva ja kantava puhetekniikkaa, olenko fyysisesti hyvässä kunnossa, olenko tietoinen koko kehostani, mikä on todellinen keskittymisen tasoni?

2.2.3 Via negativa

Grotowski kritisoi yleistä käsitystä, jonka mukaan näyttelijän tulisi omata erikoistaitoja, joilla kikkailemalla hän pystyisi keräämään suuren määrän suosionosoituksia. Tällainen toiminta johtaa hänen mukaansa vain stereotypioihin ja tekee jokaisesta näyttelijästä samanlaisen. Erityistaitojen sijaan näyttelijän on Grotowskin mukaan uhrattava itsensä ja pyrittävä ylittämään rajansa. Hänen on tunnettava ruumiinsa. Grotowski tuli tietoiseksi siitä, etteivät näyttelijät kyenneet työskentelemään koko kehollaan vääränlaisten kehonasentojen ja lihasjännitysten takia. Grotowski painottikin, että ”näyttelijän elimistön tulee vapautua kaikesta vastustuksesta siten, että sisäisen impulssin ja ulkoisen reagoinnin välillä ei ole minkäänlaista aikaeroa” (Grotowski 2006, 28). Tätä vastustamista Grotowski halusi purkaa luomansa *via negativa* -käsitteen eli poistamisen prosessin kautta. Näin ollen Grotowskin mielestä näyttelijän tärkein kysymys ei ole ”kuinka minä voin tehdä sen” vaan ”mitä ei tule tehdä” ja ”mikä estää minua tekemästä” (Pätsi 2010, 103).

Mudarra kuvailee *via negativaa* omien ilmaisullisten rajojen ylittämiseksi. Meidän on tul-tava tietoisiksi siitä, mitä meillä on todellisuudessa sisällämme. Otetaan esimerkiksi ak-

robatia. *Via negativen* näkökulmasta akrobatiaa harjoiteltaessa ei ensisijaisesti olla harjoittelemassa akrobaattisia liikkeitä. Sen sijaan näyttelijä tulee tietoiseksi siitä, ettei hän osaa kontrolloida kehoaan. Hän huomaa, että pelkää, ettei luota kollegoihinsa, että hän on röyhkeä ja että häneltä puuttuu nöyryyttä ja voimaa. *Via negativen* tarkoitus on herättää tietoisuus ja poistaa ne ajatukset, jotka häiritsevät ja estävät meitä toimimasta, ja saada meidät ymmärtämään, että negatiivisuus ja ennakkoluulot heikentävät meitä psykologisesti. *Via negativen* tarkoitus on etsiä totuutta poistamalla valhe. (Mudarra, haastattelu 25.2.2016.)

Sennsa Teatro Laboratorion kanssa työskentelyssä nousi vahvasti esiin se, kuinka paljon on vielä opittavaa, että edessä on paljon työtä. Työskentely suuntautui siihen, että pyrittiin jo opitun sijaan keskittymään aihealueisiin, jotka olivat vieraita sen sijaan, että toistettaisiin omia manereita ja jo opittuja taitoja. Oli pystyttävä kuorimaan itseä suojeleva naamio pois ja paljastumaan. Oli myönnettävä oma puutteellisuutensa ja esteensä.

Tulin tietoiseksi esimerkiksi siitä, että pelaan mielummin varman päälle kuin otan riskin, että epäonnistun, luotan huonosti kollegoihini vaativissa parikoreografioissa enkä uskalla antaa mielikuvituksen viedä. Rankassa fyysisessä työskentelyssä ”oma itse” nousee vahvasti keskiöön ja sen kanssa kamppailu on armotonta. On oltava rehellinen itselleen voidakseen kehittyä ja uskallettava nähdä, kuka sisimmässään on.

Ohjaajalla on kyllä monesti tosi hyviä puheenvuoroja aina treenien mittaan. Ne koskettavat. Se puhuu paljon totuudesta, se motivoi, se saa oppimaan lisää, se puhuu intohimosta työhön, psykologiasta, keskittymisestä, rakkaudesta ja siitä kuinka me käytämme aivojamme väärin esimerkiksi, että estämme itseämme oppimasta. (Oma työpäiväkirja 16.10.2015.)

Ohjaajani uskoo Grotowskin metodiin täydellä sydämellään ja osaa nähdä sen erityislaatuisuuden. Hänen mukaansa kaikki, jotka työskentelevät Grotowskin metodilla oppivat olemaan nöyriä ja oppivat, että on toisenlaisia mahdollisuuksia, toisenlaista runoutta. On toisenlaisia horisontteja, toisenlaisia tapoja tehdä teatteria, tapoja, jotka eivät ole kaupallisia vaan toisella tavalla rikkaita. Ja tämän ymmärtäminen on hänen mielestään todella tärkeää. (Mudarra, haastattelu 25.2.2016.)

2.2.4 Plastinen liike

Grotowskin metodilla oppii saamaan mielikuvituksen loistamaan, se opettaa todella intensiivistä keskittymiskykyä. Plastiset harjoitteet opettavat esimerkiksi kuria, kehon dynaamisuutta, rytmin vaihdoksia, energian vaihdoksia, tilan kuuntelua, kehon eri osien segmentointia, erilaisen kehollisen runouden löytämistä, se antaa luovuutta, kasvattaa fyysistä kuntoa, tukee sisäistä musikaalisuutta, opettaa hengitystekniikkaa. Ja yleisesti Grotowskin harjoitteet, eivät vain plastiset harjoitteet, opettavat kuuntelemaan toisen kehoa, opettavat sinua reagoimaan, opettavat sinua luottamaan itseesi. (Mudarra, haastattelu 25.2.2016.)

Lähes 25 vuotta Grotowskin kanssa työskennellyt puolalainen näyttelijä Zbigniew Cynkutis painottaa, että plastisten harjoitteiden tavoitteena ei ole tehdä näyttelijästä miimikkoa tai tanssijaa. Niitä ei ole tarkoitettu muodostamaan liikkeen estetiikkaa eikä myöskään ilmaisemaan tunteita tai ajatuksia. Tunteet, jotka ilmenevät tai koetaan harjoiteltaessa, ovat omaehtoisia, eikä niiden tarkoitus ole vahvistaa mitään liikkeitä. Voi tuntea pelkoa yrittäessään jotain hankalaa, voi tuntea iloa onnistuessaan siinä, suuttumusta epäonnistuessaan ja tyytyväisyyttä saavutuksista, ja nämä ovat puhtaita tunteita, jotka ovat syntyneet itsestään. Harjoittelun tulisi koostua useista osista, mielellään useista kymmenistä, joilla ei ole yhteyttä toisiinsa ja jotka muodostavat kokonaisuuden, jonka avulla voidaan opiskella ja kokeilla koko kehon tarjoamia mahdollisuuksia. Kukin osioista on oma itsenäinen harjoitteensa, mutta ne voidaan myös yhdistää toisiinsa edellyttäen, että ne ensin hallitaan erillisinä puhtaina kokonaisuuksina. Mikäli puhtaudesta tingitään hallitsematta koko harjoitetta, se aiheuttaa huolimattomasti harjoiteltuna liikkeen tarkkuuden puutetta eikä silloin voida maksimoida kehon tarjoamia mahdollisuuksia. Harjoittelun kurinalaisuus keskittyy jokaisen yksittäisen osion tarkkuuteen, mikä itsessään asettaa suuria vaatimuksia. Myös ääni lasketaan osaksi näyttelijän instrumenttia ja sitäkin tulee huoltaa ja harjoituttaa samalla tavalla kuin kehoa. Harjoitusten tarkoitus ei ole saada aikaan mahtavia tuloksia tai oppia tekemään temppuja, eikä tällaisille mahdollisille kokeuksille ole tarkoitus antaa erityistä huomiota, sillä ne ovat vain luontaista seurausta päivittäin työhön käytetystä ajasta. Harjoitteet ovat kokoelma liikkeitä, jotka on kehitetty systemaattisesti. Ne ovat tarpeellisia tutkittaessa näyttelijän kehon rajoitteita ja mahdollisuuksia. Tämä on osa yksilön työtä, jota jokaisen täytyy tehdä. (Cynkutis 2015, 126–127, tekijän vapaa suomennos.)

Edellä mainitut Grotowskin luomat plastiset harjoitteet toimivat itselleni yhtenä kiinnostavimpana ja haastavimpana harjoitteena työskentelyjaksoni aikana. Ne haastoivat mielikuvitustani enemmän kuin mitkään aiemmat harjoitteet. Samalla siinä yhdistyivät kestävyden, rytmin, kehotietoisuuden, itsekurin, energian ja keskittymisen harjoittelu

psykkisesti vaativaan tehtävänantoon paljastaen sensuroimatta ja surutta esteitä ja tukoksia, jotka vaikuttavat ratkaisevasti ilmaisuuni.

Meidän Sennsa Teatro Laboratoriossa tekemämme harjoite sisälsi 15 liikettä, joissa liikutetaan kehon eri niveliä eteen ja taaksepäin sekä ympäri yksi kerrallaan. Liikkeisiin kuuluu esimerkiksi ranteen, sormien, kyynärvarren, käsivarren, olkapään, niskan, rintakehän, selkärangan ja lantion liikuttamista huolellisesti ohjatulla tavalla. Liikkeet on tarkasti määritelty eikä useampaa plastista harjoitetta tullut sekoittaa toistensa kanssa. Plastisten harjoitteiden liikkeet on harjoitettava puhtaiksi, jotta itse harjoitteesta saa kaiken irti ja jotta se palvelee näyttelijää vaaditulla tavalla.

Suurin osa liikkeistä tehdään koko kehon ollessa liikkeessä, osaa varten tulee pysähtyä paikalleen suorittamaan liike. Jalat on pidettävä joustavina ja koko ajan liikkeessä, keho leikkisänä ja katse tarkkana. Kun eri liikkeiden suorittaminen sujuu teknisesti puhtaasti, lisätään harjoitteeseen ”mielikuvitusystävä”, jonka kanssa näyttelijä suorittaa harjoitetta. Tämä mielikuvitusystävä voi olla joku abstrakti asia, esimerkiksi keltainen väri, tai se voi olla joku konkreettinen asia, esimerkiksi koira. Mitä tahansa. Näyttelijä sukeltaa harjoitteen sisään, jossa hänelle avautuu kokonainen maailma. Mielikuvitusystävän kanssa kommunikoidaan eri plastisten liikkeiden avulla. Harjoitus on fyysisesti vaativa eikä näyttelijä saa vaipua väsymykseen eikä hukata tarkkuutta ja puhtautta liikkeestä. Monesti ohjaajani herätteli meitä huutaen ”VOLTAJE” (suom. jännite) huomattessaan, että suoritamme harjoitetta mekaanisesti kehomme väsyessä. Toiminnan on oltava jatkuvaa ja harjoite kestää tilanteesta riippuen kymmenestä minuutista tunteihin ilman keskittymisen herpaantumista tai taukoja.

Suurena haasteena on oman mielen vapauttaminen ja uskallus sukeltaa mielikuvituksen mukana tuntemattomaan kontrolloimatta mieltä sekä tarinaa ja hetkiä, joita harjoitteen aikana syntyy. Harjoitteen aikana minulle huomautettiin monesti, että minun on lähdettävä pois omasta puutarhastani, omalta turvalliselta alueeltani, todella heittäytyä ja uskalltaa nähdä ja kokea jotain ennennäkemätöntä.

Ne muutamat maagiset hetket, joina koin olevani täysin oman mielikuvitukseni vietävänä, olivat todella mieltä avartavia. Tässäkin kohtaa tärkeää on positiivinen ajattelu ja rohkeus. Liiallinen kontrolli tukkeuttaa luovan prosessin ja harjoitteen luomat mahdollisuudet. Oma väsymystä vastaan kamppaillessa esiin nousi jälleen kerran se, kuinka

mieli pyytää kehoa luovuttamaan vaikka energiaa onkin vielä. Joka kerta, kun ohjaaja huusi ”lisää energiaa”, meistä jokaisesta löytyi lisää vauhtia, tarkkuutta ja potentiaalia.

Plastisten harjoitteiden selittäminen kirjoittamalla on haastavaa, koska itse harjoite on fyysisesti niin kokonaisvaltainen. Harjoite pitää nähdä ja kokea itse, jotta sen ymmärtää täysin. Valaisevana esimerkkinä toimii kuitenkin nämä plastisia harjoitteita kuvaavat videot, joka on kuvattu Wrocławissa Grotowskin pitämässä Laboratoriossa vuonna 1972. Videolla esiintyvät Grotowskin pitkäaikainen näyttelijä Cieslak Ryszardin (1937-1990) sekä kaksi opiskelijaa. Linkit kyseisiin videoihin löytyvät tästä:

<https://www.youtube.com/watch?v=dRyLLTvs00c&list=PLW32gj3GIFc2pVxB0NUiF4WaGeFX7hpl>

<https://www.youtube.com/watch?v=1VCyGPm1VJM&index=5&list=PLW32gj3GIFc2pVxB0NUiF4WaGeFX7hpl>

<https://www.youtube.com/watch?v=G7IG6c8D73c&list=PLW32gj3GIFc2pVxB0NUiF4WaGeFX7hpl&index=6>

https://www.youtube.com/watch?v=a2qul2_KDFU&index=7&list=PLW32gj3GIFc2pVxB0NUiF4WaGeFX7hpl

2.3 Eugenio Barba

Italialassa syntynyt Eugenio Barba toimii teatteriohjaajana perustamassaan Odin Teatretissa Tanskan Holstebrossa. Hän on myös ansioitunut teatteriantropologian tutkija, joka on julkaissut useita Grotowskin työskentelyä sekä japanilaista noo-teatteria käsitteleviä kirjoja.

Barba valmistui vuonna 1960 Oslon yliopistosta pääaineinaan ranska, norjalainen kirjallisuus sekä uskontotieteet. Vuonna 1961 hän aloitti ohjaajaopinnot Puolan teatterikorkeakoulussa, mutta jo vuoden opintojen jälkeen hän alkoi työskennellä Jerzy Grotowskin ohjausassistenttina tämän Laboratorioteatterissa. Loppujen lopuksi hän työskenteli Grotowskin kanssa kolme vuotta ja siitä asti hän on pitänyt Grotowskin perintöä elossa niin

kirjoittamiensa artikkelien kuin käytännön työnkin muodossa Odin Teatretissa. (Pätsi 2010, 104.)

Barba perusti Odin Teatretin Norjaan muutaman nuoren näyttelijän kanssa vuonna 1964. Alun perin teatteriin kuului Barban lisäksi 11 näyttelijää. He harjoittelivat ja esiintyivät iltaisin näyttelijöiden päivätöiden loputtua. Barban ohjaustyyli oli niin vaativa, että pian ryhmä kutistui neljään näyttelijään. Vuonna 1966 tanskalainen Holstebrohon kunta kiinnostui Odin Teatretista ja tarjosi sille harjoitus- ja esiintymistilat vanhalta maatilalta. Ryhmä muutti Holstebrohon, jossa se toimii edelleen. (Pätsi 2010, 104.)

Juuri perustetussa Odin Teatretissa näyttelijät harjoittelivat kuten Grotowskin Laboratoriossakin; useita tunteja ilman taukoja taistellen väsymystä vastaan. Tällaista yhtäjaksoista rankkaa fyysistä työskentelyä Barba kutsuu itsekuriksi ja se on hänen mielestään näyttelijäntyön peruslähtökohta. Tavanomaiseen harjoitteluohjelmaan kuului voimistelu, balettia, kathakali-tanssia, urheilua, rytmikkaa, joogaa, pantomiimia ja plastisia liikkeitä. Tavoitteena oli saavuttaa täydellinen kehonhallinta. Myöhemmin ryhmä huomasi, että parhaiten näyttelijät kehittivät, kun kullekin näyttelijälle luotiin oma harjoitusohjelma, joka tukee kunkin henkilökohtaista kehitystä. Tärkeimpänä he pitivät näyttelijän omaa sisäistä motivaatiota, jonka puuttuessa kehittyminen oli mahdotonta. Opettajia ei Odin Teatretissa ole, vaan fyysiset harjoitteet toimivat näyttelijöiden opettajina. Kauemmin ryhmässä esiintyneet näyttelijät toimivat uusien näyttelijöiden valmentajina, tutoreina. He vastaavat uuden jäsenen kouluttamisesta ja osallistuvat näin tiedon jakamiseen ja oman ammattitaitonsa kehittämiseen. (Pätsi 2010, 108–109.)

1970- ja 1980-luvuilla Odin Teatret innostui katuteatteriesitysten valmistamisesta ja kiersi esityksillään ympäri maailmaa. Heistä tuntui tärkeältä viedä teatteria paikkoihin, jossa teatteritaidetta ei ollut ja vaihtokauppana he saivat kyläläisiltä ruokaa, soittimia ja lauluja. (Pätsi 2010, 105.)

Barban henkilökohtainen innostus teatteriantropologiaa kohtaan laajeni vuonna 1979 kansainvälisesti tunnetuksi kokemukseräiseksi tutkimuskeskukseksi hänen perustettuaan ISTAn (International School of Theatre Anthropology). Tutkimuksen perustana on eri teatterimuotojen tutkiminen käytännön kautta ja yhteisen fyysisen ilmaisun periaatteiden löytäminen. Vuonna 1988 Århusin yliopisto antoi Barballe kunniatohtorin arvon. Vuonna 2002 Odin Teatret ja Århusin yliopisto perustivat Holstebrohon Teatterilaboratorion tutkimuskeskuksen (Center for Theatre Laboratory Studies) (Pätsi 2010, 106–107.)

Barbaa voimme kiittää siitä, että tämän ajan teatterintekijät tuntevat Grotowskin ja tämän köyhän teatterin, Meyerholdin biomekaniikan sekä monet aasialaiset teatteri- ja tanssi-muodot. Barban teatteriharjoitteet ovat saaneet innoitteen Grotowskin ja Meyerholdin työskentelystä ja yhdessä, tukien toinen toistaan, ne muodostavat kattavan kuvan siitä, millaista ja kuinka monipuolista fyysisen teatterin harjoittaminen on. (Pätsi 2010, 234.) Barban mukaan näyttelijä voi päästä eroon manereistaan ja kehittyä harjoittelemalla Grotowskin *via negativan* -periaatteella ja Meyerholdin biomekaniikan mukaan. Näyttelijän pitää ajatella kehollaan ja muodostaa siitä toimiva ja elävä instrumentti. (Pätsi 2010 109.)

3 Poistu omasta puutarhasta eli oma kokemus harjoittelusta

Tässä kappaleessa käsittelen sitä, miten fyysisen teatterin pioneerien työskentely on innoistanut Sennsa Teatro Laboratorion ohjaajaa ja näyttelijöitä ja sitä kuinka heidän oppinsa näkyy ja on muokkautunut osaksi päivittäistä harjoittelua.

Grotowskilainen työskentely on keskittymistä, intensiteettiä, täsmällisyyttä, rehellisyyttä, kuria, fyysistä voimaa ja transsia. Harjoittelu saa sinut ymmärtämään, että edessäsi on pitkä matka ja paljon opittavaa, ja se synnyttää halun tavoitella lisää. (Mudarra, haastattelu 25.2.2016.)

3.1 Fyysinen rasitus

Kun kehotan ”menemään yli”, pyydän sietokyvyn ylittävää ponnistusta. Kenelläkään ei ole oikeutta keskeyttää harjoitetta tuntiessaan väsymystä, tai tehdä asioita jotka tunnetusti ovat sellaisia joita emme saa tehdä. Tämä tarkoittaa myös, että on velvoitettu olemaan rohkea. Mihin tämä johtaa? Väsymyksessä on hetkiä, jotka katkaisevat mielen meidät tukkeuttavan kontrollin. Kun löydämme rohkeuden tehdä mahdottomia asioita, huomaamme, että kehomme ei enää ole tukkeutunut. Me teemme mahdottoman, ja jakautumisemme käsityskykyyn ja kehon kykyihin katoaa. Tämä asenne, tämä määrätietoisuus, on omien rajojen ylittämisen tree-nausta. Tässä ei ole kyse oman luontomme rajoista, vaan epämukavuutemme rajoista. Nämä itse itsellemme määräämämme rajat tukkivat luomisen prosessin, sillä luovuus ei ole koskaan mukavuutta. (Grotowski 2011, 217.)

Teidän tulee kärsiä enemmän, sitoutua enemmän. Teidän ei tule viettää hyvää aikaa, teidän tulee taistella. (Mudarra, oma työpäiväkirja, 16.2.2016.)

Viiden kuukauden todella intensiivisen työharjoittelujaksoni vahvimpana kokemuksena ja oppina oli ehdottomasti itsetunnon ja rohkeuden kasvaminen sekä kovien henkisten ja fyysisten paineiden kestäminen. Rankan fyysisen rasituksen ja painostavan autoritaa-

risen ilmapiirin alla oli aina pyrittävä parhaimpaan. Oli oltava joka päivä parempi ja tavoiteltava täydellisyyttä. Virheitä ei sallittu. Kun tähän lisää vielä oman tilanteeni eli vieraalla kielellä työskentelemisen, oli tärkeintä pyrkiä pitämään oma pää kasassa ja keskittymisen herpaantumattomana.

Ohjaajani harjoitti kovaa autoritaarista kuria ja toimi selkeästi vahvana johtajahahmona ryhmässä. Hän oli tehnyt selväksi, että hänen kritisoimisensa sekä harjoittelun suhteen luovuttaminen oli kiellettyä. Oli kokeiltava ja toistettava annettua harjoitetta siihen saakka, kunnes peli vihellettiin poikki. Tällä harjoiteltiin omien rajojen ylittämistä, epämu-kavuusalueelle astumista ja kehon kapasiteetin tutkimista. Huomasin nopeasti, kuinka mieleni antoi monesti käskyn lopettaa harjoittelu ennen kuin kehoni todella oli väsynyt tai kyvytön toimimaan. Mieleemme toimii annettujen, vanhojen toimintatapojen mukaan suojellen meitä eikä ole välttämättä todellisessa yhteydessä kehomme voimavarojen kanssa. Tässä kohtaa näkyy valmentajan ja ohjaajan tärkeä rooli harjoittelussa; jonkun joka vaatii sinulta enemmän kuin itse osaisit itseltäsi vaatia. Kamppailu itsensä ja omien rajojen rikkomisen kanssa oli armotonta. Fyysisiä harjoitteita tehdessämme ohjaaja saattoi pysäyttää harjoitteen, jos hän näki, että me näyttelijät emme olleet täydellä kapasiteetillamme mukana. Palopuheen jälkeen harjoite aloitettiin alusta. Ryhmässä syntyvä adrenaliinihiikki oli käsinkosketeltava. Kamppailimme omaa fysiikkaamme vastaan, ja energia oli pumpattava taisteluasenteesta. Ohjaaja oli tehtävä tyytyväiseksi ja vasta todellisen rankan harjoittelun jälkeen sitä oli itsekin. Kuntoni kohosi ensimmäisen kuukauden aikana niin kovaa vauhtia, että itsekin tiedostin, kuinka paljon enemmän itseltä on koko ajan vaadittava. Ohjaaja tiesi meidän rajamme, ja kommentointi oli suoraa ja rehellistä.

Myös Jouko Turkan aikana Teatterikorkeakoulussa opiskelleet näyttelijät ovat nostaneet keskeisimmiksi opetuksiksi rohkeuden ja paineen sietämisen oppimisen (Tapper 2011, 132; Tuisku 2011, 116). Janne Tapperin haastattelema näyttelijä Antti Virmavirta kuvaa tärkeimpiä asioita, joita hän Jouko Turkan opetuksessa oppi näyttelijäntyöstä. Hän nostaa tärkeimmäksi tavaksi sen, millä tekemiseen suhtaudutaan.

Teet ihan mitä tahansa, kunhan teet ehdottomasti ja intensiivisesti ja sitoutuneella tavalla. Kaikki rajat kokeillaan täysillä, kun mennään johonkin suuntaan. Katsotaan, näyttääkö se siltä, miltä piti, ja luoko näyttelemisen halutun vaikutuksen. Se on nopeasti kokeiltu. Tee, toimi. Näytä jotain, niin me voimme tehdä jotain. (Tapper 2011, 119.)

Virmavirran kommentti Turkan harjoituksista voisi olla suora lainaus omasta päiväkirjastani viime syksyltä. Asenne ja suhtautuminen olivat samanlaista. Tee täysillä ja katsotaan mitä siitä syntyy, riittääkö se. Ohjaajani puhui myös paljon totuudesta, rehellisyydestä ja työn tekemisestä hyvin. Eräissä harjoituksissa hän piti puheen siitä, kuinka hänen ryhmässään on kiellettyä puhua puhumisen vuoksi, katsoa katsomisen vuoksi ja tehdä tekemisen vuoksi. Kaiken tulee olla totta: kuvien, metaforien. Yksityiskohdille on annettava elämä. Tällä hän halusi sanoa, että jos tehdään, tehdään sitten kunnolla. Annetaan kaikki mitä on eikä säästellä. Ollaan todella läsnä hetkessä ja arvostetaan työtä. Hän lainasi monesti Grotowskia sanoen, että todellinen tyydytys, jonka näyttelijä voi tuntea, on hyvin tehty työ.

3.2 Esimerkki eräistä harjoituksista

Barban mielestä esityksistä näkee, miten se on harjoiteltu. Jos harjoituksissa on pyritty työskentelemään kehon kautta, se näkyy esityksessä. Mikäli harjoituksissa on keskitytty vain sanallisesti kuvaamaan roolihenkilön psyykettä, sekin näkyy esityksessä. Jos näyttelijä on harjoitellut sataprosenttisesti tai viisiprosenttisesti, sama prosenttiosuus säilyy esityksessäkin. Esityksen laatu on siis verrannollinen esitysten harjoituksiin. Tästä syystä se, miten ja millaisia harjoituksia esitystä valmistettaessa tehdään, on ratkaisevassa asemassa. (Pätsi 2010, 109.)

Esittelen tässä lyhyesti yhden fyysisesti raskaiden harjoitustemme rungon. Ne ovat saaneet innoitteensa niin akrobatiasta kuin Grotowskin ja Meyerholdin harjoituksista pääpainona kehon kokonaisvaltainen osallistuminen. Nämä harjoitukset pidettiin juuri ennen joululoman alkamista 21.12.2015. Harjoittelimme kolme tuntia putkeen pitäen kaksi parinkymmenen sekunnin mittaista juomataukoa. Näin rankka yhtäjaksoinen harjoittelu ei ollut päivittäistä, mutta haluan nostaa sen kuitenkin esimerkiksi harjoituksista, joissa keskittymiskyky ja sisäinen motivaatio hävittävät ajantajun ja väsymyksen. Näissä harjoituksissa keskiössä oli kestävyys, keskittymiskyky, mielikuvituksen, energian säätelyn, kehotietoisuuden, luottamuksen, reaktionopeuden, tarkkuuden, heittäytymisen, läsnäolon ja paineensietokyvyn harjoittaminen. Kaikki luettelemani harjoitteet olivat meille kaikille näyttelijöille ennestään tuttuja, joten tehtävääntoon ei mennyt aikaa ja pystyimme heittäytymään harjoitteluun heti täydellä intensiteetillä. Tavanomaisissa tekniikkaa ja fyysisyyttä kehittävässä harjoituksissa yhdistelimme osaa näistä harjoitteista lukuisiin muihin teknisiin ja fyysisiin harjoitteisiin sekä erinäisiin luovempiin omaa liikemateriaalia rikastuttaviin harjoituksiin. Oman alkuvenyttelyn ja -verryttelyn jälkeen harjoittelu jatkui seuraavasti:

Harjoittelun runko

Diagonales (Diagonaalit)

Tämä on ohjaajani luoma harjoite, joka sisältää 20 akrobaattista liikettä, jotka suoritetaan liikkumalla tilan kulmasta kulmaan yksi näyttelijä kerrallaan. Harjoitteen tempo on nopea ja lisäksi on pidettävä huolta hyvästä tekniikasta ja liikkeiden puhtaudesta. Taustalla soi aina sama nopeatempoinen, jopa hieman aggressiivinen musiikki. Vaihtoehtoisesti liikkeitä voidaan suorittaa kahdessa tai kolmessa jonossa, jolloin näyttelijöille syntyy terve kilpailutilanne ja he toimivat toistensa kirittäjinä. Harjoitteet sisältävät monipuolisesti erilaisia akrobaattisia ja tanssillisia liikkeitä niin kuperkeikoista, erilaisiin hyppyihin kuin kehon raahaamisiin sekä eri tasojen käyttöön ja ne suoritetaan aina kovalla alustalla. Liikerunko suoritetaan kerran, kahdesti tai kolmesti.

Liikkeet harjoittavat mm. kestävyyttä, rytmiä, voimaa, ketteryyttä, nopeutta, aerobista kuntoa, venyvyyttä, kehonhallintaa, tasapainoa, henkistä kapasiteettia ja mielikuvitusta.

Danza del viento (Tuulen tanssi)

Harjoite on peräisin Puente de los Vientos -nimiseltä teatteriryhmältä. Se on kolmeen laskettava rytmiseen hyppysarja, jota tanssitaan ohjaajan valitsemaan musiikkiin, jonka rytmi vaihtuu käsittäen hitaan, keskinopean ja nopean tempon. Kädet ovat perusharjoitteessa kohotettuina kehon sivuille. Myöhemmin harjoitteen aikana näyttelijä voi alkaa varioida askelluksen painoa, kokoa, käsien asentoa, leikkiä eri suunnilla ja tasoilla. Harjoitteessa keskitytään erityisesti rytmitajun, liikelaatujen, musiikin kuuntelun, kehotietoisuuden, kestävyuden, keholla leikkimisen, kontaktin sekä mielikuvituksen harjoitteluun. Meidän tekemämme harjoite kesti kuusi minuuttia ja toistettiin erilaisilla variaatioilla.

Danza del viento con lanzamiento de la piedra (Tuulen tanssi kiven heittämisellä)

Tämä harjoite on Odin Teatretin näyttelijän Kai Bredholtin ryhmälle opettama harjoite. Tuulen tanssin rytmiseen askelsarjaan lisätään kivenheittämistä kuvaava kolmeen osioon jakautunut liikesarja. Tämä harjoite tehdään ilman musiikkia. Ryhmä luo oman tem-

pon liikesarjalle ja kaikkien näyttelijöiden tulee suorittaa harjoite samassa rytmissä. Keholla tulee ilmaista, minkä kokoinen ja painoinen heitettävä kivi on sekä kuinka kauas tai lähelle sitä ollaan heittämässä.

Bastones (Kepit)

Osa päivittäistä rutiinia oli myös näissä harjoituksissa tehty erilaiset harjoitteet kepeillä. Kepit ovat noin metrin pituisia tavallista luudanvartta vähän paksumpia kepejä joilla suoritetaan erilaisia nopeuteen, läsnäoloon, keskittymiskykyyn, kuunteluun, luottamukseen, reaktionopeuteen, ketteryyteen ja kehonhallintaan keskittyviä harjoitteita. Keppejä heitellään vastaanäyttelijöille piirissä tai vapaasti tilassa. Keho on koko ajan pidettävä liikkeessä ja koko kehon tulee osallistua liikkeeseen biomekaniikan lainalaisuuksien mukaan. Polvet tulee pitää koukussa, silmät auki ja on tehtävä nopeita ratkaisuja sekä luotettava itseensä ja vastaanäyttelijään. Liikkumisesta ei saa tulla ääntä, vaan koko ajan liikutaan kevyesti varpaanpäillä. Näyttelijän tulee olla tietoinen kaikesta, mitä hänen ympärillään tapahtuu. Jos joku kepeistä tippuu maahan, pitää kaikkien pysähtyä paikalleen, keppi nostetaan maasta ja liikkeelle lähdetään yhteisestä sanattomasta sopimuksesta.

Ringissä kepejä heitellessä luodaan kastekontakti johonkin vastaanäyttelijään ja sen saatua heitetään keppi hänelle. Koko ajan pidetään keho liikkeessä ja katse avarana. Keppien määrää lisätään koko ajan porrastetusti.

Tilassa kepejä heitellessä lausutaan sen henkilön nimi, jolle keppi halutaan heittää. Keppi pyritään heittämään mahdollisimman pitkälle ja pääsemään aina mahdollisimman nopeasti eroon kepeistä, jotka itse on vastaanottanut. Keppien määrää lisätään koko ajan porrastetusti.

Kolmannessa variaatiossa keppi isketään pystyyn maahan ja lausutaan sen vastaanäyttelijän nimi, jonka halutaan nappaavan keppi kiinni ennen kuin se kaatuu maahan. Tässä harjoitteessa on erityisen tärkeätä, että kaikki osallistujat ovat tietoisia kaikesta, mitä tilassa tapahtuu, ja pyrkivät pois sen henkilön kulkureitiltä, joka pyrkii samaan keppiä kiinni. Kepin asettajan on haastettava vastaanäyttelijää, jonka tulee todella aktivoita koko kehonsa pelastaakseen kepin sen kaatumiselta. Keppien määrää lisätään koko ajan porrastetusti. Tavanomaista on myös harjoitella keppien asettamista ja niihin tarttumista eri liikelaaduilla.

Partitura de los diagonales (Diagonaaleista innoittunut liikesarja)

Tämä on jokaisen näyttelijän itse luoma 11 liikkeen akrobaattinen liikesarja aiemmin selitetyistä diagonaali-sarjan liikkeistä. Tässä harjoitteessa toistetaan omaa liikesarjaa alusta loppuun pysähtymättä kunnes ohjaaja määrää toisin. Näyttelijän tulee partituuriin suorittaessaan leikkiä tempon vaihdoksilla, eri suunnilla, energialla, liikelaaduilla, tilasuhteella ja liikkeiden koolla. On oltava tietoinen muista ihmisistä tilassa, sitouduttava omaan sarjaansa ja suoritettava se puhtaasti. Harjoitteessa painottuu muun muassa mielikuvituksen käyttö, väsymyksen eliminointi, fyysinen rasitus, tekniikan puhtaus ja kehon kontrolloiminen.

Akrobaattisia harjoituksia

Nämä harjoitteet vaihtelivat päivittäin. Kyseisenä päivänä teimme siltoja seisoma-asennosta alas ja nousimme samaa kautta ylös. Silta pitää tehdä hitaassa tempossa ja hallitusti. Lisäksi nousimme polvi-istunnasta seisomaan hypyllä, jossa jalkapohjat hyppäävät kehon alle ponnistuksen jälkeen. Sama hyppy suoritettiin pyörähtämällä 90°, 180°, 270° sekä 360° ympäri. Lisäksi nousimme jaloillemme polviasennosta pelkkää säärtä ja jalkapöytää pitkin. Tämä harjoite on tehtävä hallitusti ilman hyppyä.

Palos (Tikut)

Tässä harjoitteessa käytetään noin metrin pituisia kapeita keppejä. Ensimmäisessä vaiheessa näyttelijät seisovat toisiaan vastapäätä, polvet koukussa ja keho aktiivisena. He merkitsevät vuorotellen kepillä vastaanäyttelijästä sen kohdan, jota he aikovat seuraavaksi huitaista kepillä. Merkitsemisen jälkeen näyttelijä huitaisee kepillä merkitsemäänsä kohtaan. Vastanäyttelijä väistää hyppäämällä kepin yli tai menemällä alas. Vuorot vaihtuvat aina jokaisen iskun jälkeen.

Seuraavassa vaiheessa parit eivät enää merkitse kohtaa, johon he aikovat kepillä lyödä, vaan reagointi tapahtuu hetkessä. Tässä vaiheessa korostuu erityisesti liikkeen puhtauden tärkeys. Liike tulee merkata aina biomekaniikan sääntöjä noudattaen. Liike jaetaan aina kolmeen aloittaen vastaliikkeestä, jotta vastaanäyttelijä näkee milloin liike alkaa, mistä suunnasta isku tulee ja mihin se loppuu.

Viimeisessä vaiheessa näyttelijä tekee harjoitteen yksin mielikuvitusystäväänsä vastaan, hyökäten ja reagoiden. Tässä kohtaa näyttelijän tulee nähdä mielikuvitusystäväänsä, jota vastaan hän taistelee. On haastettava itsensä.

Kehojen on pysyttävä koko ajan liikkeessä ja aktiivisina. On tärkeää yllättää itsensä ja parinsa. Jos pari ei pysty väistämään keppiä, isku toistetaan, kunnes hänen kehonsa ymmärtää, miten se pystyy väistämään kepin iskun. Tärkeää on pitää keppi koko ajan vaakatasossa, jotta liike pysyy puhtaana ja jotta vastaan näyttelijä on koko ajan tietoinen kepin liikeradasta. Näyttelijöiden tulee varioida iskujaan ja reagoitejaan, eikä esimerkiksi väistää aina samalla tavalla.

Harjoitteessa harjoitellaan erityisesti mielikuvitusta, reaktionopeutta, luottamusta ja ketteryttä.

Plasticos (Plastiset liikkeet)

Tällä harjoituskerralla teimme plastisia liikkeitä puolen tunnin ajan. Käytimme harjoitteessa vain kolmea plastista liikettä varioiden ja tutkien niiden mahdollisuuksia. Kolme valitsemaamme liikettä olivat omenan poiminta, ranteen pyöritys ja olkapään liikuttaminen taakse-eteen pitäen käsivarsi suorana. Ryhmämme kutsuu tätä liikettä sanalla ”clavo” (suom. naula). Plastisista liikkeistä selitän tarkemmin kappaleessa 2.2.4. *Plastiset liikkeet*.

Segmentos (Kehon nivelten erittely)

Tämä harjoite toimii mielestäni myös hyvänä lämmittelyharjoituksena plastisten liikkeiden suorittamiseen, koska siinä on tarkoitus eritellä eri nivelten liikeratoja. Näyttelijät levittäytyvät tilaan. Tarkoituksena on liikutella eri niveliä yksi kerrallaan kuin nukkea asettaen itsensä eri asentoihin. Liikkumista rytmitetään katseen suunnan vaihtamisella seuraavasti; katse-liike-katse-liike-katse-liike. Tarkoituksena on luoda keholla muotoja, jotka yllättävät tekijän sekä keskittyä kehon hallintaan ja kehotietoisuuteen.

Lopuksi

Harjoituksen jälkeen ohjaaja kysyi meiltä, kuinka kauan luulemme harjoituksen kestä-

neen. Me kaikki vastasimme jotain tunnin ja kahden tunnin väliltä, vaikka olimme harjoitelleen yhtäjaksoisesti kolmen tunnin ajan. Tämä on mielestäni osoitus siitä, kuinka tottaellinen keskittyminen ja antautuminen harjoitukselle vievät ajantajun. Me olimme myös hyvin rutinoituneita pitkiin ja fyysisesti raskaisiin harjoituksiin, joten väsymyksestä huolimatta pystyimme harjoittelemaan keskittyen ja hyvällä intensiteetillä pitkään.

3.3 Partituurin luominen

Meyerholdille tekniikka on taiteen ydin, koska sen kautta näyttelijä saa säännöt, jonka mukaan toimia näyttämöllä. Vasta säännöt muuttavat näyttämötapahtuman taiteeksi. Kun ulkoinen eli fyysinen muoto on hallittu, sen tuottamat tunteet ovat automaattisesti oikeita. (Pätsi 2010, 76.)

Sennsa Teatro Laboratorion työskentelyssä kehollisuus näkyy esimerkiksi siinä, että teksti on viimeinen asia, joka esitykseen liitetään. Sitä ennen näyttelijät ovat käyneet pitkän prosessin läpi liikkeen luomisessa ja sen hiomisessa. Musiikin terminologian tavoin Grotowski käytti sanaa *partituuri* kuvastamaan luotua liikesarjaa. Tällä hän halusi korostaa liikesarjan hiottua, moniäänistä sanomaa ja sen kaikkia nyansseja. Liikesarjan avulla näyttelijä ilmentää vallitsevaa tilannetta, konfliktia sekä henkilöhahmonsa suunnat ja tunteet. Teksti lisätään osaksi partituuria liikkeen huolellisen hiomisprosessin jälkeen.

Ryhmässä työskentelyni aikani osallistuin *Las Bacantes – el grito de la libertad* sekä *Dead Hamlet* -esitysten harjoitteluun ja esittämiseen. Ohjaaja painotti meille aina, että meidän on ajateltava jokaista teosta yhtenä kokonaisuutena tanssikoreografiana. Tällä hän halusi saada meidät muodostamaan liikkeistä jatkumoa, kokonaisuutta sekä sitoa liikkeitä ja ajatukset yhteen. Koreografiainen ajattelutapa auttoi myös teoksen jäsentämisessä, koska kaikki toiminta oli ennalta määriteltyä. Improvisaatiota käytettiin harjoitteluvaiheessa, jossa tutkittiin ja etsittiin erilaisia liikkumisen tapoja ja luotiin pohjaa partituurille, mutta esityksissä kaikki liike oli tarkoin määriteltyä. Liike oli jäseneltävä mieleen koreografiaksi ja ymmärrettävä näin kehon avulla, mitä seuraavaksi tapahtuu ja miksi. Tarkka partituuri takasi myös sen, että liike pysyi puhtaana. Meyerhold esittääkin asian seuraavalla tavalla:

Meyerholdin esikuvina täsmällisen liikkeen suorittamisessa olivat sirkustaiteilijat ja akrobaatit. Hän ymmärsi, että akrobaattien täsmälliset liikkeet musiikin tahdissa suoritettuna eivät olleet ainoastaan esteettisiä, yleisöä viihdyttäviä numeroita, vaan tarkkaan lasketut, musiikin mukaan tehdyt liikkeet suojasivat heitä putoamiselta tai muilta vakavilta työtapaturmilta. Teatterissa näyttelijän täsmälliset liikkeet ovat yleisön silmille miellyttävämpiä katsella kuin epätarkat puuhastelut. (Pätsi 2010, 80.)

Meyerholdin työskentelylle oli tavanomaista, että jokainen kohtaaminen sisälsi seuraavat merkinnät:

- *toiminnan kesto sekunnilleen*
- *piirrosluonnos näyttelijöiden liikerajoista näyttämöllä, jossa jokainen vaihe oli eritelty numeroimalla ne aikajärjestyksessä*
- *kohtauksessa käytettävät tekstit, joihin oli lisätty taukojen pituudet, puheen tempo sekä musiikin ja puheen välinen suhde*
- *tarkennussarake, johon Meyerhold oli kirjoittanut, kuinka puhe tulisi lausua tai liike esittää.*

(Barba & Savarese 2005, 88 ja Law & Gordon 1996, Pätsin 2010, 81 mukaan)

Ylläolevia Meyerholdin käyttämiä ajatuksia kohtausten, puheen ja liikkeen jäsentämisestä pieniin osiin käytimme myös Espanjassa. Esittelen seuraavaksi muutaman työskentelytavan, joita me käytimme ryhmän päivittäisessä harjoittelussa hyväksemme.

3.3.1 Mielikuvat

Näyttelijä valmistaa aluksi annetusta lähtökohdasta käsin toistettavissa olevan liikesarjan. Sen jälkeen liikesarjaa aletaan käsitellä ja tutkia pala palalta erilaisten harjoitteiden ja eri näkökulmien kautta. Liikesarjojen tulee olla yllätyksellisiä, sisältäen tempon ja suunnan vaihtoja sekä yllättäviä taukoja. Näin liikesarja pysyy kiinnostavana niin esiintyjälle kuin katsojallekin.

Liikesarjan luominen voi alkaa improvisaatiosta saaden innoitteensa esimerkiksi erilaisista konkreettisista kuvista (patsaista ja tauluista), äänistä (soitetusta musiikista), luonnonilmiöistä ja – kappaleista (mm. eläimistä), sanasta tai tekstipätkästä (valmis tai itse luotu teksti) sekä erilaisista arkisista toiminnoista. Liikesarja voidaan luoda myös esityksessä käytettävien objektien kanssa (mm. asuste, lavastuselementti) tai suhteessa vastaanäyttelijään, joka voi edustaa jotain esinettä tai elementtiä näyttämöllä. Liikesarja voi saada innoitteensa myös esimerkiksi erilaisista taistelutekniikoista, akrobatiasta tai joo-gasta. Luotu koreografia on lähtökohta liikesarjalle, mutta se muovautuu tutkimisen ja kehittelyn myötä harjoittaen näyttelijän tarkkuutta, rohkeutta ja läsnäoloa. Tärkeää työskentelyssä on varoa väsymystä kehossa sekä liikkeen mekanisoitumista. Ajatuksena on, että liikesarjasta löytyy aina jotain uutta haastetta näyttelijälle.

Käytetyt objektit saatetaan poistaa itse lopputuloksesta, jolloin jäljelle jää vain näyttelijän mielikuva niistä. Partituuria luotaessa keskitytään pala palalta muun muassa liikkeiden rytmivaihdoksiin, lihasvoiman käyttöön, kehon linjoihin, liikkeen kokoon, liikkeiden korvaamiseen eri ruumiinosilla ja kehon painoon ja sen tasapainopisteisiin. Työskentelimme tiiviisti Rudolf Labanin luomien liikelaatujen kanssa. Tärkeimpänä oli kuitenkin kuvien luominen ja realismin poistaminen liikkeestä. Ohjaaja painottikin toistuvasti, kuinka meidän on nähtävä kuvat, joita luomme, sillä muuten katsojakaan ei niitä näe. Meidän on yhdistyttävä mielikuvien, tilanteiden, konfliktien ja henkilöhahmon kanssa suurella henkisellä voimalla. On annettava kehon ajatella pään sijaan, keskittyttävä liikkeeseen ja vapautettava mieli. Tarkoituksena ei ole rakentaa roolihahmon pohjaa omista muistoista kuten stanislavskilaisessa työssä on tapana vaan roolihahmon tulee syntyä katsojan mielessä partituurin avulla.

Myös Jouko Turkan työskentelyssä metsästettiin vahvoja mielikuvia. Ne olivat hänen mukaansa polttoainetta näyttelijälle. Turkan assistenttina Teatterikorkeakoulussa toiminut Anneli Ollikainen mainitseekin harjoitusmuistiinpanoissaan, kuinka Turka painotti harjoituksissa usein, että mielikuvien määrä, runsaus ja aitous muodostavat hyvän näyttelijäntyön. Hänen harjoituksillaan pyrittiin ajattelua avaavaan luovaan tilaan fyysisen toiminnan ja liikkeessä pysymisen kautta. Lihastyöskentelyä ja hengitykseen painottuvaa työskentelyä suositettiin, jotta saatiin herätettyä tunteita ja pystyttiin samalla aukaisemaan mieli aistilähtöiselle ajattelulle, rajoja tuntemattomille mielikuville. (Ollikainen 1989, 155, 142.)

3.3.2 Tarkennussarakkeet

Puhe ja liikkeet erotellaan pieniin osiin ja jokaisen näyttelijän käsikirjoituksessa on niistä tarkat merkinnät. Puhetta harjoiteltaessa keskitytään puheen rytmiin, äänen voimakkuuteen, intensiteettiin ja sävyyn. Näyttelijän on koko ajan nähtävä äänellään muodostamansa mielikuvat edessään. Ääni on kerronnallista ja täynnä elämää ja tunnetta. Tärkeää on vaihtaa ajatusta ja puhetyyliä koko ajan, jotta puhe pysyy elävänä eikä kuulosta liian mekaaniselta. Työskentely on laboratoriomaisista eli tutkivaa ja eri vaihtoehtoja kokeilevaa. Näyttelijän on mahdollista esitellä ohjaajalle omia ehdotuksiaan, minkä päätteeksi ohjaaja lyö lukkoon tekstin lausumisen tavan taukojen pituudesta aina siihen asti, miten se kommunikoi esimerkiksi musiikin kanssa. Prosessi on kuitenkin jatkuvaa ja ohjaaja saattaa muuttaa puhetta esityskaudenkin aikana. Näin ollen esitykset eivät kos-

kaan tule valmiiksi vaan jatkuva tutkiminen ja prosessissa olo on työskentelyn ydin. Harjoituksiin on sisällytetty omaa aikaa hioa ja etsiä oikeaa tapaa käyttää ääntä, puhua tekstiä ja liikuttaa kehoa, kunnes löytyy sen hetken paras ja ennen kaikkea kiinnostavin lopputulos.

Koreografiat kirjoitetaan ylös ja jäsennetään nelisarakkeiseen taulukkoon seuraavien otsikoiden alle: ”Liike”, ”Toiminta”, ”Tarkoitus” ja ”Metafora”. *Liike* on tarkoitus ilmaista selkeästi ja konkreettisesti, *toimintaa* kuvastetaan aina verbillä ja *tarkoitus* vastaa ajatusta siitä, millä tavalla joku asia tehdään. *Metafora* taas auttaa havainnollistamaan liikettä jollain tutulla assosiaatiolla tai kuvalla, joka auttaa näyttelijää syventämään ajatusta. Analyysi tehdään yksin, pareittain tai ryhmässä riippuen koreografian luonteesta. Tässä havainnollistava esimerkki:

Taulukko 1. Koreografian jäsentäminen

Liike	Toiminta	Tarkoitus	Metafora
Käsi nousee ylös	Kurottaa	Innokkaasti	Nörtti matikantunnilla
Tasajalkahyppy	Murskata	Painavasti	Elefantti, joka talloo auton

Liikkeen jäsentelyn tarkoituksena on tehdä liike elävämmäksi ja auttaa liikkeen suunnan, energian ja esittävyuden sisäistämisessä. Liikkeet muuttuvat tämän taulukon avulla konkreettisemmiksi esiintyjälle sekä luovat vahvemman suunnan toiminnolle ja tarinankerronnalle.

3.3.3 Ajanotto

Meyerhold aikataulutti kohtauksien kestot sekunnilleen ja valitsi näytelmässä käytettävän musiikin hyvin varhaisessa vaiheessa harjoituskautta (Pätsi 2010 80).

Kohtausta harjoiteltaessa keskeiseksi yksittäiseksi asiaksi nousee rytmii ja aikakäsityksen sisäistäminen. Kohtaukset harjoitellaan tarkasti ulkoa. Improvisoinnille ei ole tilaa, vaan teksti ja liike tulee suorittaa täsmällisesti ohjaajan ohjaamalla tavalla. Erityisen tarkka ohjaaja on puheen tuottamisesta. Tämä sama asia käy myös ilmi tutkiessani Meyerholdin työtä. Taukojen pituutta myöten teksti on tarkasti ohjattu. Oli tyyppillistä, että mei-

dän piti puhua joku monologi tai dialogi musiikin soidessa taustalla. Oma teksti oli harjoiteltu niin tarkasti, että se loppuu täsmälleen samaan aikaan musiikin kanssa tai se kommunikoi vahvasti soivan musiikin kanssa. Sitä ei häivytetty pois kohtauksen loppuksi vaan liike ja puhe oli aina ajoitettu suhteessa soivaan musiikkiin.

Tavanomaisena harjoitteena oli luoda liikesarja yksin tai pareittain jostain annetusta lähtökohdasta käsin. Hetken työskentelyn jälkeen ohjaaja määrittää, että koreografian tulee kestää esimerkiksi kaksi minuuttia. Kaikki näyttelijät levittäytyvät tilaan ja aloittavat ohjaajan merkistä koreografian tekemisen. Se pitää suorittaa loppuun saakka samassa rytmissä, jossa sen on harjoitellut. Ohjaaja ottaa koko ajan aikaa ja ilmoittaa jokaiselle näyttelijälle, kuinka monta sekuntia alle tai yli vaaditun ajan heidän koreografiansa kesti. Harjoittelua jatketaan ja aikaa mitataan aina uudelleen. Tässä kohtaa on hyvä käydä mielessä seuraavia ajatuksia; Mitä minun pitää poistaa, tuleeko minun lisätä jotain, millaisilla rytmivaihdoksilla voisin muokata koreografiaani, jotta se olisi vaadittavan mittainen. Tärkeintä on kuitenkin ratkaista tilanne keholla kokeilemalla eikä päällä. On tarkoitus tulla tietoisiksi ajasta, pystyä toistamaan harjoiteltu sarja täysin samanlaisena ja uskottava oman kehon impulsseihin. Ideaalissa tapauksessa jokainen näyttelijä on sisäistänyt ajan käsityksen ja pystyy toistamaan koreografiansa aina täsmälleen samalla tavalla ja samalla rytmillä. Näin on mahdollista luoda maagisia kuvia, joissa kaikki näyttelijät pysähtyvät samanaikaisesti sovittujen aikamääritteiden kohdalla aina samaan asentoon. Tätä kutsun teatterin taiaksi sekä todella vahvan tekniikan hallitsemiseksi. Näyttelijän täytyy opetella tuntemaan koko instrumenttinsa ja olemaan herkkänä aisteilleen. On osattava kuunnella, luottaa itseensä ja pysyä avoimena ja uskollisena liikkeelle.

3.3.4 Rehellinen liike

Tärkeimpänä lähtökohdana partituurin luomiselle on jonkun uuden löytäminen, arkirealismien ja omien totuttujen tapojen poistaminen sekä kehon ja mielikuvituksen vapauttaminen. Puhumme tässä kohdassa rehellisestä liikkeestä ja vapaasta liikkumisesta.

Yhtenä harjoitteena toimii 12-minuuttinen liikeimprovisaatio, jonka aikana on koko ajan pysyttävä liikkeessä ja pyrittävä liikkumaan vapaasti. Tavoitteena on liikkua tavalla, jolla ei ole koskaan ennen liikkunut ja yllättää itsensä. Pitää välttää itsensä kahlitsemista omiin manereihin, koska niitä toistaessaan näyttelijä on ”turvassa” ja toistaa vain jotain itselle tuttua. Tällöin näyttelijä ei ole vapaa eikä näin ollen suorita tehtävänantoa vaaditulla tavalla. Itseäni auttoi ajatus siitä, että en tarttunut ensimmäiseen, toiseen enkä vielä

kolmanteenkaan impulssiin, joka minulle tuli, vaan vasta vaikka kymmenenteen. Tässä harjoitteessa pitää ottaa oma aikansa ja antaa kehon luoda liikettä sen sijaan, että yritäisi ratkoa harjoitetta mielensä avulla.

Seuraavassa vaiheessa osa näyttelijöistä asettui seinän viereen ja loput jäivät heidän eteensä katsojiksi. Toistettiin sama 12 minuutin mittainen harjoite, mutta tällä kertaa näyttelijän tuli olla jollain ruumiinosallaan koko ajan kontaktissa seinään. Kosketusta ja yhteyttä seinästä ei saanut rikkoa. Katsojat saivat liikkua tilassa ja seurata näyttelijöitä mistä kulmasta ja miltä etäisyydeltä tahansa.

Tässä vaiheessa harjoitetta kirkastui ajatus siitä, kuinka rajat luovat vapautta. Aiemmin, kun tarkoituksena oli liikkua itselle yllättävällä tavalla koko tilaa ja kehoa käyttäen ilman minkäänlaisia rajoitteita, oli kaikki mahdollista. Tämän vuoksi huomasin toistavani paljon luontaisemmin omia maneeereitani ja jouduin tekemään enemmän töitä pystyäkseen olemaan rehellinen itselleni ja löytääkseni jotain uutta. Kun seuraavassa vaiheessa rajoitukseksi tuli kontakti seinän kanssa, oli se sitten pelkkä varpaankyntsi tai koko selkä, lähti keho automaattisesti etsimään erilaisia reittejä saadakseen tukea seinästä, käyttääkseen kehon ja seinän vastavoimaa hyväkseen sekä kokeillakseen eri painopisteitä ja pintoja, joilla keho voi koskea seinään. Näyttelijät saivat päästää liikkueensa ääntä, mutta senkin piti tulla ulos vapaana sitä sensuroimatta. Niin tehdessäni kuin katsoessanikin huomasin, että seinä alkoi edustaa automaattisesti eri asioita ja tunteita. Nähtävissä oli vihaa, rakkautta, hellyyttä, surua, tuskaa, riippuvuutta ja onnea suhteessa seinään sekä kehon ja seinän väliseen kontaktiin. Näyttelijät näyttäytyivät paljaina.

Harjoituksen jälkeen esiintymisvuorossa olleet näyttelijät asettuivat seisomaan riviin ja katsojien piti kertoa yleisiä havaintoja juuri näkemästään. Lopuksi jokaisen katsojan tuli nimetä henkilö, joka oli heistä ollut kaikkein kiinnostavin seurattava sekä perustella vastauksensa. Tarkoituksena ei ollut arvottaa tai negatiivisessa mielessä vertailla eri näyttelijöiden suoritusta vaan nostaa esiin asioita, jotka kiinnittävät katsojan huomion sekä saattaa esiintyjä tietoisiksi omista esteistään. Katsojat saattoivat mainita, että joku esiintyjä ei näyttäytynyt kiinnostavalta, koska tästä näki, että tämä ajattelee liikaa, ei uskalla heittäytyä, ei luota omaan kehoonsa, toistaa koko ajan omia maneeereitaan, ei osaa keskittyä ollessaan katseen alla tai on liian tietoinen kaikesta tekemästään.

Koen tämänkaltaiset vapaaseen liikkeeseen sekä impulseihin ja mielikuvitukseen kes-

kittyvät harjoitteet valaisevina juuri Grotowskin *via negativan* näkökulmasta. Tämän tyyppiset tehtävänannot toimivat omaa tietoisuutta lisäävinä ja omia esteitä konkretisoivina harjoitteina. Ne paljastavat näyttelijälle arvokasta tietoa niistä tukoksista, jotka estävät häntä kehittymästä.

Kehollinen työskentely opettaa sinua tuntemaan itsesi läpikotaisin. Joudut hyväksymään, että löydät itsestäsi asioita joista et pidä, mutta et voi paeta niitä vaan sinun on kohdattava ne kaikki sellaisina kuin ne ovat. Jos olisin viulisti, voisin laittaa viulun syrjään ja unohtaa sen hetkeksi. Mutta fyysistä työtä tekevänä esiintyjänä en voi unohtaa kehoani, tunteitani, fyysisiä kipujani ja pelkojani. Se turhauttaa. Jos olisi taidemaalari, olisin rikkonut jo useita tauluja. Mutta kun työväliseeni on kehoni, en voi purkaa taiteellista tuskaani samalla tavalla, en voi satuttaa sitä vaan joudun pitämään koko ajan kehostani huolta. Minun täytyy tietää missä rajani menevät, koska seuraavana päivänä joudun näyttelemään. En voi rikkoa kättäni, en voi olla niin itsekeskeinen. (Nuñez Izquierdo, haastattelu 25.2.2016.)

4 Läsnaolo

Haluan nostaa vielä esille läsnäolon ja keskittymisen tärkeyden, jotka olivat keskeisessä osassa harjoittelua. Ne loivat pohjan kaikelle työskentelylle ja niiden ansiosta oli mahdollista löytää itsensä jonkun uuden ääreltä sekä antaa kaikkensa harjoittelussa. Harjoitusten aloittaminen rituaalisella rutiinilla edesauttoi omalta osaltaan syvän keskittymisen tilan luomista.

4.1 Keskittyminen

Riku J. Korhonen haastatteli teoksessaan *Fokus – näyttelijöiden kokemuksia keskittymisestä, sen kadottamisesta ja löytämisestä* useita näyttelijöitä niin Suomesta kuin Japanistakin. Haastattelujen tuloksista hän kirjoittaa seuraavaa:

Onnistunut keskittymisen hetki on [...] kokonaisvaltainen ja muut turhat asiat ulkopuolelle sulkeva. Se on myös henkisesti tasapainoinen tila jonka sisällä on mahdollista kokea rauha toimia. Se on myös voimakkaan henkinen tila, joka sisältää vastaajan koko senhetkisen kokemuksen maailmasta. Keskittymisen hetkeä haetaan myös kohdistamalla voimakkaasti fokus itsensä ulkopuolelle. Keskittymisen tila on myös vapaa ulkopuolisista arvoista (vastaaja ei arvota tilannetta ulkoapäin tulevien kriteerien mukaan). Keskittymisen tila esiintyy vastauksissa kaksijakoisena sisältäen näyttelijän kyvyn olla samalla hetkellä läsnä itsessään ja kontaktissa ympäristöönsä. Kokiessaan onnistuneen keskittymisen tilan näyttelijä myös kokee yhteisöllisyyden tunteen. (Korhonen 2013, 141.)

Keskittynyt ilmapiiri loi Korhosen mainitseman *rauhan toimia*. Hyvin keskittyneenä kykenen olemaan sekä tietoinen itsestäni että antamaan työrauhan ja tukeni myös kollegoilleni. Olen tietoinen tilasta ja muista näyttelijöistä. Harjoitteissa, joissa näyttelijät oli jaettu katsojiin ja toimijoihin, painotettiin aktiivisen katsojan merkitystä. Kuinka tärkeää on myös katsoa keskittyneesti, koska tällöin luot esiintyjille hyväksyvän ja kannustavan ilmapiirin sekä opit katsomaan ja analysoimaan liikkuvaa kehoa ja oppimaan näkemästäsi. Tärkeää oli myös osata sanallistaa näkemänsä: Mitä näin? Mitä tunsin? Mikä kiinnitti huomioni?

Täydellinen keskittyminen itse harjoitteeseen näkyi vahvasti harjoituksissa, joissa keskityttiin tekniikan ja fysiikan hiomiseen. Näiden harjoitusten aluksi ohjaaja kehotti sitomaan hiukset hyvin kiinni ja asettelemaan vaatteet mieleisekseen. Edessä olevan harjoittelun aikana oli kiellettyä tehdä mitään arkipäiväisiä eleitä ja pudottaa kohotettu keskittynyt tila tavanomaiseen olemiseen. Jos jotain vaatetta tai hiuksia piti korjata, se tuli tehdä jollain hyvin epänormaalilla tavalla. Tällä pyrittiin luomaan maksimaalinen keskittymisen tila, estämään ajatuksia karkailemasta, välttämään energian purkautumista, luomaan arki-realismista eroava tila sekä harjoittamaan itsekuria ja kehotietoisuutta. Tällaisen harjoittelun tavoitteena oli eritoten poistaa ”kehon käyttöön liittyviä pinttyneitä ehdollistumia” (Barba 2015, 26).

Tärkeänä rutiinina ja osana harjoittelua toimi Meyerholdin luoma *daktyyli* eli kolmijakoinen runojalka. Tämä liike tehdään yksittäisten harjoitteiden aluksi ja lopuksi auttaen näyttelijää keskittymään sekä merkkamaan jokaisen harjoitteen tai harjoittelujakson alun ja lopun. Daktyylin tekeminen auttaa näyttelijää myös palauttamaan mieleen liikkeen kolmijakoisen rytmin. (Pätsi 2010, 198.) Meidän piti tehdä tämä liikesarja aina samassa tahdissa, kuunnella toisiamme ja ympäröivää energiaa.

Osa keskittymiseen kuuluvaa rutiinia oli myös ennen esityksiä pidettävä puolen tunnin hiljaisuus. Viimeisen puolen tunnin aikana ennen esityksen alkua meitä oli kielletty puhumasta. Tänä aikana puimme roolihahmon päällemme roolivaatteiden muodossa ja lämmittelimme kehoa lavan takana yleisön valuessa sisään. Taustalla soi aina sama alkumusiikki, joka johdatteli katsojat esityksen maailmaan. Tämä puolen tunnin hiljaisuus auttoi meitä keskittymään ja keskittämään ajatuksemme tulevaan hetkeen sekä kuorimaan itsestämme kaikki häiritsevät ajatukset pois. Juuri ennen lavalle menoa kosketimme, halusimme toisiamme. Sama toistui heti esityksen loputtua kulisseissa. Tämä ele

loi yhteenkuuluvuutta, synnytti luottamusta ja merkitsi selkeän alun ja lopun työskentelylle.

Ei ole tarkoitus hävittää tätä keskittymisen tilaa, joka on saatu aikaan, ei edes tauoilla. Näyttelijän tulee ylläpitää keskittymisen tila myös levon aikana. Meille suositeltiin ettemme käyttäisi puhelimia, koska ne vievät keskittymisen toisiin asioihin. (Oma työpäiväkirja 2016.)

4.2 Rituaali

Luomisen teolla ei ole mitään tekemistä ulkonaisen mukavuuden tai konventionaalisen käyttäytymisen kanssa. Tarkoitin tällä työsuhteita, joissa jokainen on tyytyväinen. Luomisen teko vaatii maksimaalisen hiljaisuuden ja minimaalisen määrän sanoja. Tällaisessa luomisessa me keskustelemme tarjousten, tekojen ja elävien organismien kautta, ei selityksin. Kun huomaamme olevamme jonkin vaikean ja useimmiten sanoinkuvaamattoman asian jäljillä, meillä ei ole mitään oikeutta hukata sitä olemalla kevytmielisiä tai huolimattomia. Niinpä jopa tauoilla – joiden jälkeen tulemme jatkamaan luovaa prosessia – olemme velvoitettuja noudattamaan tiettyä luonnollista vaitonaisuutta käyttäytymisessämme ja ihmissuhteissamme. Tämä pätee niin omaan kuin kumppanimme työhön. (Grotowski 2011, 230.)

Rituaalisia toimintoja tehdään esimerkiksi maagisten vaikutusten aikaansaamiseksi. Toiminta saatetaan toistaa tavan vuoksi tai koska se on jo saanut yhteisössä syvän mystisen merkityksen. Rituaaleilla on erilaisia tehtäviä, ja niihin lukeutuvat myös teatterialalla useasti esille nousseet tavoitteet. Rituaaleilla halutaan muun muassa osoittaa tärkeitä sosiaalisia tilanteita, ja niillä koetaan voivan edistää ryhmäidentifikaatiota ja yhteisten arvojen alleviivaamista. Niillä pyritään vaikuttamaan maagisiin aikaansaannoksiin ympäristössä sekä tietoisuuden laajentamiseen. (Wilson 2003, 32.) Teatteriyhteisöissä rituaalin tarve nousee esiin erityisesti ryhmäidentifikaation luomisessa ja yhteenkuuluvuuden tunteen synnyttämisessä.

Ryhmässä rituaali käsitteenä ja toimintona oli osa jokapäiväistä harjoittelua. Tila ja työskentelytapa olivat keskittymisen ja siihen astumisen osalta hyvin ritualisoituja. Harjoitukseen astuminen tietoisesti oli välttämätöntä, koska työskentely vaati täydellistä heittäytymistä ja keskittymistä. Mielikuvitus oli saatava vapaaksi kaikista mahdollisista häiriötekijöistä, ja usko omaan kehoon ja itseen oli oltava vahva, jotta kehitys oli tuloksellista. Lisäksi aina kun kyseessä on hyvin fyysinen harjoittelu, on osallistujien oltava hyvin keskittyneitä jo oman ja toisten turvallisuuden takaamiseksi. Loukkaantumisriski on suuri aina, kun keskittyminen herpaantuu, ja se voi tuottaa kohtalokkaitakin seurauksia.

Tästä työskentelyn aloittamiseen luodusta rituaalista on tullut minulle työväline riippumatta siitä, mitä työtehtävää olen aloittamassa. Osa työskentelyä oli itsensä valmistaminen päivän harjoitteluun ja se alkoi mielen tasolla jo ulko-oven kynnyksen yli astuessa. Tila muodostuu neljästä erilaisesta suodattimesta, jotka kuorivat esiintyjän päältä kerros kerrokselta keskittymätöntä ainesta pois: päivän murheita, arkipäiväisiä ongelmia, päivän tapahtumia – kaikkea mahdollista, joka voi viedä keskittymisen pois itse työstä. On otettava sen hetken työskentelyajasta kaikki irti.

Ulko-ovi toimii ensimmäisenä suodattimena. Astuessasi sisään rakennukseen astut tietoisesti harjoitustilaan ja alat valmistautua työskentelyyn. Jätät jälkeesi kadun melut, päivän tapahtumat, poistat musiikin korviltä ja astut sisään. Vastassa sinua odottaa aulan hiljaisuus, johon liityt. Seuraavana suodattimena toimii pukuhuone, jossa keskittymisen tila on jo syvempi. Jokainen näyttelijä vaihtaa päälleen mustat, yhtenäiset vaatteet. Se toimii yhdenlaisena rituaalina: itsensä päältä omien vaatteiden kuoriminen ja niiden tilalle työskentelyasun pukeminen. Tilassa voi puhua, mutta äänentason pitää olla hiljainen ja on aloitettava jo valmistautumaan harjoituksiin.

Pukuhuoneesta siirrytään täydessä hiljaisuudessa vihreän tilan läpi lavan reunalle. Tällä matkalla on kiellettyä puhua kenellekään. Keskittymisen tilan tulee olla jo lähes maksimaalinen. Lavan reunalla jokainen näyttelijä suorittaa oman keskittymisrituaalinsa, jossa pyyhitään kirjaimellisesti kaikki työskentelyä häiritsevät ajatukset ja ärsykkeet pois. Pysähdytään paikalleen ja tullaan tietoiseksi itsestä ja keskitetään ajatukset täysin edessä olevaan harjoitteluun. Itse koin tärkeäksi sivellä kasvoista ja eritoten otsasta jännitteet ja huolet pois. Nyt ei ole aika ajatella päällä vaan keholla. Harjoitusalueelle astutaan täysin keskittyneenä ilman ulkopuolisia ärsykeitä. Ennen harjoittelun alkamista on aikaa lämmittää ja venytellä keho. On myös oltava kontaktissa jokaisen vastaanäyttelijän kanssa, halata, koskettaa, katsoa silmiin. Tulla tietoiseksi siitä, että tulevien tuntien aikana jakaa tilan ja tulevat kokemukset vastaanäyttelijöiden kanssa, ja nähdä nämä. Tulee fokusoida energiaa aktiivisesti toisiin ja heidän tukemiseensa.

Lavalla työskentelyyn sisältyy sääntöjä; lavalla työskennellessä on kiellettyä ajatella, ettei pysty, osaa tai opi jotain. On kiellettyä ajatella negatiivisesti itsestään tai toisesta. On kiellettyä puhua lavan ulkopuolelle kuuluvista asioista. On suunnattava kaikki energia ja keskittyminen siihen hetkeen ja tehtävään työhön. Lava myös palkitsee. Se saa sinut tuntemaan, että olet juuri sillä hetkellä paras versio itsestäsi ja sen energia auttaa sinua

ylittämään itsesi. Tiedät pystyväsi kehittymään, annat kaikkesi ja keskittymisen tasosi on hyvä.

On pakko myöntää, että lavalla vallitsee ihmeellinen energia. Siellä ylität aina itsesi, väsymyksen rajalla löydät puolia ja energiaa, joita et tiennyt itsessäsi olevan. Työskentely on rankkaa, mutta antaa paljon ja sieltä poistuessa on todella kiitollinen olo.

Jos harjoittelun aikana on lähdettävä pois lavalta, esimerkiksi tauolle lähtiessä, on poistuminen merkittävä fyysisesti esimerkiksi kehon pyyhkäisyllä tai muulla fyysisellä eleellä. On vähintään pysähdyttävä lavan reunalle ja tietoisesti astuttava toiseen tilaan, jossa keskittymisen taso on erilainen, astuttava tietoisesti pois lavalta. Sama ele on toistettava palattaessa. Harjoitusalueelle astuminen on aina tietoista ja siellä työskentelyyn vaaditaan todella korkeatasoista keskittymistä.

Harjoittelun loputtua on tehtävä lavalle astumista vastaava rituaali. Minulla oli tapana pysähtyä harjoitustilan reunalle ja antaa katseen levätä tilassa. Katse kulki rauhassa oikeaa seinämää pitkin nurkkaan, takaseinän kautta vasempaan nurkkaan ja vasenta seinämää pitkin takaisin luokseni. Samalla päivän harjoitusten tunnelmat, kuvat ja tapahtumat vilahtivat silmissäni.

4.3 Kiitokset työskentelytilalle

Omaksi päivittäiseksi rituaaliksi nousi työskentelyn aikana tapa kiittää sanattomasti lavaa ja harjoituksia niiden päätyttyä. Annoin tämän tehtävän itselleni ensimmäisissä harjoituksissa, koska halusin dokumentoida jotenkin käymääni prosessia autenttisesti ja sensuroimatta, edes yhdellä lauseella päivittäin. Olen kirjoittanut kiitokset ylös heti harjoittelujen loputtua, silloin kun keho ja mieli ovat vasta aloittaneet palautumisensa arkinään. Tässä esimerkkejä ensimmäisen kuukauden kiitoksista, jotka annoin tilalle harjoitusten jälkeen lavan reunalla loka-marraskuun 2015 aikana:

Kiitos, että et tappanut mua. 3.10.15.

Kiitos, ettet vieläkkään tappanut mua. 4.10.

Kiitos, että opetat. 5.10.

Kiitos, että osaat olla myös lempeä. 6.10.

Kiitos, että saat mut nauramaan. 8.10.

Kiitän, jos lupaat olla kärsivällinen. 9.10.

Kiitos, että olet olemassa. 10.10.

Kiitos, kehityn. 12.10.

Kiitos, että vaadit (oikeaa) asennetta. 13.10.

Kiitos, että saat minut keskittymään, tekemään parhaani. 14.10.

Kiitos, että haastat mun aivoja. 15.10.

Kiitos, että joku tarkkailee. 16.10.

Kiitos, että annat mun nähdä totuuden. Kiitos, että opetat mulle asennetta. 17.10.

Kiitos, että saat pidettyä mun hermot kurissa. 18.10.

Kiitos, että vapautat mut. 21.10.

Kiitos, että panet mut tiukille. 23.10.

Kiitos, että saat mut nauramaan. 25.10.

Kiitos, että uskot muhun. 27.10.

Kiitos, että autat mua tyhjentämään mun pään. 28.10.

Kiitos, että saat mut ymmärtämään, ettei työ lopu ikinä. 29.10.

Kiitos, että teet musta vahvemman. 3.11.

Kiitos, että saat mut uskomaan itseeni. 4.11.

Kiitos, että olet olemassa. 6.11.

Kiitos, että opetat ja näytät mulle, mitä en vielä osaa. 7.11.

Kiitos, että autat mua löytämään mun sisäisen leijonan. 9.11.

Kiitos, että saat mut tuntemaan olevani oikeassa paikassa. Kiitos, että saat mut tuntemaan, että osaan, opin ja kehityn. 10.11.

Kiitos, että haastat mua. 11.11.

Päivittäinen fyysinen rasitus tuntui tyydyttävältä ja innostavalta. Se oli päivän paras ja ainoa tärkeä asia: harjoittelu. Kehosta tuli paras ystävä ja mielestä pahin vihollinen. Turha ajattelu sulki luovuuden ja esti heittäytymästä. Tulin tietoisemmaksi omasta kehostani koko ajan, kuten myös sen kivuista ja energiatasosta.

Ensimmäisen kuukauden merkinnät toimivat kaikkein valaisevimpana ja herkullisimpana materiaalina, jossa muutos ja johonkin uuteen sukeltaminen on juuri aluillaan. Tässä ajanjaksossa muutos ja sopeutuminen johonkin uudenaikaiseen työskentelytapaan näkyvät kaikkein vahvimmin. Koko viiden kuukauden työskentelyjakson merkinnät alkavat taas toistaa enemmän itseään, kun keho on ylittänyt pahimman shokkireaktion ja tottunut työskentelyyn. Tämän vuoksi halusin nostaa juuri tämän lyhyen jakson tarkasteluun.

Merkinnöistä huomaa selvästi, kuinka uusi kova fyysinen rasitus tuntui aluksi kehossa todella vahvasti ja nauramisesta harjoituksissa on saanut olla kiitollinen. Viihtyminen kun ei ollut mikään lähtökohta harjoittelulle vaan kova, eteenpäin vievä, kehittävä työ ja fyysinen rasitus. Myös lempeydestä on alkupäiviltä maininta, joka tarkoitti tässä kohtaa lempeyttä omaa itseä, omaa kehittymistä ja uuden asian sisäistämistä kohtaan. Uuden asian äärellä itselläni on tapana heittäytyä tekemiseen kokonaisvaltaisesti ja näin ollen halu oppia kaikki heti voi kääntyä itseäni vastaan. On ymmärrettävä antaa uudelle tilanteelle aikaa. Fyysiseen rasitukseen totuttuani merkinnät keskittyvät kehittymiseen, uuteen asiaan perehtymiseen ja uuden oivaltamiseen. Olen todella voinut alkaa nauttia harjoituksista ja minulla riittää intoa. Keho ja ymmärrys sen kapasiteetista tämän tapaisen työskentelyn kontekstissa tulevat koko ajan tutummiksi ja nälkä alkaa kasvaa. Ensimmäisen kuukauden loppupuolella pystyin jo huomaamaan kiintymykseni kyseistä harjoittelua, paikkaa ja ryhmää kohtaan, kovan sisäisen kamppailun sekä konkreettisen kasvamisen ja siihen pyrkimisen. Olen jo sisällä prosessissa ja haluni kehittyä pitkälle on kova. Olen tiedostanut, että edessä on paljon matkaa ja hikisiä tunteja.

Mun keho on pysynyt mukana, se oppii, reagoi, muistaa, säilöö tosi hyvin opitut koreografiat ja iskut. Mutta pää on se, mitä mun pitää huoltaa. Taistella. (Oma työpäiväkirja 10.10.2015.)

5 Lopuksi

Fyysinen, liikkeestä lähtöisin oleva näyttelijäntyö ei mielestäni ole ”toinen vaihtoehto” tai ääripää tekstilähtöiselle näyttelemiselle. Ne eivät sulje toisiaan pois. Ratkaisevaa on niiden yhteyden ja oikean tasapainon löytyminen. Tällainen toiminta avaa uusia mahdollisuuksia niin esiintyjän kuin katsojankin kokemukseen. Ollikainen (1989, 126) huomauttaa mielestäni osuvasti kuinka ”tanssilliset ainekset tuovat arkirealismista poikkeavaa maagista voimaa näyttelemiseen, ihmeen kosketusta, joka liikauttaa niin näyttelijöiden kuin katsojienkin mielikuvitusta elämyksellisellä tavalla.”

Nähty ja koettu liike resonoi katsojassa vahvasti. Vahva fyysinen pohja näyttelijäntyössä tekee kokemuksesta entistä kokonaisvaltaisemman ja arkirealismista poikkeavan. Tämä kokemus saa katsojan mielikuvituksen liikkeelle ja mahdollistaa suurempia ja monimuotoisempia kokemusmaailmoja. Se koskettaa syvältä.

En sano, että juuri itseäni kiinnostava grotowskilainen ja meyerholdilainen harjoittelu sopii kaikille näyttelijöille. Tärkeää on löytää kutakin näyttelijää inspiroiva tapa käyttää kehoaan, ääntään ja mielikuvitustaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tämän vuoksi koen tärkeäksi sen, että näyttelijöitä kouluttavien tahojen opetus olisi mahdollisimman monipuolista ja rikasta antaen mahdollisuuden kokeilla ja tutkia näyttelijäntyytä eri näkökulmista ja lähtökohdista käsin. Tärkeää on shokeerata kehoa ja mieltä vaihtuvien metodein käytännössä eikä vain sivuuttaa niitä teorian tasolla. Näin jokainen löytäisi juuri sellaiset työkalut, jotka auttavat kokonaisvaltaisen ja omannäköisen ammatti-identiteetin luomisessa.

Olen sitä mieltä, että fyysinen, tuloksellinen työskentely vaatii aina rajoja ja kuria, niin ulkoa kuin itsestäkin syntyvää itsekuria. Se luo raamit työskentelylle ja haastaa. Se auttaa näyttelijää astumaan oman mukavuusalueensa ulkopuolelle ja vaatimaan itseltään enemmän. Jämähätäminen ja hyväksyminen estävät mielestäni kehityksen ja luovuuden.

Myönnän, että tämän työn ulkopuolelle jää lukematon määrä kiinnostavaa ja arvokasta tietoa, joka olisi ansainnut maininnan. Tulevaisuudessa haluan jatkaa tämän aiheen kanssa työskentelyä. Unelmoin omasta tanssiteatterista, jossa kokonaisvaltainen keholähtöinen näyttelijäntyyö olisi kaiken ydin. Olen onnellinen, että minun on ollut mahdollista osallistua tämän opinnäytetyön avulla keskusteluun näyttelijän ilmaisun kokonaisvaltaisuudesta ja yrittää konkretisoida omien kokemuksieni avulla näiden hienojen teatterintekijöiden työtä. Koen, että minulla riittää tässä asiassa vielä paljon pureskeltavaa ja oppimista.

Haastatellessani ohjaajaani José Manuel Mudarraa kysyin häneltä, miten hän on omalta osaltaan täydentänyt vuosien aikana Grotowskin työtä. Hän vastasi, että ainoa, mitä hän on antanut sille, on usko grotowskilaiseen työhön, sen rehellisyyteen ja intensiteettiin. Hän on lisännyt siihen andalusialaisen aksenttinsa. Tärkeimpänä hän piti sitä, että hän on pitänyt Grotowskin työtä elossa pienessä nurkkauksessaan Sevillassa eikä ole antanut sen kuolla.

Koen tämän ajatuksen työni suurimmaksi arvoksi. Pitäköön tämä opinnäytetyö omalta osaltaan Grotowskin ja Meyerholdin ansiokasta työtä elossa ja lisätköön se tietoisuutta ja uteliaisuutta näitä hienoja työskentelytapoja kohtaan.

Otsukaresama.

Lähteet

Barba, Eugenio 2015. Paperista tehty kanootti - Teatteriantropologian opas. Rantasalmi: Laboratoriateatteri Fennica.

Cynkutis, Zbigniew 2015. Acting with Grotowski – theatre as a field for experiencing life. New York: Routledge.

Grotowski, Jerzy 2011. Lauselma periaatteista. Teoksessa Barba, Eugenio (toim.) 2011. Towards a poor theater – teatterin uusi testamentti. Rantasalmi: Laboratoriateatteri Fennica.

Grotowski, Jerzy 2006. Kohti köyhää teatteria. Helsinki: Like.

Korhonen, Riku J 2013. Fokus – Näyttelijöiden kokemuksia keskittymisestä, sen kadottamisesta ja löytämisestä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Meyerhold, Vsevolod 1981. Teatterin Lokakuu. Teoksessa Jänis, Marja (toim.) 1981. Helsinki: Love Kirjat, 104-106.

Mäkinen, Tiia-Mari 2015. Lecoq-pedagogiikka: historia ja käytäntö – Ammatti-identiteettiä etsimässä. Opinnäytetyö. Esittävän taiteen koulutusohjelma. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Ollikainen, Anneli 1989. Lihat ylös! Helsinki: Valtion painatuskeskus.

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

Tapper, Janne 2011. Toimi ja näytä! Teoksessa Silde Marja (toim.) 2011. Nykynäyttelijän taide. Helsinki: Maahenki Oy, 119-123.

Tuisku, Hannu 2011. Ek-staattiset tilat näyttelijän pedagogisessa prosessissa. Teoksessa Silde Marja (toim.) 2011. Nykynäyttelijän taide. Helsinki: Maahenki Oy, 95-117.

Wilson, Glenn D 2003. Esittävän taiteen psykologia. Suomi: Oy UNIPress Ab.

Julkaisemattomat lähteet

Myllyntaus, Marjukka. Työpäiväkirja työharjoittelujaksolta 21.9.2015–28.2.2016. Tekijän hallussa.

Haastattelut

Mudarra, José Manuel 2016. Ohjaaja-teatterijohtaja. Sennsa Teatro Laboratorio. Haastattelu: 25.2.2016.

Nuñez Izquierdo, Thais 2016. Näyttelijä. Sennsa Teatro Laboratorio. Haastattelu: 25.2.2016.

Internetsivut

www.sennsateatrolaboratorio.com

Haastattelukysymykset

25.2.2016 Sevilla, Espanja

Haastateltavana ohjaaja José Manuel Mudarra

1. Millainen on metodi, jolla työskentelet? Mitä se sisältää?
2. Mitkä ovat työskentelysi arvot ohjaajana tai millaiset arvot ryhmälläsi on?
3. Mitä tarkoittaa paljon käyttämäsi nimitys fyysisen teatterin tutkiminen (Teatro físico de investigación)?
4. Miksi ja milloin aloit kiinnostua Grotowskista?
5. Mitä grotowskilainen teatteri edustaa sinulle?
6. Mitä näyttelijä oppii työskennellessään Grotowskin metodilla ja tekemällä hänen harjoitteitaan?
7. Miten olet työlläsi tukenut Grotowskin työtä?
8. Mitä Grotowskin käsite via negativa tarkoittaa sinulle?
9. Miten Grotowskin oppeja voi käyttää esimerkiksi elokuvia tehdessä, jossa näyttelijäntyo on minimaalista ja, jossa tavoitellaan monesti hyvin realistista ilmaisuja?
10. Mitä Grotowskilla on yhteistä Meyerholdin kanssa?
11. Mitä on biomekaniikka?
12. Miten biomekaniikka auttaa näyttelijää tai tanssijaa työssään?

Haastateltavana näyttelijä Thais Nuñez Izquierdo

1. Kerro työtavasta, jolla työskentelette Sennsa Teatro Laboratoriossa.
2. Mitä Sennsa Teatro Laboratorio merkitsee sinulle?
3. Miten Grotowskin harjoitteet ja metodi auttaa sinua roolin luomisessa?
4. Mitä Grotowskin käsite pyhä näyttelijä tarkoittaa sinulle?
5. Minkälaisia taiteellisia esteitä olet kohdannut näiden työvuosien aikana?

