

Minna Lund

Teatteri on lihastunnon taidetta

Ohjaajan tärkein työväline on ruumis

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävä taide

Opinnäytetyö

12.5.2017

Tekijä(t) Otsikko	Minna Lund Teatteri on lihastunnon taidetta – ohjaajan tärkein työväline on ruumis
Sivumäärä Aika	49 sivua 12.5.2017
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Koulutusohjelma	Esittävän taiteen koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	
Ohjaaja(t)	Irene Kajo

Tämä opinnäytetyö on kirjoittajan henkilökohtainen tutkimusmatka ruumiillisuuteen ohjaajan näkökulmasta. Se tutkii ohjaajan, näyttelijän sekä katsojan olemassaoloa teatterissa kokemuksellisena ilmiönä, jonka vastuu ja valta ovat ohjaajalla. Opinnäytetyö avaa ruumiillisuuteen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja seikkoja ohjaajan näkökulmasta.

Opinnäytetyön tutkimuksellinen tavoite on ollut tutkia ruumiillisuutta esittävässä taiteessa ja ymmärtää ruumis luovuuden lähteenä. Tavoitteena oli tutkia menetelmiä välittää haluttu näky näyttämölle. Opinnäytetyö ottaa kantaa vallalla oleviin kulttuurisiin sidoksiin, joissa ruumis ja teatteri ovat tällä hetkellä. Sen näkökulma kulttuurisen ruumiin problematiikkaan on feministinen. Opinnäytetyö esittelee tekijöitä, jotka töillään ottavat kantaa vallalla olevaan kulttuurisen ruumiin problematiikkaan sekä esittelee tekijöitä, jotka ovat kehittäneet menetelmiä kulttuurisen ruumiin murtamiseksi.

Opinnäytetyön kulku jäljittelee samaa, kun luomisprosessi. Näkökulma ohjaajan ruumiista, kehomyielestä ja niiden liikehdinnästä vaihtelee henkilökohtaisesta yleiseen. Ensin on oma henkilökohtainen aihe ja ruumis, sitten aihe ja ruumis yhteiskunnassa ja lopulta aihe ja ruumis näyttämöllä.

Opinnäytetyössä käy ilmi, että me vastaanotamme ruumiillamme sen, joka joskus muuttuu taiteeksi näyttämölle. Ruumis on tuntematon, mutta tietoisella harjoittelulla voimme päästä lähemmäs ykseyden kokemusta kollektiivisesti. Teatteri on kollektiivinen ja ruumiillinen taiteenlaji, jossa ohjaaja työskentelee aina sidoksissa omaan, näyttelijän sekä katsojan ruumiiseen.

Avainsanat	Ruumiillisuus, ohjaaja, kulttuuri, tietoinen harjoittelu, teatteri



Author(s) Title Number of Pages Date	Minna Lund Theatre is an art of the physical sensitivity 49 pages 12 May 2017
Degree	Bachelor`s Degree
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama instructor
Instructor(s)	Irene Kajo
<p>This thesis is the writer`s expedition to the physicality of the form from the directors point of view. It scrutinizes the director, the actor and the viewer as an experiential phenomenon of which the director has full control and responsibility. The thesis presents both ethical questions considering human physicality and also general notes on the perspective of a director.</p> <p>The aim of the thesis has been to scrutinize human physicality as a fountain of creativity and to find methods of delivering an intended vision on stage. The thesis addresses cultural webs in which theatre and the human body are tied in. It presents artists, that have created methods for breaking the cultural body.</p> <p>From the thesis, we learn that it is our body with which we receive experiences that may turn into art. The human body contains a lot of information that is unknown to us. However, with training, we might come closer to a collective experience. Theatre is a collective and a physical art form in which the director`s work is bound up in his own, the actor`s and the audience member`s body.</p>	
Keywords	Physicality, director, cultures, methods, theatre



Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ohjaajan ruumiillisuus	3
2.1	Kiinnostukseni ruumiillisuuteen	6
2.2	Oma suhde ruumiiseen	9
2.3	Miksi puhun ruumiista	12
3	Kulttuuriin sidottu ruumis	13
3.1	Kulttuurinen ruumis työvälineenä taiteessa	14
3.2	Kulttuurisen ruumiin murtajia	21
4	Menetelmiä kohti aiheen siirtymistä lihaksi	28
4.1	Konflikti toimii ruumiin polttoaineena	29
4.2	Keskusta ja keskilinja	32
4.2.1	Liike-improvisaatio	35
4.2.2	Aihe tai teksti lähtökohtana	38
4.3	Ohjaaja tekee katsojasta kokevan katsojan	46
5	Lopuksi	49



1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on henkilökohtainen tutkimusmatkani ruumiillisuuteen ohjaajan näkökulmasta. Minua kiinnostaa taiteessa ja luomisprosesseissa kuinka eletyn ruumiimme historia, sen oikut ja informaatio voi muuntua tietoiseksi mielikuvaksi ja lopulta liikkuvaksi ruumiiksi näyttämölle. Opinnäytetyöni tutkimuksellinen tavoite on ollut tutkia ruumiillisuutta luovuuden lähteenä ja etsiä menetelmiä saattaa haluttu näky näyttämölle sekä avata ruumiillisuuteen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja seikkoja ohjaajan näkökulmasta.

Koen löytäneeni teatterista kanavan omien ajatusten jäsentelyyn ja julkituontiin. Se on kasvattanut, kehittänyt ja valistanut minua. Rakkauteni teatteriin alkoi harrastajateatterista, jossa toimin näyttelijänä aktiivisesti vuosina 2011–2013. Opiskelin samalla kansanopistossa teatteria, jonka jälkeen pääsin opiskelemaan Metropolia Ammattikorkeakouluun teatteri-ilmaisun ohjaajaksi. Sittemmin olen ohjannut seitsemän koko illan esitystä sekä toiminut koreografina ja liikkeellisenä ohjaajana neljässä teoksessa. Ryhmät ovat vaihdelleet. On ollut aikuisryhmiä, ammatillaisia, lapsiryhmiä sekä nuoriso- ja sekaryhmiä. Lisäksi olen ollut mukana prosesseissa, jossa olen toiminut ohjaajan sekä esiintyjän positiossa ja teokset on toteutettu devising-menetelmillä.

Tämän kokemuksen ja luetun ammattikirjallisuuden pohjalta väitän, että taiteessa materiaali, jota esitämme, ohjaamme tai kirjoitamme, suodattuu oman kokemusmaailmamme ja muistijälkiemme läpi näyttämölle ottaen mukaansa aina jotain henkilökohtaista historiaamme. Minua kiinnostaa tämän transformaation tietoinen käyttö ja muuntaminen voimavaraksi, jonka avulla taiteilija voi luoda kompositioita tai ruumiillisia näkyjä näyttämölle. Ruumis näyttämöllä on aina politiikkaa. Valittu ruumis on aina ehdotus ihmisestä.

Opinnäytetyöni päälähteinä käytän Soili Hämäläisen teatterikorkeakoulun tanssi- ja teatteripedagogiikan laitokselle kirjoittamaa väitöskirjaa *Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista -kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi (1999)*, jossa Hämäläinen tutkii koreografioiden muotoamisen ja syntymisen prosesseja, jossa ajatellaan tekijän lähtökohtana olevan oma henkilökohtainen ajatus, olotila tai tunne. Toisena päälähteenäni toimii terveysliikuntaa ja itämaisia liikuntakulttuureja tutkinut filosofian dosentti Timo Klemolan kirjoittama teos *Taidon filosofia – filosofin taito*

(2004). Teos purkaa ruumiin fenomenologiaa sekä tietoisien harjoittelun menetelmiä itämaisen ajatusmallien mukaan. Klemola suhtautuu kriittisesti länsimaissa vallitsevaan dualistiseen ajatusmalliin mielen ja ruumiin suhteesta toisiinsa. Hän käyttää sanaa keho. Klemola uskoo, että keho on tietoisuus ja hän pyrkii toiminnallaan tuomaan ihmisen ymmärrykseen sen, että me olemme kokonaisia. Me olemme keho.

Klemolan tietoisien harjoittelun keskiössä ovat ruumiin keskusta, hengitys ja niiden ankkurointi ruumiiseen.

Luvussa 2 *ohjaajan ruumiillisuus* avaan käsitteiden keho ja ruumis eroavaisuuksia ohjaajantyön eri näkökulmista ja avaan taustojani sekä suhdettani ruumiillisuuteen.

Luvussa 3 *kulttuuriin sidottu ruumis* pohdin ruumiillisuuden etiikkaa teatterissa. Sekä mitä on kulttuuri teatterin kontekstissa. Ohjaajan ruumis sekä ohjaajan valinnat edustavat jotakin kulttuuria. Ohjaaja myös ohjaa ruumista joka on sidottu johonkin kulttuuriin. Naisohjaajana, puhuessani kulttuurisesta ruumiista, en voi olla ohittamatta sukupuoliki-symystä ja pohdintaa naisen ruumiista yhteiskunnassa ja esittävässä taiteessa. Esittelen tässä luvussa tekijöitä, jotka ovat tutkineet ja luoneet menetelmiä, joilla kulttuurista ruumista voisi purkaa sekä tekijöitä, jotka nyt käsittelevät töillään kulttuuriin sidotun ruumiin problematiikkaa.

Luvussa 4 *Menetelmiä kohti aiheen siirtymistä lihaksi*, Esittelen menetelmiä, joilla ohjaaja voi vapauttaa omaa sekä esiintyjän ruumista kulttuurisista lukoista ja maneereistamme näyttämön palvelukseen. Tavoite on tuoda ilmi, että ruumiimme konfliktit ovat voimavara, jos opimme menetelmiä joilla voisi valjastaa konfliktit palvelemaan näyttämöä.

Opinnäytetyöni kulku jäljittelee samaa, kun oma luomisprosessini. Ensin on oma henkilökohtainen kaiherus ja aihe, sitten tutkin aihetta yhteiskunnassa ja lopulta asetan ja muovaan aiheeni ja pohdintani taiteelliseen muotoon. Näkökulmani ohjaajan ruumiista, kehomielestä ja niiden liikehdinnästä vaihtelee yleisestä hyvin henkilökohtaiseen, siispä tarkennan ajoittain ajattelua omiin työskentely prosesseihini, ennen kaikkea teokseen, jonka ohjasin työharjoittelunani ohjaajantyön alueella Metropolia AMK esittävän taiteen koulutusohjelmassa. Teos oli nimeltään *”Minun mieleni maailmanloppu, mutta loppujen lopuksi ihminen kyllä järjestää itsensä aina uudestaan ja uudestaan ja uudestaan”* (2016) ja tutki fyysisen teatterin ja klovnerian keinoin menetystä ja luopumista. Pyrkimykseni

tässä teoksessa oli tuoda näyttelijöilleni ohjaajalähtöinen maailma, toisin sanoen aihe ja atmosfääri, joka minua kiinnosti sekä luoda ja ohjata aiheesta syntynyttä liikemateriaalia.

Teatterissa ei ole mitään muuta pysyvää kuin se, että mikään ei ole pysyvää (Turkka 1988 Ollikaisen 1988, 11 mukaan).

Niin. Kuinka siis kirjoittaa aiheesta joka jo syntyessään katoaa? Kuinka lukea jotain jota ei ole enää olemassa? Taiteen syntyprosessi on lopullista teosta aina suurempi tapahtuma. Se häviää heti syntymän jälkeen ja näkyväksi jää aina vain lopputulema, joka sekin katoaa. Ohjaaja kun ei puhu vain sanoillaan, vaan koko olemuksellaan (Ollikainen, 1988, 12). Nähdäkseni, myöskään näyttelijä ei vain ilmaise, vaan vastaanottaa ruumiillaan impulssit ympäristöstään, jonka läpi repliikki tai ele suodattuu. Ohjaajan ja näyttelijän prosessit ovat ainutkertaisia ja alati muuttuvia. Ruumis on tuntematon, joten sen täydellinen hallitseminen ja ymmärtäminen ovat todellisuudessa vain fantasiaa. On vaikea sanallistaa sanatonta ja koittaa hallita tuntematonta. Ruumis on koko ajan prosessissa ja siksi siitä on myös vaikea luoda tekstiä, joka sisältäisi tarkkoja ja muuttumattomia käsitteitä. Aiheeni kokemuksellisuuden vuoksi tartuin opinnäytetyöhöni hyvin fenomenologisella otteella. Fenomenologisella otteella tarkoitetaan työskentelytapaa, jossa ihmisen kokemus ja sen kautta se tapa, miten ihminen ymmärtää itsensä, asetetaan tutkimuksen kohteeksi (Klemola 2004, 10). Vaikka opinnäytetyöni otsikot ovat laveita, pyrkii se kuitenkin ymmärtämään ruumiin luovuutemme lähteenä ja työvälineenä. Me vastaanotamme ruumiillamme sen, joka joskus muuttuu taiteeksi näyttämölle. Teatteri on kollektiivinen ja ruumiillinen taiteenlaji, jossa työskennellään aina sidoksissa omaan ja toisen ruumiiseen.

2 Ohjaajan ruumiillisuus

Teatteri on minulle lihastunnon taidetta. Lihastunnolla tarkoitan ruumiin sisältä lähtevän liikkeen aistimista ja tunnistamista. Se on ruumiin ja mielen dialogista työskentelyä, jonka pyrkimyksenä on, että liiketuntonne eli lihastuntonne herkistyisi taiteen palvelukseen. Ohjaajan tehtävä ymmärrykseni mukaan on tutkia ruumiita yhteiskunnassa, toimia tarkkailijana ja oppia työssään tuntemaan esiintyvä ruumis ja sen mahdollisuudet kyetäkseen muuntamaan oman näkynsä todeksi eli lihaksi. Ohjaaja ruumiillaan vaikuttuu ympäristöstään aistien avulla ja käyttää sitä materiaalia työhönsä koko psykofyysisen kokonaisuutensa kautta. Hänen tehtävänä on muuttaa tunteet ja havainnot näkyväksi ilmaisuksi eli sellaiseksi ruumiilliseksi näyksi, jonka katsojakin voi kokea. Soili Hämäläinen avaa koreografian työtä seuraavasti, mutta työn kuvaus sopii myös teatteriohjaajalle.

Aluksi tehdään aistihavaintoja, nähdään, aistitaan, etsitään tunnekokemuksia ja luodaan mielikuvia; sen jälkeen koetut tunteet ja sisäiset visiot muunnetaan liikkeellisen muotoon (Hawkins 1991, 59, 76 Hämäläisen 1999, 103 mukaan).

Riippuen esittävän taiteen lajista, lähtökohdat esitykselle voivat vaihdella. Tanssissa tai sirkuksessa esimerkiksi lähtökohtana ja näkökulmana voi olla pelkkä liike eli se mitä ruumiis tuottaa ja mihin se fyysisesti pystyy. Sirkus on traditionaalisesti hyvin ruumiillinen taiteenlaji, sillä se viestii sanomaansa fyysisen taituruuden, temppujen ja harjoitetun ruumiin kautta. Sirkuksessa ja tanssissa tunteiden, tarinan ja puheen sijaan esityksen dramaturgia pelaa ruumiillisilla teoilla, joiden keskiössä on esimerkiksi aika, tila, muoto, dynamiikka ja niiden vuorovaikutukset (Nicolais 1971 19–21 Hämäläisen 1999, 42 mukaan.) Nämä ruumiilliset tehtävät ovat hyödyllisiä myös teatterissa. Esitys tarvitsee toimiakseen toimintaa, sillä toiminta kuvaa henkilöahmon ja esityksen luonteen.

Hetki, jolloin minulle syntyy ajatus tehdä esitys aiheesta tai tunteesta, on hyvin ruumiillinen. Ensin on kokemus, joka provosoi orgaanista ja tahdosta riippumatonta ruumista, sitten mieli alkaa pohtia sen valjastamista esitykseksi. Yleensä jokin asia, aihe tai tunne on vaivannut jo pidemmän aikaan ja viestinyt olemassaolostaan ruumiini läpi. Siten aihe ja tunne alkavat kirkastua kehossani. Luon siis johtopäätöksiä, olen ehkä tietoinen miksi ja mitä. Kypsyttelen ja pyörittelen aihetta mielessäni. Alan ottaa aiheeseen kantaa ulkopuolelta, miettiä onko tämä yleinen maailmassa oleva ilmiö ja tunnistettava tunne. Olenko yksin? Vai onko kokemus jaettavissa? Sitten alan tarkkailla ruumiita lähelläni, ilmiöitä uutisissa ja keskusteluissa. Lopulta aihe saattaa päätyä pohdintojeni kautta johonkin taiteelliseen muotoon.

Näin kävi, kun ohjasin esitystä *Minun mieleni maailmanloppu, mutta loppujen lopuksi ihminen kyllä järjestää itsensä uudelleen ja uudelleen ja uudelleen*. Olen kokenut elämäni aikana jonkin verran menetystä lähipiirissäni. Olen ollut tietoinen menetyksen, hylkäyksen ja kuoleman mahdollisuuksista koko tietävän ikäni ja se on saanut minut käsittelemään tämän ilmiön eri tunnetiloja, toimintoja ja variaatioita, kuten luopuminen, luovuttaminen, syklisyys, pelko, kauhu, helpotus ja kiitollisuus. On tuntunut siltä, että menetyksen seurauksena, yksi maailma, joka ennen oli, loppuu. On alettava kaikki alusta, mutta kaiken sen ruumiissa olevan tärinän, tyhjyyden tunteen, vieraiden seinien ja muis-tojen seasta ihminen kyllä nousee, ja järjestää itsensä uudelleen Tai niin minä olen teh-

nyt ja moni hieno ja kaunis ihminen lähelläni. Palaan tarkemmin siihen mitä ohjaukseni näyttämölle konkreettisesti päätyi ja miten, luvussa 4 *menetelmiä kohti aiheen siirtymistä lihaksi*.

Usein tuntuu siis siltä, että teos ja aihe ikään kuin valitsee minut. En tietoisesti etsi aiheita tai olotiloja ruumiiseeni. Voisi sanoa siis, että kesytin aiheeni ja valjastin edellä mainitsemiini ruumiintuntemukset lopulta myös materiaaliksi näyttämölle. Ne ruumiintuntemukset ovat ja elävät minussa, jotkut niistä ovat luultavasti aina eläneet.

Ohjaustilanteessa toimiessani ja katsoessani meneillään olevaa kohtausta, otan ja altistun ottamaan vastaan kehooni impulsseja näyttämöltä yleisöön. Kuten aiemmin mainitsin, ohjaajan velvollisuus on toimia sijaiskatsojana ja kokijana ja siksi hänen tulee tarkkailla rehellisesti omia tuntemuksiaan siitä mitä esiintyjät välittävät yleisöön. Pohdin, että tulisiko ohjaajan harjoittaa kehoaan samalla lailla herkistyneeksi kuin näyttelijöiden, jotta hän voisi olla herkempi ymmärtämään näyttelijöitä prosessissa. Itse koen, että ilman omaa harjoittelua en kykenisi tunnistamaan puoliakaan siitä mitä nyt tunnistan näyttämöllä tapahtuvan, saati sitä mitä tunnistan omassa ruumiissani ja koko kehossani tapahtuvan. Ehkä kyse on tyyliasioista ja oppimistavoista. Jotkut ohjaajat ovat hyvin etäisiä ruumiillisesti näyttelijöitä kohtaan ja istuvat takarivissä antaen ohjeita. Fyysisessä teatterissa ja tanssissa koreografi on usein väistämättä myös kehollisesti harjaantunut. Hän saattaa olla ensimmäiseltä koulutukseltaan tanssija tai esiintyjä, tai esiintyjätaustan omaava. Minulle on ollut erittäin hyödyllistä saada tuntea edelleenkin ajoittain näyttelijän ruumiin tuntemuksia. On hyvä tietää miltä tuntuu, kun joku muu ohjaa ruumistani, kiinnittää huomiota siihen ja kokea millaista joutua katseenalaiseksi ja palautteen alle. Se muistuttaa ohjaajan ja näyttelijän välisestä herkästä dialogista.

Ohjaajan ruumis tulee prosessissa sekä lopputuloksessa väistämättä näkyväksi, sillä ohjaaja suodattaa omaa kuvaansa ruumiista näyttämölle. Jotta minä ohjaajana näkisin minikälaista ruumiskuvaa ja maailmaa olen näyttämölle tarjoamassa, siirryn ohjausprosessin loppuvaiheilla usein takariviin ja suljen ruumiini. Laitan jalat ja kädet ristiin ja vain katson. Joskus vailla muistiinpanoja ja kommentoin vain niitä asioita, jotka läpäisivät ruumiini. Tämä on minulle tarpeellinen teko, etten humpsahda vain omien henkilökohtaisten aiheideni ja tekstieni sisälle tuskailemaan tekeleitäni vaan näkemään ikään kuin ensikermaisena ja ulkopuolisen ruumiilla mitä teos viestii ja vaatii. Olen itse ohjaajana sellainen, että liikun paljon alkuvaiheessa näyttelijöiden mukana, ravaan näyttämöllä ja kävelen

näyttelijöiden reittejä läpi. Myös palautetta antaessani tai pohtiessani menen usein näyttämölle, sillä silloin koen myös fyysisesti olevani enemmän sisällä siinä, mitä kohtauksessa on tapahtunut. Näen etäisyydet näyttelijän näkökulmasta sekä ohjaajana etäältä.

Ohjaaja siis viestii sanojen lisäksi ruumiillaan näyttelijöille, toimii objektikehona ja on tarkkailun alla. Tästä pääsen myös ikuiseen pohdintaan ohjaajan ”eteen näyttämisestä”. Olen kokenut sen opiskelujeni aikana aika kielletyksi. Ohjaajan ei tulisi näyttellä näyttelijöiden rooleja. Allekirjoitan väittämän, sillä näyttelemineen on näyttelijän taidetta, mutta ohjaaja voi minusta hyvinkin toimia energioiden suuntaajana ja näyttäjänä. Jos ohjaaja hakee tietynlaista tunnelmaa ja energiaa hän voi hyvin viestiä kehollaan eteen ilmeiden ja tunteiden esittämisen sijaan haluttua energiaa ja laatua. Ryhmäprosesseissa esimerkiksi nuoria tai lapsia ohjattaessa, voi ohjaaja omalla olemisellaan viestiä energiaa, olemisen tapaa, äänen tasoa, jota hän haluaa myös muilta. Aina ei esimerkiksi tarvitse huutaa ”olkaa hiljaa” vaan hiljentyä itse ja mennä istumaan paikkaan, johon haluaisi lapset myös. Mielestäni tämän ymmärtäminen on yksi tärkein ohjaajan ruumiillinen työkalu ryhmäprosessien ohjaamiseen.

Koen, että luottamuksen saaminen ohjaajana helpottuu, kun viestii ruumiillaan läsnäoloa. Ohjaaja voi ruumiillaan viestiä työryhmälleen kiinnostusta, luoda luottamuksellisen ja vapautuneen ilmapiirin. Ohjaajan on oltava valppaana siitä mitä hän viestii ruumiillaan. Jos minä en jaksa kiinnostua esimerkiksi ohjaamistani nuorista tai lapsista, miten voisin olettaa heidän kääntyvän minun puoleeni, kun minä pyydän puheenvuoroa? Sama periaate toimii myös esiintyjille, jotka ovat jo pitkään tehneet teatteria ammatikseen tai ammatillisesti. Jos minä en pistä itseäni likoon, miksi he pistäisivät? Ohjaajan on oltava ruumiillisesti siis valveilla ja herkillä viestiensä kanssa esityksiä työstäessä.

2.1 Kiinnostukseni ruumiillisuuteen

Koen, että koko opinnäytetyöni tulee avanneeksi kiinnostustani ja motivaatiotani ruumiillisuuteen ja fyysisyyteen painottuvaan ilmaisuun, mutta avaan tässä kappaleessa hiukan sitä mistä kaikki saattoi alkaa. Tanssi tuli elämäni, kun minut vietiin 3-vuotiaana balettitunnille ja sinne jäinkin seuraavaksi 10 vuodeksi. Baletti perustui tiukoille säännöille ja askelille, joita minun oli aina hankala muistaa. Yksi muisto tästä on balettikoulun joulujuhlasta, jossa sain olla nuori Lucia neito ja tanssia jonon ensimmäisenä. Olin niin eläytynyt tilanteeseen, että unohdin askeleet. Aloin improvisoida askelia päätyen tekemään

improvisoidun balettisoolon spontaanisti. Joulutodistukseen sain improvisaatiosta kiitetävään. Tekniikasta en. Parasta tunneilla oli vapaan ilmaisun vartti, joka oli joka tunnin päätteeksi. Samaa aikaa baletin kanssa harrastin teatteria Järvenpään Kellariteatterissa. Siellä esityksessä muut tytöt esittivät kuningattaria ja prinsessoja, minä taas juopunutta roskakoria. Teini-iässä taide tuli korvista ulos, lopetin kaiken ja ryhdyin pelaamaan ringetteä. Ringette oli älypeli, jossa oli vauhdin hurmaa. Oli huumaavaa kyetä rakentamaan tilanteita ja harjaannuttaa ruumista. Jos tein oikein, onnistuin. Jos koko tiimi toimi oikein, voitimme. Pelasin ringetteä seuraavat 7 vuotta. Ymmärsin myöhemmin mitä ruumiillisia maneeereita sekä henkisiä haasteita ringette oli tuonut. Luistellessa niskani oli esimerkiksi aina hieman etukenossa ja tapapuoli taas takana. Tämä ruumiin asento jäi elämään myös jään ulkopuolelle ja kärsin niskakivuista ja päänsäryistä usein tämän takia. Henkinen haaste oli pysähtyneisyys ja rauha. Olin ollut monta vuotta nuori kilpaurheilija ja totunut vauhtiin ja kilpailuun. Konkreettisiin onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Minun piti oppia keskittymään. Vuonna 2010 perhettäni kohtasi menetys, joka pakotti pysähtymään. Pysähdys toi mukanaan uupumuksen. Vuonna 2011, 19-vuotiaana, vuoden kestäneen uupumuskauden jälkeen istuin ikkunalla ja päätin aloittaa teatterin ja tanssin uudestaan. En tiedä tarkalleen mitä silloin tapahtui. Ruumiissani oli kaiherrus, jonka tyydytti teatteri ja tanssi. Siitä tähän päivään lajeihin on tullut mukaan nyky, show ja jazztanssi sekä erilaiset pari- ja yksilöimprovisaation variaatiot.

Merkittävä käännekohta kohti teatterialan ammattilaisuutta oli, kun aloitin teatterityön opiskelut Järvenpään kansanopistossa, näyttelijä, ohjaaja ja pedagogi Mikko Bredenbergin johdolla. Opiskelin kansanopistossa vuodet 2011-2013. Jonka jälkeen aloitin Metropolia Ammattikorkeakoulussa teatteri-ilmaisun ohjaajan opinnot. Kansanopistossa pääoppiaineenamme oli näyttelijäntyö. Opintojeni alku oli lievästi sanottuna shokki. Opettaja laittoi meidät seisomaan kahdeksikymmeneksi minuutiksi ja kävi korjailemassa asentojamme, paineli vatsaa ja käski rentoutumaan. Opin, että päätoimemme ensimmäisenä vuonna on oppia seisomaan ja hengittämään. Menetelmänä Bredenberg käytti Alexander-tekniikkaa sekä hengitysharjoituksia. Puhe-ilmaisun opetuksessa yhdistimme Alexander-tekniikkaa ja sen mukana tulleita oivalluksia. Puhuessani tekstiä koin ajoittain merkittäviä oivalluksia sisätilojeni liikkeistä, aloin hahmottaa omaa keskustaani eli ydintä, jonka kautta huokoinen ilmaisu eli läpäisevyys ja vastaanottavuus näyttämöllä oli mahdollista. Tanssitunneilla löysin liikkeestä voimaa ja ilmaisua. Koin ajoittain palaavani 7-vuotiaaksi sooloteosta tanssivaksi työkseksi. Mutta prosessi ei ollut helppo. Avaan konflikteja joihin törmäsin enemmän luvussa 4.1 *Konflikti toimii ruumiin polttoaineena*.

Kansanopistossa mykistyin siitä, miten todeksi teksti muuttuu erilaisilla ruumista manipuloivilla menetelmillä. Ohjauksellinen kiinnostukseni syttyi toisena opiskeluvuoteni, kun aloin tunnistaa muissa kehollisia lukkoja, näin mitä tapahtui, kun ne avautuivat. Se oli jotain mitä kutsun virtaavuudeksi ja huokoisuudeksi. Inspiroiduin näytelmäteksteistä ja aloin lukea niitä ruumiillisina olotiloina. Silloin sain myös kipinän ohjata ensimmäisen kerran. 2013 ohjasin ensimmäisen oman juttuni *Rakasta mua* (2013, Järvenpään teatteri, OFF-tuotanto) jonka myös kirjoitin itse. Esitys oli kollaasimainen tutkielma rakkauksen absurdiudesta ja siitä, kuinka me yritämme sovittaa jatkuvasti itseämme muille ja itsellemme sopivaksi, jotta tulisimme rakastetuiksi. Esitys sisälsi puhetta, musiikkia, tanssia, fyysistä ilmaisua ja klovneriaa.

Suurimman niksahduksen kohti ruumiillisuuden tutkimista sain ollessani Prahassa vaihto-oppilaana kevään 2016. Opintoihini kuului jazz-tanssi, partnering- ja tanssi-improvisaatio, pantomiimi, akrobatia, klovneria, nukketeatteri ja fyysinen teatteri. Aikani Prahassa tuntui tuovan näkyjä sellaiselle taiteelle, joka minua kiinnostaa. Puoli vuotta on lyhyt aika opiskella, saati oppia mitään kunnolla, mutta se auttoi minua ymmärtämään, oppimaan joitain konkreettisia tekniikoita ja kehittämään ohjauksellista ajattelua. Myös kielimuuri lisäsi fyysisen ilmaisun tärkeyttä esimerkiksi oppitunneilla. Aina ei tarvitse avata suuta. Kehollinen viestintä ja läsnäolo on usein riittävä.

Nyt minä haaveilen teatterista, joka yhdistelisi ruumiillisia elementtejä ja teatterin tyyli-ajeja. En halua poistaa puhetta, mutta kaipaan siihen jotain lisää. Etsin jatkuvasti tasapainoa ja omaa aluettani. Tehdessäni työharjoittelua Zodiakin uuden tanssikeskuksessa pohdin, että tanssin kentällä koen olevani ajattelultani enemmän teatterin maailmasta ja teatterissa taas jossain liikkeen ja tanssin maailmassa. Luulen sen johtuvan siitä, että kummalla operoidaan keholla vai ruumiilla. Tanssi operoi lihalla ja soluilla eli ruumiilla ja menee mielestäni enemmän kohti tuntematonta. Tanssin prosessia ei voi kuvitella. Teatterin taas voi. Teatterissa operoidaan kehon eli tietoisien minän kanssa. Se antaa mahdollisuuden prosessien suunnittelulle, koska teksti toimii usein kronologisesti kohti jotain. Sitä voi suunnitella. Tanssi on tunnelmaa ja tuntematonta. Teatteri on tarinan kerrontaa ja tunteiden siirtämistä yleisölle.

Ristiriita näiden maailmojen välillä näkyy katsoessani draamateatteria. Minua ahdistaa sen staattisuus ja kuinka näyttelijät eivät ole kokonaisvaltaisia liikkueissaan tai puhues- saan. Tuntuu, että näytellään maskia ja vain tekstiä. Ei tilannetta. Haluaisin teatterissa

kiinnittyä muuhunkin kuin jokaiseen sanaan, joka suusta tulee. Teatteri on lihan näyttämö. Tanssin maailmassa taas kaipaamme tunnistettavia maailmoja. Toki tanssi pelaa ruumiintaituruudella, ei näyttelijäntyöllä. Mutta väitän, että jos ruumiissa on rehellinen liike, joka on seurausta jostakin aiheesta, esiintyjänkin on silloin rehellisessä mielentilassa, jota on kiinnostava katsoa. Yhteistä näille ongelmille on ruumiin orgaanisuuden häviäminen eli rehellisyys. Minä haluaisin nähdä tanssissa liikkeitä ja ruumiita, jotka olisi jotain muuta kuin kauniita linjoja. Ihminen ei mielestäni ole kaunis ja linjakas kovinkaan usein, mutta yhteiskunnassa me peitämme sen. On rohkeaa politiikkaa näyttää se mitä yhteiskunta peittää.

Tällä hetkellä kuvailisin suhdettani esittäviin taiteisiin näin: Parhaimmillaan tanssi, liikkuva ruumis ja teatteri, ovat minulle vapauden ja kahleiden alituista ristitulta, jatkuvaa tunteiden ja lihan vuoropuhelua. Minä innostun teatterista, joka on rehellistä. Esityksistä joista huokuu syy ja tarve. Olen kiinnostunut liikkuvasta ruumiista, joka on henkilökohtainen ja oman historiamme muovaama. Ideaalina olisi, että näyttämöllä toimiva ruumis paljastaisi ihmisen ainutlaatuisuuden ja haurauden sekä toisaalta sen käsittämättömän meissä jylläävän potentiaalın ja alkukantaisuuden, jota me niin harvoin saamme päästää valloillemme. Oli teatteri sitten non-verbaalista, tanssillista, draamaa, mitä vain. Ruumiillinen teatteri on ruumiin kanssa operoimista, pyrkimystä kohti tuntematonta.

2.2 Oma suhde ruumiiseen

Minulta kysyttiin noin kolme vuotta sitten mikä on mielestäni pyhää? Vastasin, että ruumis. Minä ajattelen ruumiin oleva elävä, erityinen ja ainutlaatuinen organismi, johon jokaisella siihen itse kykenevällä tulisi olla itsemääräämisoikeus. Omasta ruumiista kun ei pääse irrottautumaan. Se on mukanaamme kehdestä hautaan, elää läpi muutokset ja mahdollistaa elämän. Oli ruumis millainen tahansa, se vaikuttaa kaikkeen, mahdollistaa näkyväksi kaiken. Ja miten paljon me kohtaamme vääryyttä, joka kohdistuu ruumiiseen. Sairaudet, kuolema, väkivalta. Toisaalta taas otamme vastaa ruumiillamme ja kehomiellämme kaiken onnen ja turvallisuuden tunteen, jota saamme. Koska aiheenani on ohjaajan prosessi kohti taiteen lihaksi muuntumista, sanon ruumiin mahdollistavan myös taiteen. Ruumis on elinehto, joten sen kanssa tulisi kai oppia elämään.

Koen, että koko oma ajatteluni niin maailmaa kuin ruumiillisuutta kohtaan on riippuvainen siitä, miten kehooni milloinkin suhtaudun. Se on alati muuttuva, niin yhteiskunnassa kuin

henkilökohtaisestikin. Ruumiin aika maanpäällä juoksee kuin hiekka tiimalasissa. On ilmiöitä, joiden perässä tulee pysyä, asenteita joita tulee rikkoa ja ruumiinkuvia, joita tulee noudattaa. Samalla tulee pyrkiä rauhaan ja hyväksyntään. Meitä kehoitetaan etsimään syvintä itseä, vaikka ihminen muuttuu rakenteellisesti koko elämänsä ajan. Tuntuu usein siltä, että juoksen alati muuttuvan minäni perässä yrittäen ymmärtäen sen muutoksia. Kaiken tämän päälle tulee kulttuuristamme kumpuavat virtaukset, jotka ohjaavat tietynlaista henkistä asennetta sekä fyysistä ruumiskuvaa. Välillä tuntuu, että näiden kaikkien perässä olisi pysyttävä, jotta on yhteiskuntakelpoinen, ajassaan uskottava yhteiskunnan jäsen. Tässä höykytyksessä olen miettinyt suhdettani kehollisuuteen ja ruumiiseen. Mikä tässä ajassa on enää omaa ajattelua? Mikä on minun mielestäni kaunista? Mikä rumaa? Mikä on oikein? Onko olemassa enää omaa ajattelua, vai olenko vain ympäristöni ja ikäpolveni kyllästävä? Välillä tuntuu, ettei oma ruumis kuulu muiden ruumiiden joukkoon. Enkä nyt puhu vain itsestäni vaan niistä kaikista kehoista, joita olen saanut ohjata, nähdä, koskea, katsoa, ihailia, halveksia ja pelätä. Ne ovat ajaneet minut tavallisena sunnuntaikävelijänä, ohjaajana sekä esiintyjänä kriisiin, hekumoinnin ja kysymysten kautta parhaimmillaan taiteen äärelle.

Sanoin, että teatteri on lihastunnon taidetta. Se sisältää myös sen, että teatteri on paljastamisen taidetta, joka tapahtuu kajoamalla omaan ja toisen ruumiiseen. Ruumis ja sen sisältö voi olla äärimmäisen yksityistä, salaista ja yllättävää. Väitän, että kumpikaan osapuoli, ei ohjaaja eikä näyttelijä tiedä koskaan mihin saattaa törmätä, kun alkaa tutkia ruumista. Ohjaajana suhteeni esiintyjän ruumiiseen on hyvin kunnioittava, välillä jopa pelokas. Se resonoi omaan ruumiiseeni, ja ruumiillisuuteen yhteiskunnassa. Suhtautuminen on alati muuttuva ja riippuvainen ympärillä olevasta todellisuudesta.

Ohjasin kirjoittamani esitystekstin, *Kuka meistä on susi?* Järvenpään teatterin 16-19 vuotiaille jatkoryhmänuorille keväällä 2014. Esitys käsitteli pelkojen ja yksinäisyyden läpi kumpuavaa pahuutta. Harjoittelimme erään nuoren kanssa monologia, jossa tyttö tunnustaa tullessaan hyväksikäytetyksi. Halusin lähestyä tätä nimenomaista tekstiä ilmaisulla, joka oli hyvin riisuttu kaikesta kärsimyksestä, halusin mennä valoa kohti.

Pyrin johdattamaan näyttelijän ruumista *huokoisempaan* olemiseen. Huokoisemmalla tarkoitan hengittävää ruumista, joka aistisi rehellisesti sisätilan ja ympäristön muutokset. Huokoisesta ruumiista tihkuu läpi tunne ja ajatus. Se on vastaanottavaisempi.

Aiemmin harjoituksissa näyttelijä oli lausunut tekstiä aggressiivisena. Hän sulki ruumistaan käsillään, ei kohdistanut katsettaan mihinkään, ja hänelle tuli hengityslukkoja. Huomatessani tämän, teetin harjoituksen, jossa pyysin häntä vapauttamaan kädet, pehmentämään polvet ja kuvittelemaan syvät juuret jaloista maan ytimeen. Samalla pyysin häntä suoristamaan selkensä, ikään kuin vapauttamaan tilaa kylkiluiden väliin ja vain puhumaan teksti rauhallisesti läpi jättäen aina suun hieman raolleen lauseen jälkeen, jotta hengitys ei lakkaisi. Hän aloitti harjoituksen. Huomasin, kuinka hän jännitti palleaansa ja pyysin rentouttamaan sen. Hengitys näytti muljahtavan samalla hetkellä ruumiissa hieman alemmas ja tämä nuori puhkesi kyyneliin ja samalla hänen kasvoiltaan riisuutui jotain jota en osaa selittää. Siinä hetkessä hän oli *huokoinen*. Pyysin jatkamaan tekstiä, jos vain hän haluaa ja hän jatkoi. Yhtäkkiä olimme päässeet ilmaisun ytimeen, jota olin tavoitellut. Kävimme monologin vielä kerran läpi, jonka jälkeen pyysin häntä jäämään hetkeksi juttelemaan. Kysyin, onko kaikki hyvin ja kyselin hänen tuntemuksiaan esitystä kohtaan ja hän vastasi, ettei tiedä mikä äskeinen hetki oikein oli eikä se ollut paha ja tekstin puhuminen tuntui hyvältä. En vielä tähän päivään mennessä voi olla varma mitä hänen ajatuksissaan tapahtui, joka sai ruumiin muljahtamaan aukinaiseksi hetkeksi aikaa, mutta tilanne on jättänyt minuun jäljen.

Ruumis on täynnä mysteerejä. Ohjatessa näyttelijää, saattaa ohjeillaan tai sanavalinnoillaan osua paikkoihin ruumiissa, joista saattaa virrata ulos jotain, jota kumpikaan osapuoli ei ymmärrä. Kuten edeltävä esimerkkini ohjaustilanteesta. Näyttämölle astumisessa on kai aina läsnä konflikti. Katseen alaisena oleva myös tuntuu projisoivan katsojana olevaan joihin, joka on itselle herkkä paikka. Se saattaa ilmetä regeressoitumisena eli taantumisenä tai suurena vastareaktionä, mutta silloin koen, että voidaan olla lähellä totuutta tuntemattomasta. Vaatii ohjaajalta suurta ammattitaitoa ja sosiaalisia kykyjä luotsata tilanne palvelemaan näyttämöä eikä tuhoamaan sitä. Ohjaaja tulee projisoinnin kohteeksi. Ohjaajan ruumiin läsnäolosta ja katseesta voi tulla äiti, isä, sisko, opettaja tai joku muu ihminen menneisyydestä tai muusta maailmasta ja se voi aiheuttaa näyttelijän käytöksessä ilmaisua, jota voi olla vaikea purkaa auki. Siksi näen, että myös ohjaajan on oltava itsekin hyvin huokoinen prosessia ja esiintyjä kohtaan. Ruumiillinen rehellisyys on pelottava kokemus, joka on saanut minut pohtimaan ja kysymään itseltäni seuraavia kysymyksiä suhteessa ruumiillisuuteen: Mitä saa näyttää? Millainen minun tulisi olla? Mitä joudun paljastamaan? Minkälaista ruumiinkuvaa voin toiselle ohjata? Uskallanko näyttää ja päästää irti hallinnasta? Mitä sitten tapahtuu? Entä jos sisälläni ei ole mitään? Entä jos sieltä tuleekin ulos koko elämäni? Voiko hän tuottaa mielikuvissani olevaa liikettä? Mikä on eettisesti oikein? Olenko merkittävä? Kiinnostava? Vastauksia tähän mennessä

laatimiin kysymyksiin en ole vielä saanut. Osaan sanoa vain, että kaikessa tekemisessä on kysymys rohkeudesta ja luottamuksesta. Minä haaveilen vapaudesta. Sellaisesta kokemuksesta, että olisin liikkujana ja hengittäjänä vapaa fyysisistä ja henkisistä kahleista, joita eteeni tulee toimiessani.

2.3 Miksi puhun ruumiista

Tässä luvussa avaan ruumis ja keho käsitteiden eroavaisuuksia ohjaajan näkökulmasta taiteen kontekstissa. Yritän perustella sitä, miksi on tärkeää käsittää näiden eroavaisuus ja kuinka eroavaisuuksien ymmärtäminen voi johtaa syvempään tietoisuuteen ja toimintaan ohjaajana.

Ruumiilla tarkoitan ihmisen elimistön muodostamaa kokonaisuutta. Ruumis välittää tietoa. Aistien kautta ruumis myös vastaanottaa informaatiota. Ruumiin liike auttaa ymmärtämään ympäröivää maailmaa ja sen avulla hankimme perustietomme. Ensin ihminen kokee itsensä liikkeen kautta, sitten ympäristönsä ja muut ihmiset. (Cheney 1989, 14 Hämäläisen 1999, 38 mukaan)

Opinnäytetyöstä puhuessani törmäsin kysymykseen, miksi käytän sanaa ruumis, enkä esimerkiksi keho. Ruumiinfenomenologi Jaana Parviainen *Meduusan liike (2006)* kirjassaan avaa näiden käsitteiden ruumis ja keho eroavaisuuksia siten, miten minäkin asian koen. Parviainen käsittää ruumiin ”tilansisäisenä” somaattisena kokonaisuutena. Se tarkoittaa, että ruumis on orgaaninen, biologinen ja fysiologinen ja toimii ihmisen tahdosta, ajattelusta ja tunteista riippumatta. Kun taas keho on Parviaisen mukaan tietoinen itsestään ja kulkee myös käsitteellä *Minä* (Parviainen 2006, 70). Taiteessa luotu liike ei ole vain ele, jokapäiväinen liike, tekniikka tai pantomiimi, vaan liikettä siinä puhtaimmassa muodossa, joka virtaa mielikuvituksen muovaamasta sisäisestä lähteestä. (Hawkins 1991, 59–76 Hämäläisen 1999, 103 mukaan) Teatteri on ruumiillinen tapahtuma, jossa jokainen osapuoli, niin esiintyjä, ohjaaja kuin katsoja, kokee kehollaan ja näyttäytyy ruumiillaan.

Kuten Klemolakin sanoo, *Keho* on tietoisuus eli minä. Kehoon liittyy ego ja egotietoisuus. Voin fyysisillä harjoitteilla harjoittaa ominaisuuksia itsessäni, jotka tunnistan. Ruumis taas on tuntematon. Se paljastaa itsestään yllättäviä asioita joihin harvoin osaamme varautua. Harjoittamalla kehoa, tulemme harjoittaneeksi ruumista ja sama toisin päin. Ruumiillinen harjoittelu harjoittaa myös kehoa eli minua. Ja näiden molempien tasapainolla

voimme päästä käsiksi tuntemattomaan. Tämän erottelun vuoksi käytän opinnäytetyössäni ajoittain sanaa keho ja ajoittain ruumis.

Näkemykseni mukaan ruumis on samaa aikaan, esimerkiksi liikettä luodessa subjektiivisen kokemuksen tuottaja, että objekti. Yleisölle tarkkailun kohde. Yleisö lähes poikkeuksetta näkee ruumiin, joka liikkuu. On yksilöllistä, miten ja mitä katsoja aistii esiintyjän sisäisestä kokemusmaailmasta kumpuavan ruumiin liikkussa. Tämän voimakkaasti visuaalisen aistiärsyksen kanssa operoivan taiteenmuodon vuoksi väitän, että jos näkyvä ruumis olisi toisenlainen, se näyttäytyisi yleisölle myös eri tavalla. Aivan kuten taidemaalarin työssä. Karkeasti: Punainen väri on punainen väri taululla. Jos sen vaihtaa siniseksi, kokonaiskuva, ilme ja tunnelma muuttuvat. Mutta onko muutos aina pahasta? Usein fakkiudumme siihen, mikä on ”oikein” eli tuttua ja totuttua, sillä haluamme tulla ymmärretyksi. Tämä visuaalinen ”fakkiuma” sisältää myös ongelmallisuksia. Fakkiumalla tarkoitan yhteiskunnassa syntyneitä tietynlaista mielikuvaa ja stereotypiaa jonkun asian ulkoisesta olemuksesta. Fakkiumat luovat köyhiä stereotyyppioita, ylläpitävät vanhoja rakenteita sekä luovat suppeaa kenttää, jolla taiteilija saa liikkua. Tätä avaan hiukan enemmän luvussa *3 kulttuuriin sidottu ruumis*.

Ohjaajapositio fyysisissä prosesseissa on jotain taidemaalarin ja esiintyvän taiteilijan väliltä, sillä hän toimii myös usein materiaalin luojana ja esikokeilijana. Ohjaajalla on taidemaalarin tavoin ulkopuolisen katse, visuaalinen näky ja velvollisuus teoksen lopputuloksesta, mutta myös sisältä kumpuavasta kokemuksesta, visuaalisen näyn sisällöstä ja ratkaisujen tarkoituksiperästä. Puhuessani näyttelijöilleni visuaalisesta näystä pyrin käyttämään sanaa ruumis, sillä ruumis on se, mitä minä ohjaajana näen. Ohjaustilanteessa asetun sijaiskatsojan asemaan ennen muuta näkijänä, mutta myös kokijana. Siksi esimerkiksi henkilöä ohjattaessa sekä kokonaiskuljetuksissa pyrin kuitenkin ohjaamaan *kehoa* kokonaisvaltaisena, koska *minää* ei voi fyysisesti erottaa ruumiista.

3 Kulttuuriin sidottu ruumis

Tulokulmani tähän lukuun on feministinen. Käsittelen erityisesti naisen ruumista taiteen kulttuureissa. Feminismi minulle on aktiivista ajattelun sekä toiminnan suuntaamista sukupuolten väliseen ja sisäiseen tasa-arvoon. Se on minulle kriittistä yhteiskunnan tarkastelua ja ruumiin politiikkaa.

Ruumis on kulttuurijärjestyksen alamainen (Heinämaa ym. 1997, 8). Kulttuurit luovat yhteiskuntaan ja sitä kautta omaan kehoon tietynlaista ruumiskuvaa, asentoa ja asennetta. Pohdin tässä luvussa omia näkemyksiäni kulttuurin synnyttämistä ruumiillisista manee-reista ja sitä, miten se on vaikuttanut teatteriin tai taiteeseen tänä päivänä. Esittelen tekijöitä, jotka ovat kehittäneet menetelmiä kulttuurisen ruumiin purkamiseksi sekä tekijöitä, jotka työssään pohtivat kulttuurisen ruumiin problematiikkaa.

Ajattelen, että tulevana taitelijana, jonka intohimona on tehdä ruumiillista teatteria, on ymmärrettävä myös ruumista ja ruumiillisuutta eri kulttuurisissa konteksteissa. Sitä miten eri kulttuurit näkyvät kehoissamme ja sitä kautta koko identiteetissämme ja taiteissa. Kulttuuri minulle tarkoittaa ympäristöä, sivistystä, uskontoa, etnistä ryhmää, uskomuksia, sukupolvea, asenteita, arvoja, identiteettiä ja sukupuolta. Ohjaaja voi toimia ohjatessaan kasvattajana ja pedagogina. Se sisältää sen, että meillä on mahdollisuus prosessien sisällä muuttaa kulttuurisia epäkohtia, päivittää sitä, luoda näyttämölle ruumiillisia näkyjä tasa-arvoisemmasta ruumiinkuvasta ja kommentoida niiden epäkohtia. Siksi ohjaajan on syytä olla tietoinen kulttuureista, joita asuu kehomme sisällä ja joihin ruumiimme on sidottu.

Katsoessani Helsingissä 9.2.2017 kahvilassa istuvaa vanhaa naista laskiaispulla ja hedel-mäsalaatti tarjottimella, ajatus aiemmin mainitsemani ruumiin vapaudesta vahvis-tuu. Näen jotain minulle arkista ja pyhää. Kuulokkeistani alkaa soida suosikki klassisen musiikin kappale, Arvo Pärtin Spiegel im Spiegel. Huomaan kehossani väristykseen. Herkistyn katsellessani tätä naista, mutta koen julkisella paikalla kyynelehtimisen ja toi-sen ihmisen tuijottamisen olevan kulttuurisesti epäsopivaa käytöstä, joten pyyhin kyynel-teeni äkkiä.

Miksi edellä kuvaamani tilanne resonoi minulla käsitykseeni pyhydestä? Tilanteessa on jotain haurasta ja inhimillistä. Tulkintani on, että tämä hurmaavaksi kokemani vanha, harmaa, hauras nainen haluaa tarjota ruumiilleen pysähtyneen hetken kahvilassa kutku-tellen makuhermojaan, kasvattaen endorfiinitasojaan pullan äärellä. Siis anarkiaa! Tul-kitsen näkemäni pienoisnäytelmän/tilanteen kovin poliittisena. Itsemääräämisoikeus on ihmisoikeuspolitiikkaa, josta ympäri maailmaa yhä kiistellään.

3.1 Kulttuurinen ruumis työvälineenä taiteessa

Ruumis toimii työvälineenä esittävässä taiteessa, mutta myös vastaanottajana. Siitä mil-laiseen kulttuuriin ruumis on sidoksissa vaikuttaa myös taiteen syntyyn. Eri kulttuurit syn-nyttävät erilaisia ruumiskuvia, kahleita, materiaalia sekä aiemmin mainitsemaa vapaus-käsitettä. Sukupuoli vaikuttaa vapauskäsitteeseen eripuolilla maailmaa. Tätä kutsutaan *sukupuolijärjestelmäksi*. Tässä järjestelmässä yleisesti miehiä on pidetty neutraaleina ja yleismaallisina, universaaleina ihmisyyden tutkijoina. Naiset taas ovat sukupuoleistet-tuja. (Mattila ym. 2007, 234)

Länsimaisen naisten ruumiinkuva, alue, itsemääräämisoikeus ja vapaus ruumiiseen on eittämättä eri kuin esimerkiksi kehitysmaassa tai Aasiassa elävän naisen. Syitä tähän on lukuisia, mainittakoon nyt ilmeisimmät kuten kulttuurilliset eroavaisuudet, historia, uskon-not, yhteiskunnallinen asema sekä koko yhteiskunnan vallitseva tila ja elintaso. Kehitys-maatutkimuksen perusteet kirjassa kerrotaan, että esimerkiksi Yhdysvalloissa mustat naiset ovat käyttäneet itsestään feministi sijaan nimitystä *womanisti*, koska kokevat fe-minismin olevan keskiluokkaisen valkoisen naisen kokemusmaailmaa.

Vaikka eroavaisuudet ovat suuria, niin kapeat ovat esimerkiksi länsimaisten teattereiden käytävät, jolla nainen voi kulkea. Otetaan esimerkiksi ikääntyminen. Ohjaajien ikärasismi kohdistuu yleisemmin naisiin kuin miehiin. Enpä ole koskaan lukenut haastattelua missä keski-ikäiseltä mieheltä olisi kysytty, pelottaako vanheneminen. Naisnäyttelijä taas jou-tuu vastaamaan kysymykseen toistuvasti. Helsingin Sanomat yritti tehdä vuonna 2016 juttua siitä, kuinka mies hallitsee teatteria ja elokuvaa. He ottivat yhteyttä kahdeksaan tunnettuun keski-ikäiseen naisnäyttelijään ja vain yksi suostui haastatteluun. Hän oli Elina Knihtilä. Muut eivät kuulemma halunneet, että ”viimeisetkin työt viedään”. Leimaan-tumista valittajaksi pelätään. 60-vuotias näyttelijätär sanoi puhelimeen: ”Ei mun ikäiselle akalle ole mitään töitä” (Kempainen 2016).

Miehen ruumis hallitsee teatteria ja on yksi keskeisin kulttuurisen ruumiinkuvan ylläpitäjä. En halua syyttää universaalisti miehiä, vaan muuntumattomia rakenteita. Norsunluutor-nia, jonne ei kapua kuin hyvätuloinen, arvostuksen saanut keski-ikäinen mies. Minä itse naisohjaajana, kannustaen muitakin ohjaajia sukupuolesta riippumatta olemaan tietoi-nen kulttuurista, johon ruumiimme on sidoksissa. Ohjaaja on ruumiin ja esittävän taiteen sanansaattaja ympärillä vallitsevan yhteiskunnan puolesta. Vallitsevan kuvan vastusta-minen tai myötäily tulisi mielestäni aina olla perusteltu päätös. Ohjaajilla on teatterissa suurin vastuu siitä, mitä katsottavaksi päätyy. Tähän mennessä suurin osa työtätekevistä ohjaajista niin teatterissa kuin elokuvissa on miehiä. Helmikuussa vuonna 2017 Suomen

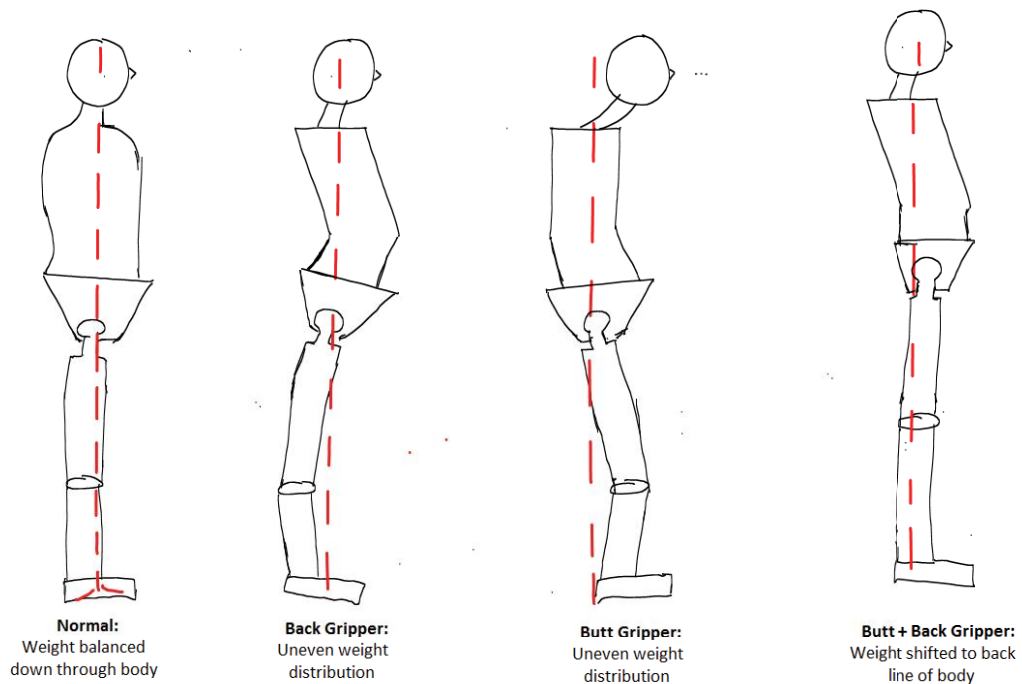
teatteriohjaajat ja dramaturgit ry (STOD) julkaisi tilastoja työllistymisestä suomalaisissa VOS-teattereissa. Selvityksessä tilastoiitiin ammattipätevyys sekä sukupuolijakauma. Selvityksessä kävi ilmi, että naiset ohjaavat pienillä näyttämöillä, miehet suurilla. Vuonna 2015 69 % esityksistä suurilla näyttämöillä (eli siellä missä on eniten katsojia) olivat miesten ohjaamia. Kaiken kaikkiaan ensi-iltoja yhteensä vuonna 2016 oli 264. Naisten ohjauksia tästä oli vain 36 % ja miesten ohjauksia 59%. Yhteensä esimerkiksi Helsingin kaupunginteatterissa vuonna 2016 ohjasi 5 naisohjaajaa ja 13 miesohjaajaa sekä 1 ryhmäohjaus (Suomen teatteriohjaajat ja dramaturgit STOD 2017).

Koen sukupuoleistamisen ja yleisen miesvallan olevan syy miksi teatterissa ja elokuvissa ajaututaan usein ”tyyppicastingiin”. Kyse on tilanteesta, jossa näyttelijä, etenkin naisnäyttelijä valitaan lähes aina samankaltaisiin, yksipuoleisiin rooleihin verrattuna miesten tekemiin roolitöihin. Tämä juontaa juurensa historiasta, siitä minkälaisia teoksia on kirjoitettu ja millaisella opitulla alueella nainen on totuttu nähdä. Aihe on kimurantti. Stereotyyppioita olisi syytä rikkoa ja laajentaa, sekä uusia alueita, jolla nainen liikkuu. Haasteena, että jotkut opitut ruumiinkuvastot ovat meihin niin sisään ajettuja, että niiden voisi jopa sanoa olevan ikuisia. On vaikea murtaa kulttuuria, jonka alamainen ruumis on. Yle julkaisi hiljattain jutun, joka käsitteli, näkyykö suomalaisessa elokuvassa aina samat kasvot. Jutussa silmään pisti, että vuosina 1970-2000-luvulla ei elokuvateollisuuden kärkikymmenikössä ollut yhtään naista. Tällä vuosikymmenellä kärkikymmenikköön pääsi neljä naista. Prosenteissa naisten osuus elokuvarooleista vuonna 2016 oli 38% ja on pysynyt suunnilleen samana tähän päivään saakka. Kautta aikojen nähdyn elokuvakasvo oli kuitenkin naisnäyttelijä Siiri Angerkoski (Massa 2017). Pääroolia hänelle ei suotu, mutta kotiapulaisen, vanhanpiian, leskirouvan ja seurapiirirouvan sivuosia kyllä. Siiri Angerkoski oli nähdäkseni Suomen elokuvateollisuudessa ”fakkinsa” vanki.

Nainen siis saa osakseen enemmän painetta mitä tulee ruumiinkuviin sekä ruumiin ilmaisun mahdollisuuksiin. Länsimaisen naisen ruumiinkuva juontaa juurensa baletista, jossa nainen on tanssitaiteilija Sanna Kekäläistä lainatakseni *”Kaikesta lihallisuudesta ja ruumiin eritteistä karsittu sukupuoleton keijukainen”* (Salusjärvi 2012). Baletista on voutanut esittäviin taiteisiin kautta aikain paljon opittua painottomuutta, pienuuden ihannointia ja ongelmallista suhtautumista ruumiiseen. Kun olen ohjannut nuoria naisia, olen huomannut, että kautta linjan, että nuori nainen näyttämöllä pyrkii ruumiilliseen keveyteen ja sirouteen. Pienuuteen ja haavoittuvuuteen. Prinsessa ja urhea prinssi asetelmaan, jossa hento prinsessa kannetaan palavasta tornista pikkusormella, samalla kun kultaiset kutrit liehuvat tuulessa. Loppuun sitten vielä luritetaan hennolla ja korkealla äänellä kaunis ja

herkkä laulu. Tämä haluttu keho lyö ruumiimme hengittävyiden ja virtaavuuden lukkoon. Vatsaa vedetään sisään, jolloin hengitys pakkautuu rintakehään ja jää pinnalliseksi. Huokoisuudesta muuttuu mahdottomuus, jos ruumiin ei anna hengittää kokonaisvaltaisesti vatsanpohjaan saakka. On kova työ avata nuori nainen solmuista, joihin hän on oman ruumiinsa sitonut haaveiden tietynlaisesta kehonkuvasta. Toki vastavuoroisesti itseään feministiksi tituleeraava nuori naisohjaaja (allekirjoittanut) pyrkii kehollisilla asennoillaan ja asenteillaan näyttämään eteen, ettei välitä paskaakaan. ”Istun haarat auki ja oon tietoisesti ruma.” Näin olen kuullut monen feministiystävänäi sanovan itsestään. Samalla feministi puristelee vatsamakkaroitaa takahuoneen peilin edessä ja on kateellinen kollegoilleen, joiden kultakutrit liihottavat tuulessa, kun mieskollega nostelee kevyttä keiju-kaista sulkien hänet syliinsä. Miehet taas miekkailevat mahtavuuksillaan, vitseilläään ja maskuliinisuudella. Pienin mies on aina henkisesti jo hävinnyt. Miehen on täytettävä miehisyiden fyysinen, että henkinen mitta oikeassa olollaan ja olla muista riippumaton johtaja. Kaikkien näiden pyrkimysten lähtökohtana on tietysti miellyttää taas tutulla ja ”oikeaoppisella” käsityksellä yhteiskuntaan kelpaavasta ihmisestä. Jokainen meistä haluaa rakkautta ja hyväksyntää. Timo Klemola kutsuu tämän tarpeen kautta syntyneitä olemista *egotietoisuudeksi* (Klemola 2004, 187).

Tämä tarve synnyttää ruumiiseen rakenteellisia manereita. Maneerit ovat kulttuurisen sidoksen näkyvä vaikutus. Rakenteelliset maneerit aiheutuvat useimmiten ruumiin linjausten sekä selkärangan virheasennoista. Erilaisilla vapauttavilla harjoitteilla pyritään purkamaan egotietoisuuden kautta syntyneitä ruumiillisia manereita, jotka vaikuttavat kokonaisilmaisuuteen. Esimerkiksi mahdollisesti luonteeltaan ujo, epävarma tai säikähtänyt henkilö usein tulee suojanneeksi itseään fyysisellä maneerilla, joka vuosien mittaan on siirtynyt epä-tietoiseksi ruumiinmuodoksi. Tällainen keho voi näyttäytyä lypsyillä, sisäänpäin kääntyneillä hartioilla, kapealla seisoma-asennolla ja lyhentyneellä kaulamitalla. Itsensä fyysisesti sulkevalla keholla on suora vaikutus terveeseen ja puhtaaseen äänen-tuottoon, joka on oleellisessa osassa näyttelijän työtä. Kappaleissa *konflikti toimii ruumiin polttoaineena* ja *menetelmiä kohti aiheen siirtymistä lihaksi* palaan näihin purkumenetelmiin ja manereihin tarkemmin. Toista tunnistettavaa maneeria kutsun *todisteluruumiiksi*. Tällainen ruumis taas saattaa näyttäytyä siten, että rintakehä on edessä, joka estää hengityksen kulkua alas keskusta-alueelle, leuka ylhäällä, jolloin kaulamitta lyhenee. Selässä on usein voimakas lordoosi eli notko. Nämä kaikki katkovat yhteydet kokonaisvaltaisesti hengittävään ja liikkuvaan ruumiiseen. Tästä tietoiseksi tulemalla voi manipuolistaa omaa esiintyjän kapasiteettia. Alla kuva (Kuva 1), jossa näkyy edellä mainittuja tyypillisiä ruumiinmuotoja ja manereita.



Kuva 1. Kuvassa muutamia ruumiinmuotoja ja ryhtejä, jotka muodostuvat, kun linjaukset eivät ole tasapainossa, eli keskilinjassa. Ensimmäinen vasemmalta on keskilinja. Toinen vasemmalta on tyypillinen todisteluruumis. Kolmas vasemmalta on tyypillinen epävarman ja itseään suojelevan kehon maneerin, jossa on lysis hartioiden. Ensimmäinen oikealta on huonosti itseään kannatteleva keho, jossa syvät lihakset eivät ole aktiivisessa käytössä. Tuossa rintakehään, selkään sekä niskaan syntyy pakkaumia, eikä hengitys pääse virtaamaan alas.

Näistä kulttuurimme mukana tulleista kehonkuvista ja maneeereista syntyneet konfliktit ja kyseenalaistukset ovat muovautuneet eri taiteenmuodoiksi kautta aikojen. Eri aikakausilla on ollut omat tulkintansa ja kuvansa ruumiillisuudesta. Esittävien taiteiden asema kulttuurissa kautta aikojen on ollut ristiriitainen muiden yhteiskunnan arvojen kanssa. Hoveissa ajateltiin esiintyvien ammattilaisen olevan alempikäyttöisiä. Julkinen esiintyminen eli säädytön ruumiin esitleminen oli syntiä, joka johti automaattiseen kirkosta erottamiseen ja mm. viimeisen voitelun epäämiseen. Kiinnostava löydös Aaltosen opinnäytetyössä oli, että hoveissa baletti määrittyi termillä "*La belle danse*", joka tarkoittaa kaukista tanssia. (Aaltonen 2011, 15) Vasta 1900-luvulla, kun moderni tanssi alkoi kehittyä, se alkoi murtaa baletin kehoikäilyksen ja korkeakulttuurisen taiteen maailmankuvaa. Tanssijalla oli vapaus löytää oma merkitysyhteys keholliseen liikkumiseensa. (Parviainen 1997, 140 Hämäläisen 1999, 28 mukaan.) Ajatusmallit ovat siis jollainlailla säilyneet tähän päivään saakka, vaikka esimerkiksi kirkosta ei enää eroteta, niin suurin osa eroaa itse, koska ei koe kirkon eettisten ajatusten lyövä yhteen omien kanssa. Samat konfliktit

kautta aikakausien ovat säilyneet myös katsojan ja taiteilijan välillä. Leea Klemolan teoksessa *Maaseudun tulevaisuus* (Ensi-ilta Kansallisteatterissa 2016) osa ihmisistä marssi ulos, koska esitys esitti ruumiillisesti kohahduttavia asioita kuten eläimiin sekaantumista ja lapsen surmaa. Esityksen ruumiskuva oli myös kaikkea muuta kuin kliininen. Kokemukseni oli, että se irvaili ihmisyydellä ja sukupuolilla sekä pyrki näyttämään kesytämättömän ihmisen.

Kesytetty ihminen on kokemukseni mukaan sukupuolitettu ihminen. Siinä ajatuksena on, että sukupuoli on ajateltu annetuksi ja muuttumattomaksi. Sukupuoli, ja ruumis ajatellaan luonnonobjektina, johon yhteiskunta ja kulttuuri piirtävät merkkinsä (Heinämaa ym. 1997, 8). Sukupuolentutkimukseen perehtyneet tutkijat pohtivat, että jos sukupuoli aletaan nähdä vain annettuina rooleina ja valta-asetelmina, kasvatuksen ja kulttuurin tuotteena, mitä tapahtuu ruumiille ja ruumiillisuudelle? Eli, jos sukupuoleen kriittisesti suhtautuva ajattelu liikkuu vain yhteiskunnan, kulttuurin ja ”opitun” tasolla, voi käydä niin, että ruumis ja ruumiillisuus aletaan nähdä staattisena, annettuja ja pysyvänä (Mattila ym. 2007, 236). Juuri tämä ajattelu luo epätasa-arvoa ja ahdinkoa esittävän taiteen tekijöille. Nämä asenteet ovat kiinni ruumiissa, josta esittävä taide on riippuvainen. Jos ruumis ja ruumiillisuus staattistuvat, sama tapahtuu yhteiskunnan rakenteille sekä taiteelle.

Mielestäni tärkeä pointti, joka tulisi myös nostaa esille on esimerkiksi naisten väliset valtaerot ja se, kuinka kukin naiseuttaan ja esimerkiksi seksuaalisuuttaan ilmentää. Taas kyse on kulttuurisidoksesta (Mattila ym. 2007, 239). Edeltä mainitsemani seksuaalisuuden ja sukupuolen ilmentäminen eli ulkoinen olemus ja naiseuden viestiminen on merkittävä paineen luoja naisten keskuudessa. Omien havaintojeni mukaan kesytetty, stereotyyppinen kaunis nainen on tottunut saamaan enemmän ja parempaa kuin stereotyyppioita rikkova kaunis nainen. Stereotyyppinen kaunis nainen on myös jostain syystä universaalimpi kuva naisesta esimerkiksi näyttämöllä. Koko kauneuskäsitys on minusta vääristynyt ja luo häiriintynyttä toimintaa. Freelancerina on oltava mediaseksikäs supernainen, joka pystyy taiteensa ohella huolehtimaan itsestään ja perheestään. Hän on stereotyyppisesti kaunis, hetero, alle keski-ään, ei puhu liikaa, ei liian vähän, ei liian rajusti, ei lipsauttele eikä ainakaan puhu itsestään, eikä myöskään yhteiskunnasta ja sen valtarakenteista.

Katsoessani median tai suurimpien teattereiden esittämää kuvaa ihmisestä ja elämästä, koen että ruumiillisuus on katoamassa. Taide ja taiteentekijät staattistuvat. Yhä enem-

män teatteriesityksissä häivytetään ihmisruumista pois, korvaamalla tarinaa kertova ruumis esimerkiksi videomateriaaleilla tai puhuvalla päällä. Tuntuu, ettei näyttelijän tarvitse enää osata kertoa mitään. Se tehdään näyttelijän puolesta. Jos katson ympärillä olevaa länsimaista maailmaa, jossa minä elän ja vaikkapa sen mediasisältöä, niin vaikeimpina hetkinä koen tämän aikakauden olevan narsistisen ylikorostuneen itseilmaisun ja ruumiin katoamisen aikakausi. Sosiaalinen media ja sen kuvasto valtaa taideteokset, työpaikat ja markkinoinnin. Mitä hienommat kotisivut, sitä parempi tekijä – ajatellaan. Mitä hienompi ja aktiivisempi Instagram-tili, sitä kiinnostavampi artisti. Brändäys on välttämättömyys ja kilpailu. Freelancer on riippuvainen sosiaalisesta mediasta ja siitä mikä on mediaseksikästä. Joudumme asettamaan itsemme, ruumiimme ja taiteemme muodikkaisiin muotteihin ja tuotteistaa itseämme, jos haluamme pärjätä, sillä ihmisten on myös yhä vaikeampi pysähtyä taideteoksen äärelle. Media tarjoaa kuvastoa, jota voi jatkuvasti ohittaa tai nopeuttaa. Tuntuu, että viihdyttääkseen yleisöä teoksen tulisi olla ärsykeiltään tarpeeksi täyttävä, jotta yleisö viihtyy.

Kulttuuriin sidottu ruumis ei ole vain esiintyjän huomion kohde, vaan koko yhteiskunnan. Kuulin tapauksen, jossa puoliksi pakistanilainen tuttavani ei päässyt mukaan harrastaja-teatteriesitykseen, sillä hänen ihonsa on liian tumma suomalaisen klassikotarinan maailmaan. Me siis elämme vielä maailmassa, jossa on huomionarvoista tai erikoista, jos nainen tai ihonväritään muu kuin valkoinen henkilö on pääosassa tai jopa näyttämöllä. Poliittiselta ja eettisyyteen kanta-aottavalta päätöksenteolta ei voi välttyä, kun asettaa ja valitsee ruumiita näyttämölle. Ohjaajan tehtävä olla tietoinen siitä minkälaista ruumiskuvaa eli ihmiskuvaa hän haluaa katsojilleen välittää. Täysin kulttuuritonta ja sukupuoletona katsojakokemusta, joka ei särähtäisi tai ottaisi kantaa mihinkään kulttuuriin tuskin koskaan saamme, mutta tapoja, käsityksiä ja asenteita taas voimme muuttaa. Kaikki alkaa ympärillä olevien kulttuuristen sidoksien ymmärtämisestä. Näkemisestä ja nähdyksi tulemisesta. Havaintojen tuomisesta näyttämölle. Kriittisestä tarkastelusta ja omien valintojen kyseenalaistamisesta. Ja ymmärryksestä sitä kohtaan, että näyttämö on poliittinen. Haluan itse omalla olemassaolollani ja työlläni pyrkiä siihen, että teatteri voisi olla paikka murtaa norsunluutorneja sekä laventaa kapeita käytäviä. Oma kannanottoni on aiheet, näyttelijävalinnat ja tekstit jotka ohjaan. Kannanottoni sukupuoleistamiseen on ollut se, että en käsittele töissäni sukupuolia. Usein hahmoni ovat sukupuoleettomia avauksia ihmisenä olemisesta. Ne ovat massaa, joka näyttäytyy samankaltaisina rooli-asuina ja sukupuoleettomina teksteinä. Syy, miksi valitsin esitykseen *minun mieleni maailmanloppu* klovnerian tyylilajiksi, oli että koen klovnin olevan vapaampi sukupuoliroo-

leista. Klovni on minulle ikään kuin ehdotus ihmisestä. Se ei ole kiinni varsinaisesti missään kulttuurissa eikä noudata arkirealismen logiikkaa muuta kuin rikkomalla sitä. Ohjatesani klassikkoteksti *Niskavuoren nuorta emäntää* (Teatteriryhmä Halli 2015), joka sisältää tekstin tasalla vahvat oikeuskäsitykset, sukupuolirakenteet ja statusasettelut, pyrin tuomaan näyttämölle kriittisiä kuvauksia sukupuolirooleista ja niiden valtarakenteista, jotka meihin on iskostettu. Minulle Niskavuoret puhuvat valtarakenteiden alla elävistä vahvoista naisrooleista ikää katsomatta. Ohjatesani esikoisohjaustani ja käsikirjoitustani *Rakasta mua* (Järvenpään teatteri OFF-tuotanto, 2013) käsittelin valinnoillani sitä, kuinka me itse asetamme itsemme sukupuoliemme vangiksi. Esitys irvaili keskushahmojen stereotyyppioilla ja ehdotti rakenteiden murtamista. Teoksessa *Kuka meistä on susi?* (2011) Teoksessa tarinat kerrottiin anonyymeinä sukupuoleen katsomatta. He kaikki pukeutuivat samoihin vaatteisiin. Valkoiseen housuihin ja valkoiseen kauluspaitaan. Kukaan ei käyttänyt meikkiä. Ohjasin Tuomas Timosen kirjoittaman tekstin *Keltainen pallo* (2015). Teos oli mukana Nuori Näyttämö – Hankkeessa. *Keltainen pallo* oli tulkinassani tarina yhteiskunnan asettamista rooleista ja kohtaloista, jotka henkilöhahmot halusivat murtaa. Yritän valita töihini monipuolisia ja inhimillisen näköisiä ja kuuloisia ihmisiä näyttämölle liikuttamaan heidän ruumistaan ja kertomaan tarinaa, joka voisi olla kenen tahansa meistä. Haluaisin murtaa maneereja, herkistää lihastuntoa jokaiselta prosessissa kohtaamaltani näyttelijältä, sekä itseltäni henkilökohtaisesti sekä suhteessa ohjattavaan.

3.2 Kulttuurisen ruumiin murtajia

Se mitä näyttämölle laittaa, tulee osaksi esityksen väitettä. Näin ajatteli teatteriohjaaja ja teatterin uudistaja Konstantin Stanislavski. Haluan nyt esitellä muutamia historiallisesti merkittäviä henkilöitä, jotka ovat elämäntyökseen teatterissa luoneet menetelmiä purkaa tätä kulttuurikehoamme. Heitä yhdisti uskomus kulttuurillisesta ruumiista ja panssareista, joka estävät näyttelijää toimimasta näyttämöllä rehellisesti ja aidosti. He keskittyivät ohjatessaan näyttelijän ruumiin ”vapauttamiseen” eli egotietoisuuden purkamiseen ja alkoivat elämäntyökseen etsiä erilaisia keinoja purkaa edellä mainitsemiani panssareita ja kulttuurisen ruumiin lukkoja saadakseen näyttelijästä irti autenttista ja yllättävää ilmaisuja.

Konstantin Sergejevits Aleksejev eli taiteilijanimellään tunnettu Stanislavski (1863-1938) oivalsi 3–4 vuotiaana sytyttyään tulipalon, että näyttämöllä kaiken tulee olla tarkoituksellista ja merkityksellistä. Hänen oli käsketty tehdä ele, jossa hän ikään kuin sytyttää

tikun kynttilästä, mutta ei kuitenkaan oikeasti. Hän päätti tehdä teon oikeasti ja sai aikaan tulipalon. Tämän seurauksena hän sanojensa mukaan myöhemmin oivalsi kyseisen asian, josta tuli hänen suuri tutkimuksensa kohde näyttämötaiteen palveluksessa. Hän erotti oman taiteellisen suuntauksensa kutsumalla sitä ”*kokevaksi näyttelijäntaiteeksi*” (Stanislavski 2011, 7–16). Stanislavski tahtoi löytää näyttelijäntyön elementit, joiden avulla voitaisiin luoda taiteellinen tekniikka, jonka avulla löytyisi tie näyttelijän orgaanisen luonnon luovuuteen. Tällä hän tarkoitti järjestystä *toiminnasta-tunteeseen*. Stanislavski uskoi, että näyttelijä ollessa omana itsenään näyttämöllä *annetuissa olosuhteissa*, voisi löytää todellisen minänsä ja todelliset tunteensa näyttämöllisessä kontekstissa. Hän käytti ohjatussa ”*maagista JOS*” käsitettä, eli jos minä olisin tämänkaltaisessa tilanteessa, miten toimisin ja miten olisin? JOS on näyttelijälle vipu, joka siirtää meidät todellisuudesta siihen maailmaan, jossa luomistyö voisi tapahtua. Hän uskoi, että teatteritaide on toiminnan taidetta ja toiminta koostuu yksittäisistä teoista ja teon tulisi aina olla psykofyysinen teko. Hänen mukaansa näyttelijästä ei voi ”tulla” Hamlet, vaan näyttelijä voi kuvitella itsensä Hamletin asemaan. Eli lähteä etsimään vastauksia omasta elämästä, henkisistä ja psyykkisistä kokemuksista ja emotionaalisesta muististaan käsin. (Stanislavski 2011, 9–91)

Stanislavskin mukaan lihaskrampit ja fyysinen kireys haittasivat luovaa prosessia. Kireydet vaikuttivat äänentuottoon ja koko näyttelijän ilmaisevaan ruumiiseen. Stanislavskin mukaan fyysiset lihasjännitykset estivät herkän, oikeanlaisen tuntemisen. Hän esitti, että ennen kuin luomistyö voi alkaa lihakset olisi pantava työkuntoon, jotta ne eivät kahlitsisi toiminnan vapautta (Stanislavski 2011, 172–173). Työkunnolla hän tarkoittaa rentouttamista ja vapauttamista. Lihasten tarkkailu tulee juurruttaa omaan fyysiseen olemiseen ja tehdä siitä toinen luonto. Yksi Stanislavskin lihasten vapauttamisharjoite on, jossa maataan selällään, sileällä ja kovalla alustalla. Tehtävänä on tunnistaa jännittyvät lihasryhmät. Ääneen tuli sanoa, mitkä lihasryhmät jännittyivät ja pyrittävä yksitellen tietoisesti rentouttamaan niitä. Samalla oli seurattava, ilmaantuiko uusia jännityksiä. Hän myös korosti pitkäjänteisen ja ahkeran harjoittelun tärkeyttä. ”Fyysinen koneisto” oli hänen mukaansa ruumiin tekniikkaa, jolla saatiin näkymätön *luova elämä* näkyväksi. Hänen opetussuunnitelmassaan keskeistä oli lihasten vapauttamisen lisäksi äänen, akrobatian, tanssin ja voimistelun harjoittaminen (Stanislavski, 2011, 454–455). Stanislavskin mukaan harjaantumattoman ruumiin lihakset olivat veltot, selkäranka kiero ja hengitystekniikka väärä. Se oli osoitus kyvyttömyydestä kehittää ja käyttää ruumiin koneistoa. Myös se oli syy hänen kutsumalleen epäsuhtaiselle vartalolle. Stanislavskin mukaan näyttelijän kehon tuli olla terve, kaunis ja sen liikkeet plastisia ja harmonisia. Voimistelu hänen

mukaansa auttoi korjaamaan ja tervehdyttämään ruumiillista koneistoa. Hän ei kuitenkaan halunnut näyttelijän edustavan sirkusatleetin ruumista vaan vahvoja, voimakkaita ja sopusuhtaisesti kehittyneitä vartaloita. Voimistelun tuli korjata, eikä ”rumentaa”. Tanssi, kuten esimerkiksi baletti suoristi vartaloa, avasi ja laajensi liikkeitä ja teki niistä tarkkoja ja viimeistelyjä. Selkäranka, kädet ja jalat olivat tanssijoilla oikeilla paikoilla. Suora selkäranka ja kädet sivuilla. Kyynärpäät käännettynä ulospäin, mutta kohtuullisesti. Jalat lonkista ulospäin, mutta jalkaterät suoraan eteenpäin (Stanislavski 2011, 458–463).

Stanislavski siis pyrki myös luonnolliseen suoruuteen eli keskilinjaan. Stanislavskilta olen vienyt mukaan ajatuksen orgaanisuudesta sekä pitkäjänteisestä ja tasapainoisesta harjoittelusta. Uskon siihen, että voimme valjastaa omat psyykkiset kokemuksemme näyttämölle ja käyttää niitä voimavarana, mutta en haluaisi jäädä omaan kokemukseeni jumiin. Silloin se on epävarmaa, sillä suhtautuminen kokemukseen saattaa muuttua sitä käsitellessä. Joskus mielikuva ei synny. Näyttelijän sielunelämä ei ole kone joka automaattisesti projisoiden tunne elämänsä näyttämölle. Stanislavskin ajatus ”maagisesta jos”- käsitteestä toimii minulla ohjatessa hyvin. Myös ohjaussuunnitelmia tehdessä mietin itseäni henkilöhahmon asemassa. Siksi varmaan poukkoilenkin näyttämöllä, koska minun on koettava tila myös itse. Stanislavskilla oli tietynlainen käsitys näyttelijän ruumiin ulkomuodosta, jota minä en itse allekirjoita täysin. Toki allekirjoitan, että työn luonteesseen kuuluu kehon monipuolinen käyttö ja tarvittaessa ruumis ”nollatilassa”. Mutta pelkään, että Stanislavski on osittain tällä ajattelullaan luonut stereotyyppisiä näyttelijöiden ruumista, vaikka onkin sitten vapauttanut niitä ruumiita kulttuurisista lukoista ja konflikteista.

Toinen teatterin uudistaja oli puolalainen teatteriohjaaja Jerzy Grotowski (1933-1999) Grotowskin perinne ja uskomus teatteriin oli, että teatterissa tulisi voida luopua kaikista ulkoisista osatekijöistä, kunnes jäljellä on lopulta enää näyttelijä ja hänen toimintaansa seuraava katsoja. Grotowski loi teatterinäkemystään käsitteen ”köyhä teatteri”. Josta hän kirjoitti myöhemmin teoksen *Kohti köyhää teatteria*. Jerzy Grotowski uskoi, että näyttelijän ruumiista tuli ennemmin raivata asioita pois, jotta todellinen herkkyys ja luovuus tulisi esiin. Grotowski puhui siitä, että olisi syytä kehittää menetelmä, jonka avulla näyttelijän anatomiasta olisi mahdollista löytää keskittymiseen liittyvät alueet ja tutkia alueita, joihin kätkeytyy potentiaalisia energiakeskuksia. (Grotowski 2006, 30–51). Grotowski uskoi, että autenttinen reaktio alkaa jo ruumiin sisällä ja kaikki mikä näkyy ulkoa, on vain prosessin lopputulos. Jos reaktio ei ole syntynyt ruumiin sisällä, se ei ole aito. Hänen

mukaansa autenttinen reaktio lähtee ristiselästä, selkärangan alaosasta, mutta siihen osallistuu koko ruumis vatsan perukoille asti, josta impulssit saavat alkunsa. On olemassa kehomuisti, hän tarkensi sanomaansa niin, että ruumis itsessään on muisti. Niitä ei voida erottaa toisistaan. Kehomuisti oli avattava. Hän kannusti, että kehoa ei väsyttäisi tai pakottaisi, kyse oli enemmän vastustuksen luopumisesta. Hän kutsui sitä itsensä ylittämiseksi ja hyväksymiseksi. Grotowski käytti hatha-joogaa apuna harjoittelussa, sekä hengitys ja äänenkäytön harjoitteita. Hänen mukaan ohjaajan tehtävä on ensimmäisenä miettiä, että onko ohjattavalla hengitysvaikeuksia näyttämöllä työskennellessä? Hengityksen tulisi olla kokonaisvaltaista ruumiissa itsestään tapahtuvaa toimintaa, jonka ydin on vatsanpohjassa. Sitä voitiin herkistää kuuntelemalla hengitystä eri asennoin, jossa näyttelijän huomio on muualla kuin hengityksen tuotossa. Hän käytti esimerkkinä päällä seisomista. Jossa huomio kiinnittyy päällä seisomiseen, eikä hengittämiseen. Saman mekaniikan tulisi toimia näyttämöllä. Hengityksen tulisi elää omaa elämää vaikuttuen impulsseista, jotka lähtevät ruumiin ytimestä (Grotowski 1989, 123–150).

Koko kirja *kohti köyhää teatteria* on inspiroinut minua tekijänä paljon. Se on auttanut sanallistamaan sanatonta. Grotowskin ajatus luopumisesta ja sallimisesta on inspiroiva. Se sivuaa myös Klemolan ajatusta tietoisesta kehon harjoittamisesta. Grotowskin Köyhän teatterin teatteriestetiikka on myös lähellä omaa estetiikkaani, jossa ruumis on pääosassa, sillä teatterin erityispiirre on elävä ruumis näyttämöllä.

Suomalaisista teatteriohjaajista ehkä tunnustetuin ruumiillisuuden sanansaattaja oli Jouko Turkka (1942-2016). Turkka oli teatteriohjaaja sekä näyttelijäntyön, että ohjaajan työn professori, joka mursi suomalaista teatteriperinnettä työskennellessään teatterikorkeakoulussa vuodet 1981-1988. Jouko Turkka ei koskaan itse kirjoittanut kirjaa tai mielellään edes halunnut dokumentoida työtään paperille, mutta hänen oppilaansa ovat tutkineet ja dokumentoineen hänen työtapojaan. Turkka korosti fyysisen harjoittelun ja äänenhuollon opiskelua osaksi näyttelijän elämäntapaan. Näyttelijän tulisi elää näyttelijän elämää, päivisin harjoitella esitystä, huoltaa ääntään, harjoitella fyysisesti ja illalla esiintyä. Taiteilijuus on siis elämäntapa. (Ollikainen 1988, 18–20). Monien harjoitteiden fyysisen perustan Jouko Turkka on lainannut urheiluvalmennuksesta ja höystänyt sen sitten näyttelijän mielikuvitusta ja tunteita kiihdyttävällä sisällöllä. (Ollikainen, 1988, 102). Hänen ajatuksensa avoimesta näyttelijästä toimi toisin, kun Grotowskin. Turkka nimenomaan uskoi, että urheilun ja väsyttämisen avulla näyttelijästä saatiin kuorittua kulttuu-

rista ruumista ja esittämistä. Hän haki kuohkeutta jokaiseen kohtaukseen esiintyjien ruumiista. Kuohkeus syntyi vaativien harjoitteiden rasituksesta, joka vaikutti hengitykseen. Harjoitteiden henkinen puoli taas kuohkeutti mielikuvitusta. (Ollinkainen, 1988, 100.)

Viimeisenä henkilönä teatterin historiasta haluan nostaa Antonin Artaudin (1896-1948) joka oli ranskalainen teatteriteoreetikko. Artaud ei nähdäkseni ollut vain kulttuurisen ruumiin murtaja vaan koko länsimaisen kulttuurin ja teatterin murtaja. Hänen teatterikäsitystään on luonnehdittu *absurdiksi teatteriksi*. (Artaud 1983, 242) Artaud piti siviilisaatiota ja kulttuuria rappeutuneena. Hän uskoi, että moraaliarvojen tuhoutuminen oli syynä rikollisuuteen ja perversioihin. Hän näki länsimaisen teatteritaiteen voivan yhtä huonosti. Teatteri hänen mukaansa rajoittui kielelliseen keskusteluun ja mielikuvituksen puutteeseen ja se oli syynä länsimaisen siviilisaation rappeutumiseen. Sanojen diktatuuri on aistiherkkyden köyhdyttämistä. (Artaud 1983, 248–249) Ehdotuksena uudelle totuudelliselle teatterille, hän halusi rikkoa näytelmätekstien aseman teatterissa ja korvata sen teoilla. Hän halusi luopua länsimaisesta järjestä. Teatterintekijä oli hänen mukaansa täydellinen aktivisti. Hän uskoi julmuuden teatteriin, jossa hän vaati teatterin häiritsevyyttä, traagisuutta ja fatalismia, sillä hän uskoi, että rappeutuneen länsimaisen teatterin on tuhoututtava, jotta uusi teatteri saisi tilaa hengittää. Samaa hän uskoi länsimaisesta siviilisaatiosta. (Artaud 1983, 254–255) Turkan ja Artaudin teatteriestetiikka kiinnostaa minua. He halusivat molemmat tuoda teatteriin vuorosanojen lisäksi ehdotuksen ihmisen ruumiillisista oloiloista ja yhteiskunnasta ruumiillisen toiminnan kautta. Heidän esitysestetiikkansa provosoi katsojaa ja vaatii katsojan herkeämättömän huomion.

Me hylkäämme psykologisen ihmisen, jonka luonne ja tunteet ovat selvästi rajatut, ja kuvaamme totaalista ihmistä, emme yhteiskunnallista ihmistä, jonka lait ovat alistaneet ja uskonnot ja muut määräykset vääristäneet (Artaud 1964, 150)

Miehet ovat siis hallinneet teatteria ja sen uudistamista kautta historian. Mutta kokemukseni mukaan tämän ajan ”kohuteoksista” ja tasa-arvon edustajista vastaavat naiset. Kohuteoksiin kautta ajan liittyä huomioni mukaan lähes aina provokaatio ruumiillisuudesta ja siihen liittyvistä oletuksista. Naiset ovat tämän päivän kulttuurisen ruumiin murtajia.

Suomessa feminismin sanansaattaja ja naisen ruumista näyttämöllä tutkinut taiteilija on tanssija, koreografi Sanna Kekäläinen. Kekäläinen on tunnettu feministisistä teoksistaan, jossa hän pohtii sukupuolen problematiikkaa. Kävin katsomassa teoksen *Whorescope*

(2017), joka käsitteli, millaista on olla taiteilija ja millaista on taide terrorin ja hyvinvointipalvelujen aikakaudella. *Whorescope* puhui ruumista, jota pitäisi myydä taiteen kontekstissa, sekä tarvetta tulla rakastetuksi taiteilijana omine tulemisen tapoineen. Toinen merkittävä taiteellinen kannanotto ruumiillisuuteen oli Vuonna 2015 ensi-iltana saanut teos *Ehdotus sukupuolen esittämisestä näyttämöllä* (2015) joka nimensä mukaan tutki ja esitti eroavaisuuksia, kuinka katsomme sukupuolta.

6. *Havaintoja miehen ja/tai naisen biologisesta kehosta näyttämöllä. Oletetaan, että katsomme teosta, jonka esittäjänä on alaston mies. Miten katsoja näkee miehen sukupuolielimen ja reagoi siihen? Katsoja seuraa esittäjää, pitää tai ei pidä näkemästään, alkaa samastua teoksen todellisuuteen, lukea sitä. Katse hakeutuu miehen sukupuolielimeen, muodostaa siitä assosiatiivisia käsityksiä, hyväksyy sen, ei häpeä. Vaihdetaan esittäjäksi nainen, teos on sama. Miten katsoja näkee naisen sukupuolielimen ja reagoi siihen? Katsoja seuraa esittäjää, pitää tai ei pidä näkemästään, alkaa samastua teoksen todellisuuteen, lukea sitä. Katse hakeutuu naisen sukupuolielimeen ja rintoihin, muodostaa niistä assosiatiivisia käsityksiä ja hyväksyy ne. Kun nainen avaa jalkansa ja antaa tai valitsee näkyville sisäisen sukupuolielimensä, tilanne muuttuu äkisti ja radikaalisti. Tilanne tai teos muuttuu pornografiseksi, se saa imperatiivisia pornografisia merkityksiä eikä niitä voi teoksesta tai tapahtumasta poistaa. Tilanne on tärvelty ja häpeä tulee tilanteeseen. Haluttiin tai ei. Tämä havaintoni näyttämötodellisuudesta on toistunut 1980-luvulta lähtien. Vaikka naisen sukupuolielimen esittäminen on tänä aikana muuttunut (kuvalliset esitykset, performanssitäide jne.), näyttämötodellisuus (näyttämöteokset) ei ole näissä lainalaisuuksissaan muuttunut.*

7. *Täsmennys. Kun nainen näyttämötodellisuudessa valitsee näkyviin ja tietoisesti haluaa näyttää sisäisen sukupuolielimensä, avautuvat häpyhuulet, klitoriksen, ja tien vaginaan, eli kun vulva muuttuu vaginaksi, tapahtumaan sisältyy voimakas kielto, jota ei voi kumota, ellei tilannetta (että vulva muuttuu vaginaksi) ole sisällytetty teoksen merkitysrakenteeseen. Sama ei tapahdu, kun on kyse miehen sukupuolielimestä.*

8. *Tästä syystä kehitin esittämisen tekniikoita, joissa sisäinen sukupuolielimeni ei ”näy”, joissa vulva ikään kuin peittää vaginan. Näin siksi, etten halunnut jokaiseen teokseeni sisällyttää yllämainittua diskurssia, vaan halusin laajentaa naisen sukupuolielimen merkityksiä samanlaiseen hyväksyttävyyden ympäristöön, josta miehen sukupuolielin nauttii. (Kekäläinen 2015.)*

Toinen teos, joka problematisoi oletettua naisen ruumiskuvaa näyttämöllä Leea Klemolan Vaimoni, Casanova. Esityksen aiheena oli Klemolan mukaan ”virheellisen ruumiin omaava, vanhan naisen” Casanovan ruumis, himot ja elämään heittäytymisen (Heikkinen 2016). He saivat työryhmänsä kanssa vuonna 2017 Thalia- palkinnon. Opinnäyte-työni opponetti Meri-Maija Näykki on mukana teoksessa ja kommentoi edellistä lausetani omaan kokemukseensa nojaten seuraavasti:

Vanhan naisen oleminen, ruumiillisuus ja kehollisuus ovat siinä pääosassa, mutta pakko sanoa vielä kaksi muutakin itselleni merkityksellistä feminististä tekoa teoksesta:

1. *Herkät miehet. Casanovan miestä esittää nainen (Annukka Blomberg), minkä kautta miespääosasta tulee tunnistettava herkkä mies. Toista miespääosaa näyttelee Miko Kivinen, jonka vapaus, herkkyys, oma sisäinen tyttö ja hänen henkilöhahmonsä vilpittömyys ja komiikka perinteisen mieskuvan rinnalla on jotain mitä en ole koskaan missään nähnyt.*

2. *Nuoren naisen esittäminen. Minulla on erittäin voimakas kokemus siitä, että vaikka roolini on pieni, niin se on merkittävä siinä, kuinka nuori nainen esitetään. Vanhan naisen rinnalla minusta olisi voitu tehdä hölmö tissibeibi, jota työharjoittelijana pallorellaan. Sen sijaan nuori naiseni on vahva tyyppi, joka yrittää selvitä nykyajan vaatimuksista ihan vain olemalla pätevä ja toimimalla vapaasti. Minusta on ihan mieletöntä, että henkilöhahmoni tuo näyttämölle groteskeja naamiohenkilöitä, yrittää tehdä työnsä hyvin jäätävässä darrassa ja lopulta antaa yhden miehen kuulla kunniansa pikkusen tiukassa t-paidassa, jossa jenkakahvat ja allit näkyvät. Kehollisuus on läsnä jatkuvasti, mutta se on erittäin tyylikästä.*

Meri-Maija Näykki kertoi, että vaikka Klemolan ohjausprosesseissa on keho äärimmäisen isossa osassa, ei hän silti usko lämmittelyihin ennen harjoituksia. Jokainen lämmittelee, jos tahtoo. Kulttuurisen ruumiin murtaminen voi siis olla myös vain toiminnan luomista ja toisenlaisen ajatusmallin ehdottamista näyttämölle.

Toinen äänekäs feministitaiteilija ja tasa-arvon puolestapuhuja, on teatterikorkeakoulun professori Elina Knihtilä, joka toimii WIFT Finlandin (Women in film and television Finland) puheenjohtajana. Yhdistys edistää tasa-arvoa elokuva ja tv- alalla.

Muita huomionarvoisia suomalaistaiteilijoita, jotka edistävät tasa-arvoa töillään ja näyttämöllisillä valinnoillaan ovat näytelmäkirjailija Heini Junkkaala, ohjaaja-näytelmäkirjailijat Milja Sarkola ja Pirkko Saisio sekä tanssitaiteilija Elina Pirinen. Näyttelijä Pihla Viitala puhuu myös avoimesti kapeista naisrooleista, joita hänelle on tarjottu. Historiallisesti merkittäviä suomalaisia naistaiteilijoita ja tasa-arvon edistäjiä teatterissa ovat olleet mm kirjailija Hella Wuolijoki, Minna Canth ja Maria Jotuni. Kiinnostavaa minulle on se, että vaikuttaa on nähtävästi siis voinut tekstin keinoin, ei julkisesti ruumiilla. Onneksi on siis ollut ihmisiä, jotka ovat tuoneet nämä kirjoitetut ruumiit todeksi näyttämölle. On kuitenkin mainittava, että mm. Minna Canth ja Hella Wuolijoki julkaisivat joitain teoksiaan salanimillä, jotka olivat miesten nimiä. Wuolijoki julkaisi teoksiaan mm. Nimellä Juhani Terävä ja Fenix Tuli. Heidän teokset olivatkin aikansa kohuteoksia, jotka ottivat kantaa säätyihin sekä naisen asemaan yhteiskunnassa. Listauksessani on varmasti ja toivottavasti vain murto-osa taiteilijoita, jotka ottavat töidensä kautta aktiivisesti kantaa kulttuurisen ruumiin problematiikkaan.

Listaan seuraavaksi teoksia, jotka ovat saaneet huomiota esitysten ruumiinkuvalla tai provokaatiolla vallitseviin yhteiskunnallisiin rakenteisiin. Mainitsin aiemmin Klemolan *maaseudun tulevaisuus* teoksen. Listaan alle myös muutaman oman uutiskynnykseni ylittäneen teoksen. Anna Paavilainen käsittelee sooloteoksessaan *Play Rape (Ensi-ilta Kansallisteatterissa vuonna 2015)* naisen roolia teatterissa olla raiskattavana ja alistettuna hahmona. Valokuvaaja Meeri Koutaniemen kohunäyttely *Pahan jälkeen* (2016, Kiasma) naisten sukuelinten silpomisesta on saanut katsojat kauhistelemaan sekä tekojen hirveyttä, että taideteoksen eettisyyttä. Performanssitaiteilija Marina Abramovicin teokset liittyvät lähes aina ruumiillisuuteen. Esimerkkinä teos *Artist is present* (2010, MOMA) jossa hän istuu liikahtamatta ja järkähtämättä antaen huomionsa pöydän toisella puolella istuvalle ja vaihtuvalle henkilölle. Ranskalainen media- ja performanssitaiteilija Orlan taas käytti taideteoksissaan plastiikkakirurgiaa. (The reincarnation of Saint Orlan, 1990-1993) Hänelle suoritettiin yhteensä yhdeksän operaatiota, jossa tarkoitus oli saada taiteilija muistuttamaan taideteosten hahmoja kuten Mona Lisaa. Suomessa muutama vuosi sitten poistettiin taideteos, jossa ihminen istui alasti lasikopissa keskellä katu. Toisena esimerkkinä tunnettu kohuteos oli *Neitsythuorakirkko* (2008), jonka seurauksena taiteilija Ulla Karppinen tuomittiin käräjäoikeudessa lapsipornon hallussapidosta ja levittämisestä. Tässä teoksessa ei suoraan manipuloitu reaaliajassa ruumista, vaan näytettiin kuvakerrontana se, miten ruumiisiin on kajottu ja miten niitä on manipuloitu. Karppinen jätettiin kuitenkin vaille tuomiota teon eettisen tarkoituksen vuoksi. Tanssissa ruumiillisuudelta ei voida välttyä, sillä ruumis luo tanssin. Siksi aiheet usein liittyvätkin ruumiillisuuteen ja sen konflikteihin.

4 Menetelmiä kohti aiheen siirtymistä lihaksi

Harjoittamalla tietoista liikettä voimme oppia ymmärtämään paremmin tietoisuuttamme ja muuttaa ymmärrystä itsestämme ja paikastamme maailmassa. Voimme nähdä selkeämmin myös ihmisenä olemisen perustaan liittyvät eettisen ja esteettisen ulottuvuudet. (Klemola 2004, 10)

Kehotietoisuuteen pyrkiviä menetelmiä on monia. Avaan tässä kappaleessa muutamaa menetelmää ja ajatusmallia, joihin olen itse teatteria tehdessä tutustunut ja soveltanut omassa työssäni. Ruumista vapauttavat eli Klemolan mukaan *egoa* eli minää vapauttavat menetelmät ovat mielestäni ensisijainen avain konkreettiseen ja ruumiilliseen materiaalin luontiin. Ne herkistävät lihastuntoa.

Keskityn aluksi siihen, että meissä liikkuvat aiheet ja konfliktit ovat luovuutemme polttoaine, meidän on vain opittava kanavoimaan, ruokkimaan ja harjoittamaan kehomieltämme, jotta ne voisivat saada taiteellisen ja eettisesti kestävä muodon.

Klemola ehdottaa purkumenetelmäksi ajattelun keskittämistä kehotietoisuuteemme. Hän korostaa, että ihmisten tulisi käyttää sanaa kehotietoisuus, koska se on lähempänä sitä pyrkimystä, että ymmärtäisimme että *keho on tietoisuus*, ei niin että olisimme tietoisia jostain ulkokohtaisesta objektista. (Klemola 2004, 65.)

Koen, että ohjaaja joka on herkempi kehotietoisuudestaan, saattaa alkaa myös elää elämäänsä eri tavoin. Ohjaaja voi alkaa suhtautua maailmaan liikkeenä ja seurata kehossaan tapahtuvia väreilyjä herkemmin suhteessa näkemäänsä tai kokemaansa. Maailma avautuu nähtävänä ja näkevä, kosketeltavana ja koskettavana, liikuteltavana ja liikkuvana (Klemola 2004, 198). Näiden menetelmien ymmärtäminen ja niihin tutustuminen on siis hyödyllistä niin näyttelijää ohjatessa, kun itse ohjaajana olemisessa. Klemola korostaa, ettei tietoisuuden siirtäminen kohti tietoisuutemme keskiötä, kehotietoisuutta ole helppoa, koska se sisältää sisäisen vastuksen. Siis konfliktin. Ego-tietoisuutemme varastoi paljon käsitteitä ja mielipiteitä, joita olemme kulttuuriltamme saaneet. Tästä keskuksesta ulospäin suuntautuva liike kohtaa suuren vastuksen, joka harjoituksella pyritään voittamaan.

4.1 Konflikti toimii ruumiin polttoaineena

Mitä kauemmin keho voi olla vapaa mielen kontrollista, sitä enemmän tunteet vapautuvat ja tulevat esiin juuri siinä hetkessä, joka ne synnytti. Tällä tavoin henkilö yhtäkkiä kuulee kehonsa itkevän, näkee kehonsa lyövän, tuntee kehonsa kaatuvan tai juoksevan. Näiden fyysisten tunteiden ilmaisujen kautta ihminen kohtaa itsensä. Hän tavoittaa itsensä itse teossa. (Schoop 1974, 144, Hämäläisen 1999, 101 mukaan.)

Koko opinnäytetyöni on käsitellyt konfliktia suhteessa ruumiiseen ja ruumiillisuuteen, sillä ruumis itsessään on konflikti. Kuitenkin nyt kirjoitan siitä kuinka ruumiillisen konfliktin tai oman sisäisen konfliktin voi löytää voimavarana taiteenteossa. Avaan ajatustani omaehtoisen oivallukseni kautta.

Lähtölaukaus prosessin alulle on henkilökohtainen konflikti, josta seuraa provokaatio ja tahtotila luoda. Kun mietin konfliktia, mietin muutosta. Draamahan itsessään jo sisältää

konfliktin. Jos ei ole konfliktia, ei ole draamaa. Ajattelen, että muutos sisältää aina konflikteja ja konflikti tahtotilan muutokselle. Muutos on konkreettisia toiminta- ja ajattelutapojen muuttamista suhteessa menneeseen, joka on dramaattinen teko. Se on myös Aristoteelisen draaman perusta. Henkilöhahmo pyrkii toiminnallaan muutokseen, kohtaa matkallaan esteitä, jotka synnyttävät ristiriitaa eli draamaa, joka kärjistyy konfliktiksi, jonka seurauksena henkilöhahmo muuttuu ja kokee puhdistuksen (Lund, 2013 luentomuistiinpanot). Siihen mekin kai pyrimme. Katharsis eli puhdistuminen on hyvin ruumiillinen kokemus, jossa koemme ykseydentunteen vallitsevan tilan ja itsemme välillä. Meidän konfliktimme ja esteemme ovat omat ruumiimme jäljet. On tärkeää oppia kuuntelemaan kehoaan ja sen liikettä ja näin löytää eletyn kehon kokemukset, joiden merkitys taiteellisessa prosessissa on ainutlaatuinen. (Hämäläinen 1999, 14.)

Esitystä tehdessä työskentelen usein omasta mielikuvasta ja aiheestani käsin ja siksi olen kirjoittanut useammat teokseni itse. Prosessien alussa, ensimmäisessä tapaamisessa tuon esiintyjilleni aiheen, kerron heille miksi aihe on minulle henkilökohtaisesti merkittävä, liittykö siihen joku tarina, johon he voisivat samaistua. Puhun tunnelmista, ilmaisun tasoista, kuvista ja atmosfääristä eli tunnelmasta, jotka sillä hetkellä mielikuvissani pyörivät. Omat henkilökohtaiset tunteeni aihetta kohtaan ovat polttoaineeni, jolla ruokin näyttämölle syntyvää teosta.

Teosten edetessä olen ilokseni saanut huomata aiheiden ja mielikuvien muuntuvan ja kehittyvän, kun esiintyjän ruumis alkaa elää ja ottaa vallan. Se on antoisa hetki, kun huomaa esiintyjän saaneen kiinni pitkistä kuljetuksista eli siitä mitä kokonaisuus pyrkii kertomaan. Kokemukseni onkin, että jonkin ajan kuluttua prosessista näyttelijä tietää ohjaajaa paremmin mitä mikrohiukkasia näyttämöllä leijuu. Sillä uskon oppimaani, että keho on äärimmäisen viisas ja runsas tiedon lähde. Kehon tietää enemmän ihmisen kokemuksista kuin kukaan voi elinaikanaan oppia. (Louis 1980, 124 Hämäläisen 1999, 14 mukaan.) Jos tämä tilanne toteutuu, koen siitä hetkestä eteenpäin ohjaajan roolini prosessissa muuttuvan. Ajattelen, että ohjaajan tehtävä prosessin aikana on tehdä itsestään tarpeeton, jotta teos saisi syvemmän ja monitasoisemman tulkinnan. Hämäläisen väitöskirjan mukaan taiteilijan on varottava henkilökohtaista tunteiden esittelyä. Hän kuvaa prosessia siten, että huolimatta aiheiden henkilökohtaisuudesta ja yksityisyydestä on esiintyjän työ muokata ne sellaisiksi, että ne kommunikoivan yleisellä tasolla. (Langer 1980 Hämäläisen 1999, 100 mukaan) Teoksen luojan ei tule kopioida omia henkilökohtaisia tunteitaan, vaan löytää kokemustensa pohjalta universaaleja piirteitä, elementtejä

ja lauseita tunteista jotka koskettavat niin esiintyjää kuin katsojaa. Yksityisestä pitäisi tulla yhteinen.

Aloitettuani kehotietoisuuden harjoittamisen erilaisin menetelmin kuten modernin tanssin, Alexander-tekniikan ja joogan avulla tunsin näiden kahden vuoden ajan yhdentymisen kokemuksen mieleni ja ruumiin välillä. Näille kaikille lajeille on yhteistä se, että ne keskittyvät omista näkökulmistaan käsin kehotietoisuuden harjoittamiseen ja pyrkivät etsimään ja purkamaan jännitystiloja, asentovirheitä ja muita haitallisia tottumuksia optimaalisen, hengittävän kehon tieltä. (Klemola 2004, 276.) Huomioni olikin näitä tehdessä, että perehdyttyäni näihin menetelmiin ruumiilliset konfliktini vasta alkoivat. Kulttuurinen ruumiini ja historiani eli vahvasti läpi minusta koko opiskeluaikani, eikä minulla ollut alussa menetelmiä hallita niitä. Seistessäni Alexander-tekniikassa itkin ajoittain holtittomasti, aivan selittämättömistä syistä. Tuntui kamalalta mennä näyttämölle, saati avata suu, sillä tuntui, että näyttämöllä kaikki minusta virtasi ulos. Pelkäsin myös hetkeä, jolloin kaikki se loppuu. Tuleeko minusta silloin ihan tyhjä? Miksi rentous ja irtipäästö on niin vaikeaa? Olla tavallaan olematta? Uskaltaa olla minä ja antaa muiden nähdä mut” (Lund 2011, harjoituspäiväkirja).

Ruumis on samanaikaisesti liian arvokas ja jonkinlainen intiimi vihollinen. Se aiheuttaa ongelmia. Joko se ei ole tarpeeksi olemassa tai se on sitä liikaa. On kuin kaikki tappiomme ja elämämme vajavaisuus heijastuisivat ruumiiseemme, on kuin se olisi vastuussa kaikesta. (Grotowski 1989, 124.)

Käännekohta kohti tunteiden kanavoimista ilmaisuvoimaksi oli ollessani äitini luona kylässä. Hän kosketti niskaani koulupäivän jälkeen, kun olin tehnyt Alexander-tekniikkaa koko päivän. Aloin itkeä hänen kosketuksestaan. Tuntui kun koko edeltävä elämäni olisi pakkautunut niskaani ja se vyöryi minusta ulos. Tapahtuneen jälkeen aloin keskittyä niskaani rentouttamiseen ja pikkuhiljaa aloin tunnistaa paikkoja, joihin tunteet ja jännitteet olivat vuosien aikana pakkautuneet sekä oppia mekaniikkoja jännitysten purkamiseksi.

Vapauttamisen ja rentoutuksen kautta minusta alkoi tulla esiin elettyä elämää, syvällä sisällä olleet lukot, jotka olivat jääneet kehooni, muuttaneet asennettani ja asentoani ajoittain avautuivat ja synnyttivät ruumiillisia tuntemuksia, jotka virtasivat ulos näyttämölle. Aloin sanalla sanoen nähdä maailmaa uusin silmin sekä sain pituutta 2cm lisää, sillä rankani suortui. Pitkäjänteisen harjoittelun myötä opin ajoittain kanavoimaan tuntemuksiani, pidättämään ja päästämään tietoisesti. Tämä oli aika, jolloin aloin ymmärtää aiemmin mainitsemaani huokoisuuden käsitettä näyttelijää ohjatessa.

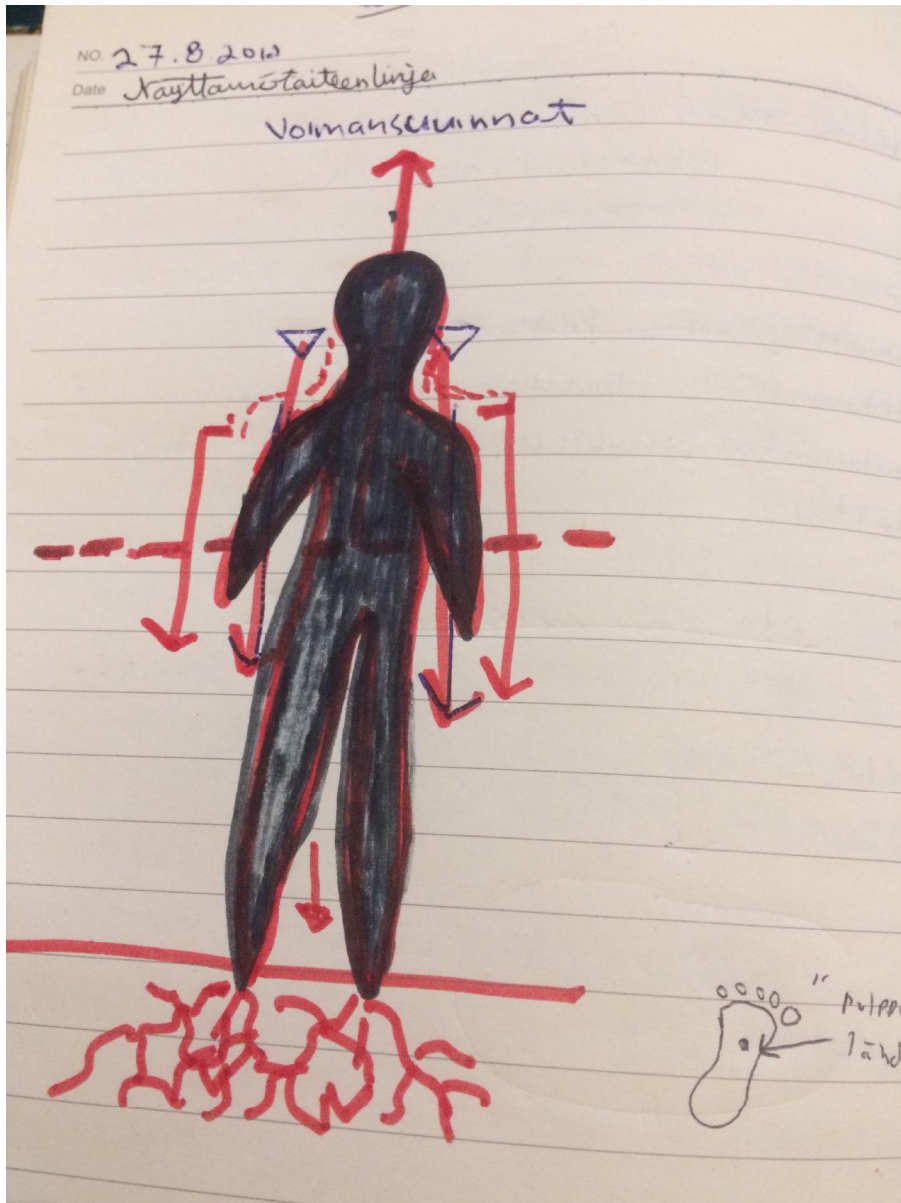
Meissä tapahtuva liike toimii luovuutemme polttoaineena. Kehomme on sidottu kokeemukseen ja emotionaaliseen painolastiin, siis kulttuureihin, joka ohjailevat toimintaa ja ajattelua läpi elämän. Ollessamme kohdussa, oma ruumiimme on riippuvainen äidin suhteesta omaan ruumiiseensa. Siitä hetkestä, kun synnymme, koko yhteiskunta, sen kuvat ja asenteet alkavat muovata ja rakentaa meitä.

Summatakseni oivallukseni: pyrkimys vapauttaa lihaksistoa, mieltä, henkilökohtaisia ja yhteiskunnallisia rakenteita ja oletuksia on suuri lähde luovuudelle ja taiteen synnylle. On vain opittava käyttämään konfliktia ja etsiä menetelmiä laittaa oma aihe näyttämölle johonkin taiteelliseen muotoon ja tyyliin, mutta työ ei ole helppo. Seuraavaksi avaan valitsemiani menetelmiä, jotka opettavat meitä kanavoimaan ja käsittelemään konfliktia ruumiissamme.

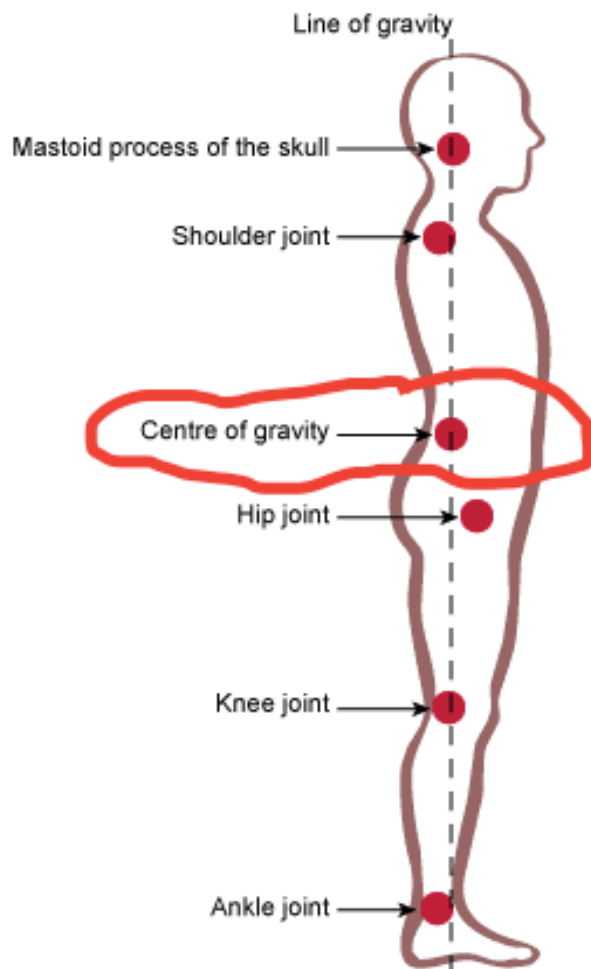
4.2 Keskusta ja keskilinja

Keskusta on nimensä mukaisesti kehossa kaiken keskellä. Se sijaitsee lantion seudulla. Keskusta - ja keskilinjatyöskentely Alexander-tekniikan ydin. Aleksander-tekniikka on australialaisen näyttelijän Frederik Matthias Alexanderin (1869–1955) kehittämä menetelmä, jonka hän kehitti tutkimalla reaktioitaan peilin edessä lausueessaan. Kaikki alkoi, kun hän havaitsi lausuntailloissaan äänensä käheytyvän, eikä äänen säästämistä ollut apua. Alexander seurasi peilien avulla mitä hänen ruumiissaan tapahtuu lausueessaan. Hän huomasi äänen toimivan parhaiten, kun hän tunsu yhteyden olevan suora pään, niskan ja selän välillä (Suomen Alexander- tekniikan opettajat FINSTANT ry, 2017.)

Keskilinja toteutuu, kun kehon pystysuora rakenne lepää tämän sisäisesti koetun keskilinjän varassa. (Klemola 2004, 188) Siinä ajatuksena on kaksisuuntainen voimakenttä. On voimakkaat juuret, jotka lähtevät jalkapohjista maa ytimeen ja pääläelä kohti taivasta. Keskusta työskentelee, samoin voimasuunnat, mutta samalla se rentouttaa hengitysväyliä. Alla kuvat (2,3) jossa havainnollistan keskilinjaa, sen voimasuuntia sekä paikannan ruumiin keskustan.



Kuva 2. Muistiinpanopiirrokseni keskilinjän voimasuunnista vuodelta 2012. Kuviin on piirretty maan alle kuvitteelliset juuret ajatuksena voimasuunnan jatkumisesta maan ytimeen.



Kuva 3. Kuvassa on ihminen keskilinjassa sekä ympyröitynä ruumiin keskusta, joka toimii ruumiin tasapainopisteenä sekä voimanlähteenä.

Keskilinjalla pyritään hengittävään, vakaaseen ja voimakkaaseen ruumiiseen, joka on valmis. Opettajamme kutsui tätä aktiiviseksi rentoudeksi. (Lund 2011, harjoituspäiväkirja.) Nykytanssissa käytetään samaa menetelmää, jota olen kuullut kutsuttavan nollatilaksi. Nollatilalla ohjaaja voi säädellä esiintyjän ilmaisun tasoa ja luoda näyttämölle tilanteen joka on virittynyt ja alkamaisillaan. Keskilinjaharjoittelua käytetään useissa kehoterapioissa ruumiillisten jännitteiden avaajana eli niiden jotka luovat ruumiiseemme maneeereja. Näyttämötyöskentelyssä keskilinjalla pyritään tunnistamaan oman kehomme keskusta, joka on minulle ilmaisun ydin.

Kehon pystysuoruuden säilyttäminen on jatkuvaa kamppailua maan vetovoimaa vastaan. Keskilinjän ylläpitäminen on aktiivista energioiden suuntaamista ruumiin keskustasta kohti maan ydintä ja taivasta. (Lund 2011, harjoituspäiväkirja)

Ohjatessani ryhmiä lähden myös itse liikkeelle keskilinjan ja keskustan tunnistamisharjoituksista. Keskilinjan tunnistaminen on ollut ohjauksellisesti arvokasta tietoa. Pystyn peilata näyttelijän ruumista keskilinjaan ja ohjata häntä ajatuksellisesti joko sitä kohti, tai siitä pois. Keskustalähtöistä työskentelyä Alexander-tekniikan lisäksi olen harjoittanut nykytanssin kautta. Nykytanssissa maakontakti ja painovoima ovat suuressa osassa. Liikettä pyritään usein tuottamaan keskustalähtöisesti. Esimerkiksi maatasossa tapahtuvat swingit, jossa lantion alue antaa voiman jalkojen swingille. Keskustalähtöinen liike on myös kokonaista ja voimakasta verrattuna yksittäisen ruumiinosan liikuttamiseen. Kun ohjaajana haen kokonaisvaltaista, koko kehoa puhuttelevaa liikettä, keskityn keskustan herkistämiseen. On myös muistettava, että keskusta-alue voi olla kokemuksellisesti 360 asteinen. Olen huomannut usein jämähtäväni tai ohjattavieni jämähtäneen etupuolella syntyvään liikkeeseen. Voimakeskus ulottuu kokemukseni mukaan myös selän puolelle.

Erilaiset liike-improvisaatioharjoitukset herkistävät myös keskustan tunnistukselle. Esimerkkinä harjoite, jossa ohjeena on aluksi seistä keskilinjassa ja pyrkiä hengittämään kohti keskustaa. Hetki hetkeltä tehtävänä on aistia keskusta-alueen tuntemukset ja se minkä kokoinen se on kokemuksellisesti. Sitten siirrytään kohti liikettä. Tehtävänä on tuottaa liikettä, jonka juurena toimii tämä havaittu keskusta-alue. Liikkuessa voi pohtia miten muut raajat kiinnittyvät keskustaan liikkuessa.

Keskusta on myös vahvasti kiinni äänenkäytössä. Laulajat tekevät keskustaharjoitteita ja kutsuvat keskustaa *tueksi*, jossa ääni on kiinni. Äänen ollessa keskustalähtöistä se on tervettä, voimakasta ja äänen varioituminen mahdollistuu (Lund 2012, Harjoituspäiväkirja). Hengitys on oleellisessa osassa keskustatyöskentelyä. Keskilinjalla pyritään suoristamaan ruumis siten, että hengitys kohti keskustaa mahdollistuisi. Hengitys taas mahdollistaa äänen. Keskustalähtöinen ääni on siis resonoivaa ja tuettua hengittämistä. Siksi ohjaajan onkin otettava huomioon, että ohjatessa äänenkäyttöä, säikäyttämällä ohjattavaa tuskin saadaan aikaan aukinaista kehoa, virtaavaa hengitystä ja sitä kautta voimakasta ääntä. Sanoisin, että keskustatyöskentely on *keskustantyöskentelyyn houkuttelemista*. Ohjaajan on hyödyllistä ymmärtää liikkeen ja äänen syntypaikat ja ymmärtää anatomisesti missä sijaitsee liikkeen ja äänen juuri. Se auttaa henkilöohjaamisessa kohti kokonaisvaltaista ilmaisu.

4.2.1 Liike-improvisaatio

Tanssi voi syntyä liikelauseista. Liikelause on kehon ajatus,

ja sillä on sama merkitys kuin kirjoitetun tekstin lauseella ja musiikin lausekkeella: lause syntyy sanoista, liikelause liikkeistä. Lauseet, joiden osia voidaan toistaa, kehitellä tai muuttaa, liittyvät toisiinsa ja muodostavat jaksoja. Liikelause voi sisältää myös kohokohdan, joka voi olla nopeuden tai voiman vaihdos tai esimerkiksi äkillinen muutos. Liikkeiden muotoaminen lauseiksi on myös esitystekninen kysymys, joka on yhteydessä tanssijan hengitysrytmiin. (Hämäläinen 1999, 91)

Ymmärrys keskustasta toimii minulle liikkeen juurena. Alettuani ymmärtää keskustaa aloin ymmärtää liikettä. Keskustan hallinta ja tunnistaminen luo liikkeeseen dynamiikkaa, mahdollistaa tasapainoilun sekä luo kokonaisvaltaista ilmaisua. Liike-improvisation kautta materiaalin työstö on ollut minulle hyvin ominainen tapa työskennellä niin koreografin kuin ohjaajankin roolissa. Se on tapa muuttaa ja jäsentää ajattelua liikkeeksi. Koen itse materiaalin luoja liikkeimprovisaation kehittäjän liikkeistöäni sekä laajentamaan käsityksiäni liikkeen variaatiomahdollisuuksista. Tunnen ajoittain olevani kosketuksissa tunteideni ja mielikuvieni kanssa sanattomalla tasolla. Sitä on vaikea sanoa, sillä jokin improvisoitu liikelause vain resonoi jossain enemmän kuin toiset. Käytän improvisoidessani jonkin verran kameraa, jotta minulla on mahdollisuus nähdä myös liike ulkoapäin ja kehittää sitä myös ohjaajan silmin.

Kun haluan liikemateriaalia muilta, lähden liikkeelle fyysisistä tehtävistä ja kuljetuksista. Minulla on mielessäni teema, tai jokin laatu, jota kohti lähden johdattelemaan esiintyjä erilaisin tehtävin. Myös mielikuvien syöttö, kuten vaikka koko tilaan, koko ruumiilla tehtävä maalaus. Tässä liikkuja tulee käyttäneeksi monipuolisesti tilaa ja sen eri tasoja. Fyysisten tehtävien kautta alan siirtyä lähemmäs teemaani ja alan kuljettaa improvisaatiossa mukana mielikuvia tai tilanteita, joita haen esitykseeni. Ensin pitkän ja rauhasa tehdyn improvisaation jälkeen pyydän esiintyjä rakentamaan muutaman liikkeen keskeisen liikelauseiden komposition. Tässä vaiheessa varsinaisella lopputuloksella ei niinkään ole väliä, vaan valinnoilla joita esiintyjä tekee. Myös sillä, että voin käyttää tulevia liikelauseita dialogissa keskenään ja synnyttää tämän kautta uutta liikemateriaalia heille. Vähitellen tätä kompositiota työstäen alkaa syntyä muoto. Muodon jälkeen tulee näkyväksi tunteet ja mielikuvat esiintyjän läpi. Kun tämä ensimmäinen kompositio on valmis, alan manipuloida ja muuttaa synnytetyn liikelauseen laatuja. Myös asettaessani kompositioita tilaan, muutan yleensä laatuja. Alla kuva (Kuva 4) tekemästäni koreografiasta, jossa toimin myös itse tanssijana. Prosessi muodostui liikeimprovisaatiosta, jota lähdin harjoittamaan niin, että ytimenä toimi keskustan voimankäyttö 360 asteisesti, off-balance- tekniikka, jossa manipuloidaan tasapainopisteitä liikuttamalla keskustaa sekä selkärangan liittyminen muihin ruumiinosiin kuten jalkatyöskentelyyn sekä ylätorson käyttöön.



Kuva 4. Off- balance ja keskustatyöskentelyä. Kuvaja: Saana Volanen. Esitys: Joharin Ikkuna (2017).

Olen käyttänyt löyhästi Rudolf Labanin liikeanalyysiin pohjautuvaa teoriaa, jossa on kyse liikelaatujen kehollistamisesta. Laban on jakanut kaiken liikkeen neljään eri liiketekijään: voima, virtaus, aika, tila. Jokaisesta liiketekijästä löytyy laatuero ääripäästä ääripäähän, kuten esimerkiksi voimassa voidaan liikkua alueilla voimakas-kevyt (Eloranta 2006, 11) Löysin myös Elorannan seminaarityöstä lainauksen, joka palauttaa meitä

hieman aiempaan pohdintaan kehon katsomisesta ja kulttuuriin sidotusta ruumiistamme:

Liikkeen havainnoiminen ei ole aivan yksinkertaista. Se kuinka katsomme liikettä, riippuu esimerkiksi kulttuurisesta taustastamme ja elämäkokemuksistamme (Eloranta 2006, 9).

Labanin luoma menetelmä yrittää siis ymmärrykseni mukana helpottaa ohjaajaa työsään ja antaa konkreettisia menetelmiä häivyttää esimerkiksi kulttuurisen kehon luomia maneeereja ruumiistamme toiminnan kautta.

4.2.2 Aihe tai teksti lähtökohtana

Kuvaan nyt ohjaajan prosessiani aiheen muuttumisesta ruumiilliseksi näyksi keskittäen ajatteluni esitykseeni *Minun mieleni maailmanloppu, mutta loppujen lopuksi ihminen kyllä järjestää itsensä uudelleen ja uudelleen ja uudelleen*. Kerron, miten käsikirjoitus sai alkunsa, miksi valitsin tyylilajiksi klovnerian, kuinka teksti vaihtui liikkeeksi ja tunnelmaksi, millaista liikettä syntyi aiheestani sekä minkälaisen aseman katsoja sai esityksessä.

Idea esityksestä syntyi, kun olin ryhtynyt pohtimaan alkuja ja loppuja. Voiko ihminen ikinä aloittaa alusta? Mitä se on? Mikä on jokaisen oma henkilökohtainen maailmanloppu? Luopuminen, luovuttaminen, menetys, elämän jatkuminen. Mitä jää jäljelle menetyksen jälkeen? Mietin mitä me kaikki menettäisimme, jos koko maailma menettäisi kaiken ympäriltään? Näiden pohjalta kirjoitin tekstiä, luetutin sitä, poistin sitä, muutin kantani ja asenteeni aihetta kohtaan, ja kirjoitin näiden pohjalta esityskäsikirjoituksen, jossa suurin osa draamallisesta tekstistä oli muuttunut liikkeiksi tai näyttämökuviksi. Lopputulemani aihetta kohtaan oli, että me tarvitsemme armoa ja aikaa. Kuolema on väistämätön seuraus eletystä elämästä ja elämä jota me elämme, on odottamatonta. Kaikki kuvitelmat ja odotukset tulevaisuudelta voivat muuttua silmänräpäyksessä ja omasta kokemuksesta voin sanoa, kaikki muuttuukin. Antaa sen muuttua, sillä sitten se alkaa taas. Mieleepäni tuli hyvän ystäväni sanat, jotka hän lausui minulle: elämän ihmeellisin voima on se, että se jatkuu. Siitä se sitten se kirkastui. Syklisyydestä ja uusista aluista tuli uusi ydin esitykseeni ja lohduttomasta esityksestä tuli lohdullinen. Ensin esityksen nimi oli vain *minun mieleni maailmanloppu*, mutta se sai jatkopalan *mutta loppujen lopuksi ihminen järjestää itsensä uudelleen ja uudelleen ja uudelleen*.

Esityksen tyyllilajiksi valikoitui klovneria, sillä se sukupuoleettomuutensa lisäksi toimi hyvänä vastapainona. Esitys sisälsi kirjeitä kuolleelle, joita minä jokaisen osan alussa tai lopussa luin ja lähetin menetetyille. Ne olivat ainoita arkisia pohdintoja menetyksestä, jotka sanallistettiin, sillä esityksen klovnit elivät toisenlaisessa todellisuudessa kuin minun hahmoni. Koin klovnin huumorin, taianomaisen ja symbolisen maailman olevan hyvä vastapaino arkiselle ihmiselle, jota edustin lukiessani kirjeitä kuolleelle. Halusin pukea vakavan aiheen mahdollisimman moneen eri klovnin ruumismuotoon. Halusin rikastuttaa aiheitani moninäkökulmaisemmaksi. Sillä klovni on aina tekijänsä kuva ja riippuvainen yleisöstä. Se on aina osittain improvisaatiota ja muuttuvaista. Klovneria tyyllilajina osuu myös makuuni ruumiin rehellisyydestä, sillä klovni elää ja hengittää omista sekä yleisön impulsseista. Jotta voi olla hyvä klovni, on siis oltava *huokoinen*. Klovneria tyyllilajina mahdollisti myös aiheen käsittelemisen symbolien ja keveyden kautta. Halusin välttää pateettisuutta. Esityksen klovnit edustivat kaikki erilaisia ideoita ihmisestä ja sen tunteista tragedian keskellä. Mutta klovni on periksi antamaton, puoliksi lapsi ja puoliksi villieläin joka ei koskaan lakkaa rakastamasta. Koin klovnin huumorin, taianomaisen ja symbolisen maailman olevan hyvä vastapaino edustamalleni arkiselle ihmiselle (kuva 5).



Kuva 5. Teoksen klovnit. Kuvassa Milla Hilke, Sami Ahonen, Simo Kuusterä, Terho Aalto, Elisa Makkonen, Anna-Sofia Luoma. Kuvaaaja Laura Hakalisto

Esitys oli tarina kuudesta klovnista maailmanlopun jälkeen, menetyksen keskellä, uuden alun edessä. Esitys sisälsi kolme osaa, joissa oli kolme uutta alkua ja osat yhdessä muodostivat syklin. Osa 1 Maailmanloppu, Osa 2 Joulu, Osa 3 Koti. Ensimmäinen osa kuvaa tunnetiloja menetyksen ja uuden alun keskellä. On avaraa, tyhjää, pimeää ja työlästä nousta ylös ja jatkaa elämää. Muihin ihmisiin takertuu, toisaalta heitä on vaikea kohdata. Tässä osassa sijoitin katsojien ruumiit ja esiintyjien ruumiit etäälle toisistaan, niin, että klovnit joutuivat katseenalaiseksi perinteisessä muodostelmassa, jossa katsoja ei liiku.

Tilassa ei ollut juurikaan värejä. Toisessa osassa katsojat siirtyivät ensin hautajaisiin ja hautajaiskulkueesta sitten yhteiselle jouluaterialle, jossa kaikki olivat saman pöydän ääressä. Jouluateria äityy perhetragediaksi, joka päättyy lopulta sovintoon. Kolmannessa eli viimeisessä osassa rakennettiin maja eli koti, johon katsojat kutsuttiin kylään järjestämään palapelin paloja paikoilleen klovnien kanssa.

Esityksessä minä toimin näyttämöllä oman uneni sivustaseuraajana. Kannoin esityksen aikana erilaisia ”rakennusaineita” kuten jauhoja ja multaa näyttämölle. Esityksen klovnit käyttivät rakennusaineita erilaisina symbolisina välineinä kuten jauhoa kuolleen sieluna ja tuhkana sekä materiaalina johon voi painaa oman kädenjäljen. (kuva 6) Multaan klovnit lopulta istuttivat kukan, joka toimi symbolina uudelle alulle ja syklisyydelle. (kuva 7)



Kuva 6. Klovnit hyvästelevät ilmaan häviävää jauhoa. Kuvassa Anna-Sofia Luoma, Elisa Makkonen, Simo Kuusterä, Sami Ahonen, Terho Aalto, Milla Hilke. Kuvaaja Laura Hakalisto



Kuva 7. Viimeinen kohtaus, jossa istutetaan kukka merkiksi uudelle alulle. Kuvassa Milla Hilke, Anna-Sofia Luoma, Simo Kuusterä, Sami Ahonen, Terho Aalto, Elisa Makkonen sekä katsojia majassa. Kuvaaja Laura Hakalisto

Liikemateriaalia tai koreografiaa luodessani en useinkaan ole tietoinen jokaisen askeleen tai käden heilautuksen merkityksestä suhteessa aiheeseen. Koen, että kun keho on tarpeeksi tietoinen esityksen aiheesta ja sen sisältämisestä teemoista, alkaa ruumis elää liikkeessä teoksen elämää. Aihe on ikään kuin otsikko liikkeen synnylle. Liikkeellä etsin aiheen erilaisia teemoja ja niihin liittyviä toimintoja. Usein aloitan miettimällä konkreettisia muotoja, liikkeitä ja toimintoja jotka toimivat improvisaation lähteenä ja sääntöinä. Suunnitellessani liikemateriaalia tähän esitykseen, pohdin syklejä. Syklit sisältävät toisteisuuden sekä riippuvuuden edellisestä. Liikemateriaaliksi muodostui ympyrän muotoja, luuppeja, sekä nousuja ja rojahtamisia. Klovnit pyörivät oman akselinsa ympäri koreografioissa useasti pitkin esitystä sekä rojahtelevat ja nousevat aina uudestaan ylös. On siis tärkeää orientoitua ja lämmitellä huolellisesti. Ei vain fyysisesti, mutta myös henkisesti. Joskus luon liikesarjakokeilun, ohjaan sen esiintyjille ja vasta sitten ymmärrän, että puhuvatko liikkeet esityksen aiheesta vai ei. Jos joku ei puhuttele tai istu kokonaisuuteen, sen tuntee ja näkee. On loputtoman kiinnostavaa möyhiä ruumista jonkun aiheen maailmassa ja katsoa mitä konkreettisia tekoja ja liikkeitä aihe sisältää. Jotta möyhminen onnistuu, koen sen vaativan ohjaajalta herkkyyttä ja valveutuneisuutta ruumiintuntemuksiin, siis lihastuntoa, jotta hän osaa ohjata oikeita asioita esiintyjille, tai kaivaa oikeita

asioita itsestään. Tässä teoksessa teetin esiintyjille valmiin koreografian lisäksi liikkeellisiä ja improvisaatiopohjaisia mielikuvakuljetuksia, jotka toimivat pohjana esiintyjän oman liikesarjan luomiselle. Kun heidän liikkeensä olivat saaneet jonkun järjestyksen, aloin muokata ja tilallistamaan kompositioita. Luomaan siis kokonaiskoreografiaa ja rytmiä. Kuvassa 8 on taltioitu hetki kohtauksesta, jossa esiintyjät tekevät liikemateriaalia, joka on syntynyt kyseisen menetelmän avulla.



Kuva 8. Esiintyjät tekemässä koreografiaa. Kuvassa Milla Hilke, Elisa Makkonen, Sami Ahonen, Terho Aalto. Kuvaaja Laura Hakalisto

Kerroin aluksi, että prosessiin kuului tekstin kirjoittaminen ja sen muuntaminen liikkeeksi. Seuraavaksi esittelen, kuinka teksti muuttui näyttämölle sanattomaksi liikettä sisältäväksi kohtaukseksi. Esitykseen jäi kirjeiden lisäksi prologi, joka kertoi maailmanloppu unestani, jonka näen toistuvasti. Halusin sanattomasti luoda prologin alle ikään kuin jatkumon hetkestä kun puhuttu teksti päättyy. Alla prologi sekä kuva (9) hetkestä.

"Osa 1 Maailmanloppu. Mä olen nähnyt siitä unta. Usein. Siinä unessa värit katoaa. On talvi, muttei ole kylmä. Kaupunki on ihan tyhjä ja siellä on kova tuuli, mutta silti ilma tuntuu tiivistyvän sekunti sekunnilta. Ajan siinä unessa takaa katoavaa happea, joka pyrkii ylöspäin sellaista vuorta pitkin. Jotkut meistä ei enää jaksu juosta kilpaa hapen kanssa. Ne jotka ei enää jaksu, pysähtyvät, muuttuvat värittömiksi, lakkaavat hengittämästä, vajoavat maahan ja heistä tulee ulos virtsaa.

Ne ei sitten enää elä. En uskalla katsoa taakseni jäänyttä kalmaa, harmautta ja värittömyyttä.

Tässä kohtaa yleensä toivon herääväni. En uskalla katsoa taakseni jäänyttä kalmaa, harmautta ja värittömyyttä.

Kompuroidessani huomaan, miten moni ihminen on jättänyt minut taakseen. Kotikin kaatui, noin vain.

Olen minäkin jättänyt monia ihmisiä taakseni.

Saavun vuoren huipulla olevalle niitylle. Pysähdys. Siellä on muitakin. Kukaan ei sano mitään. Kaikki istuvat jähmettyneinä kuin menneeseen jääneinä. En osaa ajatella mitään muuta kuin, että miten minä nyt vietän jouluni tai että onkohan mulla koskaan enää kotia tai mikä se koti edes on. Joku kysyy nimeäni enkä muista sitä. Herään.

Katsoin unikirjaa. Siellä sanottiin maailmanlopun tarkoittavan pelkoa sitä elämää kohtaan, jota elää. Kuolema taas elämän ja oman itsensä uudelleen järjestäytymistä.”

(Minun Mieleni Maailmanloppu, Lund, 2015, 1)



Kuva 9. Ensimmäinen kohtaus. Kuvassa Minna Lund (Minä) pitelemässä myrskypilveä. Kuvavaaja Laura Hakalisto

Esitys siis alkoi tällä tekstillä. Puhutun tekstin jälkeen tilaan saapui yksitellen klovneja, jotka pyörivät oman akselinsa ympäri hitaasti ja alkoivat toteuttaa liikesarjaa, jossa ihmettelevät tyhjyyttä ja katsojien tuntemattomia kasvoja. Halusin tunnelman olevan enteilevä, mutta pysähtynyt, halusin jokaisen olevan omassa maailmassaan ”kuin menneeseen jääneenä” kuten tekstissäkin mainitaan.

Seuraavaksi kuvaan tilanteen, jossa draamallinen teksti korvattiin liikemateriaalilla. Liikemateriaalina käytin isolaatiotekniikkaa, jossa klovnit observeivat tilaa liikuttamalla vain päätään. Sitten he nostavat katseensa taivaalle ja nostavat kädet merkiksi laajasta tyhyydestä, he kurottavat menneeseen ja kaatuvat tyhjän päälle. Klovnit loivat miimisiä iluusioita, että joku läheinen on vielä heidän luonaan, kunnes he heräävät ja jäävät tyhjän päälle. Tätä luupattiin. Alla tekstipätkiä vanhasta, poisjääneestä käsikirjoituksesta, jotka inspiroivat minua liikkeen luomiseksi sekä kuva (10) tilanteesta, jonka jälkeen liikemateriaali alkoi.



"Tässä paikassa on jotain outoa. Pimeä ei pääse niin pitkälle, että se suojaisi minut alleen."...

"Kaikki on nyt muuttunut. Ennen tämän aukion ympärillä oli pelkkää metsää..Happi kulki paremmin... Sai rauhassa ihastella kajetta..nyt se kaje on kadonnut... "

"Missä me oikein ollaan? Unessa? Oltaispaa unessa"



Kuva 10. Klovniin sisääntulo enteilevässä alkukuvassa. Kuvassa Minna Lund (Minä), Milla Hilke, Elisa Makkonen. Kuvaaja Laura Hakalisto



Kuva 11. Klovni, joka on kokenut tulleensa hylätyksi. Kuvassa Sami Ahonen, kuvaaja Laura Hakalisto

4.3 Ohjaaja tekee katsojasta kokevan katsojan

Ohjaajan tehtävä on tehdä katsojasta kokeva katsoja. On tärkeää tunnistaa esiintyjä kokonaisuutena, ei vain tuotteena, samoin katsojat. He ovat aina myös kokijoita. Koen itseni usein teatteriesityksissä ulkopuoliseksi, kun istun takarivissä tai perinteisessä katsojajärjestyksessä katsomassa esitystä. Minulle herää olo, että näyttelijä ja katsojat ovat vieraantuneet toisistaan, tämä ilmenee esimerkiksi sillä, että esiintyjät eivät vaikutu katsojien reaktioista tai edes anna aikaa katsojan reagoida. Tällöin kokemuksesta tulee yksipuolinen. Katsojakokemus palkitaan, kun katsoja kokee olevansa merkittävä. Luulen, että kyse on esityksen hengitysrytmin ymmärtämisestä. Tanssia katsoessa menee liike helpommin kehoon, sillä se on ulospäin suuntaavaa toimintaa ja katsojan ei vain katso tanssia vaan kokee liikkeen synnyttämän tunteen ja tunnelman. Tai esimerkiksi sirkuksessa yleisö haukkoo henkeään, kun taiteilija suorittaa temppua, tempun onnistuttua niin yleisö, kun taiteilija hengittävät ulos helpotuksesta. Haluaisin teatteriesitysten pyrkivän samaan yhteiseen hengitykseen, joka voisi vaikuttaa molempien kokemukseen. Koen, että katsojan ja esiintyjän symbioottinen suhde on teatterin sydän ja syy miksi teatteria tehdään ja mennään yhä katsomaan. Tämä pohdinta toimi lähtölaukauksenani tehdä immerssiivisiä elementtejä sisältävä esitys. Immerssiivisyydellä eli upottavuudella tarkoitetaan esitysmuotoa, jonka lajityypille on ominaista moniaistisuus ja katsomorakenteiden muuttaminen siten, että perinteisen katsomon sijaan yleisö upotetaan esityksen maailmaan mukaan. Katsoja kokee esityksen sisältäpäin ja voi joskus myös vaikuttaa itse teoksen kulkuun (Pohjolainen 2016). Ohjaajan on tiedostettava esitystä tehdessä tila, jossa työskennellään. Tila luo puitteet skenografialle eli visuaalisten elementtien kuten esimerkiksi valon ja tilan yhdistelmälle. Aihe synnyttää ajatuksen esityksen atmosfääristä eli tunnelmasta ja skenografian tehtävä on auttaa se esille. Jokainen näyttämölle tuleva asia tulisi olla tietoinen osa skenografiaa. Olen miettinyt ohjaajana katsojan ruumista teatterissa, kuinka esitykset saisi tuotua enemmän iholle ja miten katsojalle tulisi merkityksellinen ja kokemuksellinen olo teatteria katsoessa. Teatteri on taiteenlajina erityinen, koska se tapahtuu välittömässä kontaktissa tässä ja nyt.

Esityksessä *Minun mieleni maailmanloppu, mutta loppujen lopuksi ihminen kyllä järjestää itsensä aina uudestaan ja uudestaan ja uudestaan* halusin katsojien liikkuvan tilassa ja olevan osa esityksen skenografiaa. Pyrkimyksenäni oli luoda kokonaisvaltainen kokemus, jossa katsoja tuntisi itsensä merkitykselliseksi ja osalliseksi, ilman varsinaista osal-

listamista tai aktiivista toimimista. Halusin heidän ymmärtävän kokonaisuudesta, että ilman heitä esitys ei olisi kokonainen, kuva ei olisi eheä tai edes mahdollinen yleisön puuttessa. Katsojien reitti läpi esityksen rakentui kolmesta osasta. Ensimmäisessä osassa, katsojat ohjattiin aluksi perinteiseen katsomomuodostelmaan, jota esityksen klovnit alkavat lähestyä ja hiljalleen ottaa kontaktia. Kun klovnien kontaktin on katsojille tuttua, yleisö kutsutaan näyttämölle hautajaisiin. He muodostavat yhdessä esiintyjien kanssa ympyrän, jonka keskellä tapahtuu hautausseremonia, jossa klovnit laittavat uurnana toimivaan kukkaruokkuun jauhoja, jotka symbolisoivat tuhkaa. Jauhota oli levitetty keskelle ja siihen oltiin piirretty tikku-ukko. Katsojilla oli mahdollisuus osallistua seremoniaan laittamalla klovnien tavoin kourallisen jauhoa uurna. Moni katsoja osallistui. Lopulta heidän kuljetettiin tilan toiseen päähän, jonne uurna laskettiin, ikään kuin hautajaisaattueena. Tässä esimerkissä hautajaisaattue ei olisi kohtauksena mahdollistunut ilman yleisöä. Yleisön ei tarvinnut olla esillä tai tehdä mitään erityistä, mutta heidän ruumiinsa yhdessä esiintyjien kanssa loivat visuaalisen kuvan ja tunnelman hautajaiskulkueesta, joka heidän oli mahdollisuus aistia kohtauksen sisältä. Toinen osa oli jouluateria, jossa katsojat ja esiintyjät istuivat hautajaisten jälkeen yhteisen joulupöydän ääressä ja söivät puuroa. Kolmannessa eli viimeisessä osassa klovnit rakensivat kankaasta suuren majan eli kodin ja kutsuivat yleisön sinne istumaan, makoilemaan ja pelaamaan palapelejä.



Kuva 12. Hautajaiskohtaus yleisön kanssa. Kuvassa esiintyjät Milla Hilke, Terho Aalto, Sami Ahonen, Simo Kuusterä. Kuvaaja Laura Hakalisto



Kuva 13. Esiintyjä Milla Hilke ja katsojat viimeisen osan majassa pelaamassa palapeliä, minun mieleni maailmanloppu 2016. Kuvaaja Laura Hakalisto

Saimme katsojilta kiitosta esityksen kokemuksellisuudesta ja kuinka esityksen tunnelma muuttui konkreettisesti autiosta pimeydestä kodikkaaseen lämpöön. He kokivat kohtaukset kuulemma vahvempina, koska kokivat olleensa kohtauksen sisällä ja osa sitä. Esimerkiksi hautajaiskohtaus herätti monessa tunteita ja muistoja pintaan ja osa koki tärkeäksi saada laittaa jauhoa uurnaun hyvästiksi jollekulle tai vaan siksi, että saivat olla osa rituaalia. Tämän palautteen pohjalta siis voisi ajatella, että yksi menetelmä, jolla katsoja saadaan kokevaksi katsojaksi, on pitää katsojasta huoli esiintyjän kontaktilla sekä pitää heidät aktiivisina esimerkiksi tilavaihdoksilla. Mahdollistaa se, että teatteri voi olla moniaistillinen kokemus.

5 Lopuksi

Taiteilijan luovuuden lähde on syvällä kehossa (Louis 1980, 124 Hämäläisen 1999, 14 mukaan). Siksi kokemukseni mukaan esittävän taiteilijan on syytä kaivella ruumiin ja mielen sopukoita, harjoittaa kehoa tunnistaakseen emotionaaliset painolastit ja kokemukset. Nämä pohjavireenä taiteilijalla on mielestäni velvollisuus luoda taiteensa, luopua siitä ja hyväksyä muutokset, jotta taideteos kasvaisi, oppisi kävelemään itse ja elämään omaa elämäänsä.

Suuriin saappaisiin astuu ohjaaja. Tämä henkilökohtainen tutkimusmatkani ruumiillisuuteen sai minut ajoittain tuntemaan itseni pieneksi suuren maailman, aiheiden ja tekijöiden rinnalla. Kuinka tehdä itse sellaista teatteria, mitä vaatii itse teatterin olevan? Kuinka tehdä esitys, joka oppisi kävelemään ja elämään omaa elämäänsä? Oman ruumiin kanssa ei kai koskaan voi tulla valmiiksi. Kun ruumis on valmis, se jättää meidät. Liike lakkaa.

Opinnäytetyöprosessi herätti minussa ajatuksen, että teatterin vallankäytöllisellä asetelmallaan, tulisi aina ottaa kantaa vallitsevaan yhteiskunnalliseen tilaan. Ohjaajan on ymmärrettävä, että valinnoillaan ja teoillaan hän tulee ottaneeksi kantaa eettisiin kysymyksiin ihmisyydestä, tasa-arvosta, politiikasta ja ympäristöstä. Kaikki alkaa siitä, kun ohjaajalle tulee tunne tai olotila, josta syntyy tarve tehdä esitys. Eikä ohjaajan vastuu pääty ensi-iltaan. Ohjaajan ruumis kumuloituu näyttelijästä katsojaan ja katsojasta kaduille.

Teatterialan ammattilaisena koen olevani etuoikeutetussa työssä. Koen tärkeäksi tässä ajassa viedä omaa ja ohjattavia ruumiita kohti tasa-arvoa ja vapautta. Olen onnekas, että olen saanut työskennellä ohjaajana monissa eri ympäristöissä ja toimia pedagogina harrastajateattereissa lasten, nuorten ja aikuisten parissa. Olen saanut oppia heidän ruumiistaan ja kehomielistään valtavasti vapaudesta, kahleista ja herkkyydestä. Ennen kaikkea olen oppinut omasta ruumiistani. Olen saanut nauttia molemmin puolisesta luottamuksesta, joka on kokemukseni mukaan teatterissa erityistä. Olen tullut päätelmään, että ymmärryksemme ruumiista kasvattaa ymmärrystä itsestämme ja toisistamme.

Ehkä juuri se on saanut minut tähän pisteeseen, jossa ruumiin vapaus tehdä ja toteuttaa itseään on kovin merkityksellisessä osassa. Ruumis on väistämättä politiikkaa. Se, että ihminen menee teatteriin katsomaan toista ihmistä lavalla, on politiikkaa. Se on suhde,

jonka tulisi olla symbioottisessa yhteydessä ja vuorovaikutuksessa. Kyse on vallasta ja vastuusta.

Hyvän ja ruumiillisen esityksen tekemisessä loppujen lopuksi koen, että itsensä alttiiksi laittamisesta. Alttiiksi asettuminen vaatii rohkeutta kaikilta. Että ohjaaja pistäisi itsensä alttiiksi luodessaan taidettaan, samoin näyttelijä ja katsoja. Silloin ruumis voi alkaa tanssia, puhua ja elää vapaana.

"Tanssittakaapa kerrankin ruumista" (Artaud 1983, 229).

Lähteet

Aaltonen, Mikael 2011. Tanssivasta ruumiista ja sen mielekkyydestä. Opinnäytetyö. Tanssijan maisteriohjelma. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Antonin Artaud 1983, Kohti kriittistä teatteria. Helsinki: Otava

Eloranta, Tanja 2011. Labanin liikeanalyysi näyttelijäntyön opetuksessa. Teemaseminaari. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos.

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

Heinämaa Sara, Reuter Martina, Saarikangas Kirsi 1997. Ruumiin kuvia – subjektin ja sukupuolen muunnelmia. Tampere. Gaudeamus.

Hämäläinen, Soili 1999. Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista – kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi. Väitöskirja. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Karppinen Kirsi 2011. Lihaksi tuleminen, miksi ruumiillisuus muokkaa identiteettiä. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu, kuvataide- ja muotoiluinstituutti.

Kempainen, Jouni K. 2016. Helsingin Sanomat. Keski-ikäiset naisnäyttelijät eivät kelpaa miesten tekemiin elokuviin, sarjoihin tai näytelmiin – Elina Knihtilä haluaa muuttaa tilanteen. Verkkójulkaisu. <http://www.hs.fi/kuukausiliite/art-2000002894078.html> (luettu 29.4.2017).

Kekäläinen & Company 2017. Valittuja tekstejä, ehdotus sukupuolen esittämiseksi näyttämöllä. Verkkójulkaisu. http://www.kekalainencompany.net/fi_archive_texts.html (luettu 29.4.2017).

Klemola, Timo 2004. Taidon filosofia - filosofin taito. Tampere: Tampere University Press.

Koponen Juhani 2007. Kehitysmaatutkimus - Johdatus perusteisiin. Helsinki: Tammi Oy Gaudeamus.

Konstantin Stanislavski 2011. Näyttelijän työ. Helsinki: Tammi.

Kulttuurituottaja (Ylempi Amk) 2016. Upottavaa esitystaidetta. <https://kulttuurituottanonnyamk2015.wordpress.com/2016/04/17/upottavaa-esitystaidetta/> (luettu 29.4.2017).

Lund Minna, harjoituspäiväkirjat vuosilta 2011–2017.

Ollikainen, Anneli 1988. Lihat ylös! Helsinki: Valtion painatuskeskus & Teatterikorkeakoulu.

Parviainen Jaana 2006: Meduusan liike, Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa, Helsinki: Gaudeamus.

Salusjärvi, Alekski 2012. Tanssissa korostuu naisen keho, liike ja vuorovaikutus. Verkkojulkaisu. http://www.kekalainencompany.net/archive_press_kritiikinuutiset.html (luettu 29.4.2017).

Suomen Alexander-tekniikan opettajat FINSTANT RY 2017. Historiaa. Verkkojulkaisu. <https://www.finstat.fi/historiaa/>. Luettu 29.4.2017

Suomen teatteriohjaajan ja dramaturgit STOD 2017. Teatteriohjaajien ammattikenttä on miehinen. Verkkojulkaisu. <http://www.teme.fi/stod/2956-miehinenteateri.html#.WNUv2o61vrk> (luettu 29.4.2017).

Yle 2016. Klemola Leea. Kulttuurikocktail: Eikö me jo voitaisiin olla armollisempia itsämme ja toisiamme kohtaan. Verkkojulkaisu: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/09/07/leea-klemola-eiko-me-voitaisi-olla-armollisempia-itseamme-ja-toisiamme-kohtaan> (luettu 29.4.2017).

Yle 2017, Sata vuotta suomalaista elokuvaa. Verkkojulkaisu. <http://yle.fi/uutiset/3-9519434> (luettu 29.4.207).

Liitteen otsikko

Liitteen sisältö

Liitteen otsikko

Liitteen sisältö